

## WŁAŚCIWOŚCI TRUSKAWEK

**Truskawki** istnieją od niecałych 300 lat



ZDJĘCIE [http://2.bp.blogspot.com/\\_ZfO4EcgunhA/S-OTBWKPvnl/AAAAAAAAAFUQ/dADoYhK8OQo/s1600/IMG\\_4776.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_ZfO4EcgunhA/S-OTBWKPvnl/AAAAAAAAAFUQ/dADoYhK8OQo/s1600/IMG_4776.jpg)

- powstały przez przypadek, ze skrzyżowania dwóch gatunków poziomek: wirginijskiej i chilijskiej,

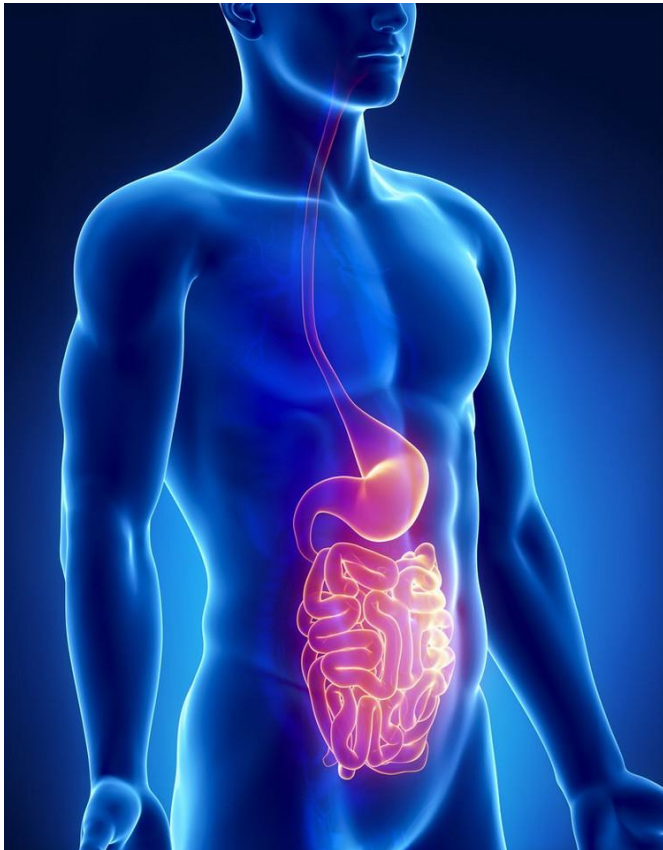
- istnieje ponad 2 tys. różnych odmian truskawek, w tym owocujące dwa razy w roku – wiosną i jesienią,

- pochodzenie nazwy „truskawka” – wywodzi się od staropolskiego "truskać", co oznacza "łamać się" i nawiązuje do delikatnych pędów rośliny,

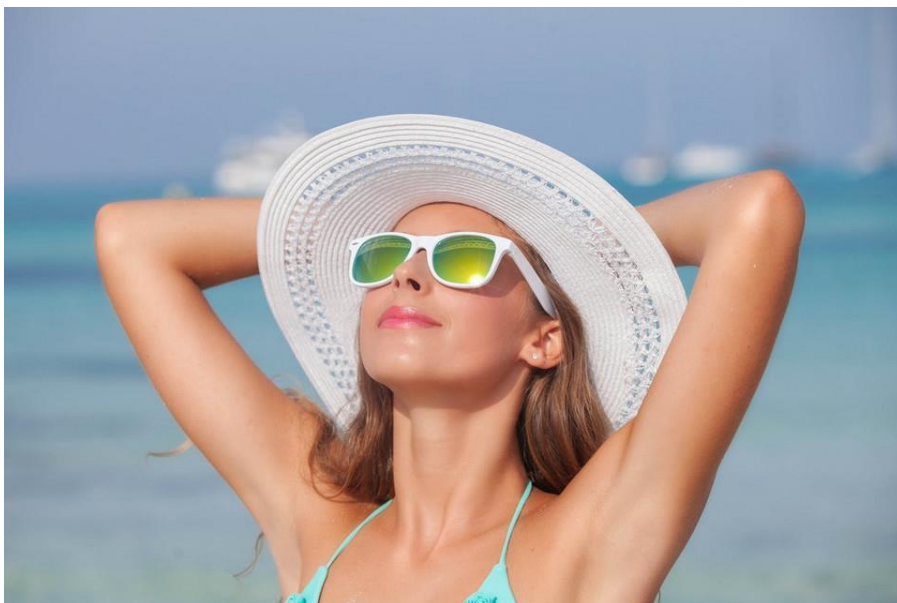
- warto się nimi zająć bo mają **dobroczynny wpływ na zdrowie**: zmniejszają ryzyko chorób serca, odkwaszają, odchudzają, chronią przed rakiem,

-truskawki zmniejszają ryzyko chorób układu pokarmowego, m.in. wrzodów żołądka,

## WŁAŚCIWOŚCI TRUSKAWEK



- truskawki **chronią** przed szkodliwym działaniem promieni UV.



Źródło info i obu zdjęć <https://kobieta.onet.pl/zdrowie/profilaktyka/truskawki-kalorie-wlasciwosci-witaminy-i-wartosci-odzywcze/3nhnt>

- **UWAGA** z konsumpcją!

Truskawki **mogą też wywołać uczulenie**, szczególnie u dzieci.