

VOĆE „ SMOKVA „

SMOKVA je jedan od sinonima za ljetu. U narodu je još zvana i figa. Uzgaja se na mediteranu, ali i u uvjetima umjerene klime.

Vrijednost smokve kao hrane spominje se još u staroegipatskim medicinskim spisima, a u Rimu su je smatrali svetim voćem. Zbog specifičnog okusa i bogate nutritivne vrijednosti omiljeno je voće. Može se konzumirati svježa i osušena, te prerađena u kompote i đemove.

Plod je mesnat i sladak, zeleno do ljubičaste boje. Zreli plod sadrži vodu, voćni šećer, pektin, organske kiseline, vitamine i minerale. Kalorijska vrijednost svježeg ploda je 57 kcal/100g, a suhe imaju 213 kcal/100g.

Od vitamina i minerala najviše ima KALIJA, magnezija, kalcija i fosfora. Svježi plod tako ima 46 mg kalcija i 21 mg magnezija, dok suhe smokve prednjače u zastupljenosti MAGNEZIJA. Od mikroelemenata sadrže još željezo, bakar i cink, a od vitamina A i B skupine. Suha smokva sadrži četiri puta više kalcija, fosfora i magnezija, ali i željeza i bakra nego svježi plod.

Osim toga sadrži i TRIPTOFAN aminokiselinu koja se nalazi u mlijeku i važna je za imunološki sustav i mirniji san.

Bogata je i vlaknima pa se preporuča kao laksativ za regulaciju probave, a visoka koncentracija šećera glukoze i fruktoze je zdravija zamjena za šećer.

U mediteranskoj kulturi uz maslinu i vinovu lozu, smokva zauzima posebno mjesto jer je jedna od prvih biljaka koja je kultivirana za ljudsku prehranu.

Dobrobiti za ljudski organizam koje daje smokva su:

- regulira stanični metabolizam(kalij)
- potiče rad mozga i koncentraciju(magnezij, kalij, glukoza, fruktoza, triptofan)
- pomaže kod napetosti i anksioznosti
- pozitivno utječe na gustoću kostiju
- djeluje pozitivno na imunološki sustav i na rad crijeva