



**Trešnje su poznate još od 300. godine p.n.e. Njihova domovina je Turska, a u Rim su donesene oko 74. godine p. n. e. Za njihov uzgoj zaslužni su Grci.**

Rimljani, zahvaljujući svojim legijama, preuzimaju zasluge za rasprostiranje trešnje po "starom kontinentu".

Trešnjino drvo cvate u mjesecu maju i može biti visoko i preko 4m. Ovo drvo krasi mnoštvo bijelih cvjetova koji imaju dugačke peteljke iz koji se razvijaju žuti, odnosno crveni plodovi. Plodovi su slatkog ukusa i ugodne arome, s karakterističnom košpicom u sredini. Trešnja raste i samoniklo – kao divlja trešnja, koja je zdravo voće čiji se i plod i peteljka koriste.



Oduvijek su veoma cijenjene u gastronomiji, ali i kao ljekovito sredstvo. Bile su lijek za giht i artritis, ali i hrana za dobar san. Donedavno se sve to smatralo narodnom medicinom, no istraživanja su dala i naučni temelj svim tim pričama. Nismo daleko od dana kada će vam doktor reći "Uzmi 10 trešanja i nazovi me ujutro."

### Izuzetno zdravo voće

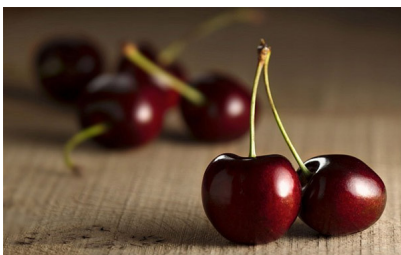
Iako su jako dobar izvor vitamina, ipak ne sadrže toliko C vitamina kao jagode, ali prisutnost antioksidanata i drugih korisnih sastojaka čini ih izuzetno zdravim voćem.



Trešnje sadrže vitamine C, B i A, bioflavonoide, elagičnu kiselinu, antocijanin, melatonin. Ovi sastojci pomažu u borbi protiv raka, u prevenciji srčanih bolesti, ublažavaju bolove uzrokovane artritisom i gihtom, te glavobolju, ublažavaju simptome povezane sa fibromijalgičnim sindromom. Trešnje pomažu da nam tijelo proizvodi melatonin na siguran i zdrav način, te poboljšavaju fiziološke i mentalne funkcije. Svježe trešnje su dobre za otklanjanje fizičke i umne iscrpljenosti, a kisele trešnje poboljšavaju raspoloženje. Vrlo slična zdravstvena svojstva imaju i višnje.

### Pozitivan učinak trešanja na zdravlje

Istraživanja su pokazala da konzumiranje trešanja može pomoći u sprječavanju srčanih bolesti i raka, te ublažiti bolove i poboljšati zdravlje kostiju. Za ovo su najvjerojatnije zaslužni antioksidanti koje možemo pronaći u trešnjama, od kojih su najzdraviji flavonoid antocijanin i kercetin.



Prema naučnim istraživanjima, flavonoid koji možemo naći u trešnjama (kercetin) ima antikancerogena svojstva, te pomaže u sprječavanju srčanih bolesti. Trešnje se u nutricionističkom smislu smatraju važnim izvorom kercetina, jer sadrže velike količine po obroku.

### Prevenција raka

U košpicama trešnje nalazi se mala količina amigdalina, nazvan još i vitamin B17 ili laetril, za kojeg se smatra da pozitivno utječe na smanjenje tumora i sprječava daljnje širenje raka, te pomaže kod ublažavanja bolova uzrokovanih kancerogenim procesima. Neki narodi, poput Hunza u Pakistanu, oduvijek su u prehrani koristili amigdalini i nisu obolijevali od raka, što je naučnike navelo na vjerovanje da se radi o hrani koja sprječava razvoj pojave raka. Napravljeni su laboratorijski pokusi na miševima, koji su to potvrdili. No ova istraživanja su prilično kontroverzna budući da amigdalini sadrži cijanidnu komponentu koja je otrovna.



Antocijanini koji se nalaze u trešnjama blokiraju upalne enzime i smanjuju bolove. Zapravo, 20 trešanja je 10 puta učinkovitije od aspirina, te ima pozitivne učinke na giht i bolove od artritisa.

### Bubrežni kamenac

Nije samo plod trešnje zdrav – od peteljki trešnje možete napraviti čaj za poboljšano izlučivanje mokraće pri pojavi kamenca u bubrezima. Za pripremu čaja stavite rukohvat peteljki u litar vrele vode i kuhajte dvije minute, te ostavite 15 minuta da se ohladi. Čaj ocijedite i pijte u gutljajima tokom dana.

Trešnje se smatraju izvrsnim izvorom bora, (sadrže 396 ug/100g), što u kombinaciji sa kalcijem i magnezijem izuzetno povoljno utječe na zdravlje kostiju.



### **Trešnje pomažu kod mršavljenja**

Trešnje sadrže malo kalorija, nemaju masnoća, a imaju visoki udio vode. Istraživanja su pokazala da povećan unos vode u organizam povećava razinu energije i pomaže u ubrzanju metabolizma. Mnogi ljudi koriste prednosti konzumiranja voća bogatog vodom, poput trešanja, za mršavljenje.



Poput većine voća, trešnje imaju mnogo kalija, a malo natrija, što pomaže kod izlučivanja vode iz organizma.

### **Trešnje su jedno od voća sa najnižim glikemičnim indeksom**

Trešnje sadrže kombinaciju anti-aging antioksidanata, bogate su vlaknima, vitaminima A, B i C, sadrže mnogo minerala, posebno kalcija, željeza i kalija. Svaka trešnja ima samo četiri kalorije (1 šoljica sadrži oko 90 kalorija), imaju jednake količine ugljikohidrata i proteina, a uopšte nemaju masnoća!

Trešnje su poznate i po tome da pročišćavaju krv i podižu energiju. Ne treba ih jesti prije obroka jer njihova lužnata reakcija koči izlučivanje probavnih sokova, što naročito otežava probavu mesa. Nakon trešanja ne treba piti vodu, pogotovo ne pivo ili alkoholna pića.



Pravilna uporaba: Trešnje so sladke in sokovne, jih je najbolje uživati sveže. Če jih uporabimo v kuhinji, jih lahko uporabimo za solate, pite, palačinke, jogurt ali jogurtne smoothieje. Trešnje so tudi odlična izbira za sladice in peciva. Trešnje so tudi odlična izbira za sladice in peciva. Trešnje so tudi odlična izbira za sladice in peciva.