

RZECZ O OWOCACH I CO NIECO O WARZYWACH



Owoce wraz z warzywami tworzą podstawę piramidy żywienia, która została opracowana przed laty przez Instytut Żywności i Żywienia. To właśnie na tych produktach powinna opierać się nasza dieta, a owoce powinny pojawiać się w naszym jadłospisie chociaż 1-2 razy dziennie. Owoce cechuje dużo większa zawartość cukrów niż warzywa, dlatego powinny być one spożywane w mniejszej ilości. Warzywo powinno pojawić się na naszym stole minimum cztery razy w ciągu dnia a owoc może być zjedzony na śniadanie, drugie śniadanie lub podwieczorek- z większą ilością nie warto przesadzać.

Poza większą ilością cukrów, w owocach znajdziemy te składniki, które są obecne także w warzywach, a więc dużo w nich błonnika, antyoksydantów, witamin oraz soli mineralnych. Przykładowo owoce zielone są bogate w chlorofil, który świetnie wpływa na układ trawienny i reguluje pracę wątroby. Wszystko to przyjmowane wraz z jedzeniem każdego dnia pozwala zachować organizm w dobrym zdrowiu i dbać o jego witalność.

Główna zasada spożywania i owoców i warzyw to ta, by jeść głównie to, co rośnie obok nas i jeść sezonowo. Jako Polska słyniemy z tradycji sadowniczych i tradycji uprawy warzyw oraz owoców, mamy swoje owoce bardzo dobrej jakości i warto z tego faktu czerpać jak najwięcej. Do polskich owoców zaliczymy np. jabłka, gruszki, porzeczki, truskawki, maliny, jagody, wiśnie, winogrona, jeżyny oraz śliwki.

Świeżość i kondycja owoców, które kupujemy ma bardzo duże znaczenie dla ich wartości odżywczych i dla walorów smakowych. Dlatego warto wiedzieć jak odróżnić świeży owoc, od tego, który się powoli psuje czy jest gorszy jakościowo. Kupując jabłka sprawdzamy, czy jest ono gładkie, niepomarszczone i jędrne. Wybierając cytrusy (cytryny, pomarańcze) trzeba zwrócić uwagę czy mają one odpowiedni ciężar (powinny wydawać się

nadto za ciężkie jak na swoje rozmiary) oraz czy ich skórka nie jest miejscowo zmieniona. Jedno z największych wyzwań to umiejętne kupowanie owoców miękkich, a więc takich jak maliny, jagody, truskawki czy jeżyny- jak więc rozpoznać, czy są dobrej jakości oraz świeże? Owoce takie powinny być suche (mokre szybko spleśniają) powinny także być jędrne i nie mieć żadnych śladów pomarszczonej skórki.

CZY KOLOR OWOCÓW I WARZYW MA ZNACZENIE?

Specjaliści od żywienia wyróżnili 6 grup kolorystycznych występujących w owocach i warzywach. Niekiedy jednak spotkać się można z klasyfikacją, w której żółty i pomarańczowy występują w jednej grupie. Jak się okazuje dla zachowania witalności należy nie tylko jeść warzywa i owoce, ale i skupić się na tym, żeby były w możliwie jak najszerszej palecie barw. Dzięki temu zapewnimy naszemu organizmowi różnorodne antyutleniacze, witaminy, a także korzystne naturalne barwniki o prozdrowotnych właściwościach.

Żółty – ten kolor owoce i warzywa zawdzięczają obecności silnych przeciwutleniaczy – karotenoidów. Przyjmuje się, że żółte owoce i warzywa to bogactwo witaminy C o niebagatelnym działaniu na odporność. Żółte i pomarańczowe produkty korzystnie oddziałują na wzrok. Ta ostatnia cecha wynika z obecności beta karotenu, który barwi owoce i warzywa z różną intensywnością. W żółtej grupie znajdziemy: banana, cytrynę, melona, ananasa, grejpfruta, kukurydzę, żółtą fasolkę szparagową, żółtą paprykę.

Pomarańczowy – owoce i warzywa charakteryzujące się tą barwą to najczęściej skarbnica beta karotenu. Nie tylko dba on o właściwy wzrok, ale także obniża poziom cholesterolu. Ważną funkcją tego składnika jest pobudzanie organizmu do produkcji włókien kolagenowych, które odpowiadają za wiotkość i jędrność skóry, a więc za młody wygląd i brak zmarszczek. Beta karoten sprzyja ładnej opalenizmie i reguluje pracę gruczołów łojowych. Przypisuje mu się także działanie antynowotworowe. W pomarańczowej grupie są: marchew, dynia, morele, brzoskwinie, papaja.

Czerwony – czerwone owoce i warzywa wyróżniają się korzystnym działaniem na serce, a to ze względu na wspaniałe właściwości likopenu. Ten naturalny przeciwutleniacz wymiata z naszego organizmu wolne rodniki, sprzyja ponadto regulowaniu pracy układu pokarmowego i zapobiega jego chorobom, wyrównuje ciśnienie krwi. Najwięcej likopenu jest w pomidorach, ale aby zwiększyć jego ilość należy je chwilę gotować. Innym ważnym składnikiem czerwonych warzyw i owoców są barwniki, tzw. antocyjany, które wspomagają układ krążenia. W czerwonej grupie znajdziemy mnóstwo produktów: jabłka, czerwone porzeczki, granaty, truskawki, czereśnie, wiśnie, buraki czerwone, rzodkiewki, pomidory, czerwona papryka.

Fioletowy – to kolor warzyw i owoców bogatych w antocyjany – antyoksydanty opóźniające procesy starzenia, zwiększające witalność i chroniące przed stanami zapalnymi. Fioletowe produkty korzystanie wpływają na wzrok, ułatwiają przebieg procesów trawiennych, wspomagają działanie układu sercowo-naczyniowego, a nawet chronią przed cukrzycą. Fioletowe owoce i warzywa warto także włączyć do diety w przypadku problemów z pamięcią krótkotrwałą. Do tej grupy należą: ciemne winogrona, borówki, śliwki, jeżyny, owoce aronii i bzu, bakłażany, czerwona kapusta.

Biały – owoce i warzywa z tej grupy zawierają naturalne związki podnoszące odporność i zwalczające stany zapalne organizmu (stąd na przeziębienia medycyna tradycyjna zaleca syrop z cebuli albo mleko z czosnkiem). Natomiast dzięki zawartości związków siarki hamują tworzenie się blaszki miażdżycowej. Biała grupa to: por, cebula, czosnek, kalafior.

Zielony – to najliczniej reprezentowana grupa warzyw i owoców. Zawarty w nich chlorofil usprawnia działanie wątroby (dlatego w przypadku potrzeby naturalnego detoksu zaleca się zielone koktajle). Zielone są także źródłem kwasu foliowego, który odpowiada za stan naszej skóry, włosów i paznokci oraz za pamięć. Ponadto zawierają antyoksydanty wyciągające wolne rodniki z organizmu, są zalecane w diecie onkologicznej.

5 kolorów warzyw i owoców

				
zielone: gwarantują odpowiednią wytrzymałość naczyń krwionośnych i prawidłową pracę serca; zapewniają prawidłowe działanie narządu wzroku; wykazują wpływ na aktywność fizyczną;	żółto-pomarańczowe: wykazują wpływ na prawidłowy kolor skóry oraz chronią ją przed działaniem promieni słonecznych; działają zapobiegawczo przeciw infekcjom; regulują zawartość wody w organizmie;	czerwone: zapewniają prawidłowy stan włosów, skóry i paznokci; chronią przed szkodliwym działaniem czynników środowiskowych; wykazują wpływ na prawidłowe działanie przewodu pokarmowego;	niebiesko-purpurowe: podobnie jak warzywa o barwie zielonej wykazują wpływ na aktywność fizyczną; wpływają na podwyższenie cholesterolu frakcji HDL; zapewniają prawidłowy przepływ krwi przez narządy; ułatwiają proces uczenia się;	białe: poprawiają odporność organizmu (dzięki zawartej w nich allicynie, która ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne); chronią przed różnymi chorobami; poprawiają samopoczucie;