



WARZYWA I OWOCE

WARZYWA I OWOCE zalicza się do produktów ubogoenergetycznych o wysokiej wartości odżywczej. Stanowią one zasadnicze źródło witamin, składników mineralnych, błonnika, a także kwasów organicznych, olejków eterycznych i innych substancji o działaniu korzystnym dla zdrowia. Spełniają funkcje regulujące i ochronne, zawierają także pewne ilości węglowodanów prostych oraz białka. Podkreśla się ich ochronną rolę przed występowaniem nowotworów.

Ze względu na swoje walory smakowo-zapachowe, a także barwę i konsystencję, przyczyniają się do podniesienia atrakcyjności pożywienia.

WARZYWA I OWOCE OBFITUJĄCE W WITAMINĘ C

Do grupy tej należą przede wszystkim warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior oraz pomidory, natka pietruszki. Spośród owoców najbogatsze w witaminę C są: owoce dzikiej róży, głogu, porzeczki czarne oraz białe i czerwone, truskawki, poziomki, agrest, czarne jagody, maliny oraz owoce cytrusowe: pomarańcze, cytryny, grapefruity. Kolorowe owoce jagodowe są jednocześnie źródłem bioflawonoidów, które wspomagają antyoksydacyjne działanie witaminy C.

WARZYWA I OWOCE OBFITUJĄCE W PROWITAMINĘ A (BETA - KAROTEN)

Witamina A posiada duże znaczenie dla rozwoju organizmu człowieka i sprzyja procesowi prawidłowego powstawania komórek i tkanek. Bierze także udział w procesie widzenia. Jej niedostateczne spożycie może przyczynić się do zahamowania rozwoju organizmu lub obniżenia odporności.





Nadmiar witaminy A w diecie jest również niekorzystny. Jednakże może on pojawić się jedynie w przypadku nadmiernego spożycia w postaci tabletek.

Do grupy tej należą warzywa liściaste oraz te, które cechują się barwą żółtą lub zieloną tj. marchew, dynia, cykorja, fasolka szparagowa, zielony groszek, jarmuż, sałata, szczaw. Wśród owoców najbardziej bogate w beta karoten są morele i melony. Marchew jest najobfitszym źródłem beta-karotenu spośród wszystkich wymienionych warzyw.

INNE WARZYWA I OWOCE

Grupa ta obejmuje pozostałe warzywa i owoce. Charakteryzują się one niższą zawartością witaminy C i beta-karotenu od wymienionych wyżej. Niemniej jednak są one cenne ze względu na zawarte w nich składniki mineralne, błonnik oraz bioflawonoidy. Posiadają one również duże walory smakowe.

Do grupy tej należą: korzeń pietruszki, seler, ogórki, buraki, cebula, pory, rzodkiewki, rabarbar, a wśród owoców gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie, brzoskwinie, winogrona i wiele innych.

Spożycie warzyw i owoców

w prawidłowo zestawionej diecie powinno sięgać do 800 g/osobę/dzień, czyli np. zupa jarzynowa w ilości ok. 300g + sałatka lub surówka w ilości ok. 250 g + warzywa jako dodatek do kanapek – ok. 100 g + owoc (jabłko) – ok. 150 g.

Zaleca się urozmaicenie spożycia owoców i warzyw, ze względu na różnorodność witamin i składników mineralnych oraz obecność błonnika.



**SPOŻYWAJ CODZIENNIE DUŻE ILOŚCI WARZYW I OWOCÓW
(DO KAŻDEGO POSIŁKU)**