



# *Dlaczego warzywa i owoce są cenne dla zdrowia?*

REGULARNE JEDZENIE WARZYW I OWOCÓW, CO NAJMNIEJ 5 PORCJI DZIENNIE, WPŁYWA POZYTYWNIE NA ZDROWIE CZŁOWIEKA. MOŻE PRZECIWDZIAŁAĆ ROZWOJOWI RÓŻNYCH CHOROÓB (NOWOTWORÓW, CHOROÓB UKŁADU POKARMOWEGO I KRAŻENIA), WSPOMAGA LECZENIE NP. NADWAGI I OTYŁOŚCI, SPOWALNIA PROCESY STARZENIA SIĘ ORGANIZMU,

KORZYSTNIE WPŁYWA NA WYGLĄD SYLWETKI, CERY I WŁOSÓW, A TAKŻE POPRAWIA SAMOPOCZUCIE.

Warzywa i owoce mają tak wszechstronnie korzystne działanie dzięki zawartości cennych składników pokarmowych, m.in. witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego oraz fitozwiązków. Niektóre z tych substancji wykazują działanie antyoksydacyjne (np. witamina C,  $\beta$ -karoten, witamina E).

# CO TO SĄ ANTYOKSYDANTY?

Warzywa i owoce są źródłem antyoksydantów, czyli przeciwutleniaczy. Są to substancje zwalczające bardzo aktywne wolne rodniki, które mogą uszkadzać komórki i w ten sposób przyczyniać się do procesów chorobowych. Do najbardziej znanych antyoksydantów należą: witamina C, A i E,  $\beta$ -karoten, selen, flawonoidy i polifenole. Organizm wykształcił wiele mechanizmów obronnych, a poszczególne związki oddziałują wzajemnie na siebie. Naturalne antyoksydanty pokarmowe muszą być stale uzupełniane poprzez spożywanie odpowiedniej diety. Inne, mimo że są wytwarzane w organizmie, to na ich poziom wpływa odpowiedni sposób odżywiania.

## SKĄD SIĘ BIORĄ WOLNE RODNIKI?

Wolne rodniki to reaktywne atomy lub cząsteczki, które uszkadzają struktury komórkowe. Zakłócają funkcje różnych białek i przekazywanie informacji genetycznej w komórce, a także naruszają strukturę błon komórkowych, co powoduje zniszczenie komórek i tkanek, a w efekcie może prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych, układu krążenia, układu pokarmowego, nerwowego i stawów. Ich źródło stanowią m.in. dym tytoniowy, alkohol, zanieczyszczenia powietrza, nieodpowiednio lub zbyt długo przechowywana żywność. Wolne rodniki powstają także wewnątrz organizmu w procesach metabolicznych. Aby im przeciwdziałać, organizm wykształcił mechanizmy obronne, z których najważniejszymi są antyoksydanty.

**WITAMINA E** chroni komórki przed wolnymi rodnikami, ale także pobudza układ odpornościowy, bierze udział w naprawie uszkodzonych błon biologicznych oraz chroni

lipoproteiny o niskiej gęstości (LDL) przed utlenianiem, przez co chroni organizm przed rozwojem miażdżycy, a w konsekwencji niedokrwiennej choroby serca.

**$\beta$ -KAROTEN** wykazuje działanie przeciwnowotworowe, aktywizuje układ immunologiczny. Powstająca w wątrobie z  $\beta$ -karotenu witamina A warunkuje procesy widzenia.

**WITAMINA C** odnawia utlenioną w reakcjach antyoksydacyjnych witaminę E, a także bierze udział w powstawaniu ważnych związków biologicznie czynnych, wpływa na procesy odpornościowe. Ponadto przyspiesza gojenie się ran, uczestniczy w zobojętnianiu leków i trucizn, jest niezbędna do syntezy kolagenu, który jest składnikiem skóry nadającym jej elastyczność.

**BŁONNIK POKARMOWY** to roślinne wielocukry i ligniny, które są odporne na trawienie w przewodzie pokarmowym człowieka. Prościej mówiąc, są to nietrawione części ścian komórek roślinnych. Jest niezwykle ważny dla zdrowia, ponieważ reguluje pracę przewodu pokarmowego, hamuje uczucie głodu, zmniejsza wchłanianie przez organizm szkodliwych substancji, a także skraca czas kontaktu szkodliwych substancji ze ścianami przewodu pokarmowego.

## DLACZEGO 5 PORCJI DZIENNIE?

Organizm człowieka nie potrafi magazynować niektórych związków zawartych w warzywach i owocach (np. witaminy C). Dlatego dla utrzymania odpowiedniego poziomu tych substancji, aby organizm cały czas mógł z nich korzystać i chronić się przed chorobami, powinniśmy spożywać niewielkie ilości warzyw i owoców wielokrotnie w ciągu dnia. Aby zapewnić sobie zdrowie, trzeba zjadać codziennie co najmniej 400-500 g warzyw i owoców, rozdzielonych na minimum 5 porcji.

## CO TO JEST PORCJA?

Porcja to średniej wielkości owoc lub warzywo (jabłko, marchewka) albo kilka mniejszych sztuk (truskawki, czereśnie), około pół szklanki surówki lub sałatki, czy szklanka soku. Świeże warzywa i owoce mają największą wartość odżywczą, ale można je spożywać w formie gotowanej i suszonej, a także soków. Najważniejsze, aby unikać tych z dodatkiem cukru i soli.



**5** porcji  
dziennie

# POSTAW NA RÓŻNORODNOŚĆ

Najważniejsze jest, aby warzywa i owoce spożywać kilka razy dziennie, dzięki czemu organizm przez cały dzień może korzystać z zawartych w nich cennych składników. Im większa będzie różnorodność zjadanych produktów, tym więcej potrzebnych składników otrzyma organizm. Powinniśmy nauczyć się podjadać warzywa i owoce zamiast słodczy, chipsów, krakersów, paluszków i ciasteczek.

## TO JEST ŁATWE...

Nie chodzi o to, abyś stał się wegetarianinem i spożywał wyłącznie warzywa i owoce. Wystarczy urozmaicić jadłospis w pięć dodatkowych porcji warzyw i owoców. Na przykład rano, do śniadania wypij szklankę soku, na drugie śniadanie zjedz jabłko i jogurt, potem w porze obiadu duża porcja gotowanych warzyw do ryby, na podwieczorek miseczka sałatki owocowej, na kolację porcja surówki lub sałatki do kanapek. Pamiętaj, aby dziecku do szkoły też koniecznie dać raz jabłko, raz obrane i przygotowane do schrupania marchewki, banana, kiwi, lub gruszkę.

*Zacznij już od dziś dbać o swoje zdrowie  
jedz 5 razy dziennie  
warzywa i owoce!*

