



„JEDZ OWOCE I WARZYWA – W NICH NAJWIĘKSZA MOC SIĘ SKRYWA” - O ZALETACH SPOŻYWANIA OWOCÓW I WARZYW



Owoce i warzywa znajdują się u podstaw piramidy żywieniowej, zaraz po aktywności fizycznej. Nasza codzienna dieta powinna obfitować w te produkty, szczególnie dieta małego dziecka. Produkty te bowiem są niezbędne dla jego prawidłowego rozwoju i zdrowia.

Oto osiem zalet spożywania owoców i warzyw:

1. WZMACNIAJĄ ODPORNOŚĆ

Owoce i warzywa to prawdziwe bomby witaminowo – mineralne, zawierające łatwo przyswajalne przez organizm związki. To właśnie witaminy i związki mineralne chronią nas przed infekcjami, wpływając na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Szczególną rolę we wzmacnianiu odporności pełni witamina C, w którą obfitują zarówno warzywa (brokuł, brukselka, kalafior, cebula, szpinak, ziemniak) jak i owoce (czarna i czerwona porzeczka, truskawka, malina, jeżyna).



2. ZAWIERAJĄ MNÓSTWO WITAMIN



Są ważnym źródłem wielu składników odżywczych, m. in. potasu, sodu, wapnia, magnezu, błonnika pokarmowego, kwasu foliowego, witaminy A i C.

3. DOSTARCZAJĄ ENERGII

Dodają mięśniom nie tylko energetycznego białka, ale również innych ważnych związków witamin z grupy B (brokuł, zielony groszek), wapnia (fasola, brokuł, jarmuż, czarna porzeczka, jeżyna) oraz magnezu (szpinak, groch, fasola, natka pietruszki). Wspierają nasz organizm w pozyskaniu i utrzymaniu energii.



4. WSPOMAGAJĄ PRACĘ UKŁADU TRAWIENNEGO

Są bardzo dobrym źródłem błonnika, który wspomaga trawienie i zapobiega zaparciom. Jest on idealnym sprzymierzeńcem w walce ze zbędnymi kilogramami, gdyż na długo daje uczucie sytości. Najwięcej błonnika zawierają warzywa strączkowe, a także czarna i czerwona porzeczka, malina i śliwka.



5. MAJĄ NISKĄ WARTOŚĆ KALORYCZNĄ

Większość warzyw i owoców ma dużą zawartość wody (80-90 procent), czemu zawdzięczają swoją niską wartość kaloryczną. Praktycznie w ogóle nie zawierają tłuszczów (z wyjątkiem orzechów). W ten sposób pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

6. DBAJĄ O DOBRY NASTRÓJ.

Wiele z nich zawiera związki dobroczynnie wpływające na dobry nastrój. Należą do nich warzywa liściaste i te, bogate w witaminy z grupy B (papryka, szpinak, brokuł, groszek zielony), a z owoców morela, truskawka, malina, jabłka, a także orzechy.



7. BUDUJĄ NIEWIDZIALNĄ TARCZĘ PRZED CHOROBIAMI

Spożywane w odpowiedniej ilości, mają działanie ochronne, przeciwdziałają rozwojowi różnych chorób, wspomagają leczenie nadwagi i otyłości, spowalniają procesy starzenia się, a także korzystnie wpływają na nasz wygląd i dobre samopoczucie.



8. POMAGAJĄ W NAUCE I KONCENTRACJI

Poprawiają sprawność umysłową, wspomagają koncentrację i pobudzają do pracy szare komórki. Pod tym względem niezwykle korzystne dla zdrowia są szpinak, fasola, brukselka, a także brokuł i pomidor, a z owoców – gruszka, czarna porzeczka i borówka.

