

Warzywa i owoce źródłem zdrowia. 15 października obchodzimy Światowy Dzień Owoców i Warzyw

Warzywa i owoce źródłem zdrowia. 15 października obchodzimy Światowy Dzień Owoców i Warzyw

2021-10-15



Polska jest jednym z największych producentów warzyw i owoców w Europie. Jednak dietetycy i specjaliści od żywienia uważają, że wciąż spożywamy ich zbyt mało aby stwierdzić, że zdrowo się odżywiamy. Oto 10 najważniejszych powodów dlaczego powinniśmy spożywać więcej owoców i warzyw.

1. Warzywa i owoce dostarczają wielu cennych składników odżywczych niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu - wapnia, magnezu, potasu, błonnika pokarmowego, witamin A, D, C oraz mikroelementów.
2. Spożywanie dostatecznej ilości warzyw i owoców zmniejsza ryzyko występowania miażdżycy i chorób serca. Większość owoców i warzyw ma niską zawartość tłuszczów i kalorii, nie zawiera cholesterolu.

3. Warzywa i owoce są cennym źródłem potasu. Dieta bogata w potas pozwala utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi. Nadciśnienie krwi zaliczane jest do najczęstszych chorób cywilizacyjnych.
4. Błonnik pokarmowy, który zawierają owoce i warzywa, wpływa na prawidłową pracę jelit i prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Spożywanie większej ilości warzyw i owoców zawierających błonnik daje poczucie sytości. Tym samym zmniejsza się spożycie innych pokarmów, co zapobiega to nadwadze i otyłości.
5. Kwas foliowy zawarty w owocach i warzywach wpływa korzystnie na tworzenie czerwonych ciałek krwi. U kobiet w ciąży zapewnia prawidłowy rozwój płodu.
6. Witamina A, której bogatym źródłem są owoce i warzywa, wpływa na zdrowie oczu, skóry, pomaga chronić organizm przed infekcjami.
7. Witamina C wpływa korzystnie na wzmocnienie odporności organizmu i ochronę przed infekcjami.
8. Dieta bogata w warzywa i owoce może wpływać na zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób nowotworowych.
9. Spożywanie odpowiednich ilości warzyw i owoców może wpłynąć na zmniejszenie ryzyka wystąpienia cukrzycy typu II.
10. Warzywa i owoce są cennym źródłem mikroelementów - żelaza, miedzi, cynku, molibdenu - których niedobór może powodować występowanie chorób i nieprawidłowe funkcjonowanie organizmu. Na przykład niedobór żelaza może powodować anemię.

Warzywa i owoce możemy spożywać w postaci nieprzetworzonej, a także w postaci soków, powideł kwaszonek. Szczególnie w okresie jesienno-zimowym spożycie warzyw i owoców powinno być wysokie, ponieważ przyczynia się to do podniesienia odporności organizmu przed infekcjami i utrzymaniu dobrej zdrowotności organizmu.

Ostatnio dużo pisze się o skracaniu łańcucha dostaw. Pamiętajmy, że najlepsze owoce i warzywa możemy uzyskać z własnych przydomowych sadów i ogródków warzywnych.

Krzysztof Domagała

udostępnił

[Twitter](#) [Facebook](#) [Google+](#)

do góry