pacjent.gov.pl

Jedz owoce i warzywa 5 razy dziennie

Data aktualizacji
2024-08-30

Korzyści z jedzenia owoców i warzyw

Regularne jedzenie warzyw i owoców wpływa pozytywnie na zdrowie. Korzyści, jakie daje, są wszechstronne:

- może przeciwdziałać rozwojowi różnych chorób (nowotworów, chorób układu pokarmowego i krążenia)
- wspomaga leczenie, np. nadwagi i otyłości
- wspiera pracę układu odpornościowego
- spowalnia procesy starzenia się organizmu
- korzystnie wpływa na wygląd sylwetki, cery i włosów
- poprawia samopoczucie.

Wolne rodniki i antyoksydanty

Wolne rodniki (inaczej oksydanty) to atomy lub cząsteczki, które naturalnie występują w organizmie człowieka. Mają budowę pomniejszoną o jeden elektron. Ich działanie w organizmie polega na poszukiwaniu tego brakującego elektronu i odbieraniu go innym atomom. Gdy odbierają go atomom białka, może dojść do zakłócenia funkcji różnych białek i przekazywania informacji genetycznej w komórce, a także naruszenia struktury błon komórkowych. Powoduje to zniszczenie komórek i tkanek, a w efekcie może prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych, układu krążenia, układu pokarmowego, nerwowego i stawów.

Ale w organizmie są jeszcze antyoksydanty (inaczej przeciwutleniacze). To związki chemiczne, których rolą jest neutralizowanie lub zmniejszanie ilości wolnych rodników.

Jeśli równowaga między wolnymi rodnikami a antyoksydantami jest zachowana, możemy być spokojni – nic złego się nie stanie. Dzieje się tak, jeśli przestrzegamy podstawowych zasad zdrowego trybu życia. Jednak nieprawidłowe nawyki żywieniowe lub przebywanie w zanieczyszczonym środowisku prowadzą do sytuacji, kiedy w organizmie występuje nadmiar wolnych rodników.

Kiedy wolne rodniki powstają szybciej

W Twoim organizmie szybciej powstają wolne rodniki, jeśli:

- masz niewłaściwą dietę, która zawiera za dużo wysoko przetworzonej żywności, nasyconych kwasów tłuszczowych, smażonych (również przypalonych) i wędzonych potraw
- jesz spleśniałe rzeczy – w tym także pozostałe części owoców lub warzyw po odcięciu spleśniałych kawałków
- Twoja aktywność fizyczna jest mała lub nie ma jej wcale, ale także gdy Twój wysiłek fizyczny jest

zbyt intensywny

- palisz papierosy i pijesz alkohol
- żyjesz w ciągłym napięciu nerwowym i stresie
- opalasz się zbyt intensywnie
- wdychasz spaliny w powietrzu.

Jak zwiększyć obecność antyoksydantów w organizmie

Antyoksydanty dzieli się na dwie najważniejsze grupy:

- antyoksydanty endogenne – enzymy, które naturalnie znajdują się w naszym organizmie
- antyoksydanty egzogenne – antyoksydanty, które dostarczamy do organizmu z zewnątrz, wraz z pożywieniem.

Do najbardziej znanych antyoksydantów egzogennych należą witaminy: C, E, beta karoten. Jest ich najwięcej w intensywnie kolorowych, świeżych warzywach i owocach, np.:

- zielonych – takich jak szpinak, sałata
- czerwonych i pomarańczowych – takich jak marchew, papryka, pomidory, pomarańcze, borówki, jagody.

Bogatym źródłem przeciwutleniaczy jest też burak.

> **Największą wartość odżywczą mają świeże warzywa i owoce, ale można je spożywać także w formie gotowanej i suszonej, a także soków. Najważniejsze, aby unikać tych z dodatkiem cukru i soli.**

Korzyści z jedzenia owoców i warzyw 5 razy dziennie

Nasz organizm nie potrafi magazynować niektórych związków zawartych w warzywach i owocach (np. witaminy C). Dlatego jedz warzywa i owoce kilka razy w ciągu dnia. Tylko wtedy Twój organizm będzie mógł korzystać z zawartych w nich cennych składników przez cały dzień. A dzięki temu będziesz mieć ochronę przed chorobami.

Wielkość jednej porcji

Aby zapewnić sobie zdrowie, trzeba zjadać codziennie co najmniej 400–500 g warzyw i owoców, rozdzielonych na około 5 porcji. Przykłady porcji:

- średniej wielości owoc (np. jabłko) lub kilka mniejszych sztuk (np. truskawki, czereśnie)
- średniej wielości warzywo (np. marchewka)
- około pół szklanki surówki lub sałatki
- szklanka soku.

Jak to wprowadzić w całodniowy jadłospis? Na przykład:

- śniadanie – szklanka soku warzywnego do posiłku
- drugie śniadanie – jabłko i jogurt
- obiad – duża porcja gotowanych warzyw
- podwieczorek – miseczka sałatki owocowej

- kolacja – porcja surówki lub sałatki do kanapek.

> **W jadłospisie zachowaj odpowiednią proporcję warzyw do owoców (3/4 do 1/4). Spożywaj w postaci surowej przynajmniej połowę dziennej ilości warzyw i owoców.**

Różnorodność spożywanych owoców i warzyw

Im większa różnorodność zjadanych owoców i warzyw, tym więcej potrzebnych składników otrzyma organizm. Zastosuj prostą zasadę, by zwiększyć tę różnorodność – codziennie jedz warzywa i owoce ze wszystkich grup kolorystycznych:

- fioletowe – np. bakłażan, śliwki, borówki
- zielone – np. brokuł, brukselka, kiwi
- czerwone – np. papryka, pomidor, truskawki
- pomarańczowe – np. marchew, dynia, pomarańcze
- białe – np. cebula, czosnek, jabłko, gruszka.

Przeczytaj także

Bąblowica – letnie zagrożenie

Jesz owoce leśne, grzyby bez ich dokładnego umycia? Uważaj, możesz zarazić się bąblowicą!

Kuchnia latem

Jak jeść zdrowiej? Jak przygotować posiłki pełne witamin, błonnika, minerałów, probiotyków i prebiotyków? Latem, nawet późnym, jest to bardzo proste

Filary zdrowia

Zapadalność i umieralność na choroby dietozależne można zmniejszyć dzięki zmianie nawyków żywieniowych i regularnej aktywność fizycznej