



Jedz zielone!

Data aktualizacji
2026-08-19

Zielony kolor to nie przypadek

Zielone warzywa swoją barwę zawdzięczają chlorofilowi – naturalnemu barwnikowi obecnemu w roślinach. Odpowiada on za proces fotosyntezy, a jednocześnie jest związkiem, któremu przypisuje się wiele korzystnych właściwości dla zdrowia. Chlorofil może pozytywnie wpływać na:

- prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego
- wzmacnianie odporności organizmu.

Im bardziej intensywnie zielone warzywo, tym zwykle więcej chlorofilu zawiera. Najwięcej chlorofilu jest w warzywach świeżych i surowych.

Co kryje się w zielonych warzywach

Zielone warzywa należą do najbardziej wartościowych produktów w codziennej diecie. Są niskokaloryczne, a jednocześnie dostarczają wielu cennych składników odżywczych.

Znajdziesz w nich przede wszystkim:

- witaminy:
 - foliany (witaminę B9) – wspierają prawidłową pracę układu nerwowego, uczestniczą w tworzeniu DNA i nowych komórek oraz są niezbędne do produkcji czerwonych krwinek
 - witaminę C – wzmacnia odporność, wspiera produkcję kolagenu i pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, który jest stanem zaburzonej równowagi między utleniaczami, czyli wolnymi rodnikami, a przeciwutleniaczami (antyoksydantami) w organizmie. Występują one naturalnie i są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania w organizmie.
 - witaminę K – odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowych kości i prawidłowym krzepnięciu krwi
 - witaminy z grupy B – wspierają funkcjonowanie układu nerwowego i pomagają zmniejszać uczucie zmęczenia
- składniki mineralne:
 - potas – pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie tętnicze
 - magnez – wspiera pracę mięśni i układu nerwowego
 - żelazo – jest niezbędne do produkcji czerwonych krwinek i transportu tlenu w organizmie
 - wapń – wspiera zdrowie kości i zębów,
 - błonnik pokarmowy – reguluje pracę jelit, wspomaga trawienie i daje uczucie sytości.

Najzdrowsze zielone warzywa sezonu

Szpinak

Należy do najcenniejszych zielonych warzyw. W 100 g zawiera aż 193 µg folianów. Dostarcza również witamin A, C, E i K, a także żelaza i manganu. Warto go jeść, ponieważ:

- wspiera układ nerwowy
- może pomagać w zapobieganiu niedokrwistości
- dostarcza silnych przeciwutleniaczy
- jest jednym z najbogatszych źródeł folianów.

Szparagi

To jedno z najlepszych sezonowych źródeł folianów. W 100 g szparagów znajduje się około 150 µg tych związków. Szparagi są cenne dla zdrowia, ponieważ:

- pozytywnie wpływają na układ krążenia
- dostarczają błonnika
- są lekkostrawne i niskokaloryczne.

Brokuły

Zawierają witaminę C, błonnik i foliany. Jednocześnie są sycące i mają niewiele kalorii. Warto je dodawać do posiłków, ponieważ:

- wspierają odporność
- korzystnie wpływają na układ pokarmowy
- pomagają utrzymać uczucie sytości
- dostarczają wielu witamin i składników mineralnych.

Jarmuż

Jest źródłem witaminy K i C, wapnia i żelaza. Zawiera także liczne związki o działaniu przeciwutleniającym. Jest doskonałym dodatkiem do sałatek i koktajli, ponieważ:

- wspiera zdrowie kości
- pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym
- dostarcza wielu składników odżywczych przy niewielkiej kaloryczności.

Groszek zielony

Groszek dostarcza nie tylko folianów, ale także błonnika oraz białka roślinnego. Warto o nim pamiętać, gdyż:

- wspiera pracę jelit
- zwiększa sytość posiłków
- dostarcza magnezu, żelaza i witamin z grupy B.

Natka pietruszki i szczypiorek

Zawierają witaminę C, żelazo oraz foliany. Szczypiorek jest dodatkowo źródłem beta-karotenu (prowitaminy A). Są korzystne dla zdrowia, ponieważ:

- wspierają odporność
- pomagają w lepszym wykorzystaniu żelaza z diety.

Sałaty

Dostarczają m.in.: folianów, witamin A, C i K oraz błonnika. Warto je jeść jak najczęściej, ponieważ:

- wspierają prawidłowe trawienie - zawarty w nich błonnik reguluje pracę jelit i zapobiega zaparciom
- wspierają odchudzanie - są niskokaloryczne (ok. 10-15 kcal w 100 g) i mają niski indeks glikemiczny
- wspomagają odporność - są skarbnicą antyoksydantów (w tym beta-karotenu i witaminy C), które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym.

Zielona papryka

Zawiera witaminę C oraz związki o działaniu przeciwutleniającym. Daje liczne korzyści dla zdrowia, m.in.:

- wspiera układ odpornościowy
- pomaga chronić komórki przed działaniem wolnych rodników
- wspomaga prawidłowy metabolizm.

Cukinia - lekkostrawna i uniwersalna

Dostarcza folianów, błonnika i składników mineralnych, a przy tym ma niewiele kalorii. Warto ją dodawać do posiłków, ponieważ:

- wspiera pracę układu pokarmowego
- sprawdza się w diecie osób dbających o masę ciała.

Zielone warzywa na każdym talerzu

By regularnie jeść zielone warzywa, nie musisz diametralnie zmieniać swojego jadłospisu. Wystarczy, że do każdego posiłku dodasz porcję zielonych warzyw, np.:

- do śniadania – sałatę, szczypiorek lub szpinak
- do obiadu – brokuły, groszek lub fasolkę szparagową
- do kolacji – sałatkę z jarmużem, rukolą lub świeżymi ziołami (np. z bazylią czy z rozmarynem).

Sprawdzone przepisy na dania z warzywami zielonymi znajdziesz na portalu [Diety NFZ](#).

[Przeczytaj także](#)

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie?

Jak zdrowo zacząć dietę wegetariańską

W ciągu ostatnich lat wzrasta zainteresowanie dietami roślinnymi. Wiesz, jak zdrowo przejść na dietę wegetariańską?

Dietą zapobiegaj chorobie

Czy znasz zasady diety obniżającej ryzyko zachorowania na raka? Teraz na portalu pacjent.gov.pl możesz rozwiązywać kwizy i sprawdzać swoją wiedzę. Kwiz znajdziesz też w aplikacji mojeIKP