



Informacje o owocach i warzywach

**Powiatowa Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna
we Wrześni**

Klaudia Zbieranek

Owoce i warzywa

Owoce i warzywa są bardzo różne, kolorowe, mają bardzo różne smaki, nie ma ani jednego gatunku, który smakowałby tak samo, są niewątpliwie bardzo dobre dla zdrowia.

Nasze codzienne menu powinno być bogate w owoce i warzywa!



Zalecenia

- Zgodnie z aktualnymi zaleceniami zawartymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, warzywa i owoce powinny być podstawą naszej diety,
- Powinny być spożywane jak najczęściej i w jak największej ilości- **co najmniej 400 g dziennie, w 5 porcjach,**



Ile owoców i warzyw powinniśmy spożywać?

- **Dzieci w wieku 2- 6 lat:** 5 lub więcej porcji dziennie,
- **Dzieci starsze, nastoletnie dziewczęta i kobiety:** co najmniej 7 porcji dziennie,
- **Nastoletni chłopcy i mężczyźni:** co najmniej 9 porcji dziennie,

- Należy pamiętać o właściwych proporcjach:
 $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce,



Wartości zdrowotne

- Cenne źródło witamin, soli mineralnych, błonnika pokarmowego, flawonoidów,
- Zawierają dużo ilość wody,
- Mają niską wartość energetyczną,
- Niektóre witaminy (np. C, A, E) zawarte w owocach i warzywach wykazują działanie antyoksydacyjne-chronią organizm człowieka przed rozwojem chorób,
- Posiadają niski indeks glikemiczny, tzn. po spożyciu poziom cukru we krwi rośnie powoli,



Dlaczego warto jeść owoce i warzywa?

- Wpływają korzystnie na wygląd cery, zębów i włosów,
- Przedłużają młodość (dzięki zawartości antyoksydantów zapobiegają starzeniu się komórek),
- Zapewniają uczucie sytości,
- Są niskokaloryczne (zapobieganie nadwadze i otyłości),
- Zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia,
- Wspomagają system odpornościowy,
- Chronią przed nowotworami,
- Zapobiegają cukrzycy,
- Chronią przed astmą,
- Obniżają ciśnienie,



Zalety warzyw i owoców

Zaletą warzyw i owoców jest **uczucie sytości** po ich zjedzeniu, mimo ich niskiej wartości kalorycznej.

Wynika ona z faktu, że owoce i warzywa **nie posiadają prawie tłuszczu**, ani **naturalnego cukru** nie mają **zbyt wiele**.



Dlaczego spożywanie 5 porcji warzyw, owoców lub soków jest tak ważne?

Organizm człowieka nie jest w stanie samodzielnie wytwarzać witamin, mikroelementów i substancji odżywczych

Wiele z nich szybko zostaje wyłukanych z organizmu, dlatego, aby utrzymać ich odpowiedni poziom, musimy dbać o regularne „dostawy:

Witaminy są substancjami niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania organizmu i biorą udział w wielu procesach życiowych.



Jak w praktyce stosować zasadę 5 porcji?

- Porcja warzyw lub owoców powinna stanowić element każdego posiłku- albo jako dodatek, albo jako główny składnik,
- Porcję może stanowić surowe warzywo, surówka, zupa, a nawet sok,
- Należy jeść różnorodnie, komponując posiłki z różnych warzyw i owoców,
- W diecie powinny się znaleźć owoce i warzywa z różnych grup kolorystycznych,
- Wiele suszonych owoców i warzyw może z powodzeniem stanowić jedną z porcji (suszone owoce zawierają dużą zawartość cukru),
- Ziemniaki nie mogą stanowić jednej z 5 porcji,



Pięć grup kolorów

Ważne jest, aby zjadać warzywa i owoce **z różnych grup kolorystycznych**.

W kolorach warzyw i owoców drzewie ich zdrowotna siła. **Im bardziej intensywny kolor, tym więcej korzystnych substancji.**

Wyróżnia się:

- **Biały**, np. cebula, por, kapusta,
- **Żółty**, np. marchewka, ananas, banan, pomarańcza,
- **Zielony**, np. agrest, ogórek, szpinak, sałata, kapusta,
- **Czerwony**, np. jabłko, pomidor, papryka, truskawka,
- **Czarny**, np. porzeczka, bakłażan, aronia,



Pięć grup kolorów

Czerwone

korzystnie wpływają na układ krwionośny, mają dużo witamin.

Żółte i pomarańczowe

wzmacniają odporność, chronią przed problemami ze wzrokiem.

Fioletowe

Mają silne właściwości przeciwzapalne, antyulceniowe i wzmacniające.

Zielone

Zawierają kwas foliowy i żelazo, dlatego przeciwdziałają anemii i wadami układu nerwowego u płodu.

Białe

Działają antybakteryjnie, ułatwiają trawienie.





Przetwory

- Samodzielnie przygotowane przetwory nie będą zawierać konserwantów, barwników, polepszaczy smaku, sztucznych słodzików.
- Podczas przygotowywanie przetworów należy:
 - * dokładnie umyć i osuszyć owoce i warzywa,
 - * słoiki i zakrętki muszą być dokładnie umyte,
 - * zalewa powinna dokładnie przykryć owoce i warzywa,
- **Przykładowe przetwory:**
 - * powidła,
 - * dżemy,
 - * marmolady,
 - * konfitury,



Mrożenie

- Przykładowe owoce, które można mrozić to: owoce jagodowe, śliwki, porzeczki, czereśnie, agrest, banany (bez skórki), brzoskwinie, jabłka,
- Przykładowe warzywa, które można mrozić to: groszek, rabarbar, buraki, dynia, marchew, pietruszka, seler, brokuły, kalafior, szpinak,
- **Nie wszystkie owoce i warzywa można mrozić**, np. arbuz, kiwi, owoce cytrusowe, ogórki, ziemniaki, rzodkiewki, sałata,



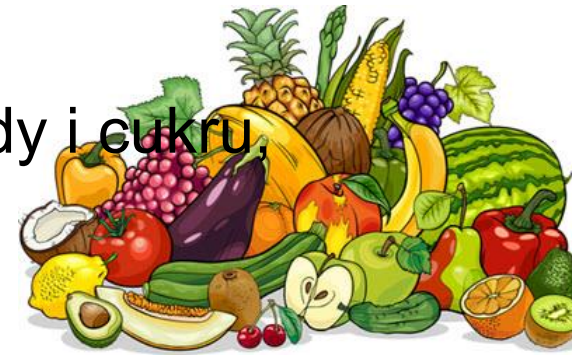
Zasady mrożenia

- Owoce i warzywa przeznaczone do mrożenia muszą być zdrowe, czyste, dobrze osuszone,
- Najlepiej mrozić owoce i warzywa, jak najszybciej po zbiorze,
- Najwięcej wartości odżywczych i smakowanych, a także walorów estetycznych zachowam przy szybkim mrożeniu w niskiej temperaturze, min. -18 °C,
- Drobne owoce i warzywa najlepiej mrozić na tackach i dopiero po dokładnym zamrożeniu przekładać do woreczków lub pojemników,
- Zawsze opisujemy woreczki i pudełka z mrożonkami - zawartość i data,
- Nie zamrażamy ponownie wcześniej rozmrożonych produktów,



Kiszenie

- Kiszenie warzyw i owoców jest charakterystyczne dla krajów słowiańskich,
- Kiszenie to jeden z najstarszych sposobów utrwalania żywności, który nie tylko zachowuje jej wartości odżywcze, ale także nadaje produktom całkiem nowy smak i nowe właściwości,
- Kiszenie polega na fermentacji z udziałem bakterii mlekowych (cukry rozkładają się na kwas mlekowy),
- Kiszenie zapobiega procesowi psucia się produktów i nadaje im specyficzny smak,
- Kisi się produkty z dużą zawartością wody i cukru



Kiszenie

- Kiszone produkty wspomagają układ odpornościowy, proces trawienia i usuwają toksyny z organizmu,
- Kiszone produkty to beczka energii,
- Dzięki kiszonym produktom organizm się szybciej regeneruje,
- **Można kisić produkty, tj:**
 - * kapusta,
 - * ogórki,
 - * kalafior,
 - * buraki,
 - * pomidory,
 - * marchew,
 - * wiśnie i czereśnie,
 - * cebula,
 - * papryka,
 - * biała rzodkiew,
 - * fasola szparagowa,
 - * bakłażan,
 - * czosnek,
 - * cytryny,



Jak przygotowywać owoce i warzywa, aby zyskać jak najwięcej, a stracić jak najmniej

- Owoce najlepiej jadać surowe, oczywiście wcześniej dokładnie umyte,
- O ile owoce czy warzywa obieramy, należy zadbać, aby były obrane bardzo cienko, pod skórą znajduje się najwięcej witamin,
- Warzywa i owoce należy płukać pod bieżącą wodą, nie moczyć,
- Surówkę przygotowywać tuż przed podaniem,



Przechowywanie owoców i warzyw

Schowaj do lodówki



Przechowywanie owoców i warzyw



Odkwaszające minerały

- Wiele produktów przemiany materii to **kwasy**, dlatego w organizmie **istnieje tendencja do zakwaszania**.
- **Objawia się** to m.in. zmęczeniem, bólami głowy, utratą apetytu, złą cerą, apatią.
- Warzywa i owoce zawierają sporo składników mineralnych o działaniu zasadowym (potas, wapń, sód, magnez).



Odkwaszające minerały

Ale to nie jedyna rola minerałów:

- **Wapń**- podstawowy budulec kości i zębów,
- **Potas**- przeciwdziała rozwojowi nadciśnienia, odpowiada za właściwą pracę serca,
- **Sód**- potrzebny do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi w organizmie,
- **Magnez**- konieczny do prawidłowej pracy mięśni i tkanki nerwowej, niezbędnej do budowy kości i zębów,
- **Fosfor**- składnik układu kostnego, bierze udział w procesach skurczu i rozkurczu mięśni.



Ciekawostki o owocach i warzywach



Ciekawostki

- Rano warto jeść **jabłka**, a najlepiej kilka.
Dzięki wysokiej zawartości węglowodanów, witamin i składników mineralnych, doskonale odżywiają i dodają energii na cały dzień.
- **Arbuz** składa się z 92% wody, dlatego warto go jeść podczas upałów. Dodatkowo oczyszczają organizm i wspomagają odchudzanie.
- Owoce i warzywa przechowują znaczną ilość składników odżywczych, mikroelementów i witamin. Tracimy je obierając warzywa i owoce.
- **Cebula** łagodzi stany zapalne.



Ciekawostki

- Kiedyś **marchewka** była purpurowa, nie pomarańczowa.
- W ciepłych krajach **pomarańcze** są zielone, nawet gdy są dojrzałe.
- Polska słynie ze swoich **jablek** na cały świat.
- Najbardziej lubianym owocem jest **banan**.
- Najmniej lubianym warzywem jest **brukselka**.
- Jedna **gruszka** zjedzona co 3 dni pozwala zapobiegać ubytkom wapnia z kości.
- Na przeziębienie najlepsze są **maliny**.
- **Cytryna** spowalnia procesy starzenia się.



Ciekawostki

- Liście z **czarnej porzeczki** stosowane są jako okład na trudno gojące się rany.
- **Ogórek** jest znany ze swojego gorzkiego smaku, jednak można go uniknąć poprzez odpowiednie obieranie. Gorzka substancja gromadzi się głównie w liściach, łodygach i korzeniach rośliny, dlatego ogórek jest bardziej gorzki od ciemniejszej strony. Aby uniknąć takiego posmaku należy obierać go od jaśniejszej strony.
- Liście **kalarepy** są jadalne.
- **Jabłka** poprawiają koncentrację i pamięć.



Ciekawostki

- W niektórych owocach znajduje się trująca- pestki **moreli, brzoskwini, jabłek** są trujące.
- **Seler** jest warzywem, który zawiera najmniej tłuszczów- jest niskokalorycznym warzywem.
- Istnieje prawie 2 000 odmian **papryki**, gdzie większość jest spokrewniona z pomidorem lub bakłażanem.
- 25 % objętości **jabłka** to powietrze, dlatego po wrzuceniu do wody unoszą się na jej powierzchni.
- **Jabłka, gruszki, wiśnie oraz śliwki** należą do tej samej grupy owoców Matki Natury co róże.
- Im dłużej gotujesz **kukurydzę**, tym jest bardziej zdrowa.





**18 października-
Światowy Dzień
Owoców i Warzyw**





**1 lipiec-
Światowy Dzień
Owoców**



„Złota rada”

*Jedząc owoce i warzywa kilka razy dziennie,
zapewniamy organizmowi stałą dostawę
witamin, minerałów i błonnika.*

*Im bogatsze będzie owocowo-warzywne menu,
tym więcej cennych składników
trafi do komórek.*