



# Opis wybranych warzyw

**Powiatowa Stacja  
Sanitarno – Epidemiologiczna  
we Wrześni**

**Klaudia Zbieranek**

# Bakłażan



- **Bakłażan/ oberżyna** trafiło do kuchni polskiej z Indii dopiero w XIX wieku (kiedyś stosowana jako roślina ozdobna),
- Zawiera potas, wapno, magnez i błonnik pokarmowy,
- Obniża cholesterol, poprawia przemianę materii, zapobiega chorobom układu krążenia,





# Brokuł

- **Brokuł** często jest nazywane zielonym kalafiorem,
- Zawiera potas, witaminę A, K i C, foliany, błonnik, B-karoten, luteinę i zeaksantynę.
- Chronią przed nowotworem, anemią, regulują poziom cukru we krwi,



# Burak

- Młode **buraki** z liśćmi to tak zwana botwina,
- Zawiera potas, foliany, błonnik, betainę,
- Burak zapobiega nowotworom, procesowi starzenia się, obniża ciśnienie we krwi, dodaje sił, chroni układ odpornościowy.



# Cebula i szczypiorek

- **Cebula** zmniejsza ryzyko zachorowań na raka, zapobiega zakrzepom, nadciśnieniu i obniży poziom cholesterolu, jest dobry na przeziębienie i poprawia odporność,
- Zawiera witaminę C, białko, potas, wapń, fosfor, magnez.





# Chrzan

- **Chrzan** stosuje się m.in. na katar, chore zatoki, dolegliwości trawienne, bóle głowy, kręgosłupa i reumatyczne.
- Chrzan posiada właściwości antynowotworowe,
- Zawiera witaminę C, błonnik, potas, sód, wapń, fosfor, magnez,



# Czosnek

- **Czosnek** to naturalny antybiotyk,
- Czosnek posiada ostry, charakterystyczny zapach,
- Zawiera cukier, potas, witaminę C, foliany, błonnik.
- Czosnek działa antybakteryjnie, wspomaga w infekcjach, obniża ciśnienie we krwi,



# Dynia

- W Polsce **dynia** powszechnie zwana była banią,
- Zawiera miedź, witaminę A, błonnik, B-karoten, luteinę i zeaksantynę,
- Świeże pestki dyni pomagają pozbyć się owsików, tasiemca i innych pasożytów.





# Groszek

- **Groszek** można spożywać w całości, razem ze strąkami,
- Groszek jest lekkostrawny i sycący,
- Idealny jako przekąska,
- Groszek jest źródłem białka-idealny produkt dla wegan,
- Zawiera żelazo, witaminę A, E, K, B, C, foliany, błonnik,
- Wpływa na wzrok, wzmacnia odporność, hamuje rozwój nowotworów,



# Jarmuż

- **Jarmuż** jest stosowany jako dodatek do dań,
- W smaku podobny do kapusty,
- Zawiera wapń, witaminę A, C, B, biotyna, foliany, błonnik, potas,
- Zapobiega chorobom serca, nowotworom, oczyszcza organizm,



# Kalafior

- Istnieje **kalafior** biały, zielony i fioletowy,
- Kalafior ma działanie przeciwnowotworowe, chroni przed wrzodami,
- Kalafior pomaga osobom z reumatyzmem,
- Kalafior zawiera foliany, błonnik, witaminę K i C,





# Kalarepa

- **Kalarepa** należy bowiem - razem z kapustą, brukselką, kalafiolem, brokułem i jarmużem – do rodziny warzyw kapustnych,
- Kalarepa posiada właściwości przeciwnowotworowe oraz wpływa pozytywnie na wzrok,
- Zawiera witaminę C i A, potas, sód, fosfor, wapń,



# Kapusta



- Wyróżnia się **kapustę** białą, czerwoną, pekińską, włoską, młodą,
- Kapusta wzmacnia układ odpornościowy, stosuje się ją na bóle reumatyczne, pozytywnie wpływa na wątrobę, nerki, woreczek żółciowy,
- Kapusta zawiera witaminę K i C, foliany, błonnik,





# Koper

- **Koper** poprawia trawienie, łagodzi ból, działa antyoksydacyjnie, ma właściwości przeciwbólowe, łagodzi stres,
- Zawiera potas, foliany, błonnik, witaminę C, D i K, luteinę,





# Marchew

- Wyróżnia się **marchew** żółte, czerwone, pomarańczowe, białe, ciemnofioletowe i czarne
- Marchew zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wzroku, wzmacnia odporność i może ochronić przed rozwojem nowotworów, wspomaga leczenie trądziku i opóźnia pojawianie się zmarszczek,
- Zawiera witaminę C, K i A, potas, sód, wapń, fosfor.



# Ogórek

- **Ogórek** składa się prawie z 97 % wody- w związku z tym w upalne dni można po niego sięgnąć zamiast wody czy soków owocowych.
- Ogórek gasi pragnienie w upalne dni, działa przeciwnowotworowo, wspomaga pracę serca i reguluje ciśnienie krwi,
- Zawiera potas, wapń, magnez,



# Papryka



- Wyróżnia się **paprykę** czerwoną, zieloną, pomarańczową, żółtą,
- Papryka poprawia trawienie i zmniejsza ból głowy, hamuje starzenie się,
- Zawiera witaminę A, E i C, foliany, błonnik, B-karoten, L-karoten, luteinę,





# Pietruszka

- **Pietruszka** w czasach starożytnych uważana była za świętą roślinę,
- Pietruszka wpływa na wzrok, działa odkażająco, zmniejsza stan zapalny nerek i pęcherza,
- Zawiera wapń, potas, magnez, żelazo, witaminę A, C i K, błonnik, foliany, luteinę, B-karoten,



# Por



- **Por** stosuje się w przypadku anemii, bólów reumatycznych (liście z pora stosuje się w postaci okładów), odkaża i przyspiesza gojenie się ran, zmniejsza uczucie bólu,
- Zawiera witaminę C, wapń, potas, magnez, sód,



# Rabarbar

- **Rabarbar** ma właściwości antyrakowe, antyoksydacyjne i przeczyszczające,
- Zawiera witaminę A, C i E, potas, kwas foliowy, błonnik,
- W rabarbarze znajduje się dużo szkodliwego kwasu szczawiowego, dlatego nie powinny go jadać osoby chore na nerki i reumatyzm.





# Rzodkiewka

- Wyróżnia się m.in. **rzodkiewkę** białą i czerwoną,
- Wspomaga trawienie, jest dobry na kaszel, stosowany jest przy reumatyzmie, krzywicy i anemii, wzmacnia włosy i paznokcie,
- Zawiera witaminę C, wapń, potas, fosfor, magnez, sód,



# Salata

- **Salata** składa się w 90 % z wody,
- Istnieje około 100 odmian sałaty, np. roszponka, rukola, lodowa, rzymska,
- Działa antynowotworowo, wzmacnia system nerwowy, odkwasza, poprawia trawienie,
- Sałata zawiera wapń, żelazo, potas, witaminę A, K i C, foliany, błonnik,



# Seler

- **Seler** pobudza przemianę materii, usuwa toksyny z organizmu, pomaga trawić tłuszcze, działa moczopędnie, polepszając pracę nerek i serca oraz koi stargane stresem nerwy, nawilża skórę,
- Zawiera witaminę C, E i B, kwas foliowy, wapń, potas, sód,





# Szparag

- **Szparag** obniża ciśnienie, poziom cholesterolu, wzmacnia serce, wpływa na infekcję dróg moczowych i wzrok,
- Zawiera kwas foliowy, witaminę C i E, wapń, fosfor, potas, błonnik, asparaginę, insulinę,



# Szpinak

- **Szpinak** wykazuje właściwości uspokajające, zapobiega bólom i zawrotom głowy,
- Szpinak jest polecany w leczeniu anemii,
- Zawiera żelazo, witaminę A, K, E i C, foliany, błonnik pokarmowy, luteinę.



# Ziemniak

- Istnieje ponad 10 000 odmian **ziemniaków**, np. zwykły, sałatkowy, mączysty, fioletowy,
- W różnych gwarach ziemniaki nazywane są: pyrami, bulwami, kartoflami, czy bulbami,
- Ziemniaki obniżają ciśnienie krwi, łagodzi stan zmęczenia i stres,
- Zawiera potas, magnez, witaminę C i błonnik,

