

## WARZYWA I OWOCE ŹRÓDŁEM WITAMIN

Warzywa i owoce dostarczają organizmowi wody i błonnika pokarmowego, wspomagając prawidłową perystaltykę jelit i działając korzystnie na mikroflorę przewodu pokarmowego. Najwięcej wartości zachowują warzywa i owoce surowe lub minimalnie przetworzone; należy jeść je na surowo lub ugotowane „al dente” w niewielkiej ilości wody (wrzucając do wrzątku), a jeszcze lepiej gotując na parze. Wówczas straty witamin pod wpływem wysokiej temperatury są stosunkowo niewielkie.

Starajmy się jeść zalecane pięć porcji warzyw i owoców, dodając je do każdego posiłku, przy czym rozsądnym jest wybieranie przewagi warzyw w codziennym jadłospisie. Porcja = małe jabłko, marchewka, kilka truskawek, miseczka surówki lub szklanka soku 100% niesłodzonego. Spożywając warzywa i owoce dostarczamy organizmowi witamin, składników mineralnych oraz węglowodanów. Pamiętajmy o zasadzie, by korzystać z warzyw i owoców sezonowych, a kiedy jest ich mniej – wybierać mrożone produkty. Oto przegląd ważniejszych witamin:

**Witamina A – na dobry wzrok i zdrową skórę.** Witamina ta jest antyoksydantem, czyli wyłapuje tzw. wolne rodniki i opóźnia procesy starzenia. Zapewnia dobry wzrok i zdrową skórę. Dodatkowo korzystnie wpływa na kondycję dziąseł, zębów i włosów. Dzięki swoim właściwościom utrzymuje prawidłowy poziom nawodnienia skóry i poprawia elastyczność paznokci oraz zwiększa ogólną odporność organizmu. Witamina A występuje w żółtych i czerwonych warzywach, zielonych liściach warzyw oraz owocach. Pamiętajmy więc o takich produktach w codziennej diecie jak: kapusta, pomidory, liście buraka, liście rzepy, szczaw, kalarepa, marchew, pietruszka, rzeżucha, sałata, szpinak, dynia, brzoskwinia.

**Witamina D – szczególnie ważna jesienią i zimą.** Witamina ta, to jedna z niewielu witamin, której źródła można szukać nie tylko w pożywieniu. Witaminę D organizm potrafi sam wytworzyć, gdy na skórę działają promienie słoneczne. W okresie mniejszego nasłonecznienia warto ją suplementować, gdyż łatwo o jej niedobór. Wspomaga apetyt, trawienie i pracę wątroby i nerek. Odgrywa także istotną rolę w przyswajaniu wapnia. Odpowiada przede wszystkim za wzrost i mineralizację kości i zębów. Jej niedobór może spowodować osteoporozę lub krzywicę, choroby autoimmunologiczne czy stany zapalne spojówki. Witamina D zwana również witaminą słońca, jest niezbędna do dobrego samopoczucia i prawidłowego wzrostu. Występuje w niewielkich ilościach w olejach roślinnych, w niektórych grzybach.

**Witamina E – wspomaga rozwój mięśni.** Podobnie jak witamina A, zbawiennie wpływa na kondycję oczu i wzrok dziecka. Jej najważniejszym zadaniem w fazie wzrostu jest wspomaganie budowy mięśniowej w taki sposób, by nadbudowa tkanki mięśniowej odbywała się prawidłowo i harmonizowała się ze wzrostem szkieletu dziecka. Witamina E występuje m.in. w olejach roślinnych (słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym), orzechach laskowych, sałacie, kielkach zbóż (pszenicy), kukurydzy, zielonych warzywach.

**Witamina K – odgrywa zasadniczą rolę w procesie krzepnięcia krwi.** Zapobiega krwawieniom i krwotokom. Gdzie występuje? W ogórkach, kalafiorze, pomidorach, produktach zbożowych, szpinaku, kapuście, marchwi, ziemniakach, truskawkach.

**Witaminy z grupy B – dla dobrych wyników w nauce.** Wpływają korzystnie na koncentrację i pamięć, biorą udział w przekazywaniu impulsów nerwowych. Są kluczowe w procesie uczenia się,

wspomagają pracę serca i układu krwionośnego. Procesy pamięciowe mają ogromne znaczenie dla późniejszego życia – w okresie dzieciństwa wytwarza się najwięcej połączeń nerwowych w mózgu. Gdzie występują witaminy z grupy B?

Witamina B1 (tiamina) – fasola, groch

Witamina B2 (ryboflawina) – kiełki zbóż, ziemniaki, orzechy, rzepa

Witamina B5 (kwas pantotenowy) – kalafior, ziarna zbóż, awokado, rośliny strączkowe

Witamina B6 (pirydoksyna) – ziarna pszenicy, kukurydza, zielone warzywa, banany

**Witamina C (kwas askorbinowy) – nie tylko na przeziębienie.** Podobnie jak witamina B, witamina C jest rozpuszczalna w wodzie. Nasz organizm jej nie kumuluje, nadmiar jest wydalany z moczem. Jest to najpopularniejsza witamina stosowana na przeziębienie, jednak oprócz budowania odporności pełni wiele innych funkcji. Wspomaga aktywnie układ krwionośny – ułatwia przyswajanie żelaza. Sprzyja też koncentracji. Inną jej funkcją jest współdziałanie z witaminą E i uczestniczenie w budowaniu komórek. Witamina C występuje w papryce, brokułach, szpinaku, kalarepie, owocach cytrusowych, pomidorach, ziemniakach, truskawkach, kiwi, czarnej porzeczce, jabłkach, czerwonej porzeczce, poziomkach, malinach, agrestie, owocach aronii. Warto zwrócić uwagę na zawartość witaminy C w cytrynach. Ponieważ nie jadamy ich samodzielnie, lecz używamy jako przyprawy, dodajemy do gorącej herbaty, nie jest to ważne źródło tej witaminy, gdyż ulega ona zniszczeniu w wysokiej temperaturze. Godne polecenia są natomiast ziemniaki. Mają nieznaczny ilość witaminy C, ale jadamy ich duże porcje, stąd są one dobrym źródłem kwasu askorbinowego, szczególnie te gotowane w mundurkach.

Warzywa i owoce to także źródło minerałów - w diecie powinny znaleźć się takie pierwiastki jak magnez (gorzka czekolada, banany, awokado), potas (pomidory, banany) oraz cynk (arbuz). Dzięki nim polepszy się zdolność zapamiętywania i koncentracji.

Przed nami lato a więc czas kiedy możemy w pełni korzystać z darów natury i zmienić swoje nawyki żywieniowe - spożywanie codziennej porcji warzyw i owoców np. w postaci świeżych soków i koktajli (szklanka dziennie) na pewno przyczyni się do poprawy samopoczucia. Uwaga - niektóre dzieci chętniej wypiją szklankę soku czy koktajlu czy zjedzą zupę - krem z grankami, niż zjedzą surowe warzywo lub owoc. Warto pamiętać też o tym, by do soków warzywnych i warzywno - owocowych zawsze dodawać źródło tłuszczu np. oliwę z oliwek. Ma to uzasadnienie w tym, że witaminy A, D, E, K rozpuszczają się w tłuszczach czyli ich obecność gwarantuje prawidłowe wchłanianie tych witamin do organizmu.

Oto kilka propozycji na soki warzywno -owocowe:

- ✧ Marchew, jabłko, pietruszka
- ✧ Marchew, jabłko, burak, seler
- ✧ Marchew, burak, jabłko, rzeżucha
- ✧ Grejpfrut, burak, jabłko, marchew
- ✧ Pomarańcza, jabłko, burak, marchew
- ✧ Gruszka, pietruszka, ogórek, cytryna

✧ Ananas, jabłko, ogórek, jarmuż

✧ Seler naciowy, pietruszka, cytryna, ogórek, szpinak.

A oto przepis na owocowy koktajl z kiwi i jabłka - gwarantowane orzeźwienie

2 dojrzałe kiwi, 1 słodkie jabłko, 1 szklanka wody mineralnej , 2 kostki lodu

Kiwi oraz jabłka obrać, pokroić w kawałki - pokrojone owoce wrzucić do blendera, dodać wodę oraz kostki lodu i miksować do połączenia składników. Podawać od razu po przyrządzeniu. SMACZNEGO !