Owoce każdego dnia

Statystyczny Polak zjada około 50 kg owoców rocznie, jest to niewielka ilość w porównaniu z tą jaką spożywa Hiszpan (około 120 kg owoców rocznie), czy nawet nasz sąsiad – Niemiec (przeciętnie 115 kg owoców rocznie).

Owoce charakteryzuje ogólnie niska wartość energetyczna, gdyż zawartość w nich wody waha się od 75 do 95%, a ich podstawowym składnikiem są węglowodany. W dojrzałych owocach występują one głównie pod postacią mono- i disacharydów (czyli glukozy, fruktozy i sacharozy) w ogólnej ilości 5-20%. Główną rolą węglowodanów (cukrów) jest nadawanie smaku słodkiego owocom. Obok cukrów, decydujący wpływ na smak mają również kwasy organiczne m.in. winowy, jabłkowy, cytrynowy. Zawartość kwasów w owocach jest dosyć wysoka i waha się od 0,4% (gruszki) do 3,5% (czarne porzeczki). Kwas jabłkowy występuje przede wszystkim w owocach ziarnkowych (np. jabłka, gruszki i pigwa) i pestkowych (np. śliwa, wiśnia, morela, brzoskwinia, czereśnia), natomiast kwas cytrynowy przeważa w owocach jagodowych i cytrusowych. Innym składnikiem wpływającym na ich smak i wartość odżywczą są polifenole. Jest to bardzo duża grupa związków, które mają właściwości prozdrowotne dzięki różnokierunkowemu działaniu biologicznemu, nadają barwę owocom, mogą mieć działanie ściągające wskutek łączenia się z białkami śluzówki jamy ustnej.

W owocach obecne są znaczące ilości błonnika pokarmowego, a najwięcej jego frakcji rozpuszczalnych, czyli związków pektynowych można znaleźć w jabłkach, agreście, porzeczkach i owocach cytrusowych. Dodatkowo zawierają dużo witamin oraz soli mineralnych. Ubogie są w tłuszcz, z wyjątkiem awokado.

W kolorach owoców drzemie ich siła. Im bardziej intensywny kolor, tym więcej substancji korzystnie wpływających na organizm człowieka. Ze względu na barwę owoce można podzielić na 5 grup kolorystycznych: czerwoną, zieloną, białą, czarną i żółto – pomarańczową. Głównymi barwnikami występującymi w owocach są antocyjany, chlorofile i karotenoidy. Antocyjany to czerwone barwniki, znajdujące się w soku komórkowym owoców (czarna porzeczka, czarny bez), w truskawkach – delfinidyna. Chlorofile są zielonymi barwnikami, niestety pod wpływem czynników termicznych ulegają przemianom do brunatno-oliwkowych form barwnika. Karotenoidy mają barwę od pomarańczowej do czerwonej. Należą do najbardziej stabilnych barwników, odpornych na wiele czynników.

OWOCE ZIELONE: agrest, kiwi

AGREST nieco zapomniany, niedoceniony, polski owoc. Agrest zawiera niewiele kalorii - 100g owoców to 40 kcal. Jest znakomitym źródłem luteiny, należącej do karotenoidów, będącej silnym przeciwutleniaczem i korzystnie wpływającej na stan zdrowia oczu. Ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego agrest może stać się naturalnym sposobem na problemy z zaparciami. Zjadanie całych owoców pomaga w uporaniu się z kłopotliwymi dolegliwościami. Ponadto agrest wspomaga procesy trawienne, a także usprawnia pasaż jelitowy dzięki zawartości błonnika. Agrest zawiera niemałe ilości wapnia i magnezu. Dodatkowo wysoka zawartość witaminy C w owocach agrestu, wykorzystywana może być jako naturalny wzmacniacz odporności immunologicznej.

OWOCE CZERWONE: żurawina, wiśnie, maliny, poziomki

MALINY: Owoce malin od dawna były stosowane jako surowiec o działaniu przeciwzapalnym, napotnym, przeciwgorączkowym, jako środek regulujący pracę układu pokarmowego i przemianę materii. Badania naukowe, prowadzone nad biologicznymi właściwościami malin, wykazały właściwości przeciwnowotworowe kwasu elagowego – prostego fenolu, występującego w owocach malin, który hamuje procesy nowotworowe w wątrobie i płucach. Kwas elagowy posiada również właściwości przeciwwirusowe, o czym warto pamiętać, stosując przetwory z malin. Owoce malin są również bogatym źródłem makro- i mikroelementów, w tym potasu, wapnia, magnezu, cynku,

miedzi, manganu i żelaza, co ma szczególne znaczenie w profilaktyce i leczeniu wielu chorób, np. potas i magnez wykazują dużą skuteczność w uszczelnianiu naczyń krwionośnych, a ponadto tonizują pracę serca. Potas między innymi reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu i pobudza wydzielanie insuliny.

OWOCE ŻÓŁTO-POMARAŃCZOWE: pigwa, ananas, cytryna

PIGWA zawiera bardzo duże ilości polifenoli, charakteryzujących się aktywnością przeciwutleniającą. W badaniach potwierdzono prozdrowotne właściwości owoców pigwy szczególnie działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwskurczowe, antyoksydacyjne, immunoregulacyjne, przeciwbakteryjne.

CYTRYNA: powszechny jest stereotyp, że cytryna zawiera najwięcej witaminy C ze wszystkich owoców, ale dużo więcej zawiera czarna porzeczka (100 g cytryny - 50 mg witaminy C, 100 g czarnej porzeczki – 182 mg witaminy C). Nie mniej jednak jest godna polecenia ze względu na swoje właściwości zdrowotne. Stosuje się ją przy przeziębieniach i okresie wzmożonej zachorowalności na grypę. Cytryna wykazuje właściwości antyseptyczne (przyspiesza gojenie się ran), polecana jest do płukania gardła przy stanach zapalnych. Ponadto dodanie cytryny do wody zwiększa prawdopodobieństwo, że więcej jej wypijemy w ciągu doby, dzięki przyjemnemu cytrusowemu aromatowi, a regularne uzupełnianie płynów jest jednym z najważniejszych nawyków żywieniowych.

OWOCE CZARNE I FIOLETOWE: borówka, jagody, aronia, czarna porzeczka, ciemne winogrona

Owoce o tej barwie najlepiej jeść na surowo, aby zachowały w sobie jak najwięcej antocyjanów, czyli naturalnych barwników, które podczas obróbki w wysokiej temperaturze ulegają zniszczeniu.

ARONIA. Owoce aronii są bardzo bogate w związki zwane polifenolami, które jak wykazano w badaniach mają zdolność do ochrony i regeneracji komórek śródbłonka, a tym samym poprawy ich funkcjonowania. U mężczyzn spożywających szklankę soku z aronii dziennie przez 6 tygodni znacząco zmniejszyło się stężenie cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL i triglicerydów we krwi, podczas gdy stężenie cholesterolu HDL wzrosło. Dodatkowo znany jest przeciwcukrzycowy potencjał aronii, wynikający zapewne ze zmniejszenia aktywności maltazy i sacharazy (enzymów trawiących węglowodany) w śluzówce jelita cienkiego, ale niewykluczone są także inne mechanizmy, m.in.: stymulacja wychwytu glukozy, zwiększanie wydzielania insuliny oraz redukcja stresu oksydacyjnego.

BORÓWKA AMERYKAŃSKA. Owoce borówki zawierają antocyjany – związki aktywne biologicznie, które wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwbiegunkowe i przeciwwrzodowe. Borówki stosuje się w nieżytach żołądka i jelit oraz w zapaleniu pęcherza i dróg moczowych. Suszone owoce używane są w mieszankach ziołowych. Owoc ten zawiera także dużo fitoestrogenu [1], który blokuje działanie enzymów odpowiedzialnych za powstawanie nowotworów, np. piersi, wątroby, tarczycy. Borówki zawierają też kwas elagowy, który przeciwdziała nowotworom płuc, krtani i przełyku.

CZARNA PORZECZKA. Owoce czarnej porzeczki zawierają bardzo dużo witaminy C, 100 gramów tych owoców realizuje 260% dziennego zapotrzebowania na witaminę C. Bogate są w błonnik pokarmowy, z przewagą jego formy rozpuszczalnej – pektyn, które mają korzystny wpływ na obniżenie glikemii poposiłkowej. W badaniach wykazano także, że antocyjany ekstrahowane z czarnych porzeczek znacząco zmniejszają stężenie całkowitego cholesterolu, cholesterolu frakcji LDL i VLDL we krwi. Intensywną ciemną barwę zawdzięczają nagromadzonym w nich związkach antocyjanowym pochodnym cyjanidyny i delfinidyny. Podkreśla się także ich działanie usprawniające przemianę materii oraz zwiększające odporność organizmu.

OWOCE BIAŁE: jabłko, banan

JABŁKA to najbardziej popularny owoc w Polsce, zawierają stosunkowo mało antocyjanów natomiast dużo polifenoli. Najlepiej nie obierać jabłka ze skóry, ponieważ to bezpośrednio pod nią znajduje się najwięcej witamin. Dzięki wysokiej zawartości błonnika pokarmowego, zwłaszcza frakcji rozpuszczalnej, pomagają w walce z zaparciami. Jabłka regulują pracę jelit, chroniąc przed nowotworem jelita grubego.

BANAN to owoc, którego powinni unikać tylko diabetycy ponieważ mają dość wysoki indeks glikemiczny (ok.70) i są kaloryczne (100 g to ok. 90 kcal). Jednak jest to owoc polecany osobom z nadciśnieniem ponieważ zawiera w 100 gramach ok. 358 mg potasu.

Należy pamiętać, że owoce i soki dostępne są przez cały rok. Latem w postaci świeżych produktów, sałatek, smoothies, a w innych porach roku także w postaci soków, czy mrożonek. Możliwości jest wiele, najistotniejsze jednak jest to, by nie zapominać o nich każdego dnia, do każdego posiłku, nie tylko w sezonie. Według badań tylko 5% Polaków spożywa zalecane ilości owoców. Tymczasem stanowią one nieocenione źródło składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego rozwoju człowieka.

1. Krauze-Baranowska M, Majdan M, Kula M. Owoce maliny właściwej i maliny zachodniej źródłem substancji biologicznie aktywnych. Post Fitoter 2014,1:32-39
2. Kwiatkowska E. Kwas elagowy – zawartość w żywności i rola prozdrowotna. Post Fitoter 2010, 4: 211-214
3. Nahorska A., Dzwoniarska M., Thiem B. Owoce pigwowca japońskiego (Chaenomeles japonica(Thunb.)Lindl. ex Spach) źródłem substancji biologicznie aktywnych. Postępy Fitoterapii, 2014, 4, 239-246
4. Korotkiewicz A., Jeremicz Z., Luczkiewicz M. Aronia Plants: A review of traditional use, biological activities, and perspectives for modern medicine. J. Med. Food, 2010, 13 (2), 255-265
5. Mitka K., Nowak K., Kowalski P.: Antocyjany - naturalne barwniki środków spożywczych. Przem. Ferm. Owoc. Warz., 2003, 3, 17-18

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/owoce-kazdego-dnia#comment-0

Odnośniki
[1] http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-kobiece/fitoestrogeny-roslinne-hormony_33585.html