Warzywa i owoce

Warzywa i owoce to bardzo cenne składniki zdrowej diety, powinny stanowić jej podstawę i być składnikiem każdego posiłku. Różnorodne, różnokolorowe warzywa i owoce (czerwone, zielone, żółte, białe fioletowe i pomarańczowe) cechują się niezwykłym bogactwem składników ważnych dla naszego zdrowia. Zawierają witaminy (A, E, C, K, foliany), składniki mineralne (wapń, magnez, żelazo, potas i miedź), błonnik pokarmowy, liczne substancje bioaktywne (polifenole), a przy tym są zazwyczaj niskokaloryczne.

Najlepiej wybierać sezonowe warzywa i świeże owoce. Ważne jest odpowiednie ich przechowywanie, gdyż nawet lekko nadpsute nie nadają się do spożycia.

Najbardziej wartościowe jest spożywanie warzyw w postaci surowej lub lekko podgotowanych (al dente), w razie potrzeby z niewielkim dodatkiem dobrej jakości tłuszczu (np. oleju, oliwy), niskotłuszczowego sosu. Unikajmy nadmiaru majonezu, śmietany, bułki tartej i innych wysokokalorycznych dodatków.

Rada dla seniorów: w przypadku problemów z gryzieniem warzywa i owoce można podgotować na parze, rozdrobnić lub przygotować w formie musu.

Należy pamiętać o właściwych proporcjach i jeść więcej warzyw niż owoców. Owoce ze względu na dużą zawartość cukrów prostych (m.in. fruktozy) powinny być spożywane z umiarem. Dotyczy to także soków – wystarczy jedna porcja (szklanka) dziennie.

Warto także sięgać po warzywa i owoce mrożone, soki warzywne, warzywno-owocowe i owocowe oraz owoce suszone.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/node/77#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020