Dlaczego warto jeść warzywa?

Warzywa stanowią bardzo ważną grupę produktów spożywczych, której znaczenia dla prawidłowego żywienia i zdrowia każdego człowieka trudno przecenić. Zostało to potwierdzone w najnowszych polskich, jak i światowych zaleceniach żywieniowych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożycie co najmniej 5 porcji owoców i warzyw w ilości przynajmniej 400 g dziennie na osobę, Amerykański Instytut Badań nad Rakiem (ang. *American Institute for Cancer Research*, AICR) zaleca spożywanie co najmniej 5 porcji (400 g) różnych warzyw lub owoców dziennie. W najnowszej Piramidzie Zdrowego Żywienia opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia warzywa i owoce znalazły się u jej podstawy, i rekomendowane jest ich częste spożycie w ciągu dnia.

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

Instytut Żywności i Żywienia

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

Najkorzystniejsze dla zdrowia jest spożywanie świeżych warzyw sezonowych, ale po okresie zbioru warto także sięgać po warzywa mrożone, kiszone oraz suszone.

Wartość odżywcza warzyw jest bardzo zróżnicowana i zależy od rodzaju, odmiany i stopnia dojrzałości. Z reguły są to produkty niskokaloryczne, ale charakteryzujące się dużą gęstością odżywczą tzn. zawierają wiele budulcowych i regulujących składników odżywczych. Odpowiednia ilość i częstość spożycia warzyw pozwala na realizację zapotrzebowania organizmu na wiele składników przy relatywnie niskiej podaży energii. Warzywa dostarczają głównie związków mineralnych i witamin, niektóre z nich zawierają znaczne ilości białka (np. kukurydza, bób, zielony groszek, brukselka, jarmuż) lub skrobi (np. kukurydza, zielony groszek, bób, pietruszka). Warzywa liściowe (np. natka pietruszki, szpinak, brukselka) i brokuły oraz jarmuż zawierają stosunkowo dużą ilość żelaza, zaś warzywa kapustne dodatkowo jeszcze wapń. Seler i pomidory są dobrym źródłem

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

potasu, zaś kukurydza, zielony groszek, fasolka szparagowa, seler – magnezu.

Warzywa można podzielić na kilka grup w zależności od zawartości w nich witamin:

1. Warzywa bogate w witaminę C – warzywa kapustne, chrzan, papryka, natka pietruszki, szpinak, brukselka, kalarepa
2. Warzywa bogate w beta-karoten – jarmuż, marchew, warzywa liściowe, dynia, brokuły, boćwina, papryka czerwona
3. Warzywa bogate w foliany – szpinak, fasola, pietruszka korzeń i natka, groch, szparagi, bób, brukselka

Warzywa są dobrym źródłem błonnika pokarmowego, zawierają go od 0,5% do około 6%. Najlepszym źródłem błonnika są warzywa kapustne, buraki, bób i rzepa. Należy pamiętać, że podczas przechowywania warzyw zawartość błonnika pokarmowego praktycznie nie ulega zmianom, natomiast jego ilość może się zmienić na skutek obróbki wstępnej (grube obieranie skórek, wykrawanie) i obróbki cieplnej (gotowanie, pieczenie i smażenie). Podczas obróbki hydrotermicznej (tzn. gotowania w wodzie) część błonnika hydrolizuje i przechodzi w formę rozpuszczalną do wywaru.

Warzywa są doskonałym źródłem związków bioaktywnych, tzn. takich które wywierają korzystny wpływ na zdrowie i wydolność organizmu człowieka. Do najważniejszych z nich należą:

- izoprenoidy – do tej grupy zaliczamy sterole i stanole roślinne (sitosterol w soi, brokułach, awokado) oraz karotenoidy (likopen w pomidorach, luteina i zeaksantyna w brokułach, jarmużu, szpinaku). Związki te wykazują działanie przeciwutleniające, zapobiegające rozwojowi niektórych nowotworów, zmniejszające ryzyko chorób układu krążenia
- fitoncydy – np. allina i allicyna w czosnku i cebuli. Posiadają właściwości bakteriobójcze, normalizujące gospodarkę lipidową i ciśnienie krwi
- prebiotyki – pochodne rafinozy, stachiozy, werbaskozy w nasionach roślin strączkowych i pektyny – większości warzyw. Substancje te przyczyniają się do zwiększenia odporności organizmu, usprawniają pracę jelit, zapobiegają zaparciom
- glukozynolany – np. tioglikozydy w warzywach kapustnych i rzepowatych. Część z tych substancji wykazuje działanie antykancerogenne (np. sulforan), przeciwutleniające i przeciwzapalne (np. izotiocyjaniany). Jednak część z nich ma działanie wolotwórcze, w związku z wiązaniem jodu (np. tiocyjaniany) dlatego też zaliczane są związków antyodżywczych.

1. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Second expert report: Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. AICR, Washington DC, 2007
2. Kirsh V.A., Peters U., Mayne S.T., Subar A.F., Chatterjee N., Johnson C.C., Hayes R.B.: Prospective study of fruit and vegetable intake and risk of prostate cancer. J. Natl. Cancer 2007, 99, 1200-1209
3. www.izz.waw.pl [1]

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dlaczego-warto-jesc-warzywa#comment-0

Odnośniki
[1] http://www.izz.waw.pl