|  |
| --- |
| **I N F O R M A C J A P R A S O W A** |

**Warszawa, 6.03.2015 r.**

**Polacy jedzą za mało warzyw i owoców**

**Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ), zgodnie z rekomendacją WHO, zaleca spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie podzielonych na 5 porcji. Jedną z nich może stanowić szklanka soku (200 ml). To jednak absolutne minimum. Najnowsze doniesienia naukowe sugerują, że najlepiej spożywać codziennie 7 porcji warzyw i owoców. A nawet więcej.**

Ogólne przekonanie o tym, że warzywa i owoce są zdrowe, ma już większość konsumentów. Można powiedzieć, że to stara prawda. Ale na pytanie, dlaczego tak jest oraz jak konkretnie owoce i warzywa wpływają na nasze zdrowie, potrafi odpowiedzieć już zdecydowanie mniej osób. Tymczasem nauka odkrywa wciąż nowe fakty oraz dowody na temat korzystnego wpływu warzyw i owoców na zdrowie człowieka, w tym przede wszystkim ich roli w zapobieganiu i leczeniu konkretnych chorób.

*– Cierpienia wielu chorych można uniknąć. Nauka ma już dziś bardzo mocne dowody na to, że wysokie spożycie warzyw i owoców (powyżej 400 g na osobę dziennie) znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe, a także wiele innych przewlekłych chorób niezakaźnych, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca i otyłość. Ważna jest jednak nie tylko ilość, lecz także częstotliwość spożywania warzyw i owoców. Według najnowszych doniesień naukowych codzienne spożywanie 1–3 porcji owoców i warzyw zmniejsza o 14 proc. ryzyko zachorowania na nowotwór i przedwczesnego zgonu z powodu udaru mózgu czy zawału serca, podczas gdy spożywanie 5–7 porcji ogranicza takie ryzyko już o 36 proc., a spożywanie ponad 7 porcji dziennie powoduje spadek takiego ryzyka aż o 42 proc. (za porcję uznaje się ilość odpowiadającą 80–100 g) –* mówi prof. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.

Z przeprowadzonego przez IŻŻ badania wpływu czynników żywieniowych na dynamikę zachorowalności na nowotwory złośliwe w Polsce wynika, że na przestrzeni ostatnich 50 lat w naszym kraju nastąpił wyraźny wzrost spożycia warzyw, owoców, soków oraz w ślad za tym również m.in. witaminy C, co przyczyniło się do zaobserwowanego w tym czasie dużego spadku zachorowalności na nowotwory żołądka. Ponadto, w ciągu ostatnich kilkunastu lat zmniejszyła się też zachorowalność na raka trzustki, wątroby, przełyku i pęcherzyka żółciowego.

Profilaktyczna siła warzyw i owoców wynika przede wszystkim z ich wysokiej wartości odżywczej i dużego potencjału antyoksydacyjnego (zdolność do neutralizacji groźnych dla zdrowia wolnych rodników). Trzeba pamiętać, że warzywa i owoce są nie tylko ważnym źródłem błonnika pokarmowego, lecz także wielu witamin (C, beta-karotenu, K, folianów), składników mineralnych (potas, magnez), jak i licznych, prozdrowotnych substancji bioaktywnych (np. flawonoidów, polifenoli, fitosteroli).

Tymczasem z danych statystycznych o spożyciu warzyw i owoców oraz ich przetworów w Polsce (opracowanych przez IŻŻ na podstawie niepublikowanych danych GUS) wynika, że ich konsumpcja od kilkunastu lat nie tylko nie rośnie, lecz znajduje się nawet w lekkim trendzie spadkowym. Szacuje się, że spożycie świeżych owoców i warzyw (nie licząc ziemniaków i soków) nieznacznie przekracza w naszym kraju poziom 250 g dziennie na osobę. Uwzględniając ziemniaki, a także przetwory owocowo-warzywne całkowity poziom konsumpcji owoców i warzyw sięga obecnie około 440 g na osobę dziennie. W zależności od przyjętych kryteriów dane o spożyciu wyglądają więc nieco lepiej lub gorzej. Niemniej, biorąc pod uwagę najnowsze zalecenia naukowe, na pewno jest jeszcze sporo do zrobienia w zakresie zmiany nawyków żywieniowych Polaków *–* w kierunku zwiększenia udziału owoców i warzyw w diecie (pod względem ilości jak i częstotliwości spożycia).

Ważną barierą wzrostu spożycia, zwłaszcza w przypadku owoców, są wciąż niskie (w porównaniu z innymi krajami UE) dochody Polaków. Eksperci prognozują, że wraz ze wzrostem dochodów zwiększy się również konsumpcja tej grupy produktów.

*– Trzeba*  zwiększyć wysiłki na rzecz uświadamiania społeczeństwa, że ryzyko zachorowania na raka oraz inne choroby przewlekłe w dużej mierze zależy od naszego stylu życia, w tym głównie od sposobu odżywiania. Musimy spożywać zdecydowanie więcej warzyw i owoców, a dodatkowo ograniczyć spożycie soli, tłuszczów zwierzęcych i cukru. Warzywa i owoce trzeba spożywać w różnej formie przy każdym posiłku i zastępować nimi przekąski między posiłkami. Dzięki temu w naszym organizmie utrzymywać się będzie korzystny dla zdrowia wysoki poziom antyoksydantów i odpowiednie pH krwi – podkreśla prof. Mirosław Jarosz.

Przypomnijmy, że według aktualnych poglądów naukowych nieprawidłowa dieta (zwłaszcza wysokie spożycie tłuszczów nasyconych i cukrów prostych) oraz nadwaga aż w 30–70 proc. odpowiadają za powstawanie nowotworów, w zależności od ich rodzaju. Warto o tym ciągle przypominać, bo nowotwory są już drugą, po chorobach układu krążenia, najważniejszą przyczyną umieralności w Polsce.

Zgodnie z rekomendacją naukowców jedną z zalecanych porcji warzyw i owoców może stanowić szklanka soku bez dodatku cukru (200 ml), który ma wysoką zawartość składników odżywczych (zbliżoną do świeżego produktu wyjściowego). Tymczasem średnie spożycie soków w Polsce wynosi 11,7 litra na osobę rocznie (co daje 32 ml soku na osobę na dzień) podczas gdy na przykład Finowie i Norwegowie piją około 30 litrów na osobę na rok.

*–*  *Od wielu już lat prowadzimy w Polsce kampanię promocyjno-informacyjną pod nazwą „5 porcji warzyw, owoców lub soku”, skierowaną do matek, dzieci, rodziców, nauczycieli, lekarzy, dietetyków, dziennikarzy i ogółu konsumentów, której celem jest zwrócenie uwagi na to, że rekomendowane minimum 400 g owoców i warzyw należy spożywać co najmniej w pięciu porcjach dziennie, gdzie jedną porcję może stanowić szklanka soku (200 ml). Niezwykle istotna jest rzetelna edukacja konsumentów, informowanie ich o wartości odżywczej soków oraz o fakcie nie dodawania do nich (zgodnie z obowiązującym prawem) sztucznych barwników, aromatów czy substancji konserwujących. Do soków owocowych i pomidorowych zgodnie z przepisami prawa nie wolno również dodawać żadnych cukrów –* mówi Barbara Groele, sekretarz generalny Stowarzyszenia Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS).

Innym przykładem programu edukacyjnego, mającego kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe, w tym spożywanie owoców i warzyw, jest program „Owoce w szkole” finansowany z budżetu UE oraz środków krajowych. W jego ramach udostępnia się dzieciom w szkołach podstawowych 2–3 razy w tygodniu świeże owoce i warzywa oraz soki.

Instytut Żywności i Żywienia od lat angażuje się w różnego rodzaju programy edukacyjne i interwencyjne mające na celu walkę z epidemią otyłości i innych chorób cywilizacyjnych. Dobrym przykładem takich działań jest realizowany aktualnie przez IŻŻ ogólnopolski projekt pod hasłem „Zachowaj równowagę” dotyczący zapobiegania nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej. Projekt ten jest współfinansowany przez Szwajcarię (w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej) oraz Ministerstwo Zdrowia.

Więcej informacji na temat zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia można znaleźć na stronach internetowych: [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl) oraz [www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl).

***Powyższy materiał został opracowany w związku z konferencją prasową „JAK WARZYWA I OWOCE WPŁYWAJĄ NA ZDROWIE POLAKÓW? Jak zwiększyć ich spożycie?”, która odbyła się 6 marca 2015 r. w Instytucie Żywności i Żywienia w ramach konferencji naukowej pod tytułem „Warzywa, owoce i soki w prewencji przewlekłych chorób niezakaźnych” (zorganizowanej przy wsparciu Stowarzyszenia Krajowa Unia Producentów Soków - KUPS).***