



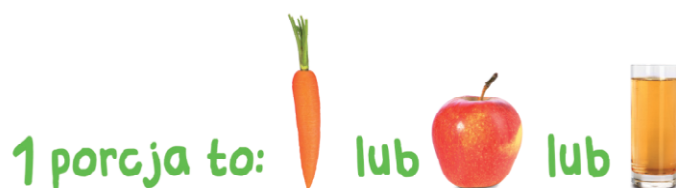
5 porcji warzyw, owoców lub soku, czyli jak się dobrze przygotować na wiosnę.

Pierwsze promienie słoneczne bezlitośnie obnażają wszystkie zimowe zaniedbania, także te żywieniowe, które mają wpływ na nasze samopoczucie, witalność i wygląd. Spożywanie produktów cięższych, bardziej kalorycznych, a także ograniczenie spożywania warzyw i owoców w ciągu tych kilku miesięcy zdecydowanie wpływa na nasz organizm. Nadejście wiosny wymaga od nas przygotowania – to idealny moment by zregenerować organizm po zimowej aurze. Musimy przede wszystkim rozpocząć od szczegółowej oceny sytuacji, czyli tego co chcemy zmienić, bardziej efektywnie niż w czasie noworocznych postanowień. Coraz większe ilości promieni słonecznych, a tym samym więcej energii, będą sprzymierzeńcami w ich realizacji. Pierwsze dni wiosny wcale nie będą łatwe dla naszego organizmu ze względu na często dopadające nas w tym czasie przesilenie i osłabienie, którego częstymi objawami są bóle głowy, spadek odporności, rozdrażnienie. W tym czasie warto zrobić badania kontrolne – tylko w pełni sił można w 100% cieszyć się nadchodzą wiosną.

Organizator kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków potwierdza: *Za to złe samopoczucie w pierwszych, cieplejszych dniach odpowiada także nasza zimowa dieta – uboga w witaminy i składniki mineralne. Gdybyśmy w czasie zimy stosowali się do zasad kampanii i w naszym jadłospisie codziennie znalazłoby się co najmniej 5 porcji warzyw, owoców lub soku, objawy nie byłyby pewnie aż tak odczuwalne. Większość witamin nie może być wytwarzana w organizmie, a konieczność dostarczania ich sukcesywnie z zewnątrz, najlepiej z pożywieniem, ze względu na brak „magazynu” do ich przechowywania tym bardziej powinna nam uświadomić potrzebę spożywania przynajmniej 5 porcji warzyw, owoców lub soku dziennie.*

Jak więc przygotować się do wiosny?

Oslabiony podczas zimy organizm jest szczególnie podatny na infekcje. Naszą odporność możemy wspomóc przede wszystkim poprzez prawidłowe odżywianie. Proste, ale skuteczne metody pozwolą nam



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



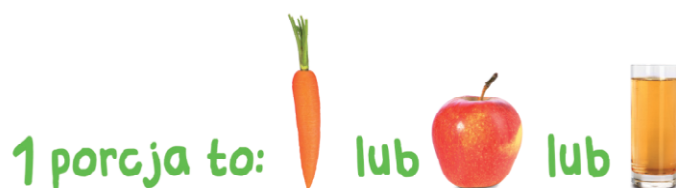
KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



cieszyć się z nadejścia wiosny. Wśród nich jedna z ważniejszych - prawidłowe odżywianie czyli zróżnicowana i zbilansowana dieta, to klucz do witalności i dobrego samopoczucia na wiosnę. Nie bez przyczyny znane jest powiedzenie: „jesteś tym co jesz”. Przygotowując się do wiosny ograniczymy ilość "złych węglowodanów", których porcje na pewno zwiększyliśmy w czasie zimy, w celu szybkiego dostarczenia energii naszemu organizmowi. Jednocześnie owe węglowodany powodowały, że byliśmy bardziej ospali i leniwi. Wiosną jedzmy więc produkty wartościowe, które wpłyną na naszą energię i pobudzą nasz uspiiony metabolizm.

Jak radzić sobie z jedzeniem warzyw i owoców w tym czasie?

Obecnie mamy dużą dostępność warzyw i owoców przez cały rok, co sprawia, że oczekiwanie na nowalijki nie jest aż tak silne. Co prawda, pojawiające się produkty pochodzą z importu, szklarni i są droższe, jednak pozwalają na szybkie uzupełnienie braków w naszym organizmie. Ale czy na pewno? Czy warto sięgać po pojawiające się nowalijki? Czy te produkty mają wartość odżywczą dla naszego organizmu? Pomidory, rzodkiewki, ogórki czy sałata to najczęściej pojawiające się produkty w sklepach na początku wiosny. Nasz organizm, spragniony świeżych warzyw i owoców z entuzjazmem na nie reaguje. Według eksperta wspierającego kampanię „5 porcji warzyw, owoców lub soku” nowalijki są dobrym sposobem na dostarczenie niezbędnych witamin i składników mineralnych. *Soczyste kolory, piękny zapach – nie dziwi mnie zainteresowanie nowalijkami w pierwszych dniach wiosny, kiedy jesteśmy spragnieni świeżych warzyw i owoców. Nie da się przejść obojętnie obok straganu z pięknymi buraczkami, intensywnie zieloną sałatą, ogórkami i młodą kapustą. Pamiętajmy, że nowalijki możemy wyhodować na własnym parapecie czy w przydomowych ogródkach – szczypior, pietruszka, a nawet rzodkiewka sprawi niezłą frajdę i na pewno będzie dobrze smakować. Śmiało dodajmy je do każdej z zalecanych 5 porcji warzyw i owoców dziennie.*



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



Czy picie soków może nam pomóc przygotować się do wiosny?

Tak, ponieważ sok może zastąpić jedną z warzywno-owocowych porcji. Jak wykazały badania, soki owocowe i warzywne zachowują większość wartości zawartych w świeżych owocach i warzywach. Mają niską wartość energetyczną, a są znaczącym źródłem witamin i składników mineralnych. Na przykład soki pomarańczowe i pomidorowe dostarczają folianów, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, redukcji zmęczenia i wyczerpania, a także wpływają na prawidłowe procesy krwiotwórcze. Z kolei bardzo duża ilość potasu zawarta jest w soku pomidorowym, wielowarzywnym, marchwiowo-jabłkowym, pomarańczowym i ananasowym. Wybór soków jest ogromny, staraj się wybierać te 100%. Pamiętaj, że są one źródłem witamin i składników mineralnych! Już dziś rozpocznij przygotowania do wiosny, by dobrze się czuć i dobrze wyglądać!

Ciekawostki:

Sok pomidorowy jest cenny ze względu na zawarty w nim likopen.

Jedna porcja (200 ml) soku z cytryny, grejpfruta lub pomarańczy pokrywa całkowite dzienne zapotrzebowanie na witaminę C.

www.5porcji.pl

1 porcja to:  lub  lub 

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW