



Zimowe niedobory – warzywa, owoce i soki zimą

Jak powtarzają od lat dietetycy, człowiek powinien jeść owoce i warzywa przynajmniej 5 razy dziennie. Przestrzeganie tych zaleceń w nadchodzącym okresie jesienno – zimowym może dla większości z nas okazać się na początku dużo trudniejsze niż w sezonie letnim, jednak nie należy tematu bagatelizować. Obecnie sklepy bez względu na aktualną porę roku oferują bogaty asortyment produktów warzywnych i owocowych. Czy dostępność produktów warzywno-owocowych przez cały rok sprawia, że są one w stanie zapewnić nam wszelkie witaminy i składniki mineralne, a także uchronią nas przed niedoborami? Jak uzupełnić je sokami?

Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” przypominają, że dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, szczególnie narażonego na spadek odporności w czasie zimy, niezbędne jest dostarczenie odpowiedniej dawki witamin i minerałów.

Ważne zimowe niedobory

Niektórych witamin (np. witaminy C) organizm nie potrafi gromadzić i trzeba je dostarczać sukcesywnie – dzięki regularnemu spożywaniu warzyw i owoców. Należąca do rodziny witamin z grupy B, witamina B12 ma wpływ m.in. na układ nerwowy, dlatego jeśli odczuwasz w czasie zimy skutek tego niedoboru, sięgnij po produkty zawierające tę witaminę. Pamiętaj, że dużą wagę w jesienno-zimowym sezonie odgrywa magnez (wpływa na łagodzenie stresu, uspokaja i pozytywnie wpływa na koncentrację). Jak więc sobie radzić w najtrudniejszej porze roku?

Jesień - bogata w zdrowie

Dobrym pomysłem na uzupełnienie cennych i niezbędnych witamin jest zaopatrzenie domowej spiżarni już jesienią. Położenie naszego kraju sprawia, że możemy czerpać

www.Sporcji.pl



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓŁFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



z niezwykle bogatego okresu witamin, kiedy rozpoczyna się proces dojrzewania wielu warzyw i owoców. Szczególnie warto w tym czasie zwrócić uwagę na warzywa dyniowate, takie jak patison, cukinia i kabaczek. Świat warzyw to m.in. bakłażany, pomidory, papryki, buraki i często niedoceniane grzyby, cieszące się w tym czasie niepowtarzalnym smakiem. Wśród owoców w sezonie jesiennym królują śliwki, jagody, porzeczki, nektarynki i brzoskwinie. Jesienne stragany pełne są winogron, kasztanów czy orzechów. Najlepszą owocową przekąską są jabłka, które w naszym kraju cieszą się największą popularnością ze względu na gamę dostępnych rodzajów, ich jakość i smak, który doceniany jest także w innych krajach. Śmiało możemy wybierać spośród antonówki, lobo, ligola, papierówki czy koszteli delektując się, a także wzmacniając swój organizm. Warzywa i owoce należy zjadać 5 razy dziennie, dzięki czemu przez cały dzień organizm otrzymuje naturalne witaminy, składniki mineralne i flawonoidy. Jak przypomina dr Agnieszka Jarosz: *bardzo zbliżone znaczenie dla naszego organizmu oprócz warzyw i owoców posiadają 100% soki, dlatego z powodzeniem możemy zastępować nimi jedną z codziennych porcji warzyw i owoców. Pijąc 100% sok musimy pamiętać, że jednej porcji odpowiada 200 ml soku, czyli jedna szklanka. 100% sok do którego nie są dodawane konserwanty i barwniki jest cennym źródłem witamin, składników mineralnych i antyoksydantów.*

Mrożone, suszone czy kiszone? Zawsze dobre!

Warzywa i owoce dostępne zimą, to także warzywa i owoce mrożone, które w łatwy sposób uzupełnią niedobory cennych składników odżywczych, bowiem mrożenie należy do jednej z najpopularniejszych a zarazem najlepszych metod utrwalania żywności. Powszechna dostępność mrożonek warzywnych i owocowych pozwala na ich wykorzystanie przy przygotowywaniu zup, dań głównych, deserów. Ze względu na to, że warzywa są blanszowane przed zamrożeniem można gotować je krócej niż świeże. Innym sposobem konserwowania warzyw na zimę jest kiszenie. Kisić można większość warzyw: przede

www.Sporcji.pl



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓŁFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



wszystkim wszystkie rośliny kapustne, marchewkę, buraki, seler, cebulę, ogórki, pomidory, paprykę czy też fasolę. Inną metodą przechowywania żywności jest suszenie. Suszyć możemy niemal wszystkie owoce i niektóre warzywa – morele, śliwki, jabłka, daktyle, gruszki i grzyby. Nie zaleca się suszenia takich owoców jak m.in. truskawki, porzeczek, poziomki i agrest ze względu na znajdujące się duże ilości witaminy C, gdyż podczas suszenia prawie całkowicie je tracą. Co ciekawe, suszenie nie zmienia walorów smakowych i zapachowych owoców oraz warzyw.

100% sok przez cały rok

Przez cały rok niedobór warzyw i owoców można uzupełniać 100% sokiem, który jest najbliższą formą podania świeżych warzyw i owoców. *Istnieje wiele sposobów by przetrwać trudny okres zimy, w której jesteśmy najbardziej narażeni na przeziębienia i infekcje. Picie soków 100%, mrożenie, kiszenie oraz suszenie warzyw i owoców mogą nas od tego uchronić. Dlatego pamiętajmy o tych sposobach, unikając sytuacji, które mogą prowadzić do niedoborów witamin*, tłumaczy dr Agnieszka Jarosz z Instytutu Żywności i Żywienia, ekspert kampanii 5 porcji warzyw, owoców lub soku.

Ciekawostki:

Już od XIX wieku znane jest powiedzenie *one apple a day keeps a doctor away*, wedle którego jedząc jedno jabłko dziennie unikniemy wizyty u lekarza. Jabłko w mitach i legendach wielu narodów jest symbolem zdrowia i powodzenia.

Pamiętaj! Za jedną porcję soku można przyjąć 200 ml (1 szklanka).

www.5porcji.pl



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓŁFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW