

Owoce dobre na wszystko

Każdy lubi owoce. Oczywiście jedne są dla nas bardziej lub mniej ulubione ale nie ma dwóch zdań, że są bardzo dobre. Lekkostrawne, niskokaloryczne, mają wysoką wartość odżywczą. Jednak pomimo naszych deklaracji o tym, że są dobre sięgamy po zbyt rzadko. Zgodnie z obecnie obowiązującymi zaleceniami żywieniowców, owoce powinniśmy spożywać 1-2 razy dziennie. Możemy je jeść na surowo, gotowane, pieczone, w postaci przecierów, dżemów, kompotów, soków, kisielei, galaretek i sałatek. Owoce kryją w sobie mnóstwo cennych składników odżywczych i aktywnych biologicznie.

Najważniejsze z nich to:

Witamina C - wzmacnia odporność, ułatwia wchłanianie żelaza, zwalcza wolne rodniki, bierze udział m.in. w syntezie kolagenu, co ma wpływ na polepszenie stanu skóry, włosów i paznokci. Zapotrzebowanie na witaminę C zależy od płci (kobiety powinny dostarczać 75mg/dzień, a mężczyźni 90 mg/dzień) oraz od stanu fizjologicznego. Zawartość witaminy C zależy od owoców. Wbrew powszechnej opinii cytrusy wcale nie są jej najbogatszym źródłem. Najwięcej witaminy C mają owoce dzikiej róży, czarne porzeczki, a także truskawki i poziomki. Najlepsze są owoce surowe. Podczas długotrwałego gotowania owoce tracą nawet 70 procent witaminy C.

Beta-karoten (prowitamina A), który organizm przekształca w witaminę A (retinol), a która jest niezbędna do prawidłowego wzrostu kości, wpływa na poprawę stanu skóry i błon śluzowych, inaktywuje wolne rodniki. W owocach występuje jedynie beta-karoten. Jego źródłem są zwłaszcza owoce mango, morele, brzoskwinie, melon, a także owoce dzikiej róży, rokitnika i jagody goji

Spośród składników mineralnych potas zawierają morele, banany, jabłka, kiwi, granaty.

Wapń zawierają figi, morele, porzeczki, maliny.

Magnez zawierają figi, daktyle, banany, jeżyny.

Fosfor to rodzynki, czarna porzeczka, orzechy, winogrona, a żelazo orzechy pistacjowe, suszone morele, czarna porzeczka, czereśnie.

Błonnik, który nie jest wprawdzie składnikiem odżywczym, ale wspomaga pracę jelit usuwa z organizmu toksyny, metale ciężkie, a jego składniki rozpuszczalne w wodzie obniżają stężenie cholesterolu w surowicy. Błonnik działa przeciwnowotworowo i przeciwzapalnie. Bogatym źródłem błonnika są suszone owoce, mak i orzechy.

Bogatym źródłem polifenoli są owoce aronii, jagody, winogrona. Jako antyoksydanty odgrywają istotną rolę w profilaktyce i leczeniu. Zostało to udokumentowane w przypadku miażdżycy, choroby nowotworowej i stanów zapalnych.

Owoce są mało kaloryczne w porównaniu do słodczy i innych przekąsek. Sięgajmy jak najczęściej po nasze rodzime owoce. Pamiętajmy, aby myć owoce ponieważ na ich skórkach mogą być bakterie i pasożyty, a także resztki środków ochrony roślin. Myć należy także cytrusy, które są opryskiwane preparatami grzybobójczymi, dzięki którym mogą przetrwać transport i przechowywanie. Wyrzucajmy nadgniłe owoce, których nie wolno jeść nawet po odcięciu uszkodzonej części – proces gnilny ogarnia cały owoc, choć nie od razu to widać. W nadgniłych owocach, zwłaszcza w jabłkach, powstaje rakotwórcza i źle wpływająca na układ nerwowy patulina – substancja produkowana przez pleśniaki.

Sięgajmy po owoce zwłaszcza na lokalnych rynkach, jak najczęściej zwłaszcza teraz, na końcu zimy, kiedy musimy uzupełnić niedobór witamin oraz wzmacniać naszą odporność.