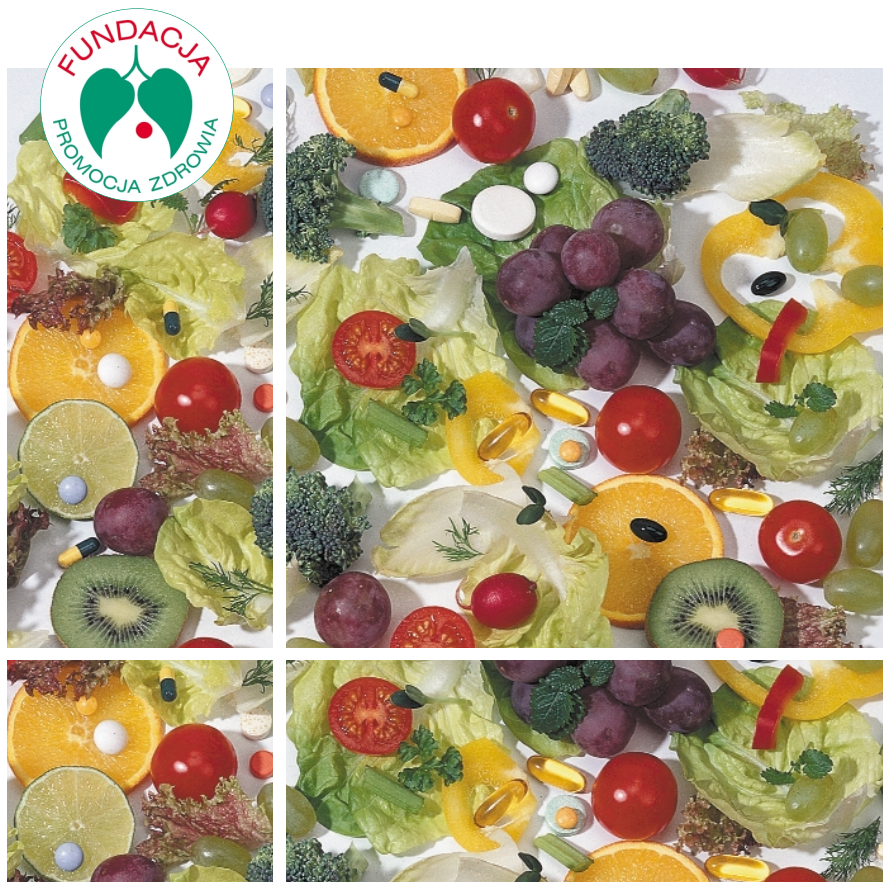


Mini PORADNIK



Jedz **5** razy dziennie
warzywa i owoce

Dbaj o zdrowie
Jedz **5** razy dziennie
warzywa i owoce

Autorzy opracowania:
prof. Witold Zatoński
mgr inż. Kinga Janik

Wydawca:
Fundacja „Promocja Zdrowia”
ul. Sobieskiego 110/7
00-764 Warszawa
www.promocjazdrowia.pl

Projekt graficzny:
„Atlantis Studio Design”

ISBN 83911930-8-X
Warszawa 2003

Dziękujemy Paniom Redaktor:
Hannie Mądrej i Elżbiecie Cichockiej za wywiad,
który przeprowadziły w 1998 roku
i który tyle lat wpływa na polepszenie zdrowia Polaków,
oraz miesięcznikowi „Zdrowie” za pomoc w wydaniu niniejszej publikacji

Prof. dr hab. med. Witold Zatoński jest specjalistą chorób wewnętrznych, epidemiologiem i ekspertem w zakresie zdrowia publicznego. Od końca lat siedemdziesiątych pracuje w Centrum Onkologii-Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, gdzie kieruje zespołem naukowym. Prowadzi badania nad zdrowiem Polaków, a szczególnie nad epidemiologią zachorowań na nowotwory złośliwe w Polsce oraz Europie Środkowo-Wschodniej.

Wiele lat pracował naukowo za granicą, m.in. w Centrum Badań nad Rakiem w Heidelbergu, Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (WHO) w Lyonie, Londyńskiej Szkole Higieny. Ekspert Światowej Organizacji Zdrowia. Autor ponad 200 publikacji naukowych, kilkunastu książek.

Za swoją działalność na rzecz zdrowia mieszkańców Europy Środkowej odznaczony został Złotym Medalem (1992) przez Światową Organizację Zdrowia oraz Medalem (Echelon Vermeil) Miasta Paryża (1994) przez prezydenta Jacques'a Chiraca.

Istotną część swojej pracy poświęca profilaktyce. Od 20 lat prowadzi edukację zdrowotną Polaków. Przekonuje, że droga do zdrowia wiedzie przez oparty na naukowych przesłankach tryb i styl życia. Jest najbardziej znanym przeciwnikiem palenia tytoniu w Polsce. Twórca Fundacji „Promocja Zdrowia”. Animator corocznych akcji rzucania palenia tytoniu prowadzonych m.in. we współpracy z „Gazetą Wyborczą”, Polskim Radiem SA i Telewizją Polską S.A.

W wyniku listopadowych akcji „Rzuć palenie razem z nami” w latach 1990–2003 około 2,6 mln Polaków rzuciło palenie tytoniu i stworzyło sobie szansę na przedłużenie zdrowego życia o wiele dodatkowych lat.



Dbaj o zdrowie

Jedz 5 razy dziennie warzywa i owoce

Jedzenie jest niezbędne w naszym życiu, ale powinno być także przyjemnością. Potrzebujemy spożywać pokarmy, aby się ruszać, myśleć, mówić i wykonywać wszystkie inne codzienne czynności. To, co jemy, istotnie wpływa na nasze zdrowie i długość życia. Z jednej strony złe nawyki żywieniowe mogą stać się przyczyną rozwoju wielu chorób m.in. nowotworowych, serca, a także miażdżycy, cukrzycy, nadwagi i otyłości. Z drugiej zaś strony odpowiednio zaplanowana dieta

oparta na produktach roślinnych buduje i chroni zdrowie. Naukowcy wykazali bowiem, że częste spożywanie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele chorób, ponieważ zawierają one wiele ważnych dla zdrowia składników. Warzywa i owoce są źródłem antyoksydantów, czyli przeciwutleniaczy. Są to substancje, które zwalczają bardzo aktywne wolne rodniki, które mogą uszkadzać komórki i w ten sposób przyczyniać się do procesów chorobowych. Do najbardziej zna-

nych antyoksydantów należą witamina C, A, E i β-karoten. Antyoksydanty zawarte w warzywach i owocach również zapobiegają starzeniu się komórek, przez co przedłużają młodość!

Warzywa i owoce są niskokaloryczne, dlatego tak istotne jest ich spożywanie w zapobieganiu i leczeniu nadwagi i otyłości. Otyłość staje się problemem coraz większej liczby osób na świecie. W Polsce tylko co druga osoba ma prawidłową masę ciała. Warzywa i owoce wykazują tak wszechstronne korzystne działanie, ponieważ zawierają witaminy, składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy, a także całą gamę różnych substancji bioaktywnych, które spełniają bardzo ważne funkcje w organizmie. Ciało człowieka nie potrafi magazynować niektórych z tych substancji, dlatego dla dobrego ich wykorzystania powinniśmy spożywać niewielkie ilości warzyw i owoców wielokrotnie w ciągu dnia. Aby zapewnić sobie zdrowie, trzeba zjadać codziennie co najmniej 500 g warzyw i owoców, rozdzielonych na 5 porcji. Porcja to średniej wielkości owoc lub warzywo (jabłko, marchewka), lub kilka mniejszych sztuk (truskawki, czereśnie), lub 1/2 szklanki sałatki, a także szklanka soku. Najważniejsze jest, aby warzywa i owoce spożywać kilka razy dziennie, dzięki czemu organizm przez cały dzień może korzystać z zawartych w nich cennych składników. Im większa będzie różnorodność zjadanych produktów, tym więcej potrzebnych składników otrzyma organizm. Powinniśmy nauczyć się podjadać warzywa i owoce zamiast chipsów, krakersów, paluszków, ciasteczek itp.

Na przykład rano, przed wyjściem do pracy, szklanka soku, na drugie śniadanie jabłko, potem w porze obiadu duża porcja gotowanych warzyw, na podwieczorek banan, na kolację porcja surówki lub sałatki. Dziecku do szkoły też trzeba dać koniecznie raz jabłko, raz obrane i przygotowane do schrupania marchewki, banana, kiwi lub gruszkę. Należy podkreślić, że nie proponujemy Państwu przejścia na wege-

tarianizm, ponieważ taki model żywienia powinien być indywidualnym wyborem, natomiast zachęcamy do urozmaicenia jadłospisu w pięć dodatkowych porcji warzyw i owoców.

Badania przeprowadzone przez Centrum Onkologii-Instytut w 2002 roku wskazują, że mieszkańcy Polski spożywają średnio 1,5 porcji warzyw i owoców dziennie, a zaledwie 5% Polaków zjada 5 zalecanych porcji. Polska nadal pozostaje krajem o zbyt niskim spożyciu warzyw i owoców (w Polsce około 150 kg/osobę/rok, a w Grecji 400 kg/osobę/rok). Jedząc świeże, gotowane, suszone i mrożone warzywa i owoce, pijąc soki owocowe i dbając, by 5 razy dziennie dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość potrzebnych substancji, będziemy mieli pewność, że nasza dieta jest naprawdę zdrowa. Wiele krajów na całym świecie, w ramach poprawy stanu zdrowia swoich obywateli, rozpoczęło i prowadzi akcje propagujące zwiększenie spożycia owoców i warzyw. Przynoszą one wyraźne korzystne efekty w postaci poprawy stanu zdrowia w tych krajach. W Polsce program „5 razy dziennie warzywa i owoce” został uruchomiony przez Fundację „Promocja Zdrowia” w 1996 roku. Jest to ogólnopolska akcja edukacyjna prowadzona za pośrednictwem mediów, która ma na celu zmianę nawyków żywieniowych Polaków i wzrost spożycia warzyw i owoców do 5 i więcej porcji dziennie. Oprócz działań edukacyjnych, uświadamiających prozdrowotne znaczenie spożywania dużych ilości warzyw i owoców, chcemy także przekonać wszystkich ludzi, że takie jedzenie może być naprawdę smaczne. Dlatego w niniejszej książce prezentujemy Państwu zarówno ideę programu oraz walory zdrowotne wybranych warzyw i owoców, jak również praktyczne wskazówki, jak łatwo i smacznie je przygotować.

Życzymy „smacznego” czytania!

Prof. Witold Zatoński radzi:

Jak zdrowo się odżywiać

Panie Profesorze, uparczywie propaguje Pan wśród Polaków nowy model diety: Pięć razy dziennie warzywa i owoce. Czy to nie przesada?

Prof. Witold ZATOŃSKI: Najbardziej fascynującym odkryciem ostatnich 10 lat jest wykazanie ochronnej roli diety bogatej w warzywa i owoce. Choć nie do końca jeszcze znamy cały ciąg zależności, chociaż badania trwają, to wiemy, że wśród ludzi, którzy jedzą dużo i wystarczająco często warzywa, znacznie rzadziej występują zawały mięśnia sercowego oraz nowotwory. W grupach, które decydują się na wegetarianizm, czyli skrajną formę odżywiania, częstość tych schorzeń jest o połowę mniejsza.

Dlaczego to takie ważne teraz?

Bo świat się zmienił, ludzie żyją znacznie dłużej niż sto lat temu. Kiedy człowiek żył około 40 lat, nie było takie ważne, czym się odżywał. Tłuszcz zwierzęcy był dobrym źródłem energii, jako że jest to pokarm wysoce kaloryczny i w dodatku może się w organizmie odkładać, tworzyć zapasy. W tej chwili chorobami, które determinują długość naszego życia, są schorzenia, które wynikają z nadmiaru, ale także z niewłaściwych proporcji.

Ale to niemożliwe, by pięć razy dziennie żywić się roślinami, bo na inne składniki pokarmowe nie starczy czasu i miejsca.

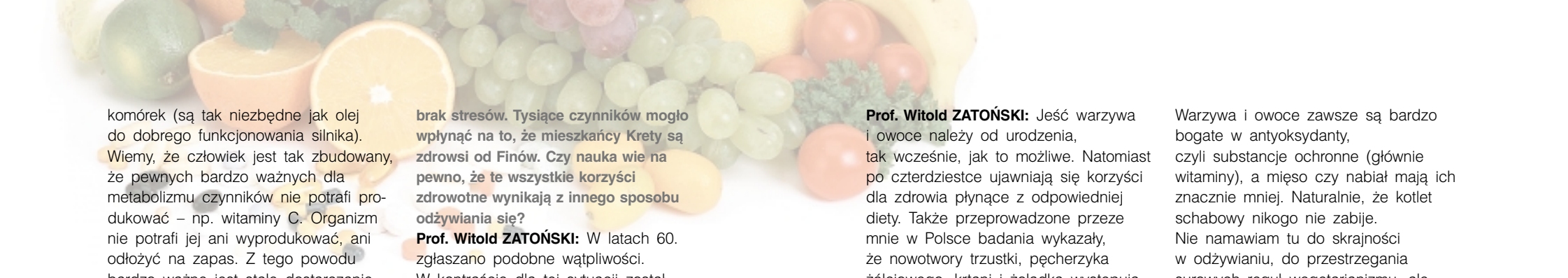
Prof. Witold ZATOŃSKI: Nie chodzi o to, by pięć razy dziennie jeść bardzo dużą miskę sałaty, ale żeby zachować stały dowóz witamin w ciągu dnia, co pewien czas tę dawkę uzupełniać, co najmniej pięć razy dziennie dostarczyć organizmowi porcje przeciwutleniaczy (antyoksydantów).

Nie wystarczy do śniadania wypić dwa litry soku pomarańczowego i cieszyć się, że zapewniło się dzienną porcję witamin. Raczej na śniadanie banan, potem szklanka soku,

garść rodzynek, później do obiadu sałatę, po kolacji jabłko. Warzywa i owoce nie muszą być wyłącznie świeże i surowe. To również soki, mrożonki, owoce suszone, właściwie przyrządzone zupy, które zachowują bardzo wiele działań ochronnych. A niezbędna każdego dnia dawka tłuszczów powinna pochodzić z roślin oleistych.

W tej chwili wiemy, że witaminy determinują procesy dobrego funkcjonowania

Motto:
„Jeżeli nie pallsz, pijesz alkohol w sposób bardzo umiarkowany, najważniejszym czynnikiem kształtującym Twoje zdrowie jest dieta”.



komórek (są tak niezbędne jak olej do dobrego funkcjonowania silnika). Wiemy, że człowiek jest tak zbudowany, że pewnych bardzo ważnych dla metabolizmu czynników nie potrafi produkować – np. witaminy C. Organizm nie potrafi jej ani wyprodukować, ani odłożyć na zapas. Z tego powodu bardzo ważne jest stałe dostarczanie organizmowi witamin. Model diety bogatej w witaminy reprezentuje kuchnia śródziemnomorska, a podobnie jest z kuchnią chińską i wieloma azjatyckimi, gdzie podstawą potraw są składniki roślinne.

Czy stąd właśnie przyszła moda na dietę śródziemnomorską na talerzu Polaka?

Prof. Witold ZATOŃSKI: Moda na ten rodzaj diety wzięła się z naukowych obserwacji. Tuż po wojnie zaczęto porównywać stan zdrowia ludzi w różnych zakątkach świata. Okazało się, że w Europie – ze zdumieniem wszyscy się tego dowiedzieli – najdłuższa oczekiwana długość życia, najrzadsze choroby układu krążenia, najrzadziej występujące nowotwory dotyczą mieszkańców największej z greckich wysp, Krety. Nie w społeczeństwie bogatej Szwecji, nie w rozwijającej się bardzo dynamicznie Finlandii, nie w uchodzącej za symbol bogactwa Szwajcarii, tylko w Grecji i wśród mieszkańców basenu Morza Śródziemnego. Jednym z wniosków, który został wysnuty z pogłębionych potem badań, było stwierdzenie, że znacznie korzystniejsze dla długiego życia jest spożywanie pokarmów roślinnych niż zwierzęcych.

Ale przecież te społeczeństwa różni nie tylko dieta. Również klimat, kultura,

brak stresów. Tysiące czynników mogło wpłynąć na to, że mieszkańcy Krety są zdrowsi od Finów. Czy nauka wie na pewno, że te wszystkie korzyści zdrowotne wynikają z innego sposobu odżywiania się?

Prof. Witold ZATOŃSKI: W latach 60. zgłaszano podobne wątpliwości. W kontraście dla tej sytuacji został przeprowadzony inny, niejako naturalny eksperyment. Mianowicie w Finlandii, rozwijającej się po wojnie bardzo dynamicznie, ludzie zaczęli realizować swoje marzenia o dostatku. Jedli dużo mięsa, pili dużo wódki, palili dużo papierosów. We wszystkich tych kategoriach wysunęli się na czoło statystyk, np. spożycie masła osiągnęło poziom 20 kg rocznie na mieszkańca – najwyższy w Europie. I w tymże kraju w latach 60. przedwczesna umieralność mężczyzn na zawał mięśnia sercowego i na raka płuca była najwyższa na świecie. I właśnie Finlandia dostarcza nam trudnych do zbitcia argumentów, bo tam przez ostatnie 30 lat radykalnie zmieniła się dieta. Od początku lat 60. zaczął się spadek spożycia tłuszczów zwierzęcych, papierosów i alkoholu. Czterokrotnie spadło spożycie masła, do 4,5 kg rocznie na mieszkańca. Ogromnie wzrosło spożycie warzyw i owoców oraz olejów roślinnych. I znalazło to swoje odbicie we wskaźnikach zdrowia społeczeństwa. Zestawienie tych dwóch eksperymentów, które same narody na sobie przeprowadziły, pokazało, że duże spożycie warzyw i owoców jest ważnym czynnikiem zdrowia, zwłaszcza po czterdziestce.

Czy to znaczy, że do osiągnięcia wieku średniego można jeść, co się chce?

Prof. Witold ZATOŃSKI: Jeść warzywa i owoce należy od urodzenia, tak wcześnie, jak to możliwe. Natomiast po czterdziestce ujawniają się korzyści dla zdrowia płynące z odpowiedniej diety. Także przeprowadzone przeze mnie w Polsce badania wykazały, że nowotwory trzustki, pęcherzyka żółciowego, krtani i żołądka występują rzadziej wśród ludzi spożywających więcej warzyw i owoców.

Panie profesorze, ale my się boimy. Nie wiemy, czy bardziej nas chronią przed chorobami witaminy, zawarte w pożywieniu, czy też bardziej szkodzą substancje chemiczne zawarte w roślinach – pozostałości nawozów sztucznych, środków ochrony roślin czy metali ciężkich, pobieranych przez rośliny z gleby?

Prof. Witold ZATOŃSKI: Ta przewrotna teza, która w Polsce występuje ciągle dość często, była przedmiotem badania przed kilku laty w Niemczech. Badacze, wychodząc właśnie z tej hipotezy, zebrali dużą grupę vegetarian. I choć w Niemczech, kraju intensywnie uprzemysłowionym, rośliny zawierają pewne śladowe ilości substancji niepożądanych, to badania dowiodły, że wegetarianie jako populacja cieszą się znacznie lepszym zdrowiem od ludzi spożywających dużo tłuszczu zwierzęcego. Każdy rodzaj pokarmu może być nośnikiem różnych niepożądanych substancji. Jeżeli ktoś myśli, że uchroni się przed nimi, unikając warzyw, to jest to myślenie magiczne. Ten, który je mięso czy nabiał, też jest na nie narażony, bo zwierzęta karmione są tymi samymi roślinami. On się wcale nie uchroni od chemii, on tylko nie dostanie swoich dawek antyoksydantów.

Warzywa i owoce zawsze są bardzo bogate w antyoksydanty, czyli substancje ochronne (głównie witaminy), a mięso czy nabiał mają ich znacznie mniej. Naturalnie, że kotlet schabowy nikogo nie zabije. Nie namawiam tu do skrajności w odżywianiu, do przestrzegania surowych reguł wegetarianizmu, ale do takiego przesunięcia proporcji, by zawsze, przy każdym posiłku dostarczać organizmowi warzywa i owoce. Warzywa i owoce to nie tylko witaminy, to również błonnik, który odgrywa ogromną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego. Nie wszystko jeszcze wiemy o prawidłowym żywieniu, ale możemy powiedzieć, że warzywa i owoce chronią nas przed wieloma chorobami nazwanymi cywilizacyjnymi. Szczególnie tę naukę powinni brać sobie do serca Polacy, bo podobnie jak Finowie w latach 60. realizują swoje marzenia o „dobrobycie”. Polacy, wbrew wszelkim zaleceniom lekarzy, dużo palą i nadmiernie piją. W Norwegii bardzo ciekawe rezultaty badań uzyskał mój kolega, profesor Bjelke. Zebrał dwie grupy nałogowych palaczy, przy czym jedni lubili warzywa, a inni nie. I okazało się, że ci palacze, którzy mają stały dowód naturalnych witamin (antyoksydantów), rzadziej zapadają na choroby nowotworowe. Cały metabolizm jest jakby grą – czy więcej jest czynników ochronnych, czy szkodliwych. Chodzi o to, by czynników chroniących zdrowie dostarczać jak najwięcej, a także dostarczać je regularnie wielokrotnie w ciągu dnia.

Wywiad, który przeprowadziły red. Hanna Mądra i Elżbieta Cichocka, ukazał się w marcu 1998 r. na łamach czasopisma „Samo Zdrowie”.

5

razy

dziennie

kolorowa ucztą

Jadając w ciągu dnia co najmniej pięć porcji owoców i warzyw, możemy zmniejszyć ryzyko rozwoju rozmaitych chorób: układu pokarmowego, krążenia, nowotworów. Warzywa i owoce wspomagają leczenie otyłości, spowalniają starzenie się organizmu, korzystnie wpływają na wygląd cery i włosów. Swe dobroczynne działanie warzywa i owoce zawdzięczają zawartym w nich cennym składnikom pokarmowym: m.in. witaminom, minerałom i błonnikowi pokarmowemu. Wśród witamin szczególną rolę zajmują antyoksydanty (przeciwutleniacze): witaminy C i E oraz A, a także jej prowitamina, czyli β-karoten. Zwalczają one tzw. wolne rodniki - agresywne atomy lub cząsteczki uszkadzające komórki organizmu. To właśnie antyoksydanty chronią organizm przed działaniem wolnych rodników i dzięki nim jest mniejsze zachorowanie np. na nowotwory.

Bezcenne witaminy

Spełniają w organizmie wiele innych ważnych funkcji:

Witamina A

Umożliwia prawidłowy wzrost, bierze udział w procesie widzenia;

Witamina C

Przyspiesza gojenie się ran, uczestniczy w syntezie kolagenu - białka nadającego skórze elastyczność, wpływa na odporność organizmu;

Witamina E

Uczestniczy w procesach rozrodczych organizmu, reguluje procesy przemiany materii;

Witamina K

Jest niezbędna do krzepnięcia krwi, ma działanie przeciwkrwotoczne, uczestniczy w tworzeniu tkanki kostnej;

Witamina B1

Bierze udział w przemianach węglowodanów w organizmie, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego;

Witamina B2

Bierze udział w metabolizmie białek, tłuszczów i węglowodanów, jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i systemu odpornościowego;

Kwas pantotenowy

Warunkuje prawidłowy metabolizm węglowodanów i tłuszczów, związany jest z wytwarzaniem energii, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mięśni i nerwów;

Witamina B6

Reguluje procesy przemiany materii, wpływa na syntezę ciał odpornościowych oraz niektórych hormonów;

Biotyna

Uczestniczy w metabolizmie węglowodanów, tłuszczów i białek, pełni ważną rolę w procesach wzrostu;

Kwas foliowy

Niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego, warunkuje prawidłowe procesy wzrostu i rozmnażania komórek.

Odkwaszające minerały

Wiele produktów przemiany materii to kwasy, dlatego w organizmie istnieje tendencja do zakwaszania. Objawia się to m.in. zmęczeniem, bólami głowy, utratą apetytu, złą cerą, apatią. Warzywa i owoce zawierają sporo składników mineralnych o działaniu zasadotwórczym (potas, wapń, sód, magnez). Ale to nie jedyna rola minerałów:

● **Wapń** Podstawowy budulec kości i zębów;

● **Potas** Przeciwdziała rozwojowi nad-

ciśnienia, odpowiada za właściwą pracę serca;

● **Sód** Jest potrzebny do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi w organizmie;

● **Magnez** Konieczny do prawidłowej pracy mięśni i tkanki nerwowej.

Niezbędny do budowy kości i zębów;

● **Fosfor** Składnik układu kostnego, bierze udział w procesach skurczu i rozkurczu mięśni.

Błonnik pokarmowy

To inaczej części komórek roślinnych niestrawione przez przewód pokarmowy. Oto jego najważniejsze zadania:

■ Usprawnia pracę jelit, ułatwiając wypróżnianie i przeciwdziałając zaparciom;

■ Hamuje uczucie głodu;

■ Obniża poziom cholesterolu we krwi;

■ Ogranicza wchłanianie szkodliwych substancji.

Jadając owoce i warzywa kilka razy dziennie, zapewniamy organizmowi stałą dostawę witamin, minerałów i błonnika. Im bogatsze będzie owocowo-warzywne menu, tym więcej cennych składników trafi do komórek.

Banany są najpopularniejszym owocem południowym w Polsce. Można je kupić przez cały rok. Higieniczne „opakowanie” w skórkę sprawia, iż stają się świetną i wygodną przekąską również poza domem. Ceni się je ze względu na smak i na to, że są lekko strawne. Pomimo że banany są ulubionym owocem dzieci, to powinni je jadać również dorośli. Banany są źródłem witaminy C oraz karotenoidów - naturalnych przeciwutleniaczy o działaniu przeciwnowotworowym. Dodatkowym atutem zdrowotnym bananów jest wysoka zawartość potasu, który reguluje ciśnienie krwi.

Porady dla kupujących:

Banany bardzo szybko dojrzewają, więc wybieraj te o zielonkawej lub jasnożółtej skórce z małą ilością brązowych plamek. Ciemnobrązowa lub czarna skórka bananów nie jest oznaką ich gnicia, a jedynie świadczy o pełnej dojrzałości konsumpcyjnej. Banany najszybciej dojrzewają w temperaturze pokojowej (20° C); jeśli chcesz przedłużyć ich trwałość, przechowuj je w temperaturach niższych (11–12° C), ale nie w lodówce.

Porady dla konsumentów:

Zazwyczaj banany spożywa się bezpośrednio po obraniu, ale są też doskonałym dodatkiem do płatków śniadaniowych z mlekiem, zapiekanek, mrożonych deserów. Banany można grillować.

Korzyści zdrowotne:

Oprócz tego, że banany zawierają duże ilości potasu, są też źródłem witaminy C i błonnika; dając poczucie

100 g banana (pół dużego owocu) zawiera:

Energia	95 kcal
Węglowodany	23,5 g
Skrobia	2,3 g
Witamina C	9 mg
Potas	395 mg
Magnez	33 mg
Błonnik	1,7 g

sytości, ograniczają spożycie innych, bardziej tuczających pokarmów. Skrobia zawarta w niedojrzałych bananach (lekko zielonych) tworzy wyścielenie błony śluzowej żołądka, przez co chroni ją przed działaniem soku żołądkowego. Banany zawierają cukry proste, tak więc zapewniają szybki zastrzyk energii, a jednocześnie mają dużo skrobi, co stanowi długotrwałe źródło energii. Dlatego owoce te stanowią doskonałą przekąskę dla osób, które stoją przed różnymi wyzwaniami wymagającymi energii, jak klasówka lub poranna gimnastyka. Zawarty w bananach potas odgrywa bardzo ważną rolę w gospodarce wodno-elektrolitowej i wpływa na regulację ciśnienia krwi. Magnez, zwany „minerałem antystresowym” wpływa na funkcjonowanie mózgu, jest konieczny do skurczów mięśni, tworzenia kości i zębów, a także regulacji wielu funkcji życiowych.

Gillowe szaleństwo z bananami

- 5 bananów
- cukier waniliowy
- 2 kieliszki
adwokata

Banany obrać ze skórki. Każdy owoc posypać szczyptą cukru waniliowego i zawinąć w folię aluminiową. Ułożyć na rozgrzanym

grillu i piec po 3-4 minuty z każdej strony. Zdjąć z grilla, odwinąć z folii (owoce powinny być na tyle miękkie, by można było je jeść łyżeczką) i ułożyć na półmisku.

Każdy owoc polać odrobiną (ok. 2 łyżeczek) adwokata.

Danie można również przyrządzić w piekarniku.



W Polsce pojawiły się niedawno i ich spożycie stale rośnie. Są warzywem szczególnie wartościowym ze względu na wyjątkowo wysoką zawartość witaminy C, karotenoidów (w tym β -karotenu), oraz wielu innych substancji o działaniu przeciwrakowym, typowych dla wszystkich warzyw kapustnych. Brokuły zawierają też dużo błonnika pokarmowego oraz są bogatym źródłem potasu i wapnia. Ze względu na wrażliwość witaminy C na wysokie temperatury najbardziej wartościowe są brokuły surowe i mrożone lub gotowane w naczyniach próżniowych, w których obróbka cieplna przebiega w niższych temperaturach i jest krótsza.

Porady dla kupujących:

Brokuły powinny być intensywnie zielone, bez żółtych przebarwień, różyczki zwarte, a trzon jędrny bez wewnętrznych pustych przestrzeni, których obecność świadczy o tym, że warzywo może być przejrzałe, zbyt twarde i zdrewniałe.

Porady dla konsumentów:

Brokuły najlepiej przechowywać w lodówce, w perforowanej plastikowej torebce zachowują trwałość przez 3 do 5 dni. Do spożycia nadają się nie tylko różyczki kwiatowe, ale i trzon, który po obraniu i pokrojeniu jest tak samo smaczny jak część kwiatowa.

100 g brokułów zawiera:

Energia	27 kcal
Białko	3 g
Tłuszcz	0,4 g
Węglowodany	5,2 g
Błonnik	2,5 g
Witamina C	83 mg
β-karoten	920 μg

Korzyści zdrowotne:

Brokuł jest jednym z najcenniejszych warzyw o działaniu przeciwrakowym, zawiera bowiem cały zestaw substancji antyrakotwórczych, od naturalnych przeciwutleniaczy (witamina C i karotenoidy) poprzez błonnik pokarmowy do substancji oczyszczających organizm z różnego typu związków sprzyjających powstawaniu nowotworów.

Salatka imieninowa z brokułami

- 70 dag brokułów
- 2 świeże ogórki
- 3 pomidory
- 2 jaja ugotowane na twardo
- 2 łyżeczki posiekanego szczypiorku
- kilka łyżek jogurtu naturalnego

Brokuły ugotować w lekko osolonej wodzie, ostudzić i podzielić na nieduże różyczki; ogórki obrać i zetrzeć na tarce do jarzyn; pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę; jaja pokrajać na drobne cząstki. Składniki salatkę delikatnie wymieszać, dodać szczypiorek, całość zalać jogurtem i doprawić do smaku.



Pomyśl o lecie i od razu przypomną ci się dojrzałe, wyborne, soczyste brzoskwinie. Jest ich najwięcej od czerwca do sierpnia, ale dzięki nowoczesnym metodom przechowywania i transportu możemy je kupować od maja do połowy października. Są doskonałą przekąską dlatego, że praktycznie nie ma w nich tłuszczu i sodu, a dostarczają witaminy C i A oraz potasu.

Brzoskwinie z puszkki mogą być pożywnym dodatkiem do wielu posiłków, jednak konserwowane w gęstych słodkich zalewach mają mniejszą wartość odżywczą.

Porady dla kupujących:

Szukaj żółtych, lekko zaczerwienionych lub całkiem czerwonych o wyraźnym brzoskwinowym zapachu. Miąższ powinien być lekko miękki w dotyku. Gdy brzoskwinia jest zerwana zbyt wcześnie – gdy jest niedostatecznie rozwinięta i zbyt zielona – nigdy nie dojrzeje. Będzie miękka w temperaturze pokojowej, ale nie osiągnie smaku, jakiego oczekujesz. Brzoskwinie psują się bardzo szybko, więc unikaj tych z ciemnymi plamami.

Porady dla konsumentów:

Brzoskwinie zerwane we właściwym czasie i we właściwy sposób dojrzeją w temperaturze pokojowej. Gdy będą już odpowiednie, schowaj je do lodówki.

1 mała brzoskwinia (100 g) zawiera:

Energia	46 kcal
Węglowodany	11,9 g
Witamina C	2,7 mg
β-karoten	595 µg
Potas	200 mg
Błonnik	1,9 g

Korzyści zdrowotne:

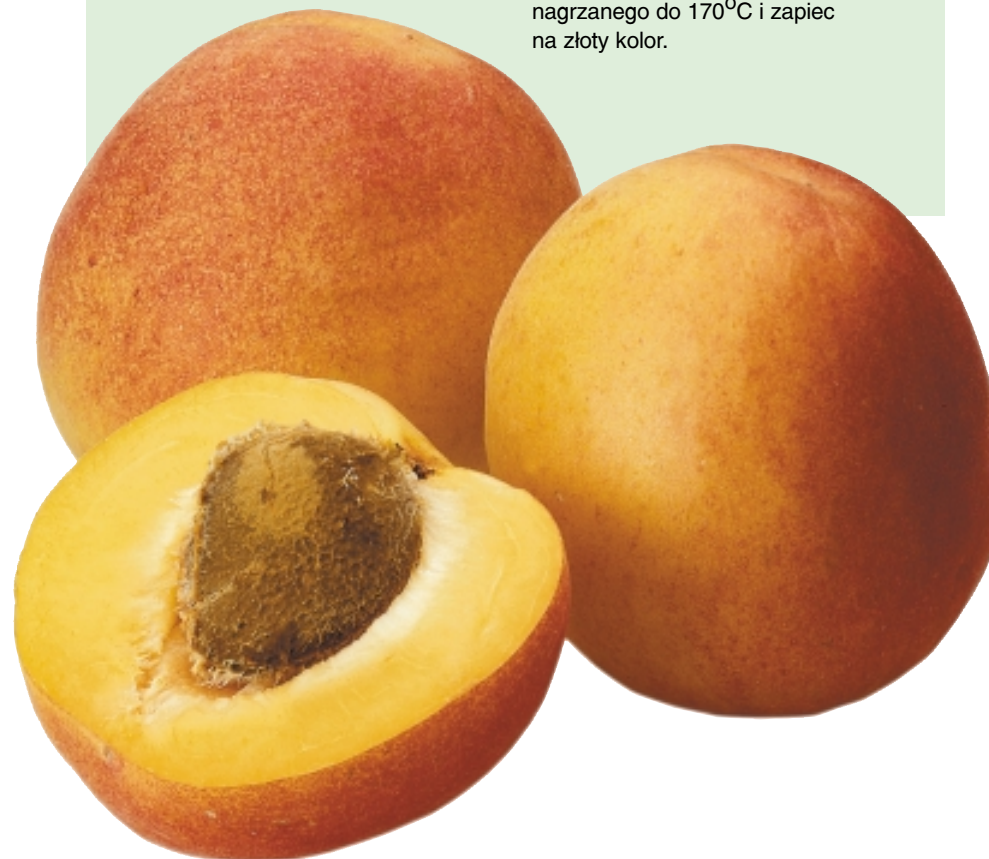
Brzoskwinie są lekko strawne, więc można je jadać od wczesnego dzieciństwa do późnej starości, a dzięki wysokiej zawartości błonnika regulują pracę przewodu pokarmowego.



Deser na poprawę humoru

- 4 brzoskwinie
- kilka łyżek konfitur z malin lub poziomek
- 3 białka
- 3/4 szklanki araku, wiśniaku lub ratafii
- 2 łyżeczki cukru pudru

Brzoskwinie obrać ze skórki i z jednej strony lekko naciąć tak, by można było wyjąć pestkę. W jej miejsce włożyć łyżeczkę konfitur. Zalać alkoholem. Ułożyć owoce w żaroodpornym naczyniu i przykryć pianą ubitą z białek i cukru. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 170°C i zapiec na złoty kolor.



Burak pochodzi z krajów śródziemnomorskich. Częścią jadalną jest spichrzowy korzeń, który zawiera cenne dla zdrowia składniki pokarmowe. Barwnikami nadającymi burakom czerwony kolor są antocyjany i betaniny, które zaliczają się do związków zwanych glikozydami, pełniących ważną rolę w profilaktyce nowotworowej. Jest to bardzo popularne warzywo, które tworzy wiele form różniących się kształtem i intensywnością zabarwienia bulwy. Burak jest niskokaloryczny.

W 100 gramach tego warzywa znajduje się zaledwie 38 kcal. Zawiera niewielką ilość białka i tłuszczu.

W stosunku do innych warzyw buraki zawierają dość dużo sacharozy. W jednym małym buraku (100–150 g) znajduje się łyżeczka cukru.

Porady dla konsumentów:

Burak pobudza apetyt i jest łatwo strawny. Może być używany na jarzynę, do sałatek lub do sporządzania zup. Buraki spożywa się gotowane, ale najlepiej jeść je na surowo, utarte i jako dodatek do surówek, np. z jabłkami. Korzeń można także marynować.

Porady dla kupujących:

Wybieraj bulwy zdrowe, czyste, bez uszkodzeń, niewłókniste, o charakterystycznym kształcie dla odmiany (spłaszczonym, kulistym lub wydłużonym) i jednolitym, ciemnopurpurowym zabarwieniu. Korzenie buraków przechowują się dobrze, nie ma różnic między odmianami.

1 mały burak (100 g) zawiera:

Energia	38 kcal
Białko	1,8 g
Tłuszcz	0,1 g
Węglowodany	9,5 g
Sacharoza	6,5 g
Potas	348 mg
Witamina C	10 mg
Błonnik pokarmowy	2,2 g

Korzyści zdrowotne:

Buraki pobudzają funkcjonowanie systemu immunologicznego ustroju i są bogate w naturalne składniki zwalczające nowotwory. Jednym z takich składników jest witamina C, która ma właściwości antyoksydacyjne. Burak jest silnie zasadowy, stanowi bardzo dobre źródło potasu i dobre źródło kwasu foliowego. Potas jest bardzo ważnym składnikiem mineralnym, który reguluje pracę serca, warunkuje prawidłowe ciśnienie krwi oraz funkcjonowanie układu nerwowego. Niedobory potasu mogą doprowadzić do zaburzeń czynności mięśni i zakwaszenia tkanek ustroju. Kwas foliowy pełni podstawową rolę w procesach wzrostu i rozmnażania komórek. Bierze udział w powstawaniu kwasów nukleinowych budujących DNA, a także jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego. Niedobór kwasu foliowego może być przyczyną niedo-

krwistości. Kolejnym ważnym składnikiem pokarmowym zawartym w korzeniu jest błonnik pokarmowy, który reguluje perystaltykę jelit. Burak zawiera ważne aminokwasy, w tym egzogenne, jak lizyna, które organizm musi pobierać z pokarmem, gdyż nie potrafi ich syntetyzować. Lizyna jest niezbędna do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Inne aminokwasy, jak arginina i kwas glutaminowy, również występują w buraku. Arginina stymuluje wydzielanie hormonu wzrostu, przyspiesza leczenie ran, hamuje rozwój nowotworów i wspomaga układ odpornościowy, a kwas glutaminowy stanowi jedno z niewielu źródeł energii dla mózgu oraz uczestniczy w powstawaniu soku żołądkowego.

Jarzynka „Zachód słońca”

- 3 kg buraków
- 0,5 kg czerwonej papryki
- 3 cebule
- po pół szklanki octu, oleju i cukru
- 1 łyżka soli

Buraki ugotować, wystudzić, obrać i zetrzeć na grubej tarce. Z papryki usunąć środki i pokroić w kostkę. Podobnie pokroić cebule. Składniki włożyć do garnka, zalać octem, olejem, wsypać cukier i sól. Gotować 10–15 min., od czasu do czasu mieszając. Gorące włożyć do czystych słoików i zakręcać. Pyszne jako dodatek do mięs.



Cebula to znakomity środek stosowany w tradycyjnym leczeniu wielu dolegliwości. Ze względu na specyficzny smak i aromat, niską kaloryczność oraz niską cenę cebula jest ważnym produktem żywnościowym w prawie każdej narodowej kuchni. Jest dodawana do zup, sałatek, sosów, pieczywa, przetworów i galaret. Można ją jeść na surowo, gotować w wodzie lub na parze, piec, smażyć, marynować, a nawet kandyzować.

Porady dla kupujących:

W obrocie znajdują się 4 rodzaje cebuli:

- młoda w pęczkach, z zielonym szczypiorem, do 250 g,
- w pęczkach, ze szczypiorem, do 500 g,
- niezaschnięta, z obciętym szczypiorem,
- zaschnięta.

Wybieraj cebule twarde i suche. Jeśli chcesz kupić młodą cebulę, to pamiętaj, że powinna być twarda, chrupiąca, jasna z ciemnozielonym szczypiorem.

Porady dla konsumentów:

Cebulę można spożywać surową ze szczypiorem lub jako dodatek do potraw gotowanych i smażonych. W zależności od przeznaczenia, stawia się jej różne wymagania. Surowa i do sałatek powinna mieć smak łagodny, a do potraw o bardziej ostrym smaku. Cebulę można także suszyć i marynować. Należy ją przechowywać w zimnym, suchym

1 średnia cebula (100 g) zawiera:

Energia	30 kcal
Białko	1,4 g
Tłuszcz	0,4 g
Witamina C	6,0 mg
Błonnik	1,7 g

pomieszczeniu z dobrą wentylacją. Idealne do przechowywania cebuli są stare piwnice. Do przechowywania wybieraj cebule z odmian późnych, pokryte kilkoma grubymi łuskami, dobrze przywierającymi do głębszych warstw, które nie wykazują skłonności do pęknięcia. Nie powinny mieć tendencji do gnicia i wyrastania w szczypior. Najlepiej nadają się do przechowywania odmiany: Kutnowska i Sochaczewska. Pokrojoną cebulę powinno się przechowywać w lodówce, w szczelnie zamkniętym woreczku lub plastikowym pudełku.

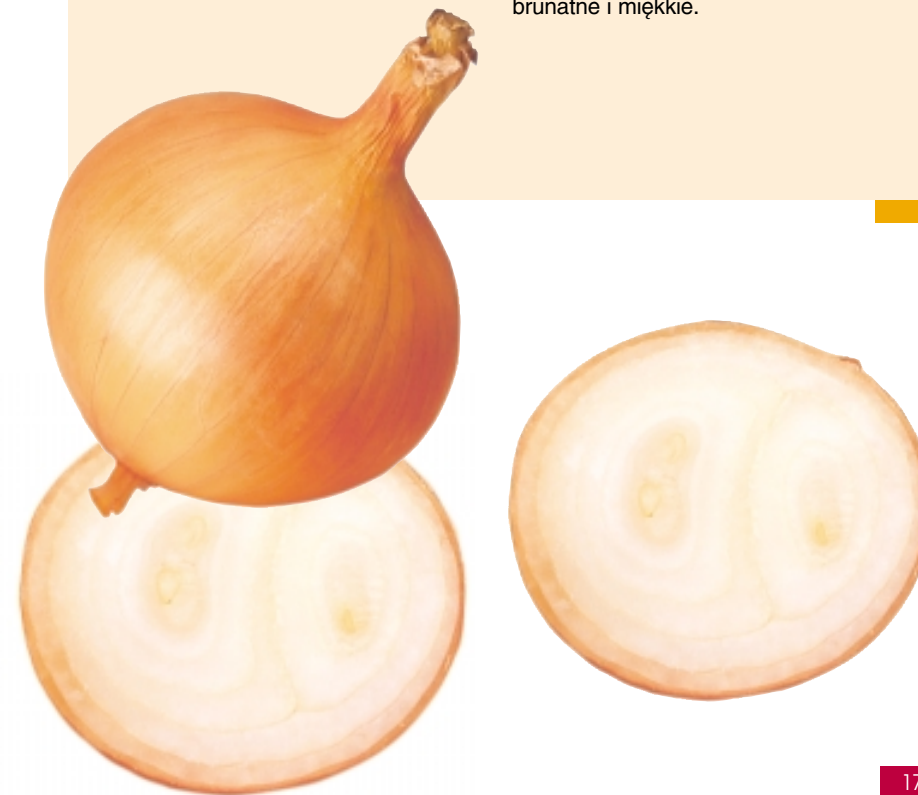
Korzyści zdrowotne:

Cebula podnosi poziom „dobrego” cholesterolu HDL i jednocześnie obniża ogólny poziom cholesterolu we krwi, rozrzedza krew, hamuje powstawanie skrzepów. Uważa się, że dzięki związkowi siarki, nadającym cebuli ostry smak i zapach, ma ona działanie bakteriobójcze i może zapobiegać infekcjom.

Cebula po królewsku

- 6 dużych cebul
- 12 ząbków czosnku
- 2 łyżki oliwy
- szczypta pieprzu,
- duża szczypta soli
- natka pietruszki
- 6 łyżek tartej bułki
- szczypta papryki

Wosolonej wodzie ugotować obrane cebule i czosnek. Kiedy będą prawie miękkie, wyjąć i ostudzić. Nożem wyjąć z cebuli środki. Posiekać środki cebul i czosnek, dodać oliwę i rozetrzeć na jednolitą masę. Posolić, popieprzyć, dodać dużą garść posiekanej natki i 5 łyżek bułki. Wypełnić farszem cebule, ułożyć w naczyniu do pieczenia. Posypać resztą bułki i papryką. Piec ok. 20 min., aż cebule będą brązowe i miękkie.



Kolby ściśle zwiniętych liści białej lub kremowej barwy mają wysokie walory smakowe i odżywcze. Cykoria zawiera wiele cennych składników i jest niskokaloryczna. Dostarcza przede wszystkim witaminy C i kwasu foliowego (istotny składnik dla kobiet ciężarnych i planujących potomstwo – potrzebny do prawidłowego rozwoju płodu). Dzięki bogactwu minerałów poprawia również przemianę materii.

Porady dla konsumentów:

Cykoria zachowa świeżość co najmniej przez tydzień, jeśli będzie przechowywana w lodówce. Cykoria jest wspaniałym dodatkiem do wszelkiego rodzaju mięs i ryb. Można ją gotować, dusić albo spożywać na surowo w postaci surówek lub dodatków do kanapek. Środek jest czasami nieco gorzkawy, można go jednak bardzo łatwo usunąć.

Porady dla kupujących:

Wybieraj całe główki, zdrowe, świeże, czyste i jędrne, dobrze wykształcone, zwarte, o barwie białej do białożółtej.

Korzyści zdrowotne:

Cykoria zawiera substancje odpowiedzialne za gorzkawy smak – terpenoidy, dzięki którym ma właściwości stymulujące wątrobę i pęcherzyk żółciowy. Liście i korzenie mają działanie moczopędne i tonizujące. Cykoria korzystnie wpływa na funkcje

1 mała cykoria (100 g) zawiera:

Energia	21 kcal
Białko	1,7 g
Witamina C	10 mg
Kwas foliowy	52 µg
Potas	237 mg
Błonnik pokarmowy	1,0 g

nerek, stosowana jest również w leczeniu infekcji dróg moczowych. Ponieważ znakomicie oczyszcza organizm z substancji toksycznych, zalecana jest osobom cierpiącym na schorzenia skórne, a także artretyzm, reumatyzm i skazę moczanową. Badania wskazują, że cykoria może działać przeciwzapalnie.

Zapiekanka z cykorią

- 8-12 sztuk cykorii
- filiżanka białego wina półwytrawnego
- 30 dag mięsa mielonego
- jajo
- sól, pieprz, mielona słodka papryka
- tarta bułka
- kilka łyżek sosu lub soku pomidorowego
- łyżeczka mąki
- 3 łyżki śmietany
- 6 dag tartego żółtego sera

Cykorie oczyścić, odciąć gorzkie „piętki” i ugotować w wodzie z solą i białym winem. Po 30 min. odsączyć i ułożyć w naczyniu żaroodpornym (natłuszczonym i posypanym tartą bułką). Na cykorii położyć mięso wymieszane z jajem, solą, pieprzem i szczyptą papryki. Całość połać sosem lub sokiem pomidorowym starannie rozbełtanym z mąką i śmietaną. Zapiekać w piekarniku nagrzanym do temperatury 170°C przez 20 minut.



Nietrudno zachwycać się czosnkiem, gdyż jego intensywny smak i zapach umożliwiają nam zmniejszenie ilości soli i tłuszczu dodawanego do potraw, a to wiąże się z mniejszą ilością dodatkowych kalorii w diecie. Poza tym czosnek już od dawna jest uważany za produkt, który przyspiesza spalanie tłuszczów. Lekarze z Bliskiego Wschodu od wieków stosowali czosnek, wierząc, że chroni przed chorobami serca i zmniejsza wysokie ciśnienie krwi. Mieli oni rację, ponieważ współczesne badania wykazały, że czosnek może rozrzedzać krew, zmniejszać ciśnienie, a nawet redukować stężenie cholesterolu i trójglicerydów.

Porady dla konsumentów:

Wybieraj świeże twarde główki. Ząbki czosnku powinny być osłonięte, a osłonki czyste i nieuszkodzone. Wybieraj główki, które są ciężkie, mocne, ale nie miękkie, gąbczaste czy pomarszczone. Średnio w główce czosnku jest 8 ząbków, choć niektóre odmiany mają od 15 do 20.

Porady dla kupujących:

Kupuj niewielkie ilości, gdyż czosnek szybko traci swoje zalety. Przechowuj go w zimnym, suchym miejscu, gdzie jest łatwy dostęp powietrza, np. w perforowanym koszyku czy w otwartej torbie, lecz nigdy nie przechowuj go w lodówce. Upewnij się, czy główki nie są poobijane, ponieważ może to przyciągnąć insekty.

100 g czosnku zawiera:

Energia	146 kcal
Białko	6,4 g
Tłuszcz	0,5 g
Potas	400 mg
Fosfor	153 mg
Witamina C	31 mg

1 ząbek czosnku waży ok. 4 g

Nie wyrzucaj cebulek, które wykiełkowały, gdyż nadają się ciągle do użycia, tylko ich smak będzie łagodniejszy. Żeby ułatwić sobie obieranie ząbka czosnku, uderz go płaską stroną noża, a wtedy pęknie skórka i będziesz mógł ją łatwo usunąć. Można też na chwilę zanurzyć czosnek najpierw we wrzącej, a później w zimnej wodzie, a następnie przecinając dolną część korzeniową obierać ku górze.

Korzyści zdrowotne:

Naukowcy pewni są tego, że czosnek zwalcza infekcje, zawiera związki o działaniu przeciwnowotworowym, wzmacnia system odpornościowy, chroni przed bronchitem, łagodzi jego chroniczne objawy oraz pomaga odkaslnąć i oddychać w czasie przeziębienia. Pół surowego ząbka czosnku dziennie hamuje powstawanie skrzepów krwi, co chroni przed zawałami serca i wylewami. Dwa lub trzy ząbki czosnku dziennie pomagają zmniejszyć poziom cholesterolu we krwi.

Czosnkowy oddech jest problemem dla każdego kto uwielbia to warzywo o ostrym smaku i zapachu.

Oto kilka sposobów na pozbycie się czosnkowego zapachu:

- Wypłucz usta wodą z sokiem z cytryny.
- Jedz razem z czosnkiem startą marchewkę.
- Żuj jeden z podanych poniżej produktów:
 - skórkę owocu cytrusowego, najlepiej pomarańczy,
 - anyżek, koper, pietruszkę, ziarna prażonej kawy.
- Żuj gumę z odrobiną cynamonu.
- Zjedz jabłko.

Żeby usunąć ze skóry zapach czosnku po jego obieraniu czy krojeniu, należy natrzeć ręce solą i sokiem z cytryny, a następnie spłukać zimną wodą.

Wzmacniający napój czosnkowy

- 3 cytryny
- 24 duże ząbki czosnku
- litr przegotowanej wody

Cytryny porządnie wyszorować, sparzyć, przeciąć na 4 części, usunąć pestki i przepuścić przez maszynkę do mięsa razem

z obranymi ząbkami czosnku. Powstałą masę zalać wodą i zostawić pod przykryciem na 24 godziny. Następnie przecedzić, zlać do ciemnej butelki i zakorkować. Pić 1-2 kieliszki dziennie.

Grejpfrut zalicza się do owoców cytrusowych, które stanowią źródło witaminy C w naszej diecie. W 100 gramach owocu znajduje się 40 mg witaminy, czyli jeden owoc (około 300 g) może w pełni pokryć zapotrzebowanie organizmu na ten składnik odżywczy. Wiele produktów przemiany materii w organizmie człowieka to kwasy, dlatego w warunkach fizjologicznych istnieje tendencja do zakwaszania ustroju. Grejpfrut wykazuje działanie alkalizujące, ponieważ zawiera znaczne ilości składników mineralnych (potas, wapń, fosfor) o działaniu zasadowym, przez co przeciwdziała odczuwaniu zmęczenia, bólom głowy, apatii i gorszemu wykorzystaniu składników odżywczych z pożywienia.

Spożywanie grejpfrutów zmniejsza poziom cholesterolu i dzięki temu przyczynia się do przeciwdziałania arteriosklerozy – miażdżycy naczyń krwionośnych oraz rozwojowi chorób serca.

Picie soku grejpfrutowego przed pójściem do łóżka zapewni ci mocny i spokojny sen, a picie rano zapobiegnie zaparciom.

W prawie każdym przepisie kwaśny sok z cytryny może być zastąpiony sokiem z grejpfruta.

Porady dla kupujących:

Wybieraj grejpfruty okrągłe, o cienkiej skórce, które są stosunkowo ciężkie. Rdzawy kolor owoców nie ma wpływu na smak, a niektórzy uważają nawet,

100 g grejpfruta zawiera:

Energia	36 kcal
Potas	277 mg
Wapń	22 mg
Fosfor	18 mg
Witamina C	40 mg
Błonnik pokarmowy	1,9 g

1 grejpfrut waży ok. 300 g

że świadczy on o słodkości i soczystości owoców.

Jeśli jednak trafisz na bardzo cierpki owoc, to spróbuj go zjeść z cynamonem, ale nie z cukrem.

Porady dla konsumentów:

Grejpfruty mogą być przechowywane w temperaturze pokojowej do 2 tygodni, ale jeżeli chcesz, by dłużej zachowały swoją świeżość, to przechowuj je w lodówce na najniższej półce.

Korzyści zdrowotne:

Oprócz tego, że grejpfruty dostarczają błonnik, który obniża poziom cholesterolu, to są one bogate w witaminę C, wapń, potas i nie ma w nich tłuszczu ani sodu.

Antycholesterolowa bomba z grejpfrutem

- czerwony grejpfrut
- pół awokado
- mały ziemniak
- jasna część pora
- sok z połowy cytryny
- łyżka kielków pszenicy
- pół szklanki jogurtu naturalnego
- kilka listków sałaty
- sól, pieprz do smaku

Ziemniaki ugotować w lupinach, obrać i pokroić w sporą kostkę. Obrany grejpfrut podzielić na cząstki. Obrane awokado pokroić w plasterki i skropić sokiem z cytryny. Por pokroić na cienkie talarki. Na liściach sałaty ułożyć wszystkie składniki, polać jogurtem z miodem i przyprawami. Posypać przeplukanymi wrzątkiem kielkami pszenicy.



Gruszki są jednymi z najstarszych owoców na świecie.

Znane były już 1000 lat przed Chrystusem. Ich skład chemiczny i wartość odżywcza jest zbliżona do jabłek. Zawierają około 10% cukrów prostych, głównie fruktozy i glukozy.

Mniejsza niż w jabłkach zawartość kwasów organicznych sprawia, że wydają się bardziej słodkie.

Gruszki są dobrym źródłem potasu, żelaza oraz pektyn, rozpuszczalnej formy błonnika, obniżającej poziom cholesterolu i usuwającej z organizmu toksyczne metale ciężkie.

Zawierają też związki polifenolowe, w tym katechiny, które dzięki właściwościom antyoksydacyjnym zalicza się do substancji przeciwnowotworowych.

Porady dla kupujących:

Nie zwracaj uwagi na kolor gruszek, szukaj twardych owoców. Gruszki powinny się zrywać, gdy nie są jeszcze całkiem dojrzałe.

Porady dla konsumentów:

Najlepsze cechy smakowe osiągną po kilku dniach przechowywania w temperaturze pokojowej.

Korzyści zdrowotne:

Dzięki zawartości potasu, żelaza, błonnika i związków polifenolowych

1 mała gruszka (100 g) zawiera:

Energia	54 kcal
Witamina C	5,3 mg
Błonnik	2,1 g
Węglowodany	14,4 g
Polifenole ogółem	200-250 mg

gruszki zapobiegają miażdżycy i chorobom nowotworowym. Gruszki niezmiernie rzadko wywołują alergie, mogą je więc spożywać prawie wszyscy, w tym karmiące matki.

Gruszki w galaretkę

- 2 gruszki
- galaretka wiśniowa

Gruszki umyć, obrać, usunąć gniazda nasienne, pokroić w drobne cząstki. Galaretkę ugotować zgodnie z przepisem i ostudzić. Poczekać, aż galaretka zacznie gęstnieć, i zalać nią owoce. Zostawić w lodówce.



Jabłka są najpopularniejszymi owocami w Polsce. Statystyczny Polak zjada około 20 kg jabłek rocznie, czyli połowę wszystkich spożywanych owoców. Jabłka dają się długo przechowywać, dlatego możemy je spożywać przez cały rok.

Dzięki błonnikowi, witaminom i innym aktywnym biologicznie substancjom (np. polifenolowym) jabłka są eliksirem zdrowia. Badania naukowe wskazują, że jabłka zapobiegają chorobom serca i nowotworom.

Jabłka są jednym z najbogatszych źródeł błonnika pokarmowego, który reguluje perystaltykę jelit i zapobiega chorobom układu pokarmowego (także nowotworowym).

Właściwości pęczniące składników błonnika pokarmowego zapewniają uczucie sytości, a niska kaloryczność pozwala na zachowanie szczupłej sylwetki nawet przy dużym spożyciu jabłek.

Wysoka zawartość pierwiastków zasadotwórczych, w tym głównie potasu, pozwala na zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Zawarte w jabłkach węglowodany powoli i bezpiecznie podnoszą poziom glukozy we krwi, utrzymując go na stałym poziomie przez dłuższy czas. Substancje pektynowe jabłek (rozpuszczalne w wodzie składniki błonnika pokarmowego) obniżają poziom cholesterolu i usuwają z organizmu toksyczne substancje np. metale ciężkie.

Wysoka zawartość substancji polifenolowych, w tym naturalnych antyoksydantów, którym przypisuje się

1 średniej wielkości jabłko (100g) zawiera:

Energia	46 kcal
Witamina C	9,2 mg
β-karoten	24 μg
Błonnik pokarmowy	2 g

korzystne działanie na organizm (chronią organizm przed wolnymi rodnikami, które mogą doprowadzić do raka i choroby serca), to dodatkowe zalety jabłek.

Porady dla kupujących:

Nie zwracaj uwagi na gatunek jabłek. Kupuj te, które najbardziej lubisz, pod warunkiem że są nieuszkodzone.

Porady dla konsumentów:

Przechowuj je w chłodnym miejscu, ale pamiętaj, że najlepszy smak i aromat mają jabłka o temperaturze pokojowej. Dlatego swoją dzienną porcję trzymaj w zasięgu ręki, abyś mógł po nie sięgnąć, gdy masz ochotę.

Korzyści zdrowotne:

Jedz jabłka razem ze skórką, bowiem właśnie w skórce znajduje się szereg substancji o działaniu przeciwrakowym (np. polifenoli). Pokrojone jabłka nie ściemnieją, jeżeli skropisz je sokiem z cytryny.



Słodkie języki z goździkami

- 6 dojrzałych jabłek
- kilkanaście goździków przyprawowych
- 2 łyżeczki cukru waniliowego

Zumytych jabłek usunąć gniazda nasienne. Wsypać do środków po 1/3 łyżeczki cukru waniliowego. Każde jabłko ponabijać równomiernie z wierzchu goździkami, tak by przypominały język. Owoce wstawić na ok. 20 min. do gorącego piekarnika. Wyjąć, gdy jabłka będą miękkie. Podawać na gorąco.



Kalafior należy do rodziny kapustnych i jest wyjątkowo niskokaloryczny.

Dlatego właśnie, że jest tak niskokaloryczny i praktycznie nie zawiera tłuszczu i sodu, można go spożywać bez ograniczeń. Oprócz tego jest doskonałym źródłem witaminy C – 100 g surowego kalafiora pokrywa zalecane dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę.

Porady dla kupujących:

Kupując kalafior, trzeba zwracać uwagę na trzy rzeczy: wielkość, wagę i kolor. Dobry kalafior ma twardą, zwartą główkę i jest ciężki w stosunku do swojej wielkości. Powinien być kremowobiały bez brązowych plam, których występowanie świadczy o zepsuciu, a jego liście powinny być zielone i kruche.

Porady dla konsumentów:

Kalafior szybko się psuje, dlatego najlepiej owinać go w perforowaną folię i włożyć do lodówki na najniższą półkę. Tak przechowywany będzie świeży przez tydzień. Jeżeli zmienił kolor w kilku miejscach, to przed spożyciem należy je usunąć. Surowy kalafior jest bardzo smaczny, więc podziel go na części i jedz z sosem zrobionym z beztłuszczowego jogurtu i musztardy.

100 g kalafiora zawiera:

Energia	22 kcal
Tłuszcz	0,2 g
Witamina C	69 mg
Potas	214 mg
Błonnik	2,4 g

Kalafior ugotowany na parze nie traci swojej wartości odżywczej ani smaku. Można go podawać z niewielką ilością oliwy z oliwek, sokiem z cytryny czy z przyprawami takimi jak bazylija, koper, estragon.

Korzyści zdrowotne:

Kalafior – podobnie jak i inne warzywa kapustne, zawiera związki siarki chroniące przed nowotworami. Może on niestety powodować wzdęcia. Dodanie do kalafiora takich przypraw jak kminek czy kolendra ułatwia jego trawienie.



Chrupiąca sałatka

- kalafior
- pół pęczka koperku
- 10 śliwek z octu
- 50 dag łuskanych orzechów włoskich
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- przyprawy do smaku

Kalafior surowy lub obgotowany w osolonej wodzie pokroić w dużą kostkę. Śliwki pokroić w małą kostkę. Orzechy i koperek drobno posiekać. Połączyć składniki, dodać dwie łyżki jogurtu naturalnego i dokładnie wymieszać. Przed podaniem sałatka powinna pozostawać godzinę w lodówce.

Badania naukowe ostatnich dziesięciu lat wskazują, że u osób spożywających często surówki z kapusty rzadziej występowały nowotwory przewodu pokarmowego. Do niedawna dzięki masowemu spożyciu kapusty kiszonej (w której zachowana zostaje cała ilość zawartej w surowcu witaminy C), zapotrzebowanie na witaminę C w okresie jesienno-zimowym było pokryte prawie w całości. Obecnie jej rola jako dostarczyciela witaminy C nieco zmalała, na skutek znaczącego wzrostu spożycia owoców cytrusowych.

Porady dla kupujących:

Wybieraj kapustę ciężką, zwartą, o jasnych, kruchych liściach zewnętrznych. Kapusta kiszona powinna być biała, krucha i posiadać typowy zapach i smak kiszonki. Różowa barwa oraz nieprzyjemny gnilny lub pleśniowy zapach i smak świadczą o rozwoju bakterii gnilnych lub pleśni i drożdży, i wówczas kapusta nie nadaje się do spożycia.

Porady dla konsumentów:

Częściej jadaj kapustę surową lub kiszoną. Unikaj tłustych bigosów.

Korzyści zdrowotne:

Oprócz witaminy C i cennego błonnika (włókna roślinnego) kapusta zawiera szereg substancji o działaniu przeciwrakowym, których nie zawierają inne owoce i warzywa. Dlatego spoży-

100g kapusty białej zawiera:

Energia	29 kcal (surowa) 12 kcal (kiszona)
Białko	1,7 g
Tłuszcz	0,2 g
Węglowodany	7,4 g
Błonnik	2,5 g
Witamina C	48 mg

wanie kapusty, zwłaszcza surowej i kiszonej, jest szczególnie polecane nie tylko w zimie, ale przez cały rok. Oprócz kapusty białej dobrym źródłem zarówno witaminy C, jak i substancji antyrakowych są inne warzywa kapustne: brukselka, kapusta pekińska, kalafior, jarmuż czy wreszcie brokuły, zawierające w 100 g ok. 83 mg witaminy C!



Bigosik wegetariański

- kilogram kiszonej kapusty
- kilogram pieczarek
- 2 łyżki masła roślinnego
- bulion grzybowy
- pieprz i wegeta

Do 0,5 litra wrzątku wrzucić łyżkę masła roślinnego, kostkę bulionu grzybowego i kapustę. Powoli gotować. Pokrojone w plastry pieczarki podsmażyć na reszcie masła, doprawić przyprawami. Połączyć z kapustą i gotować 40 min.

K iwi wygląda jak brązowe kosmate jajko, ale po przekrojeniu zobaczysz jego zielony miąższ z małymi czarnymi nasionkami. Kiwi można obierać lub jeść ze skórką.

Porady dla kupujących:

Owoce kiwi dojrzewają jeszcze po zerwaniu, więc kupując je, należy zwracać uwagę na to, czy nie są czasem przejrzałe i zepsute, co łatwo poznać, bo są wówczas miękkie, pomarszczone i obite.

Porady dla konsumentów:

Dojrzałe owoce kiwi mają truskawkowo-bananowo-lipowy zapach w temperaturze pokojowej.

Owoce kiwi nadają się do dłuższego przechowywania.

Jeżeli są twarde, gdy je kupujesz, to przez dzień lub dwa przechowuj je w temperaturze pokojowej, a następnie zapakuj do perforowanej plastikowej torby i schowaj do lodówki, a dzięki temu zachowają swoją świeżość przez miesiąc. Owoce kiwi można dodawać do wielu przekąsek, dań głównych i deserów.

Smakują doskonale dodane do placzków, kremów, ciastek, lodów i doskonale pasują jako przybranie do potraw z drobiu czy ryb.

1 duże kiwi (100g) zawiera:

Energia	56 kcal
Tłuszcz	0,5 g
Węglowodany	13,9 g
Sód	4 mg
Potas	290 mg
Witamina C	59 mg
Błonnik	2,1 g

Korzyści zdrowotne:

Owoce kiwi są bogatym źródłem witaminy C oraz potasu i praktycznie nie ma w nich sodu czy tłuszczu. Dlatego też są doskonałe dla tych, którzy mają wysokie ciśnienie krwi. Owoce kiwi zawierają znaczne ilości błonnika, którego szczególnie dużo jest w małych ciemnych nasionkach i dzięki temu przyspieszają perystaltykę jelit i przeciwdziałają zaparciom.

Zielony mus

- 4 owoce kiwi
- 2 łyżeczki cukru
- ćwierć laski wanilii
- kieliszek białego wytrawnego wina
- sok i skórka otarta z cytryny

Ugotować syrop z cukru i wina z dodatkiem drobno posiekanej wanilii i skórki z cytryny, przestudzić. Obrane owoce pokroić w kostkę, zmiksować z zimnym syropem i sokiem z cytryny, przelać do salaterki, wstawić do lodówki i od czasu do czasu mieszać. Gdy zgęstnieje, porozlewać do małych pucharków. Mus podawać dość mocno schłodzony.

Marchewka jest pomarańczowa, bo zawiera β -karoten, prowitaminę A, która ma silne działanie przeciwutleniające, a tym samym przeciwrakowe. Spośród owoców i warzyw uprawianych w Polsce marchew jest najbogatszym naturalnym źródłem β -karotenu, który wraz z witaminą C chroni organizm przed wolnymi rodnikami. β -karoten jest odporny na działanie podwyższonej temperatury, więc duszona czy gotowana marchew też jest dobrym źródłem prowitaminy A. Zarówno surowa, jak i gotowana marchew jest najlepszym źródłem witaminy A oraz błonnika (włókna roślinnego) i potasu. Jest niskokaloryczna, więc mogą ją jeść osoby z nadwagą oraz te, które nie chcą utyć.

Porady dla kupujących:

Szukaj marchewek gładkich, twardych, o intensywnej pomarańczowej barwie i małej średnicy walca osiowego (jaśniejsza warstwa wewnętrzna, która zawiera mniej β -karotenu). Marchew kupowana w pęczkach powinna mieć świeżą jasnozieloną natkę. Jeśli kupujesz marchew w torebkach, sprawdź, czy nie wypuściła korzonków, które świadczą o tym, że nie jest świeża i może mieć gorzki smak.

1 duża marchewka, lub 2 mniejsze (100 g), zawiera:

Energia	27 kcal
β -karoten	9938 μ g
Witamina C	3,4 mg
Błonnik	3,6 g
Węglowodany	8,7 g
Tłuszcz	0,2 g

Porady dla konsumentów:

Marchew przechowuj w lodówce w perforowanej torebce foliowej. Z marchwi kupowanej w pęczkach przed włożeniem do lodówki odetnij natkę. Pokrojoną marchew możesz dodać do makaronu, potraw smażonych, zup, a utartą do ryżu czy sosów do spaghetti, które dzięki zawartym w marchwi cukrom staną się słodkie bez dodawania cukru.

Korzyści zdrowotne:

Marchew zawiera dużo błonnika (włókna roślinnego), który poprawia pracę jelit i zapobiega zaparciom i powstawaniu chorób jelita grubego. β -karoten i błonnik znajdują się także w przecierowych sokach marchwiowych i mrożonkach.

Paluszki w cieście

- 6 grubszych marchewek
- 1 jajko
- 1 szklanka mleka
- 1-2 łyżki mąki, sól, olej

Oczyszczone marchewki pokroić w dłuższe słupki. Ugotować w osolonej wodzie tak,

by były niezbyt miękkie. Przyrządzić ciasto z jaj, mleka, mąki i szczypty soli. Odcedzone paluszki z marchwi oblepiać ciastem i smażyć na rozgrzanym tłuszczu, na wolnym ogniu, aż ciasto się zrumieni. Podawać do mięsa.



1 mała papryka (100 g) zawiera:

	papryka czerwona	papryka zielona
Energia	28 kcal	18 kcal
β-karoten	3165 µg	193 µg
Witamina C	144 mg	91 mg
Potas	255 mg	176 mg
Błonnik pokarmowy	2,0 g	2,0 g

Rozróżnia się dwie grupy odmian papryki: ostrą i słodką. Odmiany ostre zawierają kapsaicynę, związek o bardzo piekącym smaku. Odmiany słodkie zawierają dużo cukrów i najwięcej ze wszystkich warzyw witaminy C. Papryka posiada dużo różnorodnych związków mineralnych i witamin. Poza tym zawiera znaczne ilości prowitaminy A – β-karotenu. Najbogatsza w witaminę A jest odmiana, której owoce przypominają pomidory. Uważa się, że w krajach, gdzie spożywa się dużo papryki (kraje bałkańskie), ma to korzystny wpływ na stan zdrowia i długowieczność. Średniej wielkości papryka dostarcza więcej witaminy C niż szklanka soku pomarańczowego. Najlepiej jeść surową, bo w czasie gotowania traci pewne ilości witaminy C.

Porady dla kupujących:

Szukaj twardej papryki, bez plam i uszkodzeń. Wybieraj błyszczące, grube, nieobite i ciężkie (w stosunku

do swojej wielkości) papryki, a unikaj zwiędłych i pomarszczonych.

Porady dla konsumentów:

Papryka powinna być przechowywana w szczelnie zamkniętym plastikowym woreczku na najniższej półce lodówki. Tak przechowywana nie straci swej świeżości przez dwa tygodnie. Możesz dodawać paprykę do zup, sałatek, jeść ją jako przekąskę z czosnkiem i ziołami lub z chrupkim chlebem, a także piec lub nadziewać.

Korzyści zdrowotne:

Kapsaicyna zmniejsza poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Obecna w niej witamina B zwiększa przyswajalność innych składników pokarmowych i przyspiesza metabolizm, co jest bardzo istotne przy odchudzaniu oraz przy utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Papryka jest również dobrym źródłem potasu.



Faszerowana à la gotąbki

- 5 strąków papryki
- 25 dag mielonego mięsa
- 15 dag ryżu
- pół pęczka kopru
- sól, pieprz

Mięso połączyć z ugotowanym, zimnym ryżem i posiekanym koperkiem. Doprawić solą i pieprzem. Z papryk usunąć środki i nadziać farszem. Ułożyć w rondlu, podlać szklanką wody i dusić pod przykryciem ok. 30 min.

Pochodzi z Chin, skąd do Europy (Hiszpanii i Włoch) dotarła dopiero w XV wieku. Jest najbardziej rozpowszechnionym owocem cytrusowym na świecie, uprawia się ją głównie na południu Stanów Zjednoczonych, w Ameryce Południowej, Afryce Północnej i Południowej i na południu Europy. Światowa produkcja pomarańczy wynosi około 45 mln ton, z czego do Polski trafia około 150 tys. ton. Najcenniejszymi z żywieniowego punktu widzenia składnikami pomarańczy są: witamina C i substancje pektynowe, których głównym siedliskiem jest biała część skórki pomarańczowej, tzw. albedo.

Pektynom przypisuje się szereg właściwości prozdrowotnych, a mianowicie: w postaci nierozpuszczalnych w wodzie protopektyn, będących składnikiem błonnika pokarmowego, poprawiają perystaltykę jelit i zapobiegają zaparciom.

Naukowcy uważają, że poprzez ułatwiony pasaż mas pokarmowych zapobiegają powstawaniu nowotworów jelita grubego. Dzięki właściwościom pęcznienia w przewodzie pokarmowym pektyny zapewniają uczucie sytości i jednocześnie chronią błonę śluzową przewodu pokarmowego przed szkodliwym działaniem soków trawiennych, zwłaszcza w przypadku dłuższych przerw między posiłkami. Posiadają także zdolność obniżania poziomu cholesterolu we krwi, dzięki czemu zapobiegają miażdżycy naczyń i chorobie wieńcowej. Pektynom przypisuje się także właściwość usuwania z organizmu metali ciężkich, w tym ołowiu, kadmu,

100 g pomarańczy zawiera:

Energia	44 kcal
Białko	0,9 g
Tłuszcz	0,2 g
Węglowodany	11,3 g
Sód	3 mg
Potas	183 mg
β-karoten	114 µg
Witamina C	49 mg
Błonnik	1,9 g

1 średniej wielkości pomarańcza waży ok. 250 g

rtęci oraz pierwiastków promieniotwórczych. Pomarańcze są także dobrym źródłem karotenoidów, naturalnych przeciwutleniaczy, będących podstawowym „orężem” w walce z wolnymi rodnikami. Należą do nich głównie ksantyna i luteoksantyna oraz β-karoten – prowitamina A (w mniejszych ilościach). Bardzo ważnym składnikiem pomarańczy i pozostałych owoców cytrusowych są związki aromatyczno-smakowe. Najbardziej znanym i cenionym związkiem aromatycznym pomarańczy jest limonen, stanowiący około 90% wszystkich substancji aromatycznych. Jak wykazały badania ostatnich lat, limonen posiada właściwości antynowotworowe, dzięki czemu pomarańcze stają się jednym z najważniejszych i najwartościowszych owoców świata.

Mazurek pomarańczowy

- 15 dag mąki,
- 10 dag margaryny, żółtko,
- szklanka cukru pudru
- 4 pomarańcze
- cytryna

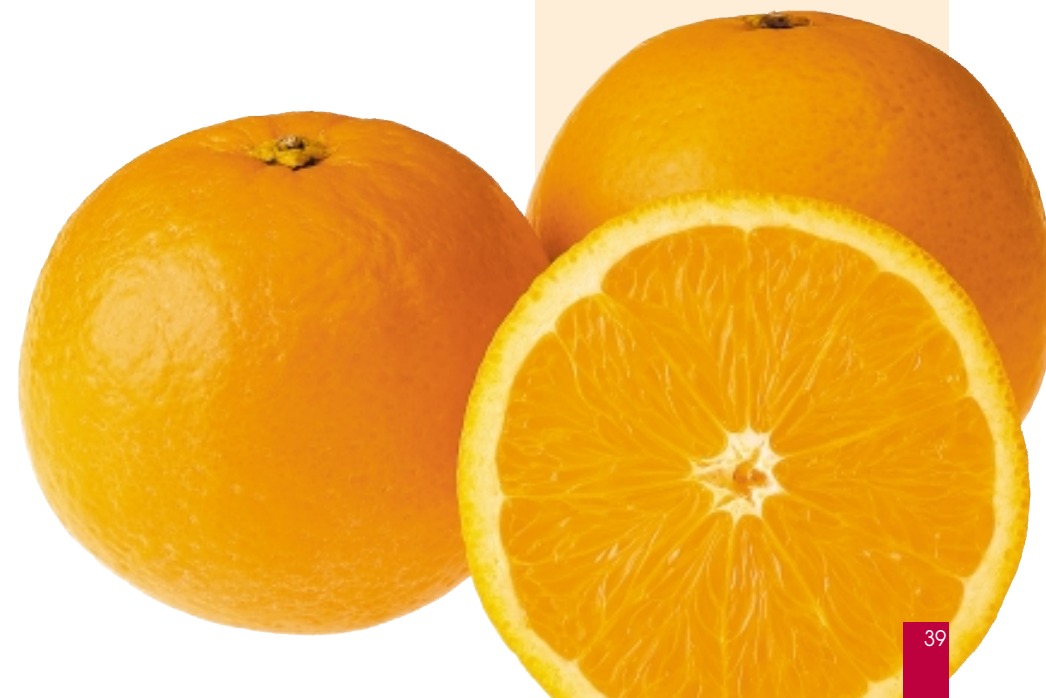
Zagnieść ciasto, wyłożyć nim tortownicę, upiec. Pomarańcze umyć, z trzech oraz z cytryny zetrzeć skórkę i wycisnąć sok, jedną pokroić w plastry. Sok skórkę i cukier podgrzewać w garnku, aż masa zgęstnieje. Dodać plasterki pomarańczy, gotować jeszcze 3 minuty. Wylać na ciasto, odstawić do zastygnięcia.

Porady dla kupujących:

Wybieraj owoce zdrowe, twarde, o cienkiej skórce. Barwa skórki nie decyduje o walorach odżywczych pomarańczy. Nie musisz przechowywać owoców pomarańczy w lodówce, dzięki czemu łatwiej po nie sięgniesz, siedząc przed telewizorem.

Korzyści zdrowotne:

Biała warstwa podskórna owoców tzw. albedo to głównie pektyny, które poprawią pracę przewodu pokarmowego. Witamina C, pektyny, karotenoidy i limonen to główne atuty pomarańczy, którym dowiedziono właściwości przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe.



Do Europy przywieźli go hiszpańscy lub portugalscy żeglarze podbijający Amerykę Środkową i Południową w XVI wieku. Jednak jego walory smakowe zostały docenione dopiero w XIX wieku. Pomidor zalicza się do roślin psiankowatych. Owocami są jagody o różnych kształtach. Mogą być kuliste, mniej lub bardziej spłaszczone czy wydłużone, o barwie czerwonej, malinowej, różowej, żółtej, a nawet białej. Ze względu na możliwość uprawy pomidora zarówno w gruncie, jak i pod osłonami jest dostępny do spożycia przez cały rok. W Grecji spożywa się najwięcej pomidorów w Europie - ok. 130 kg/os/rok. Również wysokie spożycie pomidorów notuje się we Włoszech i w Portugalii (ok. 55-60 kg/os/rok). W Polsce spożywamy średnio zaledwie 10 kg/os/rok.

Porady dla kupujących:

Istnieją różne odmiany pomidorów: gruntowe, ogrodowe, mięszone, podłużne, miniaturowe. Zawsze wybieraj jędrne, pachnące, o regularnym kształcie i żywym kolorze, z małą tzw. zieloną piętka koło zagłębienia kielichowego.

Porady dla konsumentów:

Lekko zaczerwienione pomidory dojrzeją w temperaturze pokojowej, ale jeśli zostały zerwane zbyt wczesnie, to w środku pozostaną zielone. Dojrzałe pomidory można przechowywać w lodówce przez tydzień. Skórka łatwo da się zdjąć z pomidora, jeśli się go uprzednio sparzy wrzątkiem. Są znakomitym składnikiem sałatek,

1 mały pomidor (100 g) zawiera:

Energia	15 kcal
Tłuszcz	0,2 g
Witamina C	23 mg
Potas	282 mg
Błonnik	1,2 g

zup, zapiekanek, sosów, przecierów i ketchupu. Można spożywać je na surowo, gotowane, smażone, również w postaci soku. Do pomidorów bardzo pasuje świeża bazylia, czosnek i odrobina oliwy z pierwszego tłoczenia. Nie trzeba wtedy soli.

Korzyści zdrowotne:

Pomidory są niskokaloryczne, dlatego często wykorzystuje się je jako składnik diet odchudzających. W okresie letnim łatwo gaszą pragnienie. Zawierają potas przy niskiej zawartości sodu, co bardzo dobrze wpływa na utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi oraz pracę serca. Witamina C chroni organizm przed infekcjami, pomaga w gojeniu się ran, bierze udział w powstawaniu wielu ważnych substancji, uczestniczy w neutralizacji trucizn, jest niezbędna do prawidłowego przyswajania żelaza. β -karoten jest prekursorem witaminy A, która wpływa na zdrowie oczu. Witamina E jest niezbędna do prawi-

dłowej przemiany materii i pracy układu nerwowego. Przeciwdziała stanom zapalnym w organizmie. Najważniejszym składnikiem pomidorów jest likopen. Likopen to węglowodór nienasycony, zaliczany do grupy karotenoidów, czerwony barwnik występujący w warzywach i owocach, który jest silnym antyoksydantem. Występuje głównie w pomidorach i przetworach pomidorowych, ale także w arbuzie, papai, różowym grejpfrucie. Nie ulega rozkładowi podczas gotowania, a nawet jest dużo lepiej przyswajalny przez organizm z przetworów pomidorowych (ketchup, zupa, sos, przecier). Jest rozpuszczalny w tłuszczach, więc dla lepszego wykorzystania tego składnika z pożywienia najlepiej jeść pomidory z odrobiną oliwy. Wiele badań wykazało, że u osób spożywających duże ilości pomidorów odnotowano mniejsze ryzyko rozwoju niektórych nowotworów, a zwłaszcza raka gruczołu krokowego, a także żołądka, jelita grubego, dwunastnicy. Badania naukowe wskazują, że likopen chroni organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i w ten sposób nie dopuszcza do zmian chorobowych. Przeciwdziałając utlenianiu cholesterolu LDL, chroni również naczynia krwionośne przed miażdżycą i zapobiega w ten sposób rozwojowi chorób serca.

Sos pomidorowy po grecku

- kilogram pomidorów
- 2 łyżeczki margaryny
- cebula, marchew, gałązka selera naciowego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól i cukier do smaku, szczypta pieprzu

Rozgrzać margarynę, wrzucić posiekaną cebulę, marchew i seler. Dusić 15 min., dodać pomidory bez skóry i pestek, koncentrat i znów dusić, aż zgęstnieje. Doprawić solą, pieprzem i cukrem. Przetrzeć przez sito.

Pory należą do rodziny cebulowych i jak wszystkie warzywa z tej rodziny odznaczają się specyficznym smakiem i zapachem.

W porównaniu z cebulą ich smak jest jednak delikatniejszy.

Tylko dolna biała część pora nadaje się do jedzenia na surowo.

Część ta znajduje się pod ziemią i nie powstaje w niej chlorofil.

Zielone części pora można dodawać do zup lub innych gotowanych potraw.

W razie potrzeby można je przechowywać w zamrażarce zapakowane w folię.

W przygotowywaniu każdej potrawy cebulę można zawsze zastąpić porami.

Porady dla kupujących:

Szukaj twardych, prostych i równych porów, które są przynajmniej do połowy białe, ale liście mają gładkie i zielone. Bulwiaste pory mogą być zbyt twarde czy zdrewniałe. Pory o żółtych wysuszonych liściach mogą być używane do zup, ale nie są już warzywami dobrej jakości.

Porady dla konsumentów:

Pory należy dokładnie umyć przed spożyciem, bo zazwyczaj jest w nich dużo piasku i pyłu. Najlepiej przekroić pora wzdłuż na cztery części, umieścić na durszlaku i dokładnie wypłukać pod bieżącą wodą. Pory można przechowywać w perforowanej plastikowej torbie w lodówce przez ok. tydzień.

Pół świeżego pora (100 g) zawiera:

Energia	24 kcal
Białko	2,2 g
Tłuszcz	0,3 g
Węglowodany	5,7 g
Sód	6 mg
Potas	248 mg
β-karoten	885 μg
Błonnik	2,7 g

Korzyści zdrowotne:

Warzywo to wpływa korzystnie na układ pokarmowy, szczególnie na pracę wątroby (pod warunkiem jednak, że nie mamy kamieni w pęcherzyku żółciowym). A że jest wyjątkowo lekko strawne,

szczególnie po ugotowaniu, mogą zatem je jadać osoby z tzw. wrażliwym żołądkiem. Dzięki olejkom eterycznym działają moczopędnie, stąd przydadzą się w diecie osób cierpiących na kamicę moczową. Podobnie jak cebula dobrze oczyszczają układ oddechowy, warto je zatem jadać podczas przeziębień. Ponieważ są niskokaloryczne, mogą znaleźć się w każdej diecie wyszczuplającej. Dania z porów powinny jadać osoby przemęczone.

Pory duszone z imbirem

- 1 por
- 4 łyżki oleju słonecznikowego
- szczypiorek i natka pietruszki
- łyżka mąki
- szczypta mielonego imbiru
- pieprz, sól

Pory oczyścić, pokroić na 3-cm kawałki, włożyć do rondla, podlać olejem, osolić, skropić łyżką wrzącej wody. Dusić na małym ogniu tak długo, by były miękkie, ale się nie rozpadły. Poproszyć mąką, wymieszać delikatnie i jeszcze chwilę dusić. Dodać zieleninę, przyprawić imbirem, solą i pieprzem.

istnieje błędne przekonanie, że sałata nie ma żadnych wartości odżywczych.

Tymczasem zielone liście sałaty to doskonałe źródło β -karotenu, witaminy C i błonnika, a przy tym nie zawierają tłuszczu ani sodu. Ciemne zewnętrzne liście sałaty, do których słońce ma większy dostęp, są bardziej odżywcze, zawierają więcej witamin i składników mineralnych niż liście wewnętrzne. Najlepiej kupować różne rodzaje sałaty, nie tylko zwykłą zieloną, ale również brązową, czerwoną czy karbowaną.

Porady dla kupujących:

Wszystkie rodzaje sałaty powinny być kruche i mieć wyraźny kolor. Jeżeli sałata zwiędnie lub zostanie zamrożona, to nie odzyska już swojej kruchości. Rzadko można znaleźć w sklepie sałatę z rozwiniętą łodygą nasienną, ale jeśli zauważysz taką, to jej nie kupuj, gdyż liście takiej sałaty na pewno będą gorzkie. Hodując sałatę we własnym ogródku, trzeba również o tym pamiętać.

Porady dla konsumentów:

Nigdy nie krój sałaty nożem, bo zmieni kolor na brzegach, ale porozrywaj ją w rękach. Sałaty przeznaczonej do przechowywania nie należy myć ani kroić, tylko umieścić w plastikowej torbie przechowywanej w lodówce. W takich warunkach większość sałat zachowa świeżość przez tydzień.

100 g sałaty zawiera:

Energia	14 kcal
Białko	1,4 g
Węglowodany	2,9 g
Potas	134 mg
β-karoten	1153 μg
Witamina C	13 mg
Błonnik pokarmowy	1,4 g

1 liść sałaty waży ok. 15 g

Korzyści zdrowotne:

Spożycie główki sałaty wywołuje uczucie senności. Jeżeli masz sokowirówkę i cierpisz na bezsenność, to spożywanie soku z sałaty jest bezpiecznym naturalnym sposobem na bezsenność.

Sałata wiosenna

- główka sałaty
- 2 świeże ogórki
- pęczek szczypiorku
- 2 jaja na twardo
- mała puszka zielonego groszku
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- sól, pieprz

Sałatę podzielić na kawałki, ogórki pokroić w ćwierćplasterki, szczypiorek i jaja drobno posiekać, groszek odsączyć na sitku. Warzywa wsypać do miski, dodać zielony groszek i jaja, połączyć jogurtem. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Delikatnie wymieszać.

Winorośl jest rośliną ciepłolubną i często wymarzającą podczas mroźnych zim.

Zależnie od gatunku i odmiany kolor owoców może być jasnozielony, żółty, różowy, czerwony, fioletowy lub granatowy.

Uprawa winorośli rozpowszechniła się w Egipcie, w Grecji i całej południowej Europie oraz w Chinach.

Między VI a II wiekiem p.n.e. winorośl została rozpowszechniona na terenach południowo-zachodniej oraz zachodniej Europy przez Fenicjan i Rzymian.

W Biblii znajdujemy wiele informacji i przypowieści o winorośli, winie i winogronach.

Freski z egipskich grobowców i budowli przedstawiają krzewy winorośli i zbiór winogron. W Grecji winorośl miała swojego bożka Bachusa, a jego święto było okazją do szalonych zabaw i picia wina. Również obecnie, zwłaszcza w krajach śródziemnomorskich obchodzi się święta związane z uprawą tej rośliny.

Z wielu tysięcy uprawianych odmian winorośli istnieją te o owocach najlepiej nadających się do produkcji wina, soczystych o dużej zawartości cukru i kwasów organicznych, oraz deserowe o dużych, twardych i słodkich owocach, a także odmiany nadające się do suszenia, z cienką skórką i małymi nasionami.

Winogrona są cennym surowcem do produkcji soków pitnych, win, alkoholu etylowego, koniaków, octu winnego, rodzynków, dżemów.

100 g winogron zawiera:

Energia	69 kcal
Węglowodany	17,6 g
Sód	2 mg
Potas	226 mg
Witamina C	5,4 mg
Blonnik pokarmowy	1,5 g

Porady dla konsumentów:

Winogrona warto jadać na surowo, ale zawsze bardzo starannie umyte – jako owoc łatwo się psujący mogą być konserwowane chemicznie.

Cenne są także soki wyciskane z tych owoców.

Korzyści zdrowotne:

Owoce zawierają do 25% glukozy, około 1% pektyn, kwasy organiczne, witaminy, sole mineralne, substancje antyoksydacyjne. Mają działanie zasadotwórcze, moczopędne i przeciwmiażdżycowe,

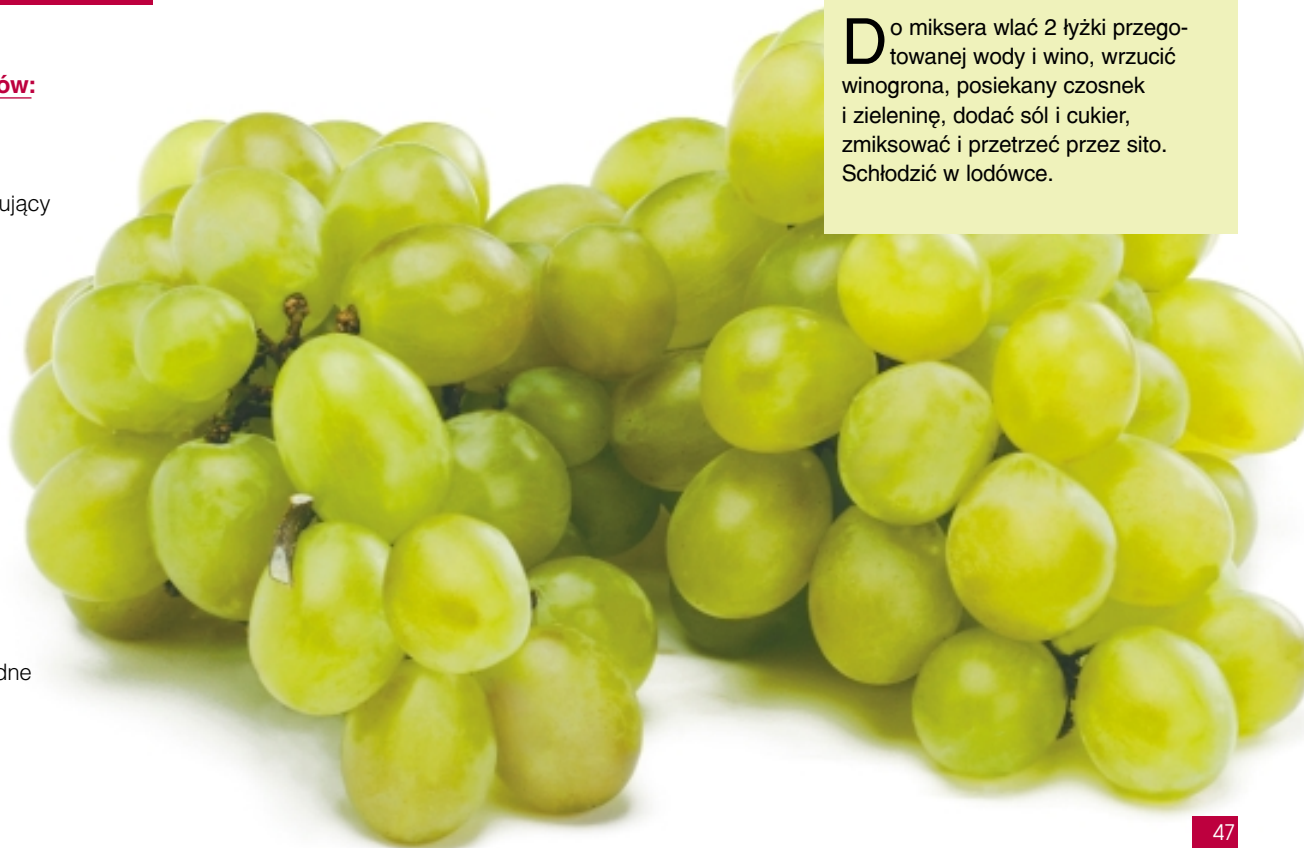
zwiększając poziom korzystnego cholesterolu HDL oraz hamując utlenianie cholesterolu LDL.

Właściwości te posiadają również soki z winogron, a zwłaszcza wina czerwone zawierające najwięcej garbników. Przypuszcza się, że wypijanie kieliszka czerwonego wina do posiłków może pomagać w zapobieganiu miażdżycy.

Sos winogronowy do mięsa i ryb

- 50 dag winogron
- 2 ząbki czosnku
- łyżka posiekanego estragonu
- 2 łyżki posiekanych listków kolendry
- łyżka posiekanego koperku
- kieliszek białego wytrawnego wina
- sól, cukier

Do miksera wlać 2 łyżki przegotowanej wody i wino, wrzucić winogrona, posiekany czosnek i zieleninę, dodać sól i cukier, zmiksować i przetrzeć przez sito. Schłodzić w lodówce.



Weź udział w konkursie - STAWKĄ JEST ZDROWIE

Konkurs zorganizowany przez Fundację „Promocja Zdrowia” ma szlachetny cel - poprawę naszego zdrowia. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest wzbogacenie diety w warzywa i owoce. Są one źródłem wielu substancji bioaktywnych, których organizm nie potrafi gromadzić - dlatego tak ważne jest, aby mu je dostarczać kilka razy w ciągu dnia. Każdego, kto zdecyduje się jadać co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, zachęcamy do wypełnienia kuponu konkursowego i przesłania go na adres: Fundacja „Promocja Zdrowia”, ul. Sobieskiego 110/7, 00-764 Warszawa

KUPON KONKURSOWY

Imię i nazwisko.....

Data urodzenia.....

Adres.....tel.....

Kod pocztowy i miejscowość.....

Od dziś jem 5 razy dziennie warzywa i owoce!
proszę podać datę

podpis

Zaznacz rodzaje warzyw i owoców, które spożywałaś(eś) w ciągu kolejnych 7 dni.

Czy każdego dnia zjadłaś(eś) 5 porcji?

*Porcja to jedno średniej wielkości jabłko lub banan, 1/2 szklanki sałatki warzywnej, 3/4 szklanki 100% soku (nie napoju) lub garść suszonych owoców.

POSIŁEK / DZIEŃ	I	II	III	IV	V	VI	VII
Marchewka							
Sałata							
Cebula							
Ogórek							
Pomidor							
Czosnek							
Papryka							
Kapusta (także kiszona)							
Buraki							
Sałatka warzywna							
Sok wielowarzywny							
Kiwi							
Jabłko							
Banany							
Gruszki							
Pomarańcze							
Mandarynki							
Cytryny							
Owoce mrożone							
Soki owocowe							
Owoce suszone							
Inne							