



OWOCE I WARZYWA

**Powiatowa Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna
we Wrześni**

Klaudia Zbieranek

Owoce i warzywa

Owoce i warzywa są bardzo różne, kolorowe, mają bardzo różne smaki, nie ma ani jednego gatunku, który smakowałby tak samo, są niewątpliwie bardzo dobre zdrowia.

Nasze codzienne menu powinno być bogate w owoce i warzywa!



Jak odróżnić warzywa od owoców i na odwrót?

Owoc rozwijają się z kwiatów, podczas gdy inne części roślin są klasyfikowane jako **warzywa**.

Owoce w większości zawierają nasiona, a **warzywa** mogą pochodzić z korzeni, łodyg i liści.



VS.



Zalecenia

- Zgodnie z aktualnymi zaleceniami zawartymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, warzywa i owoce powinny być podstawą naszej diety,
- Powinny być spożywane jak najczęściej i w jak największej ilości- **co najmniej 400 g dziennie, w 5 porcjach,**



Ile owoców i warzyw powinniśmy spożywać?

- **Dzieci w wieku 2- 6 lat:** 5 lub więcej porcji dziennie,
- **Dzieci starsze, nastoletnie dziewczęta i kobiety:** co najmniej 7 porcji dziennie,
- **Nastoletni chłopcy i mężczyźni:** co najmniej 9 porcji dziennie,
- Należy pamiętać o właściwych proporcjach:
 $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce,



Wartości zdrowotne

- Cenne źródło witamin, soli mineralnych, błonnika pokarmowego, flawonoidów,
- Zawierają dużo ilość wody,
- Mają niską wartość energetyczną,
- Niektóre witaminy (np. C, A, E) zawarte w owocach i warzywach wykazują działanie antyoksydacyjne-chronią organizm człowieka przed rozwojem chorób,
- Posiadają niski indeks glikemiczny, tzn. po spożyciu poziom cukru we krwi rośnie powoli,



Dlaczego warto jeść owoce i warzywa?

- Wpływają korzystnie na wygląd cery, zębów i włosów,
 - Przedłużają młodość (dzięki zawartości antyoksydantów zapobiegają starzeniu się komórek),
 - Zapewniają uczucie sytości,
 - Są niskokaloryczne (zapobieganie nadwadze i otyłości),
 - Zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia,
 - Wspomagają system odpornościowy,
 - Chronią przed nowotworami,
 - Zapobiegają cukrzycy,
 - Chronią przed astmą,
 - Obniżają ciśnienie,
- 



Zaleta warzyw i owoców

Zaletą warzyw i owoców jest **uczucie sytości** po ich zjedzeniu, mimo ich niskiej wartości kalorycznej.

Wynika ona z faktu, że owoce i warzywa **nie posiadają prawie tłuszczu, ani naturalnego cukru nie mają zbyt wiele.**



Superfruits

Superfruits / superowoce czyli żywność bogata w składniki uważane za szczególnie korzystne dla zdrowia i dobrego samopoczucia czy chroniące przed rozwojem określonych chorób.

Wyróżnia się:

- Maliny,
- Truskawki,
- Porzeczki,
- Borówki,
- Czerwone winogrono,
- Jagody Goji,



Dlaczego spożywanie 5 porcji warzyw, owoców lub soków jest tak ważne?

Organizm człowieka nie jest w stanie samodzielnie wytwarzać witamin, mikroelementów i substancji odżywczych

Wiele z nich szybko zostaje wypłukanych z organizmu, dlatego, aby utrzymać ich odpowiedni poziom, musimy dbać o regularne „dostawy:

Witaminy są substancjami niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania organizmu i biorą udział w wielu procesach życiowych.



Jak w praktyce stosować zasadę 5 porcji?

- Porcja warzyw lub owoców powinna stanowić element każdego posiłku- albo jako dodatek, albo jako główny składnik,
- Porcję może stanowić surowe warzywo, surówka, zupa, a nawet sok,
- Należy jeść różnorodnie, komponując posiłki z różnych warzyw i owoców,
- W diecie powinny się znaleźć owoce i warzywa z różnych grup kolorystycznych,
- Wiele suszonych owoców i warzyw może z powodzeniem stanowić jedną z porcji (suszone owoce zawierają dużą zawartość cukru),
- Ziemniaki nie mogą stanowić jednej z 5 porcji,



Pięć grup kolorów

Ważne jest, aby zjadać warzywa i owoce **z różnych grup kolorystycznych**.

W kolorach warzyw i owoców drzewie ich zdrowotna siła. **Im bardziej intensywny kolor, tym więcej korzystnych substancji.**

Wyróżnia się:

- **Biały**, np. cebula, por, kapusta,
- **Żółty**, np. marchewka, ananas, banan, pomarańcza,
- **Zielony**, np. agrest, ogórek, szpinak, sałata, kapusta,
- **Czerwony**, np. jabłko, pomidor, papryka, truskawka,
- **Czarny**, np. porzeczka, bakłażan, aronia,



Pięć grup kolorów

Czerwone

korzystnie wpływają
na układ krwionośny,
mają dużo witamin.

Żółte i pomarańczowe

wzmacniają odporność,
chronią przed problemami
ze wzrokiem.

Zielone

Zawierają
kwas foliowy
i żelazo,
dlatego
przeciwdzia-
łają anemii
i wadami
układu
nerwowego
u płodu.

Fioletowe

Mają silne
właściwości
przeciwzapalne,
antyutleniające
i wzmacniające.

Białe

Działają antybakteryjnie,
ułatwiają trawienie.



Przetwory

- Samodzielnie przygotowane przetwory nie będą zawierać konserwantów, barwników, polepszaczy smaku, sztucznych słodzików.
- Podczas przygotowywanie przetworów należy:
 - * dokładnie umyć i osuszyć owoce i warzywa,
 - * słoiki i zakrętki muszą być dokładnie umyte,
 - * zalewa powinna dokładnie przykryć owoce i warzywa,
- **Przykładowe przetwory:**
 - * powidła,
 - * dżemy,
 - * marmolady,
 - * konfitury,



Mrożenie

- Przykładowe owoce, które można mrozić to: owoce jagodowe, śliwki, porzeczki, czereśnie, agrest, banany (bez skórki), brzoskwinie, jabłka,
- Przykładowe warzywa, które można mrozić to: groszek, rabarbar, buraki, dynia, marchew, pietruszka, seler, brokuły, kalafior, szpinak,
- **Nie wszystkie owoce i warzywa można mrozić**, np. arbuz, kiwi, owoce cytrusowe, ogórki, ziemniaki, rzodkiewki, sałata,



Zasady mrożenia

- Owoce i warzywa przeznaczone do mrożenia muszą być zdrowe, czyste, dobrze osuszone,
- Najlepiej mrozić owoce i warzywa, jak najszybciej po zbiorze,
- Najwięcej wartości odżywczych i smakowanych, a także walorów estetycznych zachowam przy szybkim mrożeniu w niskiej temperaturze, min. -18°C ,
- Drobne owoce i warzywa najlepiej mrozić na tackach i dopiero po dokładnym zamrożeniu przekładać do woreczków lub pojemników,
- Zawsze opisujemy woreczki i pudełka z mrożonkami - zawartość i data,
- Nie zamrażamy ponownie wcześniej rozmrożonych produktów,



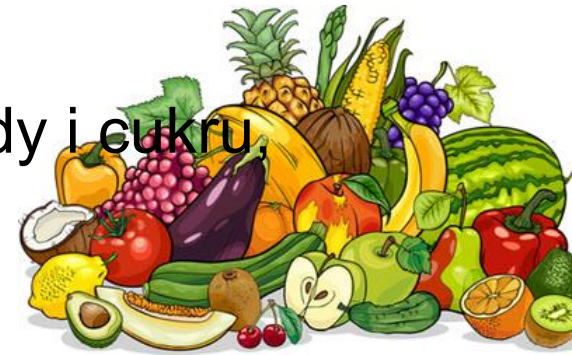
Suszenie

- Suszenie to jedna z najstarszych metod pozwalających przechowywać warzywa i owoce jeszcze długo po zbiorach,
- Suszenie polega na usunięciu z produktu wody poprzez jej odparowanie,
- Suszenie pozbawia produkty części witamin, ale za to nadaje im wyjątkowe walory smakowe,
- Do suszenia nie nadają się owoce i warzywa z dużą zawartością wody, np. arbuz, ogórek.



Kiszenie

- Kiszenie warzyw i owoców jest charakterystyczne dla krajów słowiańskich,
- Kiszenie to jeden z najstarszych sposobów utrwalania żywności, który nie tylko zachowuje jej wartości odżywcze, ale także nadaje produktom całkiem nowy smak i nowe właściwości,
- Kiszenie polega na fermentacji z udziałem bakterii mlekowych (cukry rozkładają się na kwas mlekowy),
- Kiszenie zapobiega procesowi psucia się produktów i nadaje im specyficzny smak,
- Kisi się produkty z dużą zawartością wody i cukru.



Kiszenie

- Kiszone produkty wspomagają układ odpornościowy, proces trawienia i usuwają toksyny z organizmu,
- Kiszone produkty to beczka energii,
- Dzięki kiszonym produktom organizm się szybciej regeneruje,
- **Można kisić produkty, tj:**
 - * kapusta,
 - * ogórki,
 - * kalafior,
 - * buraki,
 - * pomidory,
 - * marchew,
 - * wiśnie i czereśnie,
 - * cebula,
 - * papryka,
 - * biała rzodkiew,
 - * fasola szparagowa,
 - * bakłażan,
 - * czosnek,
 - * cytryny,



Przykładowe dania z owoców i warzyw

- Przekąski z świeżo pokrojonych owoców i warzyw,
 - Zupy warzywne, owocowe- kremy warzywne,
 - Deser owocowy,
 - Mus owocowo-warzywny,
 - Zielone koktajle,
 - Soki przecierowe - owocowe, warzywne, owocowo-warzywne,
 - Sos warzywny do makaronu, ryżu, kaszy, mięsa,
 - Kolorowe kanapki z warzywami,
 - Sałatki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne,
 - Surówki,
 - Pasta do kanapek z warzyw,
 - Owoc jako dodatek do naturalnych jogurtów,
- 



Jak przygotowywać owoce i warzywa, aby zyskać jak najwięcej, a stracić jak najmniej

- Owoce najlepiej jadać surowe, oczywiście wcześniej dokładnie umyte,
- O ile owoce czy warzywa obieramy, należy zadbać, aby były obrane bardzo cienko, pod skórą znajduje się najwięcej witamin,
- Warzywa i owoce należy płukać pod bieżącą wodą, nie moczyć,
- Surówkę przygotowywać tuż przed podaniem,



Przechowywanie owoców i warzyw



Przechowywanie owoców i warzyw



Błonnik pokarmowy

Błonnik pokarmowy to roślinne wielocukry (części komórek roślinnych) niestrawione przez przewód pokarmowy. **Funkcje:**

- Usprawnia pracę jelit, ułatwiając wypróżnienie i przeciwdziałając zaparciom,
- Hamuje uczucie głodu,
- Zmniejszenie stężenia cholesterolu we krwi,
- Ogranicza wchłanianie szkodliwych substancji.



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 zasadowotwórczym (potas, wapń, sód, magnez).



Odkwaszające minerały

Ale to nie jedyna rola minerałów:

- **Wapń**- podstawowy budulec kości i zębów,
- **Potas**- przeciwdziała rozwojowi nadciśnienia, odpowiada za właściwą pracę serca,
- **Sód**- potrzebny do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi w organizmie,
- **Magnez**- konieczny do prawidłowej pracy mięśni i tkanki nerwowej, niezbędnej do budowy kości i zębów,
- **Fosfor**- składnik układu kostnego, bierze udział w procesach skurczu i rozkurczu mięśni.



Opis wybranych owoców i warzyw





Agrest

- **Agrest** może być zielony, czerwony lub żółte,
- Agrest posiada działanie antynowotworowe, wspomaga trawienie, obniża poziom cholesterolu, chroni układ krwionośny i serce, koi nerwy,
- Zawiera witaminę B, C i A, żelazo, fosfor, magnez, potas, błonnik,



Ananas



- **Ananas** to po bananach jeden z najczęściej konsumowanych owoców na świecie,
- Reguluje poziom ciśnienia, spowalnia starzenie, wspomaga system układu odpornościowego, działa korzystnie na wzrok,
- Zawiera potas, magnez, biotynę, witaminę C



Bakłażan



- **Bakłażan/ oberżyna** trafiło do kuchni polskiej z Indii dopiero w XIX wieku (kiedyś stosowana jako roślina ozdobna),
- Zawiera potas, wapno, magnez i błonnik pokarmowy,
- Obniża cholesterol, poprawia przemianę materii, zapobiega chorobom układu krążenia,





Banan

- Wyróżnia się **banany**: żółty, mini, czerwony, plantan,
- Ma korzystny wpływ na układ nerwowy i mięśniowy, zmniejszają ryzyko zachorowań na raka,
- Zawiera witaminy C, K, E, A oraz B, białko, błonnik, potas, magnez, fosfor, wapń,



Brokuł

- **Brokuł** często jest nazywane zielonym kalafiolem,
- Zawiera potas, witaminę A, K i C, foliany, błonnik, B-karoten, luteinę i zeaksantynę.
- Chronią przed nowotworem, anemią, regulują poziom cukru we krwi,





Brzoskwinia



- **Brzoskwinia** nazywana jest perskim jabłkiem,
- Cenne składniki kryją się w skórce,
- Wspomaga pracę nerek, pomaga w walce z anemią i zaparciami,
- Zawiera potas, cukry, błonnik, witaminę A i C,



Burak

- Młode **buraki** z liśćmi to tak zwana botwina,
- Zawiera potas, foliany, błonnik, betainę,
- Burak zapobiega nowotworom, procesowi starzenia się, obniża ciśnienie we krwi, dodaje sił, chroni układ odpornościowy.



Cebula i szczypiorek

- **Cebula** zmniejsza ryzyko zachorowań na raka, zapobiega zakrzepom, nadciśnieniu i obniży poziom cholesterolu, jest dobry na przeziębienie i poprawia odporność,
- Zawiera witaminę C, białko, potas, wapń, fosfor, magnez.



Chrzan

- **Chrzan** stosuje się m.in. na katar, chore zatoki, dolegliwości trawienne, bóle głowy, kręgosłupa i reumatyczne.
- Chrzan posiada właściwości antynowotworowe,
- Zawiera witaminę C, błonnik, potas, sód, wapń, fosfor, magnez,





Cytryna

- **Cytryna** wzmacnia odporność organizmu, przyspiesza samooczyszczanie organizmu, pobudza procesy trawienia, pobudza wytwarzanie śliny,
- Zawiera witaminę C, B i E, potas, magnez, sód, żelazo, fosfor, wapń.



Czereśnia



- Im ciemniejsza **czereśnia**, tym większa ich wartość odżywcza,
- Czereśnie są niezawodnym źródłem energii, oczyszczają nerki, odtruwają wątrobę,
- Zawiera witaminę C i B, potas, wapno, żelazo, magnez,



Czosnek

- **Czosnek** to naturalny antybiotyk,
- Czosnek posiada ostry, charakterystyczny zapach,
- Zawiera cukier, potas, witaminę C, foliany, błonnik.
- Czosnek działa antybakteryjnie, wspomaga w infekcjach, obniża ciśnienie we krwi,



Dynia

- W Polsce **dynia** powszechnie zwana była banią,
- Zawiera miedź, witaminę A, błonnik, B-karoten, luteinę i zeaksantynę,
- Świeże pestki dyni pomagają pozbyć się owsików, tasiemca i innych pasożytów.





Grejpfrut

- Wyróżnia się **grejpfruty** czerwone, żółte i zielone,
- Grejpfrut wzmacnia odporność organizmu, wpływają na serce, obniżają poziom cholesterolu, regulują ciśnienie, posiadają właściwości antynowotworowe,
- Zawiera witaminę C, A i B, potas, fosfor, wapń, magnez,



Groszek

- **Groszek** można spożywać w całości, razem ze strąkami,
- Groszek jest lekkostrawny i sycący,
- Idealny jako przekąska,
- Groszek jest źródłem białka-idealny produkt dla wegan,
- Zawiera żelazo, witaminę A, E, K, B, C, foliany, błonnik,
- Wpływa na wzrok, wzmacnia odporność, hamuje rozwój nowotworów,





Jabłko

- **Jabłko** to najpopularniejszy polski owoc,
- Jest około 10 000 odmian jabłek, np. papierówka, antonówka, ligol,
- Jabłka wpływają korzystnie na skórę, opóźniają proces starzenia się, wspomagają organizm immunologiczny,
- Zawiera błonnik, cukry, potas, cynk, witaminę C/ A, E i B,





Jagoda



- **Jagody** mają korzystny wpływ na wzrok, obniżają poziom cholesterolu, likwidują biegunkę, uelastyczniają naczynia krwionośne, opóźniają proces starzenia się, posiadają właściwości antybakteryjne,
- Zawiera cukry, witaminę A, C, E i B₆, wapń, potas,



Jarmuż

- **Jarmuż** jest stosowany jako dodatek do dań,
- W smaku podobny do kapusty,
- Zawiera wapń, witaminę A, C, B, biotyna, foliany, błonnik, potas,
- Zapobiega chorobom serca, nowotworom, oczyszcza organizm,





Jeżyna

- **Jeżyny** stosowane są przy przeziębieniu, wzmacnia organizm i zwalcza drobne infekcje, zmniejsza ryzyko chorób serca,
- Zawiera potas, fosfor, foliany, błonnik, witaminę A, K, C i E,



Kalafior

- Istnieje **kalafior** biały, zielony i fioletowy,
- Kalafior ma działanie przeciwnowotworowe, chroni przed wrzodami,
- Kalafior pomaga osobom z reumatyzmem,
- Kalafior zawiera foliany, błonnik, witaminę K i C,



Kalarepa

- **Kalarepa** należy bowiem - razem z kapustą, brukselką, kalafiolem, brokułem i jarmużem – do rodziny warzyw kapustnych,
- Kalarepa posiada właściwości przeciwnowotworowe oraz wpływa pozytywnie na wzrok,
- Zawiera witaminę C i A, potas, sód, fosfor, wapń,



- 
- A wide-angle photograph of a vast agricultural field filled with rows of growing cabbages. The plants are in various stages of growth, with some showing large, rounded heads. The field stretches far into the distance under a clear sky, with a line of trees visible on the horizon.





Kiwi

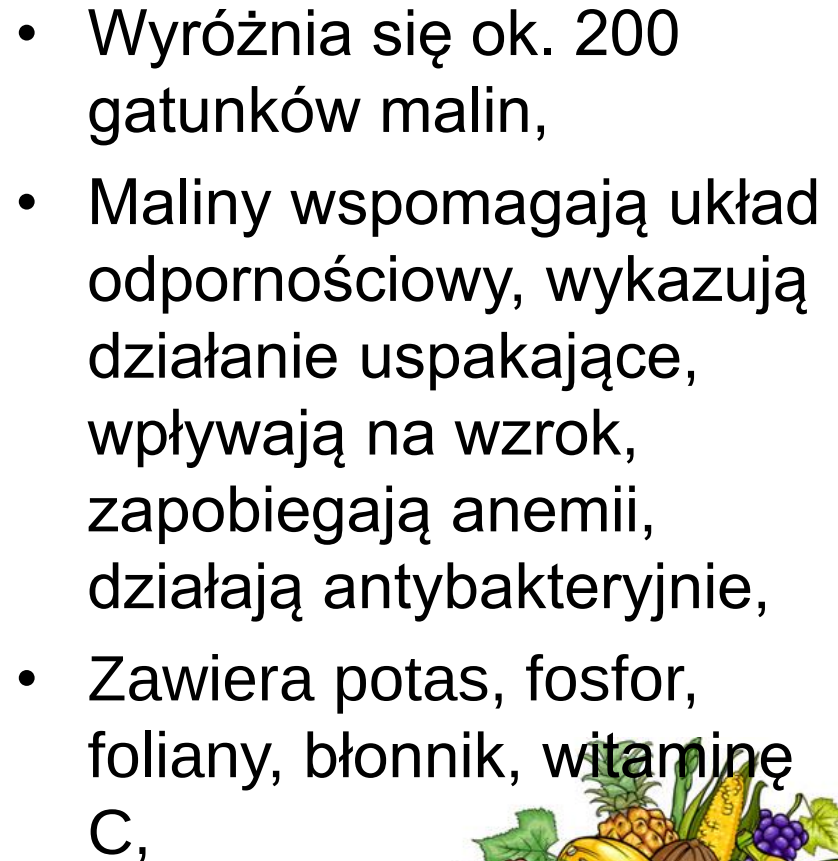
- **Kiwi** nosi swoją nazwę na cześć ptaka kiwi.
- Kiwi obniża ciśnienie, reguluje układ pokarmowy, korzystnie wpływa na wzrok,
- Zawiera potas, wapń, fosfor, magnez, luteinę, błonnik, foliany, witaminę C, E i K,



Koper

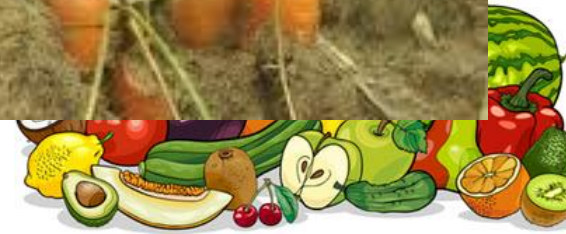
- **Koper** poprawia trawienie, łagodzi ból, działa antyoksydacyjnie, ma właściwości przeciwbólowe, łagodzi stres,
- Zawiera potas, foliany, błonnik, witaminę C, D i K, luteinę,





Marchew

- Wyróżnia się **marchew** żółte, czerwone, pomarańczowe, białe, ciemnofioletowe i czarne
- Marchew zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wzroku, wzmacnia odporność i może ochronić przed rozwojem nowotworów, wspomaga leczenie trądziku i opóźnia pojawianie się zmarszczek,
- Zawiera witaminę C, K i A, potas, sód, wapń, fosfor.





Mandarynka



- **Mandarynka** wspomaga układ odpornościowy, spowalniają proces starzenia się, poprawiają kondycję skóry i wpływają korzystnie na wzrok, zapobiegają chorobom serca,
- Zawiera witaminę A i C, wapń, magnez, fosfor, potas,



Ogórek

- **Ogórek** składa się prawie z 97 % wody- w związku z tym w upalne dni można po niego sięgnąć zamiast wody czy soków owocowych.
- Ogórek gasi pragnienie w upalne dni, działa przeciwnowotworowo, wspomaga pracę serca i reguluje ciśnienie krwi,
- Zawiera potas, wapń, magnez,



Papryka

- Wyróżnia się **paprykę** czerwoną, zieloną, pomarańczową, żółtą,
- Papryka poprawia trawienie i zmniejsza ból głowy, hamuje starzenie się,
- Zawiera witaminę A, E i C, foliany, błonnik, B-karoten, L-karoten, luteinę,



Pietruszka

- **Pietruszka** w czasach starożytnych uważana była za świętą roślinę,
- Pietruszka wpływa na wzrok, działa odkażająco, zmniejsza stan zapalny nerek i pęcherza,
- Zawiera wapń, potas, magnez, żelazo, witaminę A, C i K, błonnik, foliany, luteinę, B-karoten,





Pomarańcza

- **Pomarańcza** ok. w 90 % składa się z wody,
- Minimalizują objawy stresu, działają antynowotworowo, chroni przed chorobami serca, korzystnie działają na skórę,
- Zawiera witaminę A, P, B i C, kwas foliowy, błonnik, żelazo, cynk, miedź, selen, fosfor, potas, magnez,





Pomidor

- Wyróżnia się **pomidory** koktajlowe, zwykłe, truskawkowe, żółte, bawole serce, malinowe,
- Pomidor działa antynowotworowo, wspomaga trawienie, poprawia odporność, chroni przed słońcem,
- Zawiera witaminę C, błonnik, luteinę, potas,



Por



- **Por** stosuje się w przypadku anemii, bólów reumatycznych (liście z pora stosuje się w postaci okładów), odkaża i przyspiesza gojenie się ran, zmniejsza uczucie bólu,
- Zawiera witaminę C, wapń, potas, magnez, sód,





Porzeczka

- Wyróżnia się **porzeczkę** białą, czerwoną i czarną,
- Wspomagają pracę serca, poprawiają wzrok, „odkwaszają” organizm, podnoszą odporność organizmu, poprawiają wygląd włosów, skóry i paznokci,
- Zawiera witaminę C, E, K, A i B, cynk, fosfor, błonnik, sód, wapń, żelazo, jod, mangan, magnez.



-
- A close-up photograph of a plant with large, rounded, light green leaves and thick, reddish-brown stems, growing in dark soil. The leaves have a slightly wavy, scalloped edge and prominent veins. The stems are thick and upright, showing a deep red or magenta color. The plant is growing in a dark, possibly mulched, garden bed.



Rzodkiewka

- Wyróżnia się m.in. **rzodkiewkę** białą i czerwoną,
- Wspomaga trawienie, jest dobry na kaszel, stosowany jest przy reumatyzmie, krzywicy i anemii, wzmacnia włosy i paznokcie,
- Zawiera witaminę C, wapń, potas, fosfor, magnez, sód,



Salata

- **Salata** składa się w 90 % z wody,
- Istnieje około 100 odmian sałaty, np. roszponka, rukola, lodowa, rzymska,
- Działa antynowotworowo, wzmacnia system nerwowy, odkwasza, poprawia trawienie,
- Sałata zawiera wapń, żelazo, potas, witaminę A, K i C, foliany, błonnik,



Seler

anę
/

A photograph of a celeriac root vegetable. The whole root is on the left, showing its characteristic bumpy, knobby texture and a cluster of green leafy stalks growing from the top. To the right of the whole root are two cross-sections of the vegetable, revealing a pale, hollow interior with a central core. The background is plain white.

-



Szparag

- **Szparag** obniża ciśnienie, poziom cholesterolu, wzmacnia serce, wpływa na infekcję dróg moczowych i wzrok,
- Zawiera kwas foliowy, witaminę C i E, wapń, fosfor, potas, błonnik, asparaginę, insulinę,



Szpinak

- **Szpinak** wykazuje właściwości uspokajające, zapobiega bólom i zawrotom głowy,
- Szpinak jest polecany w leczeniu anemii,
- Zawiera żelazo, witaminę A, K, E i C, foliany, błonnik pokarmowy, luteinę.





- **Truskawki** utrzymują skórę w dobrej kondycji, wzmacniają kości i zęby, poprawiają pracę mięśni, chronią przed anemią, wzmacniają organizm, posiadają właściwości oczyszczające i odtruwające,
- Zawierają witaminę A, E, C, B i PP, wapń, fosfor, potas, magnez, sód, cynk, mangan, kwas foliowy.





Winogrono



- Wyróżnia się **winogrono** białe i czerwone,
 - Winogrona zabijają komórki rakowe, wzmacniają serce, odmładzają skórę, pozytywnie wpływają na układ krążenia,
 - Zawiera witaminę C, A i B, wapń, fosfor, magnez, potas, sód, jod, fluor, cynk, żelazo,
- 



Wiśnia

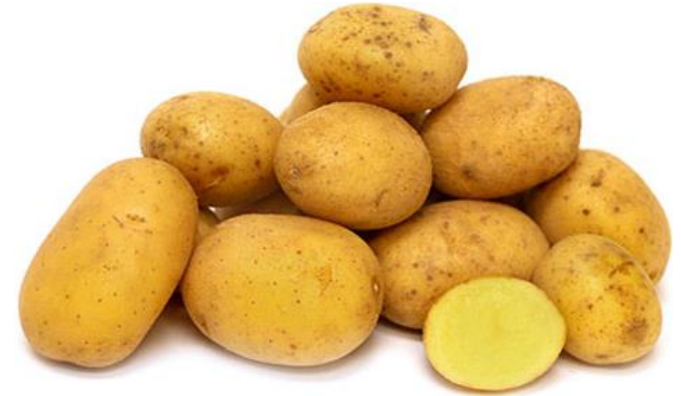


- **Wiśnie** wspomagają pracę serca, zatrzymują proces starzenia, obniżają poziom cholesterolu, łagodzą bóle mięśni, obniżają gorączkę, zwalczają stan zapalny, zapobiegają siwieniu,
- Zawiera potas, żelazo, wapń, sód, błonnik, witaminę A, C i B.



Ziemniak

- Istnieje ponad 10 000 odmian **ziemniaków**, np. zwykły, sałatkowy, mączysty, fioletowy,
- W różnych gwarach ziemniaki nazywane są: pyrami, bulwami, kartoflami, czy bulbami,
- Ziemniaki obniżają ciśnienie krwi, łagodzi stan zmęczenia i stres,
- Zawiera potas, magnez, witaminę C i błonnik,





Żurawina



- **Żurawina** obniża cholesterol, opóźnia proces starzenia się, pozytywnie wpływa na wzrok, chroni przed rozwojem nowotworu, oddalają ryzyko zachorowań na Alzheimera i Parkinsona,
- Zawiera witaminę C, K, A, B i E, błonnik, fosfor, jod, magnez, miedź, potas, sod, wapń, żelazo,



Ciekawostki o owocach i warzywach



Ciekawostki

- Rano warto jeść **jabłka**, a najlepiej kilka.
Dzięki wysokiej zawartości węglowodanów, witamin i składników mineralnych, doskonale odżywiają i dodają energii na cały dzień.
- **Arbuz** składa się z 92% wody, dlatego warto go jeść podczas upałów. Dodatkowo oczyszczają organizm i wspomagają odchudzanie.
- Owoce i warzywa przechowują znaczną ilość składników odżywczych, mikroelementów i witamin. Tracimy je obierając warzywa i owoce.
- **Cebula** łagodzi stany zapalne.



Ciekawostki

- **Truskawka** to mieszanka dwóch gatunków poziomki, posiada wiele nazw: poziomka ananasowa, poziomka wielkoowocowa, jednak najczęściej jest nazywana po prostu truskawką.
- **Kiwi** można jeść w całości, włącznie z jadalną skórą, w której kryje się mnóstwo witamin i minerałów.
- Nie powinno łączyć się **grejpfrutów** z lekami.
- Badania wykazały, że jedzenie warzyw i owoców czyni ludzi nie tylko zdrowszymi, ale również bardziej szczęśliwymi.



Ciekawostki

- Kiedyś **marchewka** była purpurowa, nie pomarańczowa.
- W ciepłych krajach **pomarańcze** są zielone, nawet gdy są dojrzałe.
- Polska słynie ze swoich **jablek** na cały świat.
- Najbardziej lubianym owocem jest **banan**.
- Najmniej lubianym warzywem jest **brukselka**.
- Jedna **gruszka** zjedzona co 3 dni pozwala zapobiegać ubytkom wapnia z kości.
- Na przeziębienie najlepsze są **maliny**.
- **Cytryna** spowalnia procesy starzenia się.



Ciekawostki

- Liście z **czarnej porzeczki** stosowane są jako okład na trudno gojące się rany.
- **Ogórek** jest znany ze swojego gorzkiego smaku, jednak można go uniknąć poprzez odpowiednie obieranie. Gorzka substancja gromadzi się głównie w liściach, łodygach i korzeniach rośliny, dlatego ogórek jest bardziej gorzki od ciemniejszej strony. Aby uniknąć takiego posmaku należy obierać go od jaśniejszej strony.
- Liście **kalarepy** są jadalne.
- **Jabłka** poprawiają koncentrację i pamięć.



Ciekawostki

- W niektórych owocach znajduje się trująca- pestki **moreli, brzoskwini, jabłek** są trujące.
- **Seler** jest warzywem, który zawiera najmniej tłuszczów- jest niskokalorycznym warzywem.
- Istnieje prawie 2 000 odmian **papryki**, gdzie większość jest spokrewniona z pomidorem lub bakłażanem.
- 25 % objętości **jabłka** to powietrze, dlatego po wrzuceniu do wody unoszą się na jej powierzchni.
- **Jabłka, gruszki, wiśnie oraz śliwki** należą do tej samej grupy owoców Matki Natury co róże.
- Im dłużej gotujesz **kukurydzę**, tym jest bardziej zdrowa.



**18 października-
Światowy Dzień
Owoców i Warzyw**



**1 lipiec-
Światowy Dzień
Owoców**



„Złota rada”

*Jedząc 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.*