Jak najlepiej wykorzystać owoce

Według światowych statystyk, większość z nas spożywa o wiele mniej niż zalecane przez Światową Organizację Zdrowia dzienne minimum, czyli 400 g warzyw i owoców.

Dzieci mogą nie lubić niektórych warzyw, ale większości z nich nie musimy długo namawiać do jedzenia owoców, ponieważ dojrzałe są zazwyczaj naturalnie słodkie i smaczne. Nie trzeba ich też gotować. Często wymagają jedynie umycia i obrania. Dlaczego więc tak często albo wcale ich nie kupujemy, albo trzymamy w salaterce tak długo, że nadają się już tylko do wyrzucenia? Należy wyrobić w sobie „owocowy nawyk”. Zastanówmy się, jak najłatwiej włączyć owoce do codziennej diety, a zanim się obejrzymy, już będziemy zjadać pięć porcji dziennie. Można dodawać banany czy owoce sezonowe do jogurtu albo płatków śniadaniowych. Po południu soczysta pomarańcza może zastąpić herbatę i ciastko. Warto też poświęcić 10 minut na przyrządzenie sałatki owocowej. Najlepiej kupować owoce sezonowe. Można również zabrać dzieci do lasu na zbieranie jagód albo poprosić je o pomoc w wyborze owoców w warzywniaku. Im więcej owoców jemy i im bardziej są one różnorodne, tym korzystniej działają na zdrowie.

Superowoce nie potrzebują reklamy

Co jakiś czas pojawiają się informacje o mało znanych owocach, które mają jakoby wręcz cudowne właściwości. Weźmy na przykład jagody acai, mangostan lub jagody goji. Czy warto umieścić je na liście zakupów? Mimo wielkiego szumu w mediach, naukowcy nie potwierdzają jednoznacznie ich dobroczynnego działania. Badania dowodzą natomiast, że łatwiej dostępne owoce mają podobne, a nawet lepsze właściwości. Oto najważniejsze informacje o kilku superowocach.

• **Jabłka** Z badań francuskich naukowców wynika, że dwie substancje obecne w jabłkach – bor oraz flawonoid zwany florydzyną – mogą zwiększać gęstość kości i tym samym chronić przed osteoporozą. Inne badania wykazały, że spożywanie jabłek może znacznie obniżać ryzyko nowotworów płuc, okrężnicy, wątroby i piersi. Wydaje się także, że jabłka stanowią dobrą ochronę przed astmą u dzieci i łagodzą jej objawy. Obecne w owocach pektyny pomagają obniżać poziom „złego" cholesterolu LDL oraz kontrolować cukrzycę, ponieważ zmniejszają zapotrzebowanie organizmu na insulinę.
• **Jagody** Jedna szklanka (150 g) jagód pokrywa 24 procent dziennego zapotrzebowania na witaminę C i nieco poniżej 10 procent zapotrzebowania na błonnik, a także witaminę K i pierwiastek śladowy mangan. Poza tym, 150 g jagód to tylko 60 kcal. Owoce te zawierają także różne fitozwiązki, które pomagają zmniejszać stany zapalne prowadzące do rozwoju chorób przewlekłych. Badania wykazują, że spożywanie jagód korzystnie wpływa na serce, funkcje poznawcze i wzrok. Z badań prowadzonych w probówkach i na zwierzętach wynika, że owoce te mogą pomagać w walce z kilkoma rodzajami nowotworów. Tak naprawdę wszystkie owoce jagodowe – maliny, jeżyny, borówki i truskawki – zasługują na miano superowoców.
• **Owoce cytrusowe** Wszystkie są niskokaloryczne i pełne dobroczynnych substancji odżywczych. Z badań przeprowadzonych w 2011 roku w Wielkiej Brytanii wynika, że obecne w cytrusach flawanony mogą chronić przed udarami mózgu i chorobami sercowo-naczyniowymi. Badania wykazują także, że duże ich spożycie może zmniejszać ryzyko nowotworów żołądka o 28 procent.
• **Kiwi** To jeden z najbardziej wartościowych pod względem odżywczym owoców. Jedno duże kiwi pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Należy też do nielicznych owoców, które zawierają witaminę E. Dostarcza również błonnika i potasu. Najprościej jeść je łyżeczką po przekrojeniu na pół.

Fot. Adobe Stock