Masz wybór! Warzywa w diecie

Współcześni konsumenci mają coraz większe możliwości, jeśli chodzi o zakup warzyw. Czy piętnaście lat temu uwierzylibyśmy, że istnieją fioletowe albo zielone kalafiory? Trzeba to wykorzystać w codziennej diecie!

Gdy chodzimy z koszykiem po targu owocowo-warzywnym, nie możemy nie zauważyć, jak wielka rewolucja nastąpiła w świecie warzyw w ciągu ostatnich kilkunastu lat. Czy przyszłoby nam do głowy, że brokuły staną się powszechnie jedzonym warzywem? Czy słyszeliśmy o malutkich pomidorkach koktajlowych albo zielonych szparagach?

Do wyboru do koloru…

Oczywiście, analizując historię kuchni dojdziemy do wniosku, że mody na różne warzywa zmieniały się wielokrotnie. Mało kto jada dziś bardzo niegdyś popularny pasternak, ziemniaki wyparły z naszych pól topinambur. Ostatnia rewolucja kulinarna była jednak dość nagła, w związku z wprowadzeniem w Polsce wolnego rynku i otwarciem naszej gospodarki na Zachód. To pozytywna zmiana.

Możemy też zauważyć pewne zmiany nawyków żywieniowych, które mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie. Zapracowane gospodynie coraz częściej sięgają po przetwory. Przemysł podsuwa nam coraz to nowsze rozwiązania, a my je z

wdzięcznością przyjmujemy, ciesząc się wolnym czasem, który udało się nam zaoszczędzić. Popularne są mrożonki. Coraz częściej można kupić nie tylko mrożony groszek, bób czy fasolkę, ale także całe złożone potrawy, które wystarczy tylko upiec, wrzucić na patelnię lub zagotować w wodzie.

Warzywa z puszki

Większość z nas kupuje także warzywa puszkowane, które są znacznie mniej zdrowe niż mrożonki. Pojawia się też żywność zmodyfikowana genetycznie, co do której wpływu na nasze zdrowie naukowcy nie są zgodni. Warto zauważyć, że coraz więcej pracujących Polaków żywi się w tygodniu poza domem. Dlatego ważne jest, żeby przynajmniej w dni wolne od pracy nasze posiłki były zdrowe. Im częściej będziemy wówczas jeść warzywa, tym lepiej.

Ale czy wszystkie warzywa są zdrowe? Stosowane obecnie powszechnie w rolnictwie nawozy sztuczne i środki ochrony roślin wprawdzie zwiększają plony, ale powodują też, że są one skażone chemikaliami, które wpływają niekorzystnie na nasze zdrowie. Warzywa z dużych gospodarstw rolnych, szczególnie nowalijki, skażone są azotynami, które rośliny wchłaniają z nawozów sztucznych. Azotyny mają działanie rakotwórcze i mutagenne, a także wpływają niekorzystnie na naszą krew. Inne niebezpieczne substancje to kadm, którym skażone są nawozy fosforowe stosowane masowo przez rolników, rtęć, którą zaprawiane jest ziarno do siewu, i arsen wchodzący w skład niektórych pestycydów. Należy podkreślić, że warzywa, ziemniaki i owoce jagodowe są szczególnie podatne na

kumulowanie szkodliwych substancji znajdujących się w glebie. W znacznie mniejszym stopniu dotyczy to owoców rosnących na drzewach oraz zbóż. Już w latach sześćdziesiątych XX wieku zaczęto odkrywać, że nawet bardzo małe pozostałości pestycydów w diecie ludzkiej i zwierzęcej mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie dorosłych zwierząt i ludzi, a także zmniejszają rozrodczość i zdrowotność ich młodych. Nowoczesne rolnictwo produkuje żywność, która wprawdzie zapewnia przemianę materii, ale nie gwarantuje zdrowia. Osobom, które chcą być pewne, że odżywiają się zdrowo, należałoby polecić warzywa z gospodarstw ekologicznych, uprawiane bez środków chemicznych. Stwierdzono, że są one nie tylko zdrowsze, ale także ich wartość odżywcza jest większa niż warzyw uprawianych konwencjonalnymi metodami, a smak i zapach jest lepszy.

Fot. Adobe Stock