Najzdrowsze ze zdrowych

Każdy z nas słyszał zapewne hasło: „Jedz pięć razy dziennie owoce i warzywa”. Okazuje się jednak, że specjaliści coraz częściej zalecają jeszcze większą ilość pokarmów roślinnych w naszej diecie.

DOSTARCZAJĄ ORGANIZMOWI PALIWA

Organizm potrzebuje wielu różnorodnych składników odżywczych – ale tylko jednego rodzaju paliwa. Tym paliwem jest glukoza – jej odpowiednie stężenie we krwi umożliwia funkcjonowanie naszego ciała. Organizm potrafi przekształcać w glukozę dowolne składniki odżywcze – także tłuszcze i białka. Nie ulega jednak wątpliwości, że najlepszym źródłem glukozy są węglowodany zawarte w owocach i warzywach. Jedzenie zbyt dużych ilości łatwo przyswajalnych węglowodanów (czyli pokarmów, które są szybko przekształcane w glukozę, takich jak mąka pszenna, cukier, biały ryż) może powodować skoki stężenia cukru we krwi i przyczyniać się do tycia. Warzywa zawierają jednak zwykle głównie węglowodany złożone, czyli takie, które, zanim staną się paliwem dla komórek ciała, muszą zostać dokładnie rozłożone. Żadne badania nie wykazały, że dieta oparta na złożonych węglowodanach mogłaby być szkodliwa. Specjaliści zajmujący się żywieniem sugerują, że do 60% dziennego zapotrzebowania energetycznego organizmu powinny zaspokajać węglowodany, zwłaszcza złożone. Takie węglowodany znajdują się w ziarnach, roślinach strączkowych i warzywach zawierających skrobię, na przykład w kukurydzy, grochu, dyni, a także w ziemniakach.

DOSTARCZAJĄ ORGANIZMOWI DUŻO BŁONNIKA

Błonnik to, mówiąc najprościej, ten składnik pokarmów roślinnych, którego organizm ludzki nie trawi. Może się więc wydawać, że błonnik nie ma większego wpływu na nasze zdrowie, ponieważ przechodzi niestrawiony przez układ pokarmowy. Prawda

jest zupełnie inna. Są dwa rodzaje błonnika – rozpuszczalny i nierozpuszczalny – i oba bardzo ważne dla organizmu. Błonnik rozpuszczalny miesza się w przewodzie pokarmowym z wodą i innymi składnikami pokarmów, tworząc żel, który spowalnia procesy trawienne i sprawia, że stężenie cukru we krwi wzrasta stopniowo (ma to szczególne znaczenie dla osób chorych na cukrzycę typu 2). Ten proces ma także wpływ na gospodarowanie tłuszczami, zmniejsza na przykład stężenie cholesterolu we krwi. Nierozpuszczalny błonnik jest także pożyteczny. Jego obecność w przewodzie pokarmowym sprawia, że szybciej czujemy się nasyceni. Tworzy także podstawową masę stolca. Przechodząc przez przewód pokarmowy oczyszcza go, co pomaga zapobiegać powstawaniu uchyłków jelit czy raka okrężnicy. Warzywa i pokarmy z ziaren są bogatym źródłem błonnika. Jest go szczególnie dużo w kalafiorach, fasolce szparagowej i ziemniakach.

ZAWIERAJĄ ZNAKOMITE BIAŁKO

Białka roślinne, jako mniej złożone, uważane są często za „gorsze” od zwierzęcych. Jeśli odpowiednio dobierzemy produkty zawierające białko roślinne, jakościowo nie będą one ustępować białkom pochodzącym z mięsa. Jeśli jemy dużo różnych warzyw i pokarmów z ziaren, dostarczamy organizmowi wszystkich dziewięciu najważniejszych aminokwasów niezbędnych do budowy białek. Jest to podstawa racjonalnego stosowania diety wegetariańskiej.

NIE ZAWIERAJĄ SZKODLIWYCH TŁUSZCZÓW

Zmniejszenie spożycia tłuszczów zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca, niektórych rodzajów nowotworów i innych przewlekłych schorzeń. Większość tłuszczów uważanych za zdrowe dla serca to tłuszcze roślinne – takie jak oliwa z oliwek czy oleje roślinne. Pomagają one utrzymać niskie stężenie cholesterolu we krwi, podczas gdy tłuszcze zwierzęce je zwiększają.

POMAGAJĄ ZRZUCAĆ ZBĘDNE KILOGRAMY

Wymienione wyżej przyczyny – i wiele innych – sprawiają, że jedzenie warzyw pomaga zwalczać nadwagę. Większość warzyw, zwłaszcza zielone warzywa liściaste, dostarcza bardzo mało kalorii, więc można jeść ich dużo. Mimo że są niskokaloryczne, mają doskonałe własności odżywcze, więc podczas niektórych diet odchudzających je się ich bardzo dużo. Warzywa zawierają błonnik, który sprawia, że szybciej czujemy się najedzeni, a przechodząc przez przewód pokarmowy, wiąże część tłuszczów. Większość węglowodanów zawartych w warzywach to węglowodany złożone, które są znakomitym paliwem działającym powoli, stopniowo. Produkty zawierające skrobię – ziarna, rośliny strączkowe, ziemniaki, kukurydza czy dynia – są często zalecane w dietach odchudzających. Wprawdzie dostarczają więcej kalorii, ale są bogate w błonnik i substancje odżywcze, dlatego stanowią doskonałe „zapychacze”, szybko wywołujące uczucie sytości.

DOSTARCZAJĄ NAJISTOTNIEJSZYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Do sprawnego funkcjonowania ludzki organizm potrzebuje białek, tłuszczów i węglowodanów, czyli paliwa i budulca. Ważne są także witaminy, sole mineralne i inne substancje, które biorą udział w procesach metabolicznych – produkcji hormonów i komórek układu odpornościowego, a także w funkcjonowaniu i rozwoju mózgu oraz układu nerwowego. Wapń i magnez są niezbędne dla zdrowia kości i zębów, a żelazo i potas konieczne do produkcji i prawidłowego działania komórek krwi. Warzywa są bogatym źródłem wszystkich tych substancji. Rośliny zawierają mnóstwo soli mineralnych, witamin i innych ważnych składników odżywczych. Mięso i ryby są znakomitym źródłem niektórych pierwiastków, na przykład żelaza czy wapnia, ale nie mogą się równać z warzywami, w których znajdziemy mnóstwo rozmaitych ważnych substancji.

POMAGAJĄ ZAPOBIEGAĆ CHOROBOM I LECZYĆ JE

Rośliny zawierają substancje wpływające korzystnie na nasze zdrowie. Zalicza się do nich witaminy i sole mineralne, ale także wiele innych skomplikowanych związków chemicznych. Brokuły, kapusta i inne zielone warzywa zawierają glukozynolaty, które – jak wykazują badania – mogą być pomocne przy zwalczaniu nowotworów. Czosnek i cebula zawierają z kolei dużo związków siarki – takich jak allicyna – które także działają przeciwnowotworowo i zmniejszają stężenie cholesterolu we krwi. Papryka jest źródłem bioflawonoidów, które neutralizują wolne rodniki. Proste danie z warzyw może zawierać setki takich pożytecznych substancji. To właśnie im rośliny zawdzięczają kolory, smak i aromat. Chronią je też przed szkodnikami, bakteriami, wirusami, promieniowaniem ultrafioletowym i innymi szkodliwymi czynnikami. Podobnie wpływają na organizm ludzki. Pomagają usuwać szkodliwe substancje, pobudzają komórki układu odpornościowego i pomagają utrzymać równowagę hormonalną, zmniejszając niebezpieczeństwo zapadnięcia na choroby o podłożu hormonalnym i nowotwory. Wiele substancji, które znajdują się w warzywach, czeka jeszcze na odkrycie, nazwanie i szczegółowe badania. I dlatego, choć wiele witamin i minerałów można kupić w postaci gotowych pigułek, lekarze podkreślają, że najkorzystniej jest czerpać je z naturalnego źródła, jedząc świeże owoce i warzywa.

Fot. Adobe Stock