Pięć porcji dziennie – owoce i warzywa

Zawierają mało tłuszczu, są pyszne i pełne wartości odżywczych. Owoce i warzywa powinny odgrywać główną rolę w naszej codziennej diecie. Każdy owoc i warzywo to inny zestaw witamin, minerałów oraz fitozwiązków, dlatego najlepiej jadać różne, aby skorzystać jak najwięcej.

Dlaczego pięć razy dziennie?

➽ Hasło „pięć razy dziennie” podchwycił w roku 1991 rząd Stanów Zjednoczonych, a później rozpropagowała je Światowa Organizacja Zdrowia. Stwierdzono, że pięć łatwo zapamiętać i że jest to odpowiednia dawka dzienna.
➽ Czy pięć porcji to ideał? Specjaliści twierdzą, że spożywanie różnych owoców i warzyw pięć razy dziennie może zmniejszać aż o 20 procent ryzyko zgonów w wyniku, między innymi, chorób krążenia, udarów czy nowotworów. W Danii zaleca się sześć porcji dziennie, w Kanadzie do dziesięciu, a w Japonii aż siedemnaście.

Jedzmy owoce w całości

➽ Owoce w całości zawierają błonnik, witaminy i mikroelementy Uważa się, że składniki te neutralizują działanie fruktozy (rodzaj cukru). Owoce z jadalną skórką i jadalnymi pestkami dostarczają więcej błonnika, który spowalnia wchłanianie cukru. Do owoców bogatych w błonnik należą: jabłko, gruszka, marakuja, malina, granat, jeżyna i brzoskwinia. Sok owocowy dostarcza fruktozy bez błonnika obecnego w całym owocu – tylko jedna szklanka liczy się jako jedna z pięciu porcji dziennie. Soki dobrze jest rozcieńczać wodą.

Czy gotowanie niszczy witaminy?

➻ Panuje powszechne przekonanie, że wysoka temperatura podczas gotowania zmniejsza zawartość witamin i innych substancji odżywczych w warzywach. Czy to prawda? Częściowo tak.
Dzięki gotowaniu warzywa stają się lżej strawne, co oznacza, że mamy łatwiejszy dostęp do obecnych w nich składników odżywczych.
Wiele substancji odżywczych dobrze znosi gotowanie, na przykład witaminy E i K, a niektórych, takich jak witamina A w postaci beta-karotenu i likopen, nawet przybywa.
Niektóre substancje odżywcze są rozpuszczalne w wodzie, więc przenikają do niej w czasie gotowania – na przykład kilka witamin z grupy B.
Niektóre substancje odżywcze ulegają zniszczeniu pod wpływem wysokiej temperatury – dotyczy to witaminy C, też rozpuszczalnej w wodzie.
➻ Najlepsze sposoby gotowania warzyw
Naukowcy starają się opracować metody gotowania warzyw pozwalające zachować cenne składniki. Badania 12 warzyw dowiodły, że ilość zachowanych witamin B1 i B2 jest większa, gdy warzywa piecze się i gotuje na parze, a nie blanszuje czy smaży. Z badania brokułów wynika, że spośród domowych sposobów obróbki tylko gotowanie na parze nie powoduje znacznej utraty chlorofilu, witaminy C i dobroczynnych substancji roślinnych. Warzywa te zachowują więcej witamin o właściwościach przeciwutleniających po gotowaniu w kuchence mikrofalowej niż w wodzie. Gotowanie w wodzie wypłukuje dobroczynne substancje – im dłuższy czas gotowania, tym większa utrata wartości odżywczych. Gotowanie w wodzie niszczy ponad połowę kwasu foliowego w szpinaku i brokułach, natomiast w wyniku gotowania na parze nie zaobserwowano znaczącego spadku zawartości tej substancji.

Jak dobrze wykorzystać warzywa?

Jeść jak najświeższe, ponieważ te naprawdę świeże zawierają

więcej substancji odżywczych.
Nie przegotowywać – zbyt długie gotowanie niszczy witaminy i inne dobroczynne substancje, na przykład błonnik.
Gotowanie na parze – i w mniejszym stopniu pieczenie – pozwala zachować więcej wartości odżywczych niż gotowanie w wodzie czy smażenie.
Warzywa bogate w witaminę C, na przykład kapustę i szpinak, gotować na parze jak najkrócej.
Używać wody po gotowaniu warzyw do zrobienia sosu albo zupy, żeby nie tracić substancji odżywczych rozpuszczalnych w wodzie.
Jadać warzywa na surowo jak najczęściej.

Fot. Adobe Stock