

Świeże warzywa i owoce naturalne zdrowie

Najmniej przetworzona żywność – warzywa i owoce – okazuje się również najlepsza dla zdrowia. Mamy do wyboru wiele wyśmienitych smaków. Musimy po prostu z nich korzystać i jeść codziennie jak najwięcej.

Owoce i warzywa są niewyczerpanym źródłem wyjątkowych smaków i kolorów. Wyśmienite smaki to jednak nie jedyny powód, dla którego warto sięgać po nie i jadać co najmniej „pięć porcji dziennie”, jak zalecają lekarze. Nigdy wcześniej nauka nie dostarczyła tylu dowodów na korzystny wpływ warzyw i owoców na zdrowie. Oto trzy na początek:

- Badania setek tysięcy osób na całym świecie dowodzą, że u spożywających najwięcej warzyw i owoców występuje najmniejsze ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.
- Spożywanie dużych ilości warzyw i owoców może zmniejszać ryzyko nowotworów, zwłaszcza okrężnicy i żołądka.
- U osób, które jadają codziennie dużo świeżych warzyw i owoców, występuje mniejsze ryzyko cukrzycy typu 2.

Jedzenie świeżych warzyw i owoców może chronić nas zatem przed trzema najpoważniejszymi niezakaźnymi chorobami współczesnego świata.

Tajemnica zdrowotnych właściwości

Naukowców intrygował fakt, że u pewnych populacji, których dieta opiera się głównie na produktach roślinnych, odnotowuje się stosunkowo niskie wskaźniki poważnych chorób, występujących bardzo często u mieszkańców Zachodu. Zaczęto więc badać różne substancje roślinne, aby dowiedzieć się, jak oddziałują na organizm człowieka i skąd biorą się ich lecznicze właściwości. Niektóre, takie jak witaminy, są dobrze znane. Większość warzyw i owoców to doskonałe źródło witaminy C. Jest ona niezbędnym budulcem zębów i kości, wzmacnia

naczynia krwionośne, przyspiesza gojenie się ran i bierze udział w powstawaniu kolagenu, czyli tkanki łącznej scalającej komórki i zapewniającej gładkość skóry.

Zwalczanie wolnych rodników

Witamina C, witaminy A i E oraz selen to przeciwutleniacze, które pomagają zwalczać powstające w procesie utleniania wolne rodniki, czyli niestabilne atomy z co najmniej jednym niesparowanym (wolnym) elektronem. Wolne rodniki pełnią ważne biologiczne funkcje, ale czasem organizm produkuje ich za dużo – często dzieje się tak w odpowiedzi na obciążające go czynniki, takie jak dym papierosowy, alkohol czy zbyt intensywne działanie promieni ultrafioletowych. Podczas reakcji z innymi cząsteczkami wolne rodniki, poszukując elektronu, mogą utleniać i uszkadzać komórki, czyniąc je bardziej podatnymi na choroby. Naukowcy twierdzą, że przeciwutleniacze neutralizują wolne rodniki, zanim dojdzie do uszkodzeń.

Smak, zapach i pożyteczne substancje

Warzywa kapustne, takie jak brukselka czy kapusta, zawdzięczają swój lekko gorzki smak różnym związkom roślinnym (tak zwanym fitozwiązkom), którym przypisuje się działanie przeciwnowotworowe. Nie bez znaczenia jest także żywy kolor wielu owoców i warzyw. Barwniki antocyjany są często tymi składnikami, dzięki którym świeże warzywa i owoce mają właściwości zdrowotne. Nie znaczy to jednak, że produkty roślinne muszą być bardzo kolorowe, żeby stanowić bogate źródło zdrowych fitozwiązków; na przykład kalafior, siemię lniane, orzechy czy warzywa strączkowe zawierają ich dużo. Jedna porcja większości warzyw i owoców dostarcza setek tych zwalczających choroby substancji. Współczesna nauka zna tysiące fitozwiązków, jednak tylko niewielki ułamek z nich udało się dokładnie zbadać. Ich korzystne działanie w walce z poważnymi chorobami, takimi jak nowotwory i choroby sercowo-

naczyniowe, budzi zainteresowanie naukowców opracowujących receptury leków opartych na substancjach roślinnych. Coraz to nowsze badania potwierdzają, że nasze zdrowie najlepiej chroni regularne spożywanie dużych ilości świeżych warzyw i owoców.

Fot. Shutterstock