**Rola warzyw i owoców w codziennej diecie.**

Od 2017 roku zmieniła się piramida żywienia. Najnowsze badania naukowe dowodzą, że podstawę codziennej diety powinny stanowić warzywa i owoce. Produkty te dostarczają wielu cennych i niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu składników oraz przyczyniają się do ograniczenia ryzyka rozwoju chorób takich jak choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, czy niewydolność serca), zespoły metaboliczne, cukrzyca, a także niektóre nowotwory.

Instytut Żywności i Żywienia rekomenduje, aby w naszym codziennym menu znalazło się minimum 400 g warzyw i owoców podzielonych na 5 porcji. Jedną z nich może stanowić szklanka soku. Każda dodatkowa porcja, warzyw, owoców lub soku to jeszcze więcej korzyści dla zdrowia.

1. **Korzyści zdrowotne spożywania warzyw i owoców.**

Warzywa i owoce odgrywają również istotną rolę w profilaktyce wielu a właściwie można powiedzieć -wszystkich chorób, w tym nowotworów. Zbilansowana dieta, oparta na minimum 5 porcjach warzyw i owoców ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Produkty z tej grupy są bogate w witaminy i inne składniki, które regulują funkcjonowanie organizmu i biorą udział we wszystkich zachodzących w nim procesach. Chronią przede wszystkim przed chorobami układu krążenia, układu pokarmowego, otyłością cukrzycą, zaburzeniami odporności itd.

1. **Wartości odżywcze warzyw i owoców**

Witaminy – [witaminy z grupy B](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/domowa-apteczka/witamina-b-wlasciwosci-i-funkcje-witamin-z-grupy-b_34121.html), C, E, K i PP regulujące wszelkie procesy zachodzące w organizmie. Witaminy odpowiedzialne są między innymi za trawienie, poziom cholesterolu, odporność na infekcje, gojenie się ran, wzrok, metabolizm, ciśnienie krwi, prawidłową pracę układu sercowo-naczyniowego oraz nerwowego.

Minerały - są budulcem  kości i zębów, ale także regulatorem gospodarki kwasowo-zasadowej i hormonalnej organizmu. Uczestniczą w procesie przemiany białek, [węglowodanów](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/weglowodany-proste-i-zlozone-w-diecie-zrodla-zapotrzebowanie_41947.html) i tłuszczów. W warzywach znajdziemy takie minerały jak [sód](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/sod-pierwiastek-wazny-dla-serca-i-nie-tylko_36558.html), [potas](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/potas-objawy-niedoboru-najlepsze-zrodla-w-zywnosci_35476.html), [wapń](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnaly-ciala/wapn-objawy-niedoboru-i-nadmiaru_38084.html), [mangan,](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/mangan-a-zdrowie-jakie-funkcje-w-organizmie-pelni-mangan_34971.html) [żelazo](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/zelazo-a-zdrowie-jaka-role-w-organizmie-pelni-zelazo_36694.html), [cynk](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/domowa-apteczka/cynk-wzmocni-odpornosc-poprawi-stan-wlosow-i-paznokci_35690.html), [fosfor](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/fosfor-wlasciwosci-jakie-funkcje-w-organizmie-pelni-fosfor_34353.html), [fluor,](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/zeby/czy-fluor-jest-szkodliwy-czy-fluor-z-pasty-szkodzi-zdrowiu_38111.html) [jod](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/jod-wlasciwosci-objawy-nadmiaru-i-niedoboru_36811.html).

[Błonnik](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/blonnik-wlasciwosci-produkty-bogate-w-blonnik_37734.html) - ma działanie stabilizujące poziom [glukozy](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/badania/glukoza-normy-w-badaniu-krwi_35075.html) we krwi. Uwalnia organizm od metali ciężkich i [toksyn](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety/lecznicze/body-detox-jak-usunac-toksyny-z-organizmu_39944.html). Pomocny jest w zaparciach i bólach związanych z [hemoroidami](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/hemoroidy-zylaki-odbytu-przyczyny-objawy-i-leczenie-hemoroidow_37645.html). Zapobiega rozwojowi nowotworów oraz ułatwia walkę z [nadwagą](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/otylosc/skad-sie-bierze-otylosc-i-nadwaga_33704.html). Warzywa, które szczególnie obfitują w błonnik, to np. [pomidory suszone](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/suszone-pomidory-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze_44003.html) bez zalewy (ok. 12 g na 100 g produktu), [groch](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/groch-wartosci-odzywcze-i-wlasciwosci-zdrowotne_45333.html) (ok. 8 g), [soczewica](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/soczewica-wlasciwosci-zdrowotne-i-wartosci-odyzwcze-soczewicy_41091.html) (ok. 7 g), [fasola](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/fasola-wartosc-odzywcza-gatunki-fasoli-sposoby-przyrzadzania_33486.html) (ok. 6 g) oraz zielony groszek (ok. 4 g).

Woda -  jest główną składową organizmu (ok. 70%). Jej regularne dostarczanie to podstawa każdej diety. Woda jest odpowiedzialna za utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała. Dobre nawodnienie ułatwia koncentrację, usuwa toksyny, chroni przed nowotworami i poprawia [metabolizm](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety/abc-odchudzania/co-to-jest-metabolizm-co-przyspiesza-a-co-spowalnia-metabolizm_38064.html).  Warzywa o wysokiej zawartości wody to m.in. ogórek (96%), pomidor (95%), rzodkiewka (95%), [cukinia](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety/abc-odchudzania/co-to-jest-metabolizm-co-przyspiesza-a-co-spowalnia-metabolizm_38064.html) (95%), papryka (92%) i brokuł (91%).

**Flawonoidy** -to naturalne związki roślinne o działaniu antyoksydacyjnym. Występują bardzo powszechnie w warzywach i owocach oraz ziołach. Ze względu na różnice w budowie dzieli się je na flawanony, flawanole, flawony, izoflawony, flawonole oraz antocyjany. Flawonoidy są barwnikami, które nadają roślinom bardzo różne kolory - od żółtego i pomarańczowego w cytrusach po granatowy w czarnej porzeczce i jagodach. Pełnią też wiele ważnych funkcji: chronią rośliny przed nadmiarem promieniowania UV, przed atakami szkodników, grzybów i pleśni, działają jako hormony roślinne, regulatory wzrostu i kontrolują reakcje enzymatyczne. Flawonoidy mają szeroki zakres biologicznego działania potwierdzony badaniami naukowymi.

Flawonoidy wykazują działanie:

* przeciwzapalne,
* przeciwnowotworowe,
* przeciwmiażdżycowe
* antyagregacyjne (osłabiające zdolność płytek krwi do tworzenia skrzeplin),
* antyarytmiczne,
* hipotensyjne (obniżające ciśnienie tętnicze krwi),
* rozkurczowe,
* moczopędne,
* detoksykujące,
* przeciwbakteryjne,
* przeciwwirusowe,
* przeciwalergiczne.

#### Enzymy - wspomagają procesy trawienne:

***Ananas*** *zawiera bromelinę, która jest związkiem wieloenzymatycznym. Jej działanie wspomaga trawienie tłuszczu oraz rozkład niestrawionego białka, zaleganie którego może być przyczyną problemów skórnych. Dodatkowo enzymy zawarte w ananasie wpływają na rozluźnienie mięśni, dzięki czemu ananas może łagodzić bóle miesiączkowe. Istnieją badania naukowe wykazujące działanie przeciwnowotworowe i przeciwzapalne bromeliny*

***Papaja*** *jest źródłem takich enzymów jak papaina, amylaza i proteaza. Wspomaga jednocześnie procesy trawienia białek, tłuszczy i węglowodanów, dlatego wykorzystuje się ją do produkcji suplementów enzymatycznych. Papaina pobudza apetyt oraz produkcję soków trawiennych przewodu pokarmowego. Papaja dodatkowo wspiera rozwój dobrej mikroflory jelitowej, przyczynia się do detoksykacji jelitowej, a także działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczne.*

***Morele*** *są bogate w enzymy trawienne. Zawierają m.in. inwertazę, która rozkłada sacharozę do węglowodanów prostych, łatwo przyswajalnych w organizmie: glukozy i fruktozy. Dzięki temu, możemy wspomóc organizm w szybszym pozyskaniu energii z węglowodanów. Inwertaza jest również antyoksydantem. W przemyśle farmaceutycznym przede wszystkim wykorzystuje się pestki moreli, ze względu na ich bogatsze źródło enzymów i witamin w porównaniu do miąższu owocu.*

***Kiwi*** *- zjadanie kiwi po obfitym posiłku zmniejsza uczucie pełności i dyskomfortu w brzuchu. Naukowcy oznaczyli w kiwi unikalne enzymy, trawiące białko czerwonego mięsa, nabiału i ryb. Już jeden owoc wspomaga układ pokarmowy osób, które borykają się z problemem trawienia białka, po zjedzeniu wysokoproteinowego posiłku. Skład enzymów w kiwi jest na tyle kompletny, że są one w stanie samodzielnie strawić białka jogurtu, sera czy tuńczyka.*

#### Foliany - znane są jako kwas foliowy. Przyczyniają się do wzrostu tkanek matczynych w czasie ciąży, pomagają w prawidłowej syntezie aminokwasów, produkcji krwi i biorą udział w procesie podziału komórek. Dodatkowo pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny, utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych i przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Dobrym źródłem folianów są: szpinak, pietruszka korzeń i natka, szparagi, bób, brukselka, jarmuż, brokuły, buraki, fasolka szparagowa, cukinia, boćwina.

1. **Właściwości zdrowotne warzyw z podziałem na kolory**

**Warzywa zielone**

Zielone warzywa bogate są w [luteinę](https://www.poradnikzdrowie.pl/ciaza-i-macierzynstwo/przebieg-ciazy/luteina-progesteron-hormon-wazny-w-ciazy-jaka-fununkcje-pelni-luteina_37601.html), która korzystnie wpływa na wzrok. Zawierają w sobie witaminy C i K, potas oraz [kwas foliowy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/domowa-apteczka/kwas-foliowy-witamina-b-9-wlasciwosci-jaka-jest-rola-kwasu-foliowego_33795.html). Ten ostatni niezbędny jest do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Pomaga radzić sobie ze stresem i koi nerwy. Poprzez obfitość występowania w tych warzywach chlorofilu, czyli zielonego barwnika, organizm ludzki uwalnia się od toksyn, dlatego diety oczyszczające często nazywane są dietami zielonymi. Zielone warzywa są niskokaloryczne i polecane podczas odchudzania się. Dodatkowo mogą pomagać osobom borykającym się z problemem nieświeżego oddechu. Zielone warzywa łagodzą stany zapalne, przeciwdziałają anemii oraz wspomagają pracę wątroby. Do najbardziej wartościowych zaliczają się: sałata rzymska, kapusta włoska, por, brokuł, brukselka, zielony groszek, szparagi, fasola szparagowa, ogórek, jarmuż i szpinak.

* [Sałata](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/salata-zalety-smakowe-i-zdrowotne-salaty_36541.html) rzymska – w przeciwieństwie do bardziej popularnej sałaty lodowej, która nie posiada zbyt wielu wartości odżywczych, sałata rzymska to zielone warzywo obfitujące w witaminy. Już dwie szklanki zaspokajają dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na witaminę K oraz w połowie na [witaminę A](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/domowa-apteczka/witamina-a-wlasciowosci-i-zastosowanie-w-kosmetyce_38787.html) i w 1/3 na kwas foliowy. Jest ona także źródłem [magnezu](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/magnez-wzmacnia-miesnie-i-koi-nerwy_35514.html).
* [Kapusta](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/kapusty-wlasciwosci-lecznicze_33947.html) włoska – wspomaga odporność organizmu i przyspiesza metabolizm. Ma tyle samo witaminy C co cytryna, ok. 30-36 mg w 100 g produktu. Dodatkowo to przykład warzywa zawierającego duże ilości [wapnia](https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/sygnaly-ciala/wapn-objawy-niedoboru-i-nadmiaru_38084.html) i witaminy B6.
* [Por](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/por-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze_43347.html) – zawiera jeden z [flawonoidów](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/flawonoidy-wlasciwosci-zrodla-w-zywnosci_45450.html), kemferol, czyli składnik ze szczególnymi właściwościami zapobiegania [miażdżycy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/miazdzyca-objawy-skutki-profilaktyka-i-leczenie-arteriosklerozy_33607.html). Hamuje on rozwój stanu zapalnego, któremu towarzyszy powstawanie blaszek miażdżycowych. Spożywanie odpowiedniej ilości pora zmniejsza też ryzyko udaru mózgu. Okłady w formie miazgi z białej przetartej części pora dobrze sprawdzają się przy chorobach reumatycznych.
* [Brokuł](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/brokuly-wlasciwosci--iwartosci-odzywcze-dlaczego-warto-jesc-brokuly_39020.html) – jedna szklanka to ok. 1/5 dziennego zapotrzebowania na błonnik. Brokuł bogaty jest w witaminę K, C, E i A. Warzywo to znane jest przede wszystkim z właściwości antynowotworowych przez sulforafan, w który obfituje. Może on uchronić m.in. przed rakiem piersi, prostaty, płuc czy jelita grubego.
* [Brukselka](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/brukselka-wlasciwosci-odzywcze-i-lecznicze-jak-gotowac-brukselke_43200.html) - cechuje się wysoką zawartością kwasu foliowego, w związku z czym polecana jest przede wszystkim kobietom w ciąży. Zawiera także [witaminy K](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/domowa-apteczka/witamina-k-jak-krzepliwosc_38415.html) i C. Podawana najmłodszym wzmocni ich układ odpornościowy.
* Zielony groszek – polecany diabetykom przez niski indeks glikemiczny (35). Zawarty w nim kwas nikotynowy redukuje odkładający się w żyłach cholesterol. Dodatkowo groszek jest warzywem bogatym w białko (ok. 3-4 g na 100 g produktu). Szczególnie potrzebują go osoby regularnie uprawiające sport, ponieważ wpływa ono na proces odbudowy i wzmocnienie mięśni.
* [Szparagi](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/szparagi-wlasciwosci-odzywcze-i-lecznicze-jakie-witaminy-i-mineraly-za_41480.html) – naturalny lek moczopędny przyspieszający także metabolizm.  Pomaga w dolegliwościach związanych z zespołem jelita drażliwego, a dodatkowo obfituje w magnez, żelazo, potas i fosfor.
* [Fasolka szparagowa](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/fasolka-szparagowa-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-kalorie_41631.html) – jest źródłem białka, przez co w miesiącach letnich może być dobrą alternatywą mięsa. Przy połączeniu z potrawami o wyższym indeksie glikemicznym spowalnia wchłanianie z nich cukrów do krwiobiegu. Bogata jest w witaminy C, E, B i prowitaminę A.
* [Ogórki](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/ogorek-wlasciwosci-odzywcze-jakie-witaminy-ma-ogorek_37516.html) – przyspieszają proces usuwania toksyn z organizmu wraz z wydalanym moczem. Zawarte w nich składniki obniżają ryzyko chorób serca. Ogórek na tle innych warzyw jest rekordzistą pod względem zawartości wody, ponieważ składa się z niej aż w 96 procentach.
* [Szpinak](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/wlasciwosci-lecznicze-szpinaku-liscie-szpinaku-chronia-przed-rakiem-i-_37396.html) – liście tego warzywa są bogate w potas, który obniża ciśnienie, więc warzywo to może być dodatkowym lekarstwem dla wszystkich osób mających problem z [nadciśnieniem](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-krwionosny/nadcisnienie-tetnicze-objawy-przyczyny-leczenie-dieta_36269.html). Potas działając wraz z magnezem reguluje pracę serca. Im szpinak jest świeższy i niepoddany obróbce termicznej, tym więcej zawiera antyoksydantów, dlatego najlepiej spożywać go w nieprzetworzonej formie.
* [Jarmuż](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/jarmuz-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-przepisy-na-dania-z-jarmuzu_34363.html) – wrzody żołądka i dwunastnicy, które mogą powstawać za sprawą bakterii *Helicobacter pylori*, niszczone są przez sulforafan zawarty w jarmużu. Co więcej ma on także dużo beta-karotenu, z którego organizm wytwarza witaminę A pozytywnie wpływającą na oczy i żołądek.

**Warzywa czerwone**

Ta grupa kolorystyczna warzyw obfituje w [karotenoidy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/karotenoidy-wlasciwosci-i-zrodla-w-zywnosci_39037.html) - czerwone barwniki odpowiadające za kolor np. pomidorów, papryki lub marchewki. Sześć z tych barwników ma znaczący wpływ na organizm człowieka: alfa- i beta-karoten, beta-kryptoksantyna, luteina, zeaksantyna i likopen. Karotenoidy wpływają na młody wygląd skóry, ponieważ chronią ją przed szkodliwymi promieniami słonecznymi. Odpowiadają również za odbudowę naskórka, a spożywane w odpowiedniej dawce nadają zdrowy kolor skórze.

[Likopen](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/likopen-w-pomidorach-zmniejsza-ryzyko-zawalu-i-rozwoju-nowotworow_35849.html) występujący w czerwonych warzywach działa pozytywnie przede wszystkim na serce. Ten naturalny przeciwutleniacz zmniejsza ryzyko zawału i wystąpienia nowotworów, jednocześnie poprawiając funkcjonowanie układu krwionośnego. Dodatkowo obniża poziom cholesterolu we krwi. Zaletą czerwonych warzywa jest także zawartość w nich potasu regulującego ciśnienie krwi oraz usuwającego nadmiar wody z organizmu.

* [Pomidor](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/dlaczego-warto-jesc-pomidory-wlasciwosci-lecznicze-pomidorow_41894.html) – źródło likopenu o silnym działaniu odmładzającym oraz zapobiegającym zawałom. Pomidory nie tracą tego antyoksydantu nawet po obróbce termicznej. Co więcej w formie przetworzonej jest go nawet 2-3 razy więcej. Z tego warzywa nie poleca się usuwać pestek, ponieważ obfitują one w błonnik, który usprawnia pracę układu pokarmowego. Sok z pomidora warto pić, gdy dolegają nam skurcze.
* [Papryka](https://www.google.pl/search?q=papryka&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab&gfe_rd=cr&ei=J_OWWciuHuHa8AeY1riwDw) – źródło beta-karotenu i witamin: K, A, E, B6. Zawiera także czterokrotnie więcej witaminy C niż cytryna. Pod wpływem obróbki termicznej witamina C z papryki nie ulega zniszczeniu, tak jak w innych warzywach. Warzywo to ma właściwości pozytywnie wpływające na cerę poprzez wysoką zawartość przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.
* [Rzodkiewka](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/rzodkiewka-krolowa-nowalijek-wlasciwosci-zdrowotne-rzodkiewek_37356.html) – naturalny lek łagodzący dolegliwości wątroby i dodatkowo wspomagający trawienie. Wyjątkowo ostry smak nadaje jej olej gorczyczny, który zawiera siarkę oddziałującą pozytywnie na paznokcie i włosy.

Krótko gotuj warzywa  
  
Podczas obróbki termicznej warzywa mogą tracić niektóre lub nawet wszystkie właściwości odżywcze, a właśnie na nich powinno nam zależeć najbardziej (wyjątkiem jest wyżej wymieniony pomidor). Zaleca się gotować warzywa pod przykrywką, aby ograniczyć dostęp tlenu. Dodatkowo trzeba kontrolować czas przyrządzania jedzenia. Gotuj najkrócej jak to możliwe. Warzywa powinny być delikatnie miękkie, nigdy rozgotowane. Nie powinny długo leżeć w wodzie. Pamiętaj, że jeśli pokroisz warzywa na bardzo małe kawałki, więcej witamin z nich przeniknie do wody.

**Warzywa fioletowe**

Antocyjany to wspólny mianownik tych warzyw. Mogą przyjmować gamę odcieni od jasnej czerwieni nawet do ciemnego fioletu. Wyłapują one wolne rodniki, działając kojąco na siatkówkę oka. Pomagają zapobiegać nadciśnieniu oraz chorobom układu moczowego. Pełnią funkcję ochronną przed wirusami i wywołują samozniszczenie komórek nowotworowych. Te nietrwałe barwniki są bardzo wrażliwe na długi czas obróbki w wysokiej temperaturze. Ich ilość znacząco maleje także pod wpływem tlenu, dlatego w trakcie przechowywania należy ograniczyć jego dostęp. Im warzywo jest ciemniejsze, tym ma więcej przeciwutleniaczy. Przykładowe warzywa fioletowe to bakłażan, burak lub czerwona cebula. Niektóre zielone warzywa mają także swoje fioletowe odmiany, np. jarmuż, sałata, fioletowe brokuły bądź kalafior. Walory smakowe pozostają takie same, ale właściwości zdrowotne inne, dzięki zwiększonej zawartości antocyjanów.

* [Bakłażan](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/baklazan-wlasciwosci-zdrowotne-i-odzywcze-oberzyny_41782.html) – zawartością witamin szczególnie nie wyróżnia się na tle innych warzyw, ale ma w sobie specyficzne fenole i antocyjany, które chronią przed uszkodzeniem tłuszczy w błonach komórkowych i z tego powodu nazywany jest cudownym pokarmem dla mózgu.
* Czerwona kapusta – nazywana inaczej modrą. Wykorzystywana jest np. do leczenia w formie okładów podczas zapalenia oskrzeli, kataru, oparzeń lub stłuczeń. Zawiera jedynie 31 kilokalorii w 100 gramach. W porównaniu z kapustą białą ma w sobie więcej potasu, witamin z grupy B oraz witaminy C i A.
* Czerwona fasola - zaraz po soi i grochu cenne źródło białka (22%). Ma go nawet więcej niż mięso. Jest bogata w [tiaminę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/domowa-apteczka/witamina-b1-tiamina-dzialanie-wystepowanie-i-dawkowanie_38789.html), która ma działanie przeciwdepresyjne, a dodatkowo poprawia pamięć i zdolność logicznego myślenia. Czerwona fasola zawiera dużo izoflowanów, które są naturalnym roślinnym odpowiednikiem żeńskich hormonów. W związku z tym polecana jest przede wszystkim kobietom przechodzącym [menopauzę](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-kobiece/co-to-jest-menopauza-i-jakie-sa-objawy-klimakterium_35003.html), ponieważ izoflowany łagodzą jej objawy.
* [Burak](https://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/buraki-wartosc-odzywcza-i-wlasciwosci-lecznicze_33942.html) – poza dużą dawką cennych witamin warzywo to pomaga kobietom w ciąży przez wysoką zawartość żelaza - chroniąc tym samym przed anemią w tym ważnym dla nich okresie. Natomiast zawarty w nim wapń dodatkowo wzmacnia kości i zęby. W czasie menopauzy buraki powinny często gościć w diecie, ponieważ zmniejszają ryzyko [osteoporozy](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/kregoslup/osteoporoza-przyczyny-objawy-leczenie_33563.html).
* Czerwona cebula - zawartość w niej siarki chroni przed zakrzepami w naczyniach krwionośnych. Molekuły siarki walczą także ze stanami zapalnymi oraz zwiększają odporność organizmu. W związku z tym dobra jest jako dodatek do kanapek w okresie jesienno-zimowym. W porównaniu z cebulą zwyczajną czerwona odmiana tego warzywa jest znacznie łagodniejsza. Swój wyrazisty kolor zawdzięcza antocyjanom. Warto wiedzieć, że dużo mniej podrażnia oczy w trakcie krojenia i przyrządzania.

1. **Co to znaczy porcja warzyw i owoców?**

Porcja to tyle ile mieści się w garści dłoni. Jedna porcję można zamienić szklanką soku owocowego. Należy pamiętać przy tym, że sok nie może zawierać konserwantów, słodzików, sztucznych barwników ani aromatów innych niż z warzyw lub owoców, z których sok jest wyprodukowany. Soki owocowe, pomidorowe oraz 100% warzywne także nie mogą zawierać dodatku żadnych cukrów (np. glukozy, fruktozy, sacharozy, syropu glukozowo – fruktozowego).



