

# Warzywa i owoce nie tylko w sezonie

Agnieszka Usiarczyk 14-10-2010, Rzeczpospolita - Zdrowie



**Dziś trudno ustrzec się przed chemicznymi substancjami, których używa się, by owoce i warzywa ładniej wyglądały i dłużej były świeże. Gdzie najlepiej je kupować, by mieć pewność, że jemy zdrowo?**



**Anna Lewitt:** Najzdrowsze są warzywa i owoce z upraw ekologicznych objętych odpowiednimi wymogami, które wykluczają stosowanie szkodliwych środków chemicznych. Niestety, żywność z takich upraw jest często trudno dostępna i o wiele droższa. Pozostają bazyry i supermarkety. Na targu można kupić lepszej jakości i świeższe towary niż w centrach handlowych. Najważniejsze to dokładnie myć kupione produkty, gdyż na skórkach, np. pomidorów czy jabłek, jest najwięcej środków chemicznych.

**Po czym poznać, że dane warzywo było mocno nawożone?**

Bardzo ciężko jest odróżnić te mniej nawożone od bardziej nawożonych. Pamiętajmy jednak o tym, że w naturze bywa różnie, to znaczy warzywa i owoce mają różne wymiary, odcienie, kształty. Często występują jakieś skazy na skórce czy ślady bytowania owadów. Jeśli owoce i warzywa są piękne, lśniąco, wszystkie wyrosnięte i jednakowych wymiarów, to można przypuszczać, że były mocno nawożone.

**Obecnie pełnia sezonu, można cieszyć się zbiorami. Czy lepiej wybierać nasze polskie produkty, czy np. sprowadzane banany, arbuzy, nektarynki?**

Najlepsza jest różnorodność. Nie ma znaczenia, jakie owoce i warzywa jemy. Każde z nich dostarcza trochę innych witamin i minerałów potrzebnych naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Dlatego należy w miarę możliwości urozmaicać posiłki tak, by były źródłem wszystkich składników pokarmowych. Kiedy mamy taką możliwość, dobrze jest wybierać produkty sezonowe, by jak najbardziej wykorzystywać dary naszej bliskiej natury, jednak sprowadzane warzywa i owoce również spełniają swoje odżywcze zadanie.

**Skończył się już sezon truskawkowy, teraz jemy śliwki i jabłka. Niektórzy jedzą dobrodziejstwa natury tylko w sezonie. To błąd?**

Tak. Trzeba je jeść codziennie. Nie da się najeść na zapas. Warzywa i owoce są źródłem wielu witamin i minerałów, których nasz organizm nie jest w stanie magazynować, dlatego powinniśmy spożywać je regularnie, by te składniki w naszym organizmie utrzymywały się na stałym, prawidłowym poziomie. Najlepsze jest spożywanie pięciu posiłków dziennie, gdzie przy pierwszym i drugim posiłku powinny znaleźć się owoce, natomiast przy pozostałych warzywa.

## **Ulubione smaki lata można zamknąć w zamrażarce lub w słoiku. Co lepsze, mrożenie czy przetwarzanie?**

Najlepiej zamrażać. Mrożonki zachowują najwięcej ze swoich pierwotnych wartości odżywczych i po rozmrożeniu wyglądają i smakują prawie tak samo jak przez zamrożeniem. Przetwory owocowe i warzywne, niestety, wymagają dodatku cukru bądź innych przypraw będących w rzeczywistości naturalnymi konserwantami. Oczywiście własnoręcznie robione są dużo zdrowsze od tych kupionych w sklepie, więc jeśli nie mamy potrzeby odchudzania się, to na pewno nam nie zaszkodzą.

## **Czyli bez dodatku cukru będą zdrowsze. Czym można go zastąpić w codziennej diecie?**

Zamiast białego cukru najlepiej używać ksylitolu, który ma o 40 proc. mniejszą kaloryczność od białego cukru i o 70 proc. mniej węglowodanów prostych. Ponadto dłużej rozkłada się w organizmie, dzięki czemu nie podnosi gwałtownie poziomu cukru we krwi. Poleca się go między innymi osobom chorym na cukrzycę bądź na nią narażonych. Poza tym można też stosować naturalny miód, którego spożywanie wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego.

## **Lato to dla wielu osób czas odchudzania. Pogoda sprzyja uprawianiu sportów i lekkiej diecie. Słyszałam o dietach owocowych. Czy są skuteczne?**

Wszystkie diety ograniczające, czyli takie, w których eliminuje się całkowicie źródła pewnych składników pokarmowych (białko, węglowodany złożone bądź tłuszcze) nigdy nie przyniosą trwałego efektu, natomiast utrata wagi będzie następowała z powodu zmniejszania masy mięśniowej, a nie tkanki tłuszczowej. Takie postępowanie prowadzi do niedożywienia białkowego, czego następstwem mogą być różnego rodzaju choroby oraz osłabienie odporności organizmu, a także gwarantowany efekt jojo. Aby uruchomić proces chudnięcia w zdrowy sposób, potrzeba odpowiednio zbilansowanej diety, która dostarczy wszystkich składników pokarmowych i będzie uwzględniała podstawowe zapotrzebowanie organizmu. Tak dobrana dieta sprawi, że zaczniemy spalać tkankę tłuszczową i na stałe zrzucimy zbędne kilogramy. Ponadto ważny jest wysiłek fizyczny. Wszelkie krótkotrwałe diety odchudzające mające na celu w szybkim tempie zrzucenie dużej ilości kilogramów, polegające na podaży energii poniżej podstawowej przemiany materii, prowadzą do niedożywienia białkowego, a następnie do wystąpienia efektu jojo.

## **Owoce zawierają sporo cukrów i osoby, które są na diecie, nie powinny ich jeść wieczorem. Które z nich są najbardziej kaloryczne?**

Najbardziej kaloryczne są owoce suszone, bo na 100 gramów mają średnio około 270 kalorii (kcal), dlatego, kiedy dodajemy je do posiłku, to najlepiej nie przekraczać 2 łyżek. Natomiast jeśli chodzi o normalne owoce, to większość ma w granicach 30 – 55 kcal na 100 gramów, tylko banan ma więcej – 95 kcal na 100 gramów oraz awokado 160 kcal na 100 gramów. Nie ma owoców, które można jeść bez ograniczeń, ponieważ wszystkie oprócz witamin i minerałów zawierają, niestety, dużo cukru prostego. W związku z tym należy je jeść tylko do pierwszego lub drugiego posiłku, ewentualnie zaraz po treningu w celu uzupełnienia zapasów glikogenu.