

Warzywa i owoce to prawdziwe bomby witaminowe! Są źródłem wielu cennych składników odżywczych, minerałów i błonnika.

Ich regularne jedzenie wpływa korzystnie na nasze zdrowie. Plusy z jedzenia tych dobrodziejstw natury to m. in.:

- wsparcie układu odpornościowego;
- przeciwdziałanie rozwojowi różnych chorób;
- wspomaganie leczenia, np. nadwagi i otyłości;
- wspomaganie sprawności umysłowej i koncentracji;
- korzystny wpływ na wygląd sylwetki, cery i włosów;
- pozyskanie i utrzymanie energii;
- poprawa samopoczucie.

Nasz organizm nie potrafi magazynować niektórych związków zawartych w warzywach i owocach, np. witaminy C. Dlatego powinniśmy jeść je kilka razy dziennie, aby móc korzystać z cennych składników przez cały dzień.

Aby zapewnić sobie zdrowie, trzeba zjadać codziennie co najmniej 400-500 g warzyw i owoców, rozdzielonych na około 5 porcji. Im większą różnorodność zjadamy, tym więcej potrzebnych składników otrzymuje organizm.

Warto:

- ✓ Spożywać warzywa i owoce do każdego posiłku jako przekąskę.
- ✓ Spożywać warzywa na surowo, lekko ugotowane lub pieczone.
- ✓ Unikać długiego gotowania i przechowywania warzyw w wodzie.
- ✓ Nie obierać warzyw i owoców ze skórki, jeśli to możliwe, aby zachować witaminy.
- ✓ Dodawać owoce do porannego smoothie lub jogurtu.
- ✓ Im więcej kolorów na talerzu, tym lepiej.

Bernadeta Wudarska