

Zwiększ ilość warzyw i owoców w diecie!

Autor: Arleta Wojtczak

Data: 13 marca 2016



W tym roku [Instytut Żywności i Żywienia](#) przedstawił nową piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. W myśl za tym postanowiliśmy zapytać, na jakich produktach powinni skupić się Polacy.

W porównaniu z publikacją z 2009 r. zmian jest wiele. Wynikają one przede wszystkim z postępu w medycynie i naukach o żywieniu człowieka, a także zmian cywilizacyjnych. W Polsce coraz więcej osób cierpi na nadwagę i otyłość, stąd u podstawy piramidy znalazła się aktywność fizyczna. Drugą, jeszcze ważniejszą zmianą jest przesunięcie warzyw i owoców na pierwsze miejsce wśród produktów żywnościowych. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy spożywać każdą ich odmianę.



Każdy ma swój smak. Inne pomidory lubią Włosi, inne Hiszpanie.

– Najważniejsze, to starać się **odżywiać lokalnie**. Badania naukowe dowodzą, że mieszkańcy różnych krajów mają różne odczucie smaku i mowa tu nie tylko o tak odległych nam kulturowo mieszkańcach Indii czy Azji. Europejczycy też się między sobą różnią. Dla przykładu Włosi przepadają za długimi, drobnymi, pełnymi miąższu pomidorami. Hiszpanie nawet na nie nie spojrzą. Wolą je twardsze, bardziej różowe i lekko kwaśne w smaku – opowiada dr hab. Ewelina Ewelina Hallmann z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji [Szkoly Głównej Gospodarstwa Wiejskiego](#).

Lokalne firmy nasienne sprzedają nasiona dostosowane do wymagań własnego konsumenta, dlatego mogą nie smakować nam egzotyczne odmiany ziemniaków, pomidorów, czy kalafiora. Mamy też swoje przyzwyczajenia.

– W Polsce utarł się zwyczaj kupowania sałaty o jasnych, kruchych liściach. Uważamy, że ciemne są przeazotowane. Nic bardziej mylnego. Są odmiany tych warzyw o typowo ciemnych liściach i **możemy je śmiało jeść z pożytkiem dla naszego zdrowia** – przekonuje Ewelina Hallmann.



Im sałata mocniej zielona, tym lepiej dla nas.

Specjaliści od zdrowego żywienia są zdania, że im warzywo lub owoc ma bardziej intensywny kolor, tym jest zdrowsze. Kolor jest pochodną działania słońca, pod wpływem którego wydzielają się tzw. **fitoskładniki, które mają działanie opóźniające procesy starzenia i przeciwrakowe**. Dlatego im jabłko jest czerwiejsze, a sałata bardziej zielona, tym lepiej dla nas.

Pamiętajmy jednak, że same [warzywa](#) nie są lekarstwem. Naukowcy są też zdania, że warzywa i [owoce](#) powinny pochodzić przede wszystkim z „własnego ogródka”.

– Warzywa i owoce wyhodowane w Polsce są lepiej dostosowane do naszej strefy klimatycznej. Cytrusy, choć słodkie i smaczne, nie posiadają tylu cennych dla nas składników odżywczych, co np. nasza stara, pocziwa pigwa. Boli mnie, kiedy słyszę, że ludzie nie odróżniają pigwy od pigwowca. Na szczęście powoli to się zmienia i mam nadzieję, że Polacy z czasem jeszcze bardziej docenią warzywa i owoce z polskich pól – mówi Ewelina Hellmann.

Choć szpinak i brukselka były dzieciennym koszmarem wielu z nas, może warto położyć je na talerzu. Jeśli już nie dla zdrowia, to przynajmniej dla polskiego rolnika.