

Zdrowo jem, więcej wiem!

MATERIAŁY POMOCNICZE

KOLOROWY TALERZ

Tekst pt. „Kolorowy talerz, czyli garść informacji o warzywach i owocach”

mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, Instytut Żywności i Żywienia

Czy wiesz, że piękne i różnorodne barwy owoców i warzyw nie są jedynie fantazją natury, ale przede wszystkim ważną informacją o cennych składnikach odżywczych? Zadbaj o różnorodne, kolorowe posiłki, a dostarczysz organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje. Dowiedzmy się, o czym mówi nam barwa danego owocu lub warzywa.

Warzywa i owoce są ważnym składnikiem diety dzieci - są źródłem przede wszystkim witamin, składników mineralnych i błonnika. Prostą metodą na dostarczenie sobie i dziecku potrzebnych składników pokarmowych jest komponowanie posiłku tak, aby na talerzu znalazły się zróżnicowane kolorystycznie produkty.

Kolorowo znaczy zdrowo

Barwa warzyw i owoców wiąże się z określonymi substancjami, które mają wpływ nie tylko na kolor produktu, lecz także na jego właściwości zdrowotne. Różnorodność spożywanych warzyw i owoców zapewnia dostarczenie wszystkich cennych składników odżywczych. Stosowanie zasady 'kolorowego talerza' ułatwi sporządzanie pełnowartościowych posiłków oraz zapewni potrawom ciekawy i apetyczny - zachęcający dzieci do jedzenia - wygląd.

Ciemnogrnatowy

Winogrona, borówka czernica (czarna jagoda), czarna porzeczka, śliwka, jeżyna, żurawina – zawierają duże ilości antocyjanów, witaminy C oraz karotenoidów. Antocyjany są to substancje o właściwościach przeciwutleniających i posiadające zdolność usuwania wolnych rodników tlenowych. Substancje te mają także właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne oraz korzystnie działają na naczynia krwionośne, zwiększając ich elastyczność. Antocyjany poprawiają także mikrokrążenie w gałce ocznej - zwiększają elastyczność i uszczelniają ściany naczyń włosowatych, hamują krzepliwość, a dzięki temu zwiększają przepływ krwi w siatkówce i poprawiają widzenie. Ta grupa warzyw i owoców zawiera także duże ilości witaminy C. Witamina C m.in. wzmacnia system odpornościowy organizmu, zmniejszając podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe, przyspiesza gojenie się ran, pomaga zachować dobry stan ścian naczyń krwionośnych, jest najpowszechniejszym przeciwutleniaczem.

Pomarańczowo-żółty

Marchew, papryka, pomidory, dynia, morele, brzoskwinie, pomarańcze, cytryny, grejfruty swoją barwę zawdzięczają beta-karotenowi, który jest prowitaminą A (prowitamina - to związek chemiczny, który w organizmie ulega przekształceniu w witaminę). Witamina A sprzyja tworzeniu się nowych komórek, jest więc konieczna do uzyskania odpowiedniego wzrostu u dzieci. Witamina ta bierze także udział w procesie widzenia, zapobiega 'kurzej ślepcie'. Wzmacnia układ immunologiczny - przy niedoborach witaminy A następuje osłabienie odporności. Jest niezbędna do dobrego utrzymania błon śluzowych, odpowiada za wygląd skóry, zapobiega rogowaceniu naskórka. Beta-karoten jako przeciwutleniacz unieszkodliwia wolne rodniki, działa więc przeciwnowotworowo. Ta grupa

Zdrowo jem, więcej wiem!

warzyw i owoców zawiera także duże ilości witaminy C – zwłaszcza cytrusy, które w okresie zimowym są dobrym źródłem tej witaminy.

Zielony

Sałata, szpinak, cykoria, brokuły, natka pietruszki, seler naciowy - zawierają foliany, czyli związki niezbędne w procesie tworzenia i prawidłowego funkcjonowania kwasów DNA i RNA oraz produkcji czerwonych krwinek. Zarówno u dorosłych, jak i dzieci, foliany zapobiegają anemii. Regulują też wzrost i podział wszystkich komórek organizmu. Zielone warzywa liściaste są również źródłem witaminy C, witaminy B6 oraz żelaza.

Więcej na www.aktywniepozdrowie.pl