

Dlaczego warto jeść szpinak i inne warzywa sezonowe?



# Opis wskazówki

Dlaczego warzywa są tak ważne? Co daje ich regularna konsumpcja? Kiedy i gdzie najlepiej kupować warzywa sezonowe?

Warzywa powinny być podstawą jadłospisu każdego z nas. Według najnowszych zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia powinny stanowić około  $\frac{3}{4}$  spożywanej w ciągu dnia żywności.

### Szpinak

Niepozorne zielone liście są prawdziwą skarbnicą witamin, składników mineralnych oraz związków prozdrowotnych. Zawarte w nich substancje wpływają na układ nerwowy i ułatwiają radzenie sobie ze stresem, zmniejszają występowanie bóli i zawrotów głowy, usprawniają funkcjonowanie układu krwionośnego, chronią przed wystąpieniem miażdżycy, a także pomagają obniżyć ciśnienie tętnicze krwi. Szpinak polecany jest osobą dbającym o linię, ponieważ jest niskokaloryczny, a dzięki obecności witamin z grupy B wpływa na przyspieszenie metabolizmu oraz jest pomocny przy obniżaniu stężenia cholesterolu. Z kolei witamina E spowalnia procesy starzenia się organizmu. Udowodniono, że związki zawarte w szpinaku wykazują działanie antynowotworowe. Ze względu na wysoką zawartość kwasu foliowego szpinak poleca się również kobietom w ciąży.

### Brokuł

Choć nie wygląda należy do rodziny roślin kapustnych. To zielone warzywo kryje w sobie ogrom witamin, składników mineralnych, silnych przeciwutleniaczy i związków o działaniu prozdrowotnym. Osoby regularnie spożywające brokuły mają lepszy wzrok i unormowaną glikemię, dlatego poleca się je szczególnie osobom chorym na cukrzycę. Dodatkowo brokuły mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego u diabetyków. W niektórych przypadkach obserwuje się, że brokuły wpływają na złagodzenie objawów autyzmu. Związki obecne w tkankach brokuła odpowiadają również za zmniejszenie ryzyka wystąpienia wrzodów żołądka, anemii, a nawet nowotworów. Aby wzmocnić działanie związków antynowotworowych w brokule warto łączyć go z innymi warzywami takimi jak rukola, rzodkiewki, pomidory i inne warzywa kapustne. Aby zachować jak najwięcej cennych właściwości brokuła należy przyrządzać jak najkrócej. Najlepiej gotować go na parze około 3-4 minuty.

### Szparagi

Szparagi występują w odmianach zielonej, białej i fioletowej, jednak to ta pierwsza zawiera najwięcej składników biologicznie aktywnych, które kompleksowo wspierają pracę całego organizmu. Przeciwutleniacze oraz kwas foliowy obecne w szparagach spowalniają procesy starzenia się organizmu, przyspieszają regenerację komórek oraz wspomagają pracę układu krwionośnego i nerwowego. Pozostałe zalety spożywania szparagów to widoczna poprawa kondycji skóry, włosów i paznokci, lepsze nawodnienie organizmu i sprawniejsza praca nerek, wzmocnione kości i zęby, sprawniejsza praca jelit oraz lepsza odporność organizmu. Podobnie jak brokuły, szparagi zawierają związki o działaniu antynowotworowym.

### Papryka

Większość kojarzy cytrynę jako dobre źródło witaminy C. Jednak to właśnie papryka nim jest. Nie tylko zawiera jej o blisko 5 razy więcej niż cytryna, ale również chroni nietrwałą witaminę przed rozkładem podczas obróbki kulinarnej. Witamina C wraz z innymi przeciwutleniaczami spowalnia procesy starzenia się organizmu, wzmacnia naczynia krwionośne, poprawia odporność i zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy. Ostre odmiany regulują pracę całego układu pokarmowego i przyspieszają metabolizm. Dodatkowo charakteryzują się działaniem rozgrzewającym i przeciwbólowym.

### Bób

W Polsce rośliny strączkowe nie są zbyt popularne. Niesłusznie, ponieważ są one skarbnicą wartości odżywczych. Związki zawarte w bobie wspomagają proces leczenia anemii, wspierają układ nerwowy oraz wiążą kwasy żółciowe w jelicie grubym, dzięki czemu skutecznie obniżają stężenie cholesterolu LDL we krwi. Bób jest wskazany w diecie osób mających problemy z układem krwionośnym oraz kobietom w ciąży.