

Podejmij wyzwanie 5 porcji warzyw, owoców lub soku

ID artykułu: 57224 / 10980

URL: <http://www.publikuj.org/57224>

Światowy Dzień Zdrowia, ustanowiony na 7 kwietnia każdego roku przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), ma na celu zwrócenie uwagi na problemy zdrowotne społeczeństw na całym świecie. Specjaliści podkreślają, jak ważna w tym zakresie jest prewencja, której istotnym elementem jest m.in. zbilansowana dieta. Stanowi ona dla zdrowych osób parasol ochronny przed licznymi chorobami, a także wspiera w walce z nimi. Co jeść, aby cieszyć się dobrym zdrowiem? Przede wszystkim warzywa i owoce, podkreślają eksperci.

Podstawą Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ), są warzywa i owoce. Niestety Polacy wciąż spożywają ich za mało przeciętnie konsumujemy zaledwie 280 g na dobę[1], podczas gdy dzienna, zalecana przez IŻŻ dawka to minimum 400 g, z czym zgadza się aż 8 na 10 lekarzy i dietetyków.[2] Specjaliści zwracają uwagę na konieczność zmiany przyzwyczajeń żywieniowych, bowiem właściwe odżywianie jest jednym z najistotniejszych czynników, poprawiających funkcjonowanie naszego organizmu.

Bogactwo witamin, mikro i makroelementów

Lekarze i dietetycy, aby zachęcić do stosowania zbilansowanej diety, podkreślają jej pozytywne oddziaływanie na organizm i wyjaśniają, dlaczego to właśnie warzywa i owoce są jej podstawą. Dr hab. inż. Dariusz Włodarek dietetyk i żywieniowiec, Kierownik Zakładu Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, jest jednym z wielu ekspertów, zalecających spożywanie 5 porcji warzyw, owoców lub soku. Może on wymieniać niemal bez końca zawarte w nich witaminy, mikro i makroelementy, i ich pozytywne oddziaływanie. Wystarczą najbliższe przykłady, prosto z naszego rodzimego rynku jabłko to świetne źródło potasu, pokrywające aż do 220 mg dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek. Reguluje on gospodarkę wodną, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi. I wymienia dalej w marchewce znajdziemy m.in. prowitaminę A, wpływającą pozytywnie na wzrok, odporność, układ krążenia, ale też kondycję skóry. Źródłem witamin i składników mineralnych mogą być też soki, na przykład sok pomidorowy, również w opakowaniu kartonowym, charakteryzuje się trzykrotnie wyższą niż w surowych pomidorach zawartością likopenu. Związek ten, to jeden z najsilniejszych antyoksydantów, zwalczających szkodliwe wolne rodniki. Innym przykładem jest sok jabłkowy, którego już jedna szklanka zapewnia pomiędzy 50 a 100 mg antyoksydantów w postaci polifenoli. Wysokie spożycie owoców i warzyw może przyczynić się do ograniczenia ryzyka rozwoju oraz wspomagać leczenie wielu chorób np.: choroby układu krążenia, cukrzyca, czy niektóre nowotwory. Soki mogą stanowić porcję warzyw i owoców w ciągu dnia, ze względu na zachowane w nich składniki mineralne oraz witaminy. Warto więc podjąć wyzwanie 5 porcji i wprowadzić pozytywne nawyki żywieniowe do swojego życia.

Zadbaj o zdrowie zmień nawyki

Stosowanie zbilansowanej diety, opartej na Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, jest niezwykle istotne w każdej grupie wiekowej. Prof. dr hab. Krystyna Gutkowska, Dziekan Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie podkreśla, że niezbędne jest edukowanie społeczeństwa w zakresie pozytywnego oddziaływania na zdrowie człowieka właściwego odżywiania ważne jest, abyśmy zdawali sobie sprawę, że dieta jest jednym z najistotniejszych czynników, determinujących funkcjonowanie organizmu. Dotyczy to nas wszystkich: dzieci i młodzieży, którzy potrzebują odpowiedniej ilości składników odżywczych do prawidłowego rozwoju; dorosłych, którzy potrzebują zbilansowanej diety dla zachowania witalności; seniorów, którzy chcąc starzeć się w zdrowiu, zgodnie z wynikami międzynarodowych badań Healthy[3], również potrzebują odpowiedniej dawki witamin, mikro i makroelementów, które znajdują się właśnie w owocach i warzywach.

Zbilansowana dieta jest niezwykle istotna dla każdej grupy wiekowej, m.in. dlatego Instytut Żywności i Żywienia przygotował piramidy żywieniowe dedykowane dzieciom i młodzieży, dorosłym oraz osobom starszym. W każdej z nich warzywa i owoce stanowią fundament, a sok uznawany jest za jedną ich porcję w ciągu dnia. Niezależnie od wieku, warto podjąć #WYZWANIE5porcji i rozpocząć pozytywną zmianę nawyków żywieniowych z korzyścią dla zdrowia i witalności.

Więcej informacji na stronie: www.5porcji.pl

[1] Dane IERiGŻ oraz GUS za 2017 rok łącznie z wybranymi przetworami bez soków.

[2] Raport z badania ilościowego IQS dla KUPS, grudzień 2018 r. Badanie wiedzy specjalistów na temat zasad prawidłowego odżywiania. Badanie metodą CATI, próba ogólnopolska = 180.

[3] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11894749>

Aktywacja: 08/04/19 11:56, odsłony: 64