



apetyt
na polskie



Informacja prasowa

„Bierzemy pod lupę fakty o owocach, warzywach i sokach.

Co warto wiedzieć?”

Fast foody wygrywają z marchewką, a gazowane napoje z sokami owocowymi – Polacy wciąż zbyt rzadko sięgają po warzywa i owoce, mimo że stanowią one najprostszą i najsmaczniejszą formę profilaktyki zdrowotnej. Dziś obchodzimy Światowy Dzień Owoców i Warzyw, który jest doskonałą okazją, by zastanowić się: dlaczego mimo powszechnej wiedzy o korzyściach płynących z ich spożywania, wciąż łatwiej sięgamy po hamburgera niż po jabłko?

Naturalna profilaktyka na wyciągnięcie ręki

Światowy Dzień Owoców i Warzyw to nie święto zamknięte w ramach jednego dnia, lecz przypomnienie o codziennych wyborach, które mają realne przełożenie na nasze zdrowie. Każdy z nas może w prosty sposób zadbać o swój organizm – wystarczy częściej sięgać po warzywa, owoce i soki. Wprowadzając je do diety regularnie, dbamy nie tylko o własne zdrowie, ale także dajemy dobry przykład dzieciom i bliskim, kształtując zdrowe nawyki żywieniowe w całej rodzinie.

Zgodnie z rekomendacjami ekspertów warzywa i owoce powinny zajmować połowę naszego talerza podczas każdego posiłku. To niewielki wysiłek, który przekłada się na ogromne korzyści zdrowotne każdego dnia. Szczególnie dzieci i seniorzy powinni zwracać uwagę na jakość spożywanych produktów, ponieważ ich odporność jest bardziej wrażliwa. Warto regularnie podawać najmłodszym zupy na bazie polskich warzyw, a seniorom wzbogacić dietę o kiszonki i warzywa bogate w witaminę C, do diety każdego z nas warto wprowadzić również soki, które mają wartości odżywcze zbliżone do owoców i warzyw z których zostały zrobione. Regularne podawanie tych produktów dzieciom kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe od najmłodszych lat – to inwestycja w zdrowie kolejnych pokoleń.

„Kolory warzyw i owoców to nie tylko ucztą dla oczu, ale też naturalna wskazówka, jakie cenne związki bioaktywne kryją się w środku. Czerwone pomidory zawierają likopen, zielone brokuły dostarczają sulforafanu, pomarańczowe marchewki – beta-karotenu, a fioletowe jagody – polifenoli o silnym działaniu przeciwzapalnym. Te związki stanowią naturalną tarczę ochronną, która wzmacnia odporność, chronią układ sercowo-naczyniowy i zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 czy niektórych nowotworów” – mówi dr hab. n. med. i n. o zdr. Beata Sińska, kierownik Zakładu Żywienia Człowieka Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Warzywa i owoce – tarcza przed chorobami

Regularne spożywanie warzyw i owoców to nie tylko modne hasło promowane przez dietetyków, ale udokumentowana naukowo metoda ochrony i wspierania układu odpornościowego. Zawarte w nich związki przeciwzapalne, przeciwutleniacze (antyoksydanty), witaminy, składniki mineralne i błonnik pokarmowy skutecznie wspierają organizm w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca typu 2, miażdżyca, choroby układu sercowo-naczyniowego czy niektóre nowotwory.¹

Owoce i warzywa wzmacniają naturalną odporność i spowalniają procesy starzenia się komórek. Pięć porcji dziennie – w tym jedna w postaci szklanki soku owocowego lub warzywnego – to prosty i skuteczny sposób na lepsze zdrowie, większą energię i dobre samopoczucie każdego dnia.²

Polskie skarby natury – tanie, dostępne i skuteczne

¹ <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/naturalne-wspomaganie-odpornosci-w-chlodne-dni/>

² <https://apetytnapolskie.com/polskie-warzywa-twoja-tarcza-przed-chorobami-jak-wzmocnic-odpornosc-przed-wiosna>

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożywanie minimum 400 g owoców i warzyw dziennie. Zapewnienie sobie odpowiedniej ilości warzyw i owoców jest naprawdę łatwe, gdy sięgniemy po rodzime, polskie produkty dostępne przez cały rok:

Jabłko – najpopularniejszy polski owoc zawiera witaminę C, która wzmacnia odporność i wpływa na syntezę kolagenu, wspierającego zdrowy wygląd skóry. Jest również źródłem pektyn – rozpuszczalnego błonnika pokarmowego regulującego pracę jelit i pozytywnie wpływającego na poziom cholesterolu.³

Marchew – cechuje się wysoką zawartością beta-karotenu, który w organizmie przekształca się w witaminę A, wspierającą zdrowie naszych oczu, a antyoksydanty zawarte w marchewce chronią komórki skóry przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki.⁴

Pomidor – bogaty nie tylko w witaminy C, K, E oraz z grupy B. Zawiera cenny likopen – jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy roślinnych – korzystnie wpływający na serce i układ krążenia oraz obniżający ryzyko zawału i udaru mózgu.⁵

Burak – źródło antocyjanów i flawonoidów oraz potasu, wapnia, fosforu i magnezu, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zawiera także azotany, które w organizmie przekształcają się w tlenek azotu, poprawiając przepływ krwi i obniżając ciśnienie tętnicze.⁶

#FunduszePromocji

³ [//apetytnapolskie.com/sok-jablkowy-plynne-polskie-zloto/](https://apetytnapolskie.com/sok-jablkowy-plynne-polskie-zloto/)

⁴ <https://apetytnapolskie.com/apetyt-na-marchew-5-powodow-dla-ktorych-warto-pic-sok-marchwiowy-wiosna-i-latem>

⁵ www.apetytnapolskie.com/sok-pomidorowy-pyszna-porcja-zdrowia

⁶ <https://apetytnapolskie.com/dlaczego-warto-wlaczyc-do-diety-sok-z-buraka-i-jak-namowic-do-niego-najmlodszych>