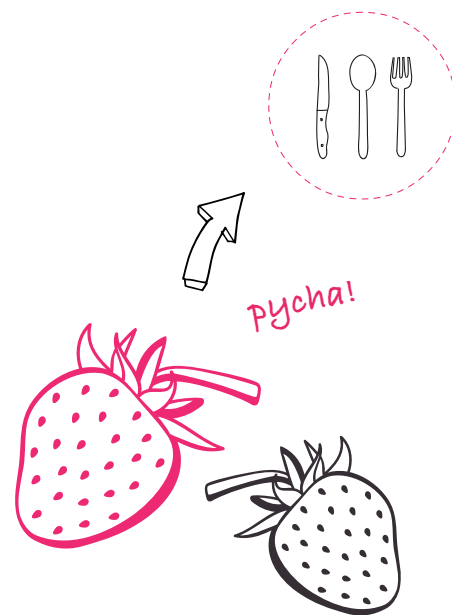


WARTOŚCI ODŻYWCZE OWOCÓW I WARZYW

TRUSKAWKA:

Truskawki są owocami, które pojawiają się wiosną jako pierwsze. Obecnie możemy cieszyć się nimi już na przełomie maja i czerwca. Dojrzała truskawka ma kolor czerwony, choć istnieje także odmiana biała. Truskawki zawierają mnóstwo witaminy C. Poza witaminą C ukrywają się w nich jeszcze kwas foliowy, mangan i miedź. Poza tym, że truskawki są pyszne i bogate w wartości odżywcze mają jeszcze jedną zaletę, a mianowicie są bardzo niskokaloryczne (100 g truskawek to około 33 kcal). Dzięki właściwościom zasadotwórczym i moczopędnym wspierają leczenie np. chorób nerek.



JABŁKO:

Jabłka są owocem goszczącym na naszym stole przez cały rok. Jest ich wiele odmian, zróżnicowanych co do zawartości wartości odżywczych w zależności od tego, w której porze roku dojrzewają i są zbierane. Jabłka dostarczają nam wielu witamin, składników mineralnych, polifenoli oraz błonnika pokarmowego.

Są niskokaloryczne - średnie jabłko (150g) to ok. 70 kcal, dzięki czemu są smaczną i zdrową przekąską. Jabłka mają zastosowanie w naturalnych, domowych kuracjach – surowe usprawniają pracę jelit, gotowane czy tarte jabłka stosuje się na biegunkę u dzieci. Dzięki zawartości błonnika jabłka regulują pracę jelit, chroniąc przed zaparciami i innymi chorobami jelit, zwłaszcza przed rakiem jelita grubego.

CIEKAWOSTKA:

1. W wykopaliskach w Biskupinie znaleziono ślady jabłoni rosnących tam już ok. 1600 r. p.n.e.

GRUSZKI:

Gruszki są bardzo smacznym owocem, pojawiającym się w naszym menu w okresie od lipca do października. Jest wiele odmian gruszek różniących się między sobą nieznacznie smakiem. Gruszki możemy konsumować jako świeże owoce, ale także wykorzystać do przygotowania np. zdrowych deserów czy sałatek.

Dawniej gruszki stosowano w przypadku przeziębień, kaszlu, gorączki, stanów grypowych, przyrządzano i wypijano napar z gruszek jako lekarstwo. Pieczone owoce pomagają w dolegliwościach trawiennych.

ŚLIWKI:

Regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, poprawiają humor i apetyt. Śliwki zapobiegają zaparciom, a tym samym zmniejszają zagrożenie chorobą nowotworową jelita grubego. W naszych ogrodach możemy spotkać takie odmiany jak: węgierki, renklody.



Śliwki są bogate w witaminy A i E, zawierają witaminy z grupy B, dlatego od wieków cieszą się opinią owoców wpływających kojąco na układ nerwowy i poprawiających samopoczucie.

RZODKIEWKA – KRÓLOWA NOWALIJEK:

Zawiera potas, dzięki czemu jest bezcenna dla osób z podwyższonym ciśnieniem. Znamy wiele odmian rzodkiewek. Wypadające włosy i łamiące się paznokcie rzodkiewka wyleczy zawartą w sobie siarką. Rzodkiewka pobudza apetyt, wspomaga trawienie, pracę wątroby, a także działa żółciotwórczo i żółciopędnie.

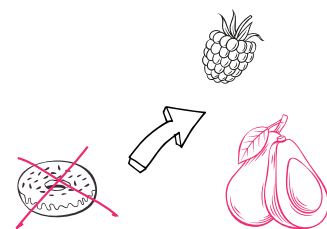
Rzodkiewka działa jak naturalny antybiotyk.

KALAREPA:

Chroni organizm przed rozwojem nowotworów. Jest smacznym i zdrowym przysmakiem w okresie wiosny i lata. W kalarepie znajdziemy karuzelę wielu witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego. Jest niskokaloryczna - 100 g kalarepy to zaledwie 33 kcal. Kalarepa wspomaga przemianę materii oraz pracę układu nerwowego.

CIEKAWOSTKA:

Niewiele osób wie, że liście kalarepy są jadalne, a odpowiednio przyrządzone wprowadzą do diety witaminy A i K oraz te z grupy B.



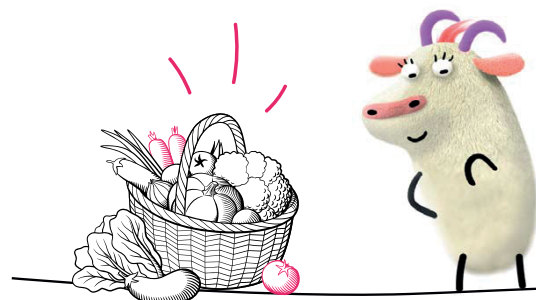
POMIDOR:

Likopen jest głównym elementem odpowiedzialnym za właściwości lecznicze pomidorów, jest najsilniejszym przeciwutleniaczem. W przetworach i pomidorach suszonych jest go nawet 2 – 3 razy więcej niż w świeżych.

Pomidory są moczopędne; zmniejszają ryzyko powstawania nowotworów. Zawierają pokaźne ilości potasu, który wzmacnia pracę serca i obniża ciśnienie krwi. Pomidor zawiera także błonnik, który syci na długi czas, poprawia przemianę materii i pracę jelit, a także usuwa zaparcia. Wspomnienia warta jest również cholina, występująca w pomidorach, która poprawia m.in. procesy nauki i pamięci.

CIEKAWOSTKI:

1. Pomidory są wykorzystywane w kosmetologii. Produkuje się z nich kremy i preparaty nawilżające, rozjaśniające, działające ujędrniająco na skórę i cerę.
2. Pomidory zawierają witaminę C. Nie poleca się łączyć ich z surowymi ogórkami, ponieważ zawarta w ogórkach askorbinaza niszczy witaminę C.
3. Z pomidorów produkuje się zdrowe, domowe konfitury.



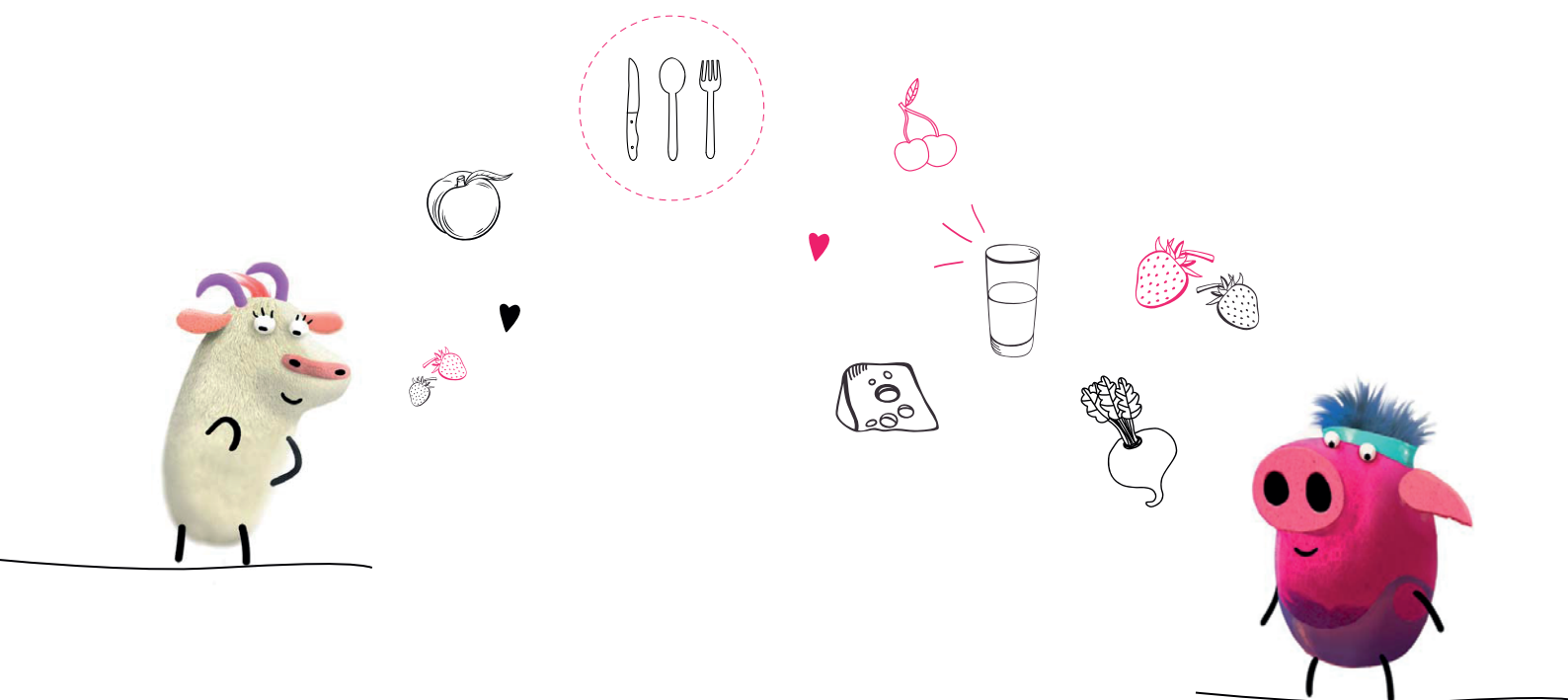
OGÓREK:

Jest bardzo popularnym warzywem, składającym się w 96% z wody. Zawiera przeciwutleniacze, działa przeciwnowotworowo i moczopędnie. Pomocne w walce z nowotworami są znajdujące się w ogórkach flawonoidy i luteina. Zawarty w nich potas wpływa pozytywnie na pracę serca oraz regulację ciśnienia krwi.

CIEKAWOSTKA:

1. Ogórki dzięki dużej zawartości wody i składników mineralnych odżywiają organizm.
2. Z ogórków można przygotowywać pyszne koktajle, a także chłodniki.

WITAMINY!



MARCHEWKA:

Jest rekomendowana dla osób mających problemy z pracą serca, wzrokiem i chcących poprawić kondycję skóry lub przedłużyć trwałość powakacyjnej opalenizny. Intensywność i długość opalenizny pomoże wzmocnić beta-karoten, którego marchewka jest największym posiadaczem. Oprócz beta-karotenu w marchwi znajduje się luteina, przeciwutleniacze i likopen. Luteina wspomaga wzrok. Przeciwutleniacze opóźniają procesy starzenia się i pojawianie zmarszczek, a beta-karoten przeciwdziała trądzikowi. Spośród różnych warzyw marchewka zawiera najwięcej witaminy A oraz beta-karotenu.

CIEKAWOSTKA:

1. Marchew ma wiele odmian, najbardziej popularna jest marchew pomarańczowa, jednak możemy spotkać ją także w kolorach białym, czerwonym, fioletowym, czarnym i żółtym.

PAPRYKA SŁODKA:

Jej największą zaletą jest bogactwo witaminy C. Paprykę możemy spożywać jako świeże warzywo, ale także jako składnik wielu znanych i pysznych potraw, jak np.: leczko, faszerowane papryki, sałatki. Poza witaminą C, w papryce odnajdziemy przeciwutleniacze, witaminę E, beta-karoten, witaminy z grupy B, potas, żelazo, fosfor, magnez. Dzięki takiemu bogactwu witamin i minerałów papryka doskonale podnosi odporność, a także działa pozytywnie na cerę.

CIEKAWOSTKA:

1. Dojrzała czerwona papryka, zerwana prosto z krzaka, zawiera nawet trzy razy więcej witaminy C niż cytryna.

