



OWOCE SEZONOWE – PO KTÓRE NAJLEPIEJ SIĘGAĆ I DLACZEGO?

Sezonowe owoce to prawdziwe skarby natury, które dostarczają nam nie tylko wyjątkowych smaków, ale także mnóstwa wartości odżywczych. Wybierając produkty zgodnie z porą roku, możemy cieszyć się ich najwyższą jakością i świeżością. Przyjrzymy się bliżej, po które sezonowe owoce najlepiej sięgać i dlaczego. Szczególną uwagę poświęcimy jabłkom, gruszkom, malinom, borówkom oraz truskawkom. Dowiedz się, jakie korzyści płyną z ich spożywania i dlaczego warto włączyć je do swojej codziennej diety. Natalia Kuraś, dietetyczka i ekspertka europejskiego programu GOOD MOVE – Trzymaj formę, tłumaczy, po które sezonowe owoce najlepiej sięgać i dlaczego.



JABŁKA:



Jabłka to jedno z najpopularniejszych polskich owoców. Właściwy sezon przypada na jesień, jednak są łatwo dostępne przez cały rok. Dlaczego warto sięgać po jabłka? Przede wszystkim ze względu na ich wartości odżywcze! Jabłka są bogate w błonnik, który wspomaga trawienie i pracę jelit. Wykazano, że dieta bogata w błonnik pokarmowy zapewnia ogromne korzyści zdrowotne, takie jak dobre samopoczucie przewodu pokarmowego i zmniejszoną śmiertelność z powodu nowotworów oraz chorób sercowo-naczyniowych. Jabłka dostarczają witaminę C, która wzmacnia odporność, witaminę E o działaniu przeciwzapalnym oraz beta-karoten wpływający na zdrowe oczy. Składniki mineralne, jakie znajdują się w jabłkach to m.in. potas, który wpływa pozytywnie na układ nerwowy oraz magnez o działaniu ochronnym na serce. Dodatkowo zawierają przeciwutleniacze, takie jak flawonoidy, które pomagają w walce z wolnymi rodnikami, obniżają ciśnienie tętnicze krwi oraz są przeciwzapalne. Jabłka są niskokaloryczne, co czyni je idealną przekąską, dodatkowo zawierają niski indeks glikemiczny, a więc ich spożywanie nie będzie doprowadzało do znacznego wzrostu stężenia glukozy we krwi. Najlepiej, aby wówczas taki owoc został skomponowany z jogurtem naturalnym, płatkami owsianymi i orzechami. Jest to szczególnie istotne dla osób ze stanem przedcukrzycowym, cukrzycą oraz insulinoopornością.

Co można zrobić z jabłek będąc na zdrowej diecie?

- Pieczone chipsy z jabłek i cynamonu.
- Owsianka z jabłkiem, jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi.
- Deser chia na mleku kokosowym z jabłkiem, masłem orzechowym i twarogiem.
- Koktajl jabłkowo-szpinakowy.
- Pieczona szarlotka na spodzie owsianym z kruszonką z masła orzechowego.



GRUSZKI:

Gruszki, podobnie jak opisane jabłka, dojrzewają głównie jesienią. Są bogactwem antyoksydantów, przede wszystkim antocyjanów i polifenoli. Spożywanie ich wiąże się z niższym ryzykiem wystąpienia takich schorzeń jak udar mózgu, miażdżyca i choroby sercowo-naczyniowe oraz cukrzyca typu 2. Gruszki są źródłem błonnika, który reguluje pracę układu pokarmowego i zapobiega zaparciom. Tak jak opisane wyżej jabłka, zawierają witaminy E i C oraz potas.

Pomysły na zdrowe przekąski i dania z wykorzystaniem gruszek:

- Gruszki z jogurtem grecki, domową granolą bez cukru i nerkowcami.
- Sałatka z gruszką, serem kozim, oliwą z oliwek i rukolą.
- Gruszki pieczone z imbirem i kremem waniliowym bez cukru.
- Tarta z gruszkami i migdałami.





MALINY:

Maliny to owoce lata, które dojrzewają w okresie od lipca do września. Są bogatym źródłem witamin C, E, B1, B2 i B6 oraz składników mineralnych: wapń, potas, miedź czy mangan. Zawierają również dużą ilość pektyn i błonnika, które korzystnie wpływają na pracę układu pokarmowego. Ponadto, są naturalnym źródłem antyoksydantów, które pomagają chronić organizm przed stresem oksydacyjnym i chorobami przewlekłymi. Zawartość witaminy C i antyoksydantów w malinach może wspomagać zdrowie skóry, pomagając w walce z uszkodzeniami wywołanymi przez słońce i zanieczyszczenia, a także wspierając produkcję kolagenu. Maliny dzięki zawartości kwasu elagowego mają właściwości przeciwwirusowe i przeciwnowotworowe. Działają również przeciwzapalnie i mogą wspomagać zdrowie układu krążenia. Owoce jagodowe, do których zaliczamy maliny, są istotnym elementem diety MIND, która jest zalecana w prewencji chorób neurodegeneracyjnych, np. choroba Alzheimer. Dodatkowo są niskokaloryczne i bogate w błonnik pokarmowy, co może pomóc w utrzymaniu uczucia sytości i kontroli masy ciała.

Wykorzystanie malin w codziennym, zdrowym menu:

- Smoothie bowl z malinami i szpinakiem.
- Kokosowy ryż z malinami i masłem orzechowym.
- Malinowy sorbet.
- Owsiane muffinki z malinami i gorzką czekoladą.
- Naleśniki z twarożkiem i malinami.





TRUSKAWKI:

Truskawki, podobnie jak maliny, to owoce letnie, dostępne głównie w czerwcu i lipcu. Są one nie tylko pyszne, ale również pełne wartości odżywczych. Truskawki to cenne źródło witaminy C, która ma działanie przeciwutleniające, zapobiegające miażdżycy. Witamina C również wzmacnia układ odpornościowy i poprawia kondycję skóry. Truskawki są także źródłem kwasu foliowego, witaminy A, oraz potasu, który wspomaga regulację ciśnienia krwi. Te owoce mają również właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, co czyni je cennym elementem diety prozdrowotnej. Antyoksydanty pomagają obniżyć ryzyko chorób sercowo- naczyniowych i wpływają pozytywnie na pracę mózgu. Truskawki posiadają niski indeks glikemiczny oraz są bogate w błonnik, co czyni je dobrym elementem diety dla osób z zaburzeniami gospodarki glukozy- insulinowej.

