



JEDZ WIĘCEJ KOLORÓW, ŻYJ DŁUŻEJ – PROSTA ZASADA, KTÓRA ZMIENI TWOJE ŻYCIE

Czy wiesz, że każdy kolor w diecie to źródło innych, cennych substancji odżywczych? Im bardziej różnorodny i kolorowy jest Twój talerz, tym więcej witamin, minerałów i naturalnych przeciwutleniaczy wspiera Twoje zdrowie, energię i dobre samopoczucie każdego dnia.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego dietetycy tak często powtarzają, aby jeść świeże owoce i warzywa w wielu kolorach?

Zaleca się włączenie do codziennego jadłospisu 5 porcji owoców i warzyw o różnych barwach.

Do takiego podejścia do odżywiania zachęca program GOOD MOVE, którego celem jest zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie młodych ludzi w wieku 18-34 lat.

Regularne spożywanie co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie może zmniejszyć ryzyko przedwczesnego zgonu nawet o 13% w porównaniu do osób, które spożywają tylko dwie porcje¹.



¹ National Institutes of Health. (2021, 9 marca). Fruit and vegetable consumption reduce risk of death. NIH. <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/fruit-vegetable-consumption-reduce-risk-death>



CZY WIESZ, CO KRYJE SIĘ W CZERWIENI?

Pomidory, truskawki, maliny, wiśnie czy czerwone papryki, czyli owoce i warzywa w kolorze czerwonym są bogate w likopen

- jest odpowiedzialny za ich intensywny czerwony kolor;
- jako silny przeciwutleniacz - wspiera pracę serca, obniża ryzyko miażdżycy i zmniejsza ryzyko raka prostaty.

Owoce i warzywa z tej grupy dostarczają jednak nie tylko likopenu – znajdziesz w nich także:

- witaminę C
- potas
- kwas foliowy
- błonnik

Wspólnie wzmacniają odporność, wspierają układ krążenia i pomagają w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.

Największy plus: Ochrona serca i zdrowia układu krwionośnego.

Gdzie szukać: Najlepszym źródłem likopenu są pomidory (szczególnie po obróbce termicznej, jak w sosie), a także arbuzy i grejpfruty.

Z kolei antocyjany, które działają przeciwzapalnie, znajdziesz w wiśniach i malinach.





ODROBINA SŁOŃCA W DZIECIE

Żółte owoce oraz warzywa – marchew, dynia, morele, brzoskwinie, ananas czy kukurydza – zawierają karotenoidy, witaminę C i bioflawonoidy.

- Karotenoidy to naturalne barwniki w owocach i warzywach, które chronią nasz organizm, a szczególnie oczy oraz skórę.
- Witamina C wspiera odporność i przyspiesza gojenie ran.
- Bioflawonoidy pomagają organizmowi w walce z przewlekłymi stanami zapalnymi.

Sięgając po żółte produkty, dajemy sobie porcję energii i ochrony – takiej, która działa od wewnątrz, wzbogacając blask skóry i vitalności całego ciała.

Największy plus: Wsparcie dla wzroku i odporności.

Gdzie szukać: Marchew i dynia to jedne z najbogatszych źródeł beta-karotenu, który w organizmie może zostać przekształcony w witaminę A. Jeśli chodzi o witaminę C, postaw na pomarańcze i żółtą paprykę.





Zielono Mi

Brokuły, koperek, szpinak, kiwi czy agrest dostarczają luteinę – unikalną substancję, która gromadzi się w bardzo specyficznym miejscu: w plamce żółtej siatkówki oka.

Odpowiada ona za:

- ostre widzenie centralne, czyli to, co zauważasz przed sobą, np. podczas czytania czy rozpoznawania twarzy.

Jeśli chcesz zadbać o swój wzrok, pamiętaj, że luteina najlepiej wchłania się w obecności tłuszczu. Zielone warzywa i owoce stanowią również źródło:

- witaminy K
- witaminy C
- kwasu foliowego
- żelaza
- wapnia
- magnezu



Wspierają one prawidłową krzepliwość krwi, mocne kości, odporność oraz prawidłową pracę mięśni i układu nerwowego.

Największy plus: Oczyszczanie organizmu i zdrowy wzrok.

Gdzie szukać: Szpinak i jarmuż to skarbnice luteiny oraz kwasu foliowego. Brokuły dostarczają sulforafanu, wspierającego procesy usuwania toksyn.

Ponadto, awokado to świetne źródło zdrowych tłuszczów pomagających wchłaniać wszystkie te cenne składniki.



NIEBIESKI – ELIKSIR MŁODOŚCI I MĄDROŚCI

Niebieskie produkty – borówki, jagody, rodzynki, śliwki, ciemne ziemniaki, bakłażan czy czerwona kapusta – kryją w sobie jedno z najsilniejszych antyoksydantów, czyli antocyjany. To bardzo dobre przeciwutleniacze, które chronią nasze komórki przed uszkodzeniami.

Warto jednak pamiętać, że te produkty zawierają nie tylko antocyjany – dostarczają również:

- witaminę C i K
- błonnik
- mangan
- potas

Wspomagają odporność, wspierają zdrowie kości, regulują ciśnienie krwi i sprzyjają prawidłowej pracy mózgu.

Największy plus: Wsparcie dla mózgu i spowalnianie starzenia.

Gdzie szukać: Borówki i jeżyny są bogate w antocyjany, które poprawiają pamięć i chronią mózg przed stresem oksydacyjnym. W czerwonej kapuście i bakłażanie również znajdziesz te cenne związki, wspierające elastyczność naczyń krwionośnych.





BIALI BOHATEROWIE ODPORNOŚCI, KTÓRYCH IGNORUJESZ

Białe owoce i warzywa są bogatym źródłem cennych związków o silnych właściwościach prozdrowotnych. Ich kolor to zasługa allicyny, substancji, która działa jak naturalny antybiotyk, wspierając układ odpornościowy w walce z infekcjami.

Produkty z tej grupy dostarczają jednak nie tylko tych związków, ale również:

- błonnik
- potas
- witaminę C
- witaminy z grupy B

Wspomagają pracę serca, regulują ciśnienie krwi, dbają o prawidłowy metabolizm i wspierają naturalne mechanizmy oczyszczania organizmu.

Największy plus: Pomagają zwalczać bakterie i wspierają odporność.

Gdzie szukać: Czosnek i cebula są niezrównanym źródłem allicyny, która działa jak naturalny antybiotyk.

Kalafior i biała rzodkiew zawierają antoksyantyny, działające przeciwzapalnie oraz wspierające układ odpornościowy.





Dlaczego ważne jest, by codziennie sięgać po wszystkie te kolory?

Badanie Spożycie Owoców i Warzyw a Śmiertelność, oparte na analizie 33 898 przypadków, dostarcza jasną odpowiedź na pytanie, jaka ilość owoców i warzyw maksymalnie chroni nasze zdrowie. Największą ochronę zdrowotną osiąga się, gdy spożycie wynosi:

Okolo 5 porcji owoców i warzyw dziennie, najlepiej: okolo 2 porcje owoców i 3 porcje warzyw.

W badaniu porównano osoby jedzące optymalne 5 porcji dziennie z tymi, które spożywały tylko 2 porcje. Różnice w ryzyku są znaczące i dotyczyły kluczowych schorzeń:

- Ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny było niższe o 13%.
- Zarejestrowano największą korzyść – ryzyko zgonu na choroby układu oddechowego było niższe o 35%.
- Ryzyko zgonu na choroby sercowo-naczyniowe było niższe o 12%.
Ryzyko zgonu na nowotwór było niższe o 10%.²



² Dong D. Wang, Yanping Li, Shilpa N. Bhupathiraju, Bernard A. Rosner, Qi Sun, Edward L. Giovannucci, Eric B. Rimm, JoAnn E. Manson, Walter C. Willett, Meir J. Stampfer, Frank B. Hu, "Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies", *Circulation*, vol. 143, nr 17, 2021, s. 1642-1654, doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996