

Czy w cytrusach znajdziemy najwięcej witaminy C? Czy ziemniaki są tuczące? I czy połączenie pomidora z ogórkiem wyjdzie nam na zdrowie? Chociaż powszechnie wiadomo, że warzywa są cennym składnikiem naszej diety, na ich temat krąży wiele sprzecznych informacji. Postanowiliśmy uporządkować wiedzę i obalić kilka żywieniowych mitów.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia powinniśmy spożywać dziennie przynajmniej 400 gram owoców i warzyw. Jednak nie bez znaczenia jest to, w jakim będą zestawie oraz w jakiej formie. Mity dotyczące tych przekąsek mogą nas wprowadzać w błąd.

### **Mit 1. Kartofle tuczą**

Ziemniaki są nie tylko niedoceniane, ale również niesłusznie przypisuje się im kaloryczność. Średniej wielkości warzywo to zaledwie 90 kalorii. Dopiero podsmażane lub polane sosem stają się tuczące. Kaloryczność kartofli zależy od ich przyrządzenia. Z kolei nie wszyscy wiedzą, że warzywa te są wartościowym składnikiem diety, ponieważ zawierają znaczne ilości witaminy C, potasu oraz wapnia. Dlatego w naszym menu powinny znaleźć się przynajmniej raz w tygodniu. Dietetycy jednak zwracają uwagę, że nie bez znaczenia jest czas ich przechowywania. Im są „starsze” tym bardziej ubogiej pod względem cennych dla organizmu wartości.

### **Mit 2. Zgrany duet**

W sałatkach czy na kanapkach pomidor niemal zawsze pojawia się w towarzystwie ogórka. Ten smaczny tandem znają wszyscy smakosze kuchni greckiej, uznawanej za jedną z najzdrowszych na świecie. Jednak ta para to chyba jeden z największych odżywczych mitów. Okazuje się bowiem, że ogórek zabija całą witaminę C zawartą w czerwonym warzywie. Odpowiedzialny jest za to enzym o nazwie askorbinaza. Wystarczy już jedna łyżeczka soku z ogórka, aby usunąć witaminę C znajdującą się nawet w 3 litrach soku z pomidorów. Dlatego lepiej używać ogórków konserwowych lub kiszonych. Z kolei pomidory czasami warto zamienić na ich przetworzone odpowiedniki. Soki bądź koncentraty posiadają znaczne ilości likopenów, które usuwają wolne rodniki i chronią organizm przed licznymi chorobami.

### **Mit 3. C jak cytryna**

Witamina C kojarzy nam się przede wszystkim z tym żółtym i kwaśnym owocem, podczas gdy jej największych ilości powinniśmy szukać zupełnie gdzie indziej. Ani cytryna, ani inne cytrusy nie są najbardziej bogate w witaminę C. Pod względem zawartości tego składnika bezkonkurencyjne są: czarna porzeczka oraz czerwona papryka. Dawka witaminy C, jaką posiadają jest nawet trzykrotnie większa.

### **Mit 4. Surowe kontra gotowane**

Czy świeże zawsze oznacza lepsze? Okazuje się, że nie. Podczas gotowania marchwi i pomidorów uwalniają się karotenoidy oraz likopen, które blokują rozwój komórek rakowych w organizmie. Konsumpcja dużej ilości surowych jarzyn przysparza naszemu żołądkowi problemów trawiennych. Dlatego takie warzywa jak kalafior, brokuły czy kapusta lepiej spożywać po wcześniejszej obróbce termicznej. Gotowanie jest zabiegiem niekorzystnym wyłącznie wtedy, kiedy trwa zbyt długo. Niesprzyjające jest również kilkukrotne podgrzewanie posiłków. Warzywa mogą wówczas tracić nawet 50-80 proc. swoich właściwości. Rozwiązaniem rekomendowanym przez dietetyków jest gotowanie na parze aż do uzyskania odpowiedniej miękkości.

### **Mit 5. Jedz bez limitów**

Z przykrością musimy obalić pogląd mówiący, iż owoce możemy jeść bez ograniczeń. Zawierają one cukry proste, zwane fruktozą, sprzyjające odkładaniu tłuszczu. Osobom, które liczą kalorie poleca się wybieranie produktów o niskim indeksie glikemicznym. Są to: jabłka, pomarańcze, gruszki, morele, czereśnie, wiśnie, truskawki, maliny, brzoskwinie oraz żurawina. Z kolei „lekkie” warzywa, które można jeść w dużych ilościach to: brokuły, fasola, groch, cukinia, sałata, pomidor, szparagi, brukselka, ogórki, szpinak oraz papryka.

Kiedy nasze menu bogate jest w owoce i warzywa jesteśmy przekonani, że odżywiamy się prawidłowo. Tymczasem to wrażenie może być mylne. Nawet najzdrowsze produkty nieodpowiednio połączone i przyrządzone mogą stać się

**newss.pl**

5 mitów dotyczących warzyw i owoców

---

niemalże bezwartościowe. Dlatego warto znać zasady zdrowego odżywiania, ale również wiedzieć, które informacje nie mają zbyt wiele wspólnego z rzeczywistością.

**Krosagro**