OWOCOWY SEZON ZDROWIA

JUŻ STAROŻYTNI GRECY WYCHWALALI CUDOWNĄ MOC MALIN, WSPÓŁCZEŚNIE NAUKOWCY DOPISALI IM WŁAŚCIWOŚCI ANTYSEPTYCZNE I PRZECIWNOWOTWOROWE, W TRUSKAWKACH I POZIOMKACH ODKRYLI ZDOLNOŚĆ OCZYSZCZANIA ORGANIZMU Z NADMIARU WODY... WARTO ZATEM JEŚĆ OWOCE – BO TO SAMO ZDROWIE, NO I WIELKA PRZYJEMNOŚĆ

TEKST **EDYTA GULIŃSKA,** SPECJALISTA ŻYWIENIA CZŁOWIEKA

Chyba nie ma osoby, która nie lubiłaby owoców. Ich ogromna różnorodność gatunkowa sprawia, że każdy znajduje wśród nich takie, które smakują mu najbardziej. Mają wprawdzie różną wartość energetyczną (co warto wziąć pod uwagę, jeśli akurat jesteśmy na diecie), ale poza tym – same zalety! Wspomagają leczenie nadwagi oraz otyłości, spowalniają procesy starzenia się, korzystnie oddziałują nie tylko na wygląd sylwetki, ale także na cerę i włosy.
Dużą część można przechowywać (np. zamrażać) i robić z nich przetwory. Wszystkie owoce dzielimy na ziarnkowe (gruszki, jabłka), pestkowe (czereśnie, wiśnie, śliwki, brzoskwinie), jagodowe (agrest, porzeczki, jagody, maliny, jeżyny, truskawki, poziomki), cytrusowe oraz inne (banany, ananasy, kiwi). Szczególnie cenne dla organizmu są owoce rosnące w strefie klimatycznej, w której żyjemy (rzadziej wywołują alergie).

W ZALEŻNOŚCI OD TEGO, w jakim okresie owoce dojrzewają, dzielimy je na wczesne, tzw. letnie, jesienne oraz późne, tzw. zimowe. Po sezonie zimowym, a potem wiosennym z niecierpliwością czekamy na pierwsze letnie owoce, które pozwolą rozkoszować się smakiem lata. Nawet osoby, które walczą z nadmiarem kilogramów, mogą sobie na nie pozwolić (oczywiście w niedużych ilościach), bo w większości są to produkty niskoenergetyczne (100 g owoców to 30-70 kcal, z wyjątkiem awokado). Zawierają znikome ilości tłuszczu, białka. Obfitują natomiast w wodę i cukry (glukozę, fruktozę i sacharozę), które wpływają na ich smak. Owoce lubimy też szczególnie za walory organoleptyczne (np. przyjemny smak kwasu jabłkowego, winny lub cytrynowy), cenimy za garbniki oraz zapach, który zawdzięczają olejkom eterycznym, a także różną konsystencję i trwałość (to zasługa zawartości kwasu benzoesowego i salicylowego). To, co nas kusi w owocach, to także ich soczyste, smakowite barwy, które zawdzięczają bogactwu barwników – karotenowi, antocyjanom i chlorofilowi.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA OWOCÓW zależy od zawartości w nich witamin i składników mineralnych. Najwięcej znajdziemy w nich witaminy C (kwasu askorbinowego), a w przypadku takich owoców, jak: wiśnie, brzoskwinie, porzeczki lub śliwki, również witaminy A (głównie w postaci karotenoidów) oraz mniejsze ilości witamin z grupy B. Mimo że owoce zawierają mniej składników mineralnych niż warzywa, to w owocach jagodowych jest stosunkowo dużo żelaza, miedzi lub wapnia, a w morelach i brzoskwiniach – potasu. Zawarte w owocach witaminy, szczególnie witamina C i prowitamina A, oraz niektóre składniki mineralne są naturalnymi przeciwutleniaczami – tzw. wymiataczami wolnych rodników – i mogą uchronić nas przed ujemnymi skutkami zdrowotnymi tzw. stresu oksydacyjnego. A to właśnie stres jest jedną z przyczyn wielu współcześnie występujących chorób, np. miażdżycy czy nowotworów, i przedwczesnego starzenia się organizmu.

WIĘKSZOŚĆ POKARMÓW zakwasza organizm, owoce zaś dzięki właściwościom alkalizującym (odkwaszającym) pozwalają nam „walczyć" z tym niepożądanym działaniem. Owoce to także źródło błonnika (głównie występującego w postaci pektyn, których najwięcej jest w jabłkach, porzeczkach i agreście). Błonnik

OWOCE POWINNYŚMY JEŚĆ CODZIENNIE W ILOŚCI 150-200 G, CZYLI PRZECIĘTNEJ WIELKOŚCI JABŁKO, GRUSZKĘ LUB 1,5-2 SZKLANKI DROBNYCH OWOCÓW, NP. MALIN LUB JAGÓD

szczególnie potrzebny jest do prawidłowego działania przewodu pokarmowego.

JUŻ STAROŻYTNI GRECY MALINAMI LECZYLI PRZEZIĘBIENIA i wychwalali ich właściwości napotne. Współcześnie naukowcy potwierdzili działanie antyseptyczne i przeciwnowotworowe malin, a także ich zbawienny wpływ na organizm przy leczeniu miażdżycy. Truskawki i poziomki z kolei pomagają organizmowi pozbyć się nadmiaru wody, ale także działają przeczyszczająco oraz chronią przed nowotworami. Śliwki natomiast uznawane są za znakomity środek wspomagający apetyt, pracę jelit (suszonymi śliwkami zwalczysz zaparcia) oraz chroniący naczynia krwionośne przed miażdżycą i rakiem. „Oczyszczająco" i antynowotworowo oddziałują na organizm czereśnie. Są również polecane diabetykom oraz przy schorzeniach nerek i reumatyzmie. Surowe czarne jagody pomagają w zaparciach, zaś kisiel z suszonych jagód pomaga walczyć z biegunką.

PRZED SPOŻYCIEM OWOCE TRZEBA UMYĆ. Delikatne owoce powinno się myć krótko pod bieżącą wodą. Jeśli zauważysz na nich nawet niewielką pleśń, to znak, że nie nadają się już do jedzenia. Pamiętaj, że z czasem owoce tracą witaminy – nie przechowuj ich więc zbyt długo (jagodowe mogą poczekać dzień w lodówce, pestkowe – około pięciu dni). Owoce lepiej przechowają się, jeśli nie umyjemy ich przed włożeniem do lodówki ani nie pozbawimy szypułek (w przypadku truskawek). Nie zawijajmy ich w folię, najlepiej umieśćmy w dolnych pojemnikach, gdzie panuje temperatura 1-8°C. Owoce twarde (jabłka lub gruszki) nie muszą być przechowywane w lodówce, a jedynie w dość chłodnym i nienasłonecznionym miejscu. Wybierając owoce, nie kierujmy się tylko ich wyglądem, ale bierzmy także pod uwagę, czy są dojrzałe (są wartościowsze pod względem żywieniowym i lepiej strawne). Dobrze jest również dowiedzieć się, w jakiej okolicy były hodowane (np. przy ruchliwej ulicy lub przy zakładach chemicznych).

NAJSMACZNIEJSZE, NAJWARTOŚCIOWSZE dla organizmu, no i najtańsze, są owoce w sezonie. I właśnie takie najlepiej zamrozić. W jesienne i zimowe wieczory smak lata przypomną nam także syropy, dżemy, przeciery, marmolady i konfitury. Można również owoce suszyć, ale wtedy już nie są tak niskokaloryczne jak świeże. Bogactwo składników odżywczych znajdziemy też w świeżo wyciskanych sokach.

BOGATE W WITAMINY I BŁONNIK OWOCE TO NIEODZOWNY SKŁADNIK CODZIENNEJ ZDROWEJ DIETY

	ARBUZY	CZEREŚNIE	GRUSZKI	JABŁKA	JAGODY	MALINY	ŚLIWKI	TRUSKAWKI
Energia*	36 kcal/152 kJ	61 kcal/254 kJ	54 kcal/227 kJ	46 kcal/193 kJ	45 kcal/189 kJ	29 kcal/123 kJ	45 kcal/189 kJ	28 kca/119 kJ
Węglowodany*	8,4 g	14,6 g	14,4 g	12,1 g	12,2 g	12,0 g	11,7 g	7,2 g
Witamina C*	10 mg	15 mg	5,3 mg	9,2 mg	14,7 mg	31,4 mg	5,2 mg	66 mg
Witamina A* (jako ekwiwalent retinolu)	38 µg	12 µg	2 µg	4 µg	6 µg	3 µg	49 µg	2 µg
Błonnik*	0,3 g	1,3 g	2,1 g	2,0 g	3,2 g	6,7 g	1,6 g	1,8 g
Smak	Smaczne, słodkie, przyjemne i delikatne, bardzo soczyste i orzeźwiające.	Smaczne – smak zależy od zawartości cukru i kwasów. Najsmaczniejsze są odmiany późne, np. czarna późna, ale także różowa wielka, van, napoleon.	Smaczne, słodkie, o wyrazistym smaku. Znakomite do przygotowania deserów i przetworów (szczególnie lukasówka i konferencja).	Odmiany deserowe (np. lobo) – słodkie i soczyste – nadają się do bezpośredniego spożycia. Odmiany stołowe (np. jonatan) – lekko kwaśne – nadają się i do jedzenia, i na przetwory. Odmiany przerobowe (np. antonówka) są mniej słodkie, kwaskowate.	Słodkie, smaczne, o leśnym aromacie.	Bardzo smaczne, słodkie i aromatyczne, a jednocześnie bardzo delikatne.	Słodkie, mięsiste i smaczne. Odmiany deserowe – renklody: zielona i ulena, węgierki: zwykła i łowicka.	Najsłodsze i bardzo smaczne są deserowe odmiany: dukat, kent, real, kama i paula.
Zawartość	Witamina A, potas, witamina C, likopen.	Cukry, kwasy organiczne, potas, witamina A, B1, B2.	Cukry proste, potas, pektyny, jod.	Potas, witamina C, pektyny (frakcja błonnika pokarmowego).	Witamina C, barwniki antocjany i bioflawonoidy, pektyny.	Potas, magnez, wapń, cynk, mangan, błonnik (głównie pektyny).	Potas, witamina A, błonnik.	Witamina C, potas, wapń, kwas foliowy.
Zastosowanie w dolegliwościach, właściwości	Działanie przeciwnowotworowe, chroni serce. Sok z arbuza łagodzi stany zapalne dziąseł oraz pomaga w leczeniu paradontozy.	Oczyszczają organizm z toksyn, działają lekko moczopędnie, antynowotworowo. Oddziałują korzystnie na skórę i włosy, poleca się je przy schorzeniach nerek i reumatyzmie.	Działanie moczopędne, korzystnie wpływają na czynność tarczycy. Dzięki pektynom wspomagają perystaltykę jelit i wydalanie toksyn z organizmu.	Pomocne w zaparciach, reaktywują korzystne bakterie jelitowe, ogólnie obniżają poziom cholesterolu dzięki pektynom, pomagają w usuwaniu toksyn, mają właściwości ściągające i tonizujące.	Świeże jagody i dżem działają przeczyszczająco, napar z suszonych jagód – zapierająco, chronią przed miażdżycą.	Sok lub herbata z suszonych malin działają napotnie, stosuje się je przy przeziębieniu, grypie i anginie. Mają właściwości antynowotworowe. Właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne mają też suszone liście malin (robi się z nich napar).	Poprawiają apetyt, korzystnie wpływają na trawienie, działają przeczyszczająco, antynowotworowo i antymiażdżycowo (dzięki obecności kwercetyny i innych przeciwutleniaczy).	Działają przeczyszczająco i moczopędne. Wykazują właściwości przeciwnowotworowe, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne.
Zastosowanie w diecie odchudzającej	Szczególnie zalecane przy stosowaniu diety odchudzającej.	Zalecane przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w ograniczonych ilościach.	Zalecane przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w ograniczonych ilościach.	Zalecane przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w ograniczonych ilościach.	Zalecane przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w ograniczonych ilościach.	Szczególnie zalecane przy stosowaniu diety odchudzającej.	Zalecane przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w ograniczonych ilościach.	Szczególnie zalecane przy stosowaniu diety odchudzającej.
Uwagi	Najlepiej wybierać bardziej dojrzałe i ciemniejsze – są bogatsze w likopen. Choć arbuzy nie są uprawiane w naszej strefie klimatycznej, są nieodzownym elementem letniego menu.	Znakomite do bezpośredniego spożycia, a także do wyrobu kompotów i nalewek. Są wrażliwe na transport.	Odmian letnich nie można długo przechowywać, bo po kilku dniach ich miąższ jest mączysty i kaszowaty.	Jako nieliczne z owoców są dostępne przez cały rok, odmiany letnie są nietrwałe.	Znakomite do bezpośredniej konsumpcji, na zupy, dżemy i do mrożenia. Bezwzględnie należy je przed spożyciem umyć.	Bardzo nietrwałe, raczej do bezpośredniej konsumpcji lub do wyrobów takich jak: syropy, soki, dżemy i mrożonki.	Znakomity składnik wielu potraw (knedli, zup, ciast). Bardzo dobre do wyrobu marmolad, suszu, powideł, dżemów, kompotów, marynat i mrożonek.	Skład owoców i ich smak zależą od gatunku i warunków uprawy. Dojrzewające w słońcu zawierają więcej witaminy C i cukru. Są bardzo delikatne i nietrwałe. Należy je spożywać zaraz po zbiorze.

*Wartość energetyczna i zawartość węglowodanów ogółem; witaminy C, A i błonnik zawarte w 100 g produktu jadalnego, czyli gotowego do spożycia, bez pestek, gniazd nasiennych, szypułek