**29 czerwca 2023 rok, Warszawa**

**Warzywa i owoce latem – jakie sezonowe produkty warto uwzględnić w menu?**

**Za nami pierwszy tydzień lata! To wspaniały czas dla miłośników owoców i warzyw, niezależnie od tego czy lubimy cierpkość jeżyny, czy słodycz wiśni. Na jakie produkty warto postawić w wakacje i jak sprawić, by ich smak towarzyszył nam przez cały rok – radzi ekspert Barbora Polska.**

Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę naszej diety, a Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje, by w codziennym jadłospisie znalazło się ich minimum 400g, podzielonych na pięć porcji[[1]](#footnote-1). Nowe zalecenia Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej wskazują również, że każda ich „ponadprogramowa” ilość staje się dodatkową korzyścią dla zdrowia człowieka[[2]](#footnote-2). Warto stawiać na warzywa i owoce w menu, szczególnie teraz, kiedy bez trudu możemy znaleźć w sklepach sezonowe, polskie produkty.

– *Wiosna i lato to doskonały moment na wzbogacenie swoich posiłków, właśnie za sprawą pojawiających się w sklepach sezonowych warzyw i owoców, które powinny stanowić podwaliny diety. Produkty te zaopatrują nasz organizm w niezbędne witaminy, składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy. Ponadto, dbają o mikrobiotę jelitową, są wsparciem dla odporności i dobrego samopoczucia* – *mają właściwości antyoksydacyjne, dzięki czemu działają przeciwzapalnie, regulują pracę hormonów, a także stymulują system immunologiczny do walki z infekcjami.* *Warzywa i owoce często kojarzą nam się z nieprzyjemnym dodatkiem, który po prostu trzeba zjeść. Warto zadbać jednak o ich urozmaicone i ciekawe podanie, żeby poza koniecznością kojarzyły się również z przyjemnością* – **wyjaśnia Sylwia Lenartowicz-Wojciechowska, dietetyk, ekspert internetowego sklepu spożywczego Barbora Polska.**

**Jakie warzywa i owoce jeść latem?**

Najpopularniejszymi owocami sezonowymi są owoce jagodowe – czyli truskawki, borówki, maliny czy jeżyny oraz owoce pestkowe, takie jak morele, śliwki, brzoskwinie i nektarynki. Wśród warzyw o tej porze roku prym wiodą strączki: bób, fasolka szparagowa i groszek cukrowy. Warto pamiętać również o warzywach korzeniowych, w tym marchewce czy burakach, a także psiankowatych, wśród których znaleźć można pomidory, paprykę i ziemniaki.

– *Często nie jesteśmy nawet świadomi, jak korzystne mogą być dla nas niektóre warzywa i owoce. Choćby niedoceniana kalarepa może działać grzybobójczo i bakteriobójczo, doskonale wspomaga również nasz wzrok. Z kolei szparagi ze względu na zawartość asparaginy mają właściwości moczopędne, wspierają pracę nerek i pomagają w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawodnienia. Agrest, oprócz wspaniałych właściwości smakowych, może przeciwdziałać zaparciom i wzmacniać pracę serca. Ponadto, warzywa i owoce z łatwością pozwolą nam uzupełnić wiele niedoborów* – **dodaje** **Sylwia Lenartowicz-Wojciechowska, ekspert Barbora Polska.**

Wraz z końcem wakacji niektóre z naszych ulubionych produktów mogą zniknąć z menu. Jednak przy odrobinie wiedzy możemy łatwo sprawić, że w naszej kuchni lato będzie trwać przez cały rok.

– *Jednym z najłatwiejszych i najwygodniejszych sposobów przechowywania świeżych produktów jest ich mrożenie. Wbrew powszechnym mitom, mrożonki pozwalają warzywom i owocom zachować większość składników odżywczych, są więc dobrym substytutem poza sezonem. Innym ciekawym rozwiązaniem jest suszenie. Choć nie każdy przepada za smakiem suszonych owoców, warto się do nich przekonać – są bogate w błonnik pokarmowy i z powodzeniem mogą zastąpić niezdrowe przekąski. Wiele produktów sprawdzi się także w przetworach, takich jak dżemy, marynaty czy kiszonki* – **wyjaśnia ekspert.**

**Z korzyścią dla zdrowia, bez straty dla portfela**

Niestety, inflacja i sytuacja gospodarcza sprawiły, że ceny warzyw są wyższe aż o 40% rok do roku. Prognozy również nie napawają optymizmem, ze względu na panującą w kraju suszę, a eksperci zapowiadają poprawę sytuacji dopiero jesienią. Jak zadbać o prawidłowe żywienie bez bolesnego uszczerbku w domowym budżecie?

Dobrym sposobem na oszczędność jest przede wszystkim obserwowanie rynku – produkty lokalne i sezonowe zawsze są nieco tańsze od tych importowanych, kupowanych w innych porach roku. Wybierając usługi spożywczych sklepów internetowych, takich jak Barbora, można skorzystać z okazyjnych cen na warzywa i owoce.

Więcej informacji: [www.barbora.pl](http://www.barbora.pl)

1. https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dlaczego-warto-jesc-warzywa [↑](#footnote-ref-1)
2. https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/ [↑](#footnote-ref-2)