**20 lipca 2023 rok, Warszawa**

**Kolory warzyw i owoców - czy wiesz, za co odpowiadają?**

**Warzywa i owoce odgrywają niezwykle istotną rolę w naszej codziennej diecie. Są one świetnym źródłem składników mineralnych, witamin, błonnika pokarmowego oraz fitoskładników - związków pochodzenia roślinnego. Sięgając po różnokolorowe warzywa i owoce często nie zdajemy sobie sprawy, że ich barwa nie jest przypadkowa. Jakie korzyści mogą wynikać z wprowadzenia większej różnorodności kolorów na nasz talerz - wyjaśnia ekspert Barbora Polska.**

Kolor warzyw i owoców to nie przypadkowy efekt, ale wynik obecności różnych związków chemicznych, takich jak flawonoidy, karotenoidy czy antocyjany. Do tej pory rozpoznano około 5000 różnych fitozwiązków, choć szacuje się, że jest ich znacznie więcej. [[1]](#footnote-1)

*- Kolory warzyw i owoców wynikają z obecności kilku konkretnych fitozwiązków,
a każdy z nich w nieco inny sposób przyczynia się do utrzymania organizmu w zdrowiu i dobrej kondycji. Czerwone warzywa i owoce swoją barwę zawdzięczają karotenoidom - silnym przeciwutleniaczom, które hamują namnażanie wolnych rodników, pomagają obniżyć stres oksydacyjny oraz przeciwdziałają wystąpieniu wielu chorób, w tym chorób serca i nowotworów. Głównym karotenoidem odpowiadającym za czerwoną barwę jest likopen, a jego dobrym źródłem są pomidor, papryka, wiśnie oraz truskawki. Za pomarańczowy kolor dyni, cytrusów czy marchwi również odpowiadają karotenoidy, choć tutaj przeważa alfa- i beta-karoten. Oba związki są przekształcane w naszym organizmie w witaminę A, odpowiedzialną między innymi za prawidłowe widzenie, stan skóry, włosów i paznokci oraz łagodzenie stanów zapalnych -* **wyjaśnia Sylwia Lenartowicz-Wojciechowska, dietetyk, ekspert supermarketu spożywczego online BARBORA.PL.**

*- Niebieskie i fioletowe produkty, takie jak bakłażany, borówki czy jeżyny, zawierają
w sobie między innymi antocyjany i resweratrol - kolejne dwa silne przeciwutleniacze.
Z kolei zielone warzywa to bogactwo kwasu foliowego, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz podziału komórek DNA. Ten jest niezwykle ważnym składnikiem diety kobiet w ciąży - odpowiednia ilość pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia wady cewy nerwowej, w tym rozszczepu kręgosłupa oraz wspomaga prawidłowy rozwój dziecka. -* **dodaje Sylwia Lenartowicz-Wojciechowska, ekspert BARBORA.PL.**

**Różnorodność warzyw i owoców to klucz do zdrowia**

Przeprowadzone badania przez Harvard Nurses’ Health Study[[2]](#footnote-2) wykazały zwiększone korzyści zdrowotne oraz mniejsze ryzyko wystąpienia niektórych chorób u spożywających odpowiednią ilość warzyw oraz owoców. Osoby, które do swojej diety włączyły 8 i więcej porcji tych produktów, były o 30% mniej narażone na wystąpienie zawału serca. Choć spożywanie warzyw i owoców ze wszystkich grup kolorystycznych przyniosło ogólną poprawę zdrowia, to zielone warzywa liściaste (sałata, szpinak) odznaczyły się najsilniejszym wpływem na zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób serca. Również owoce jagodowe, w tym truskawki i borówki, wykazały korzystny wpływ na wzrost insuliny po posiłku, redukcję stanów zapalnych oraz obniżenie poziomu cholesterolu we krwi.

Różnorodne, kolorowe warzywa i owoce to niezbędne składniki racjonalnej, zbilansowanej diety. Ogromny wybór, świeżość i gwarancję najwyższej jakości warzyw i owoców zapewnia sklep internetowy Barbora.

**Kolorowy i sezonowy talerz pełen pyszności**

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, w codziennej diecie powinno znaleźć się około 400 g różnorodnych warzyw i owoców.

*- Choć wydaje się to oczywiste, czasami wcale nie tak łatwo zadbać o odpowiednią podaż wszystkich produktów. By włączyć większą ilość warzyw i owoców do codziennego jadłospisu, najłatwiej podzielić sobie je na 4-5 porcji, z zachowaniem przewagi warzyw nad owocami. Porcja warzyw lub owoców to na przykład jeden średni ogórek, jeden średni banan, jeden pomidor, 2-3 garści malin. Robiąc zakupy, zawsze dobrze włożyć do koszyka dodatkowe warzywo lub owoc - pamiętajmy, że im bardziej kolorowo, tym więcej różnych korzystnych składników dostarczymy swojemu organizmowi. Nie bójmy się eksperymentować i próbować nowych produktów, których do tej pory nie jedliśmy. By zapewnić sobie różnorodność na talerzu, można także kierować się zasadą “1 porcja warzyw lub owoców - 1 kolor”, czyli przynajmniej po jednej porcji zielonych, czerwonych, pomarańczowych i fioletowych warzyw lub owoców w ciągu dnia -* **podpowiada ekspert.**

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

1. https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/moc-kolorow-i-rodzajow-warzyw-i-owocow/ [↑](#footnote-ref-1)
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15523086/ [↑](#footnote-ref-2)