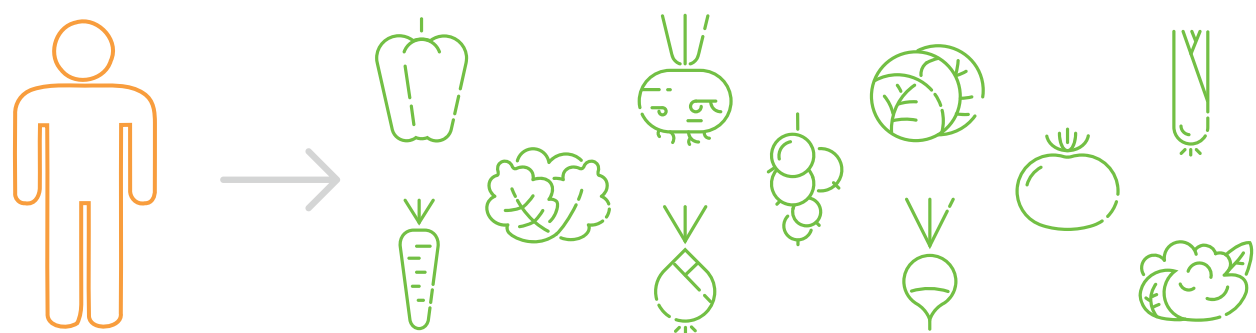




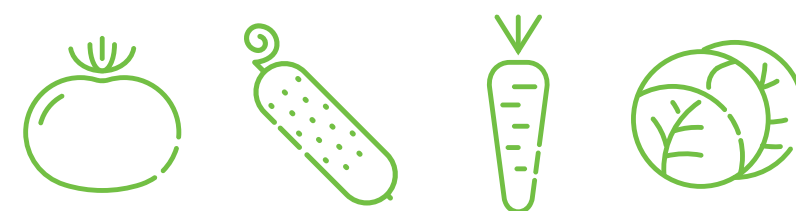
# Dlaczego warto spożywać warzywa?

## Czy wiesz, że?



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożycie minimum **400 g** warzyw dziennie na osobę (nie licząc ziemniaków)

Warzywa najchętniej wybierane przez Polaków: pomidory, ogórki, marchew oraz kapusta



Odpowiednie spożycie warzyw zapobiega powstawaniu chorób przewlekłych poprzez zmniejszenie zachorowalności oraz umieralności na choroby układu krążenia, cukrzycę czy nowotwory.

## Warzywa są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego

### Błonnik pokarmowy:



wykazuje korzystny wpływ na florę bakteryjną



reguluje pracę jelit



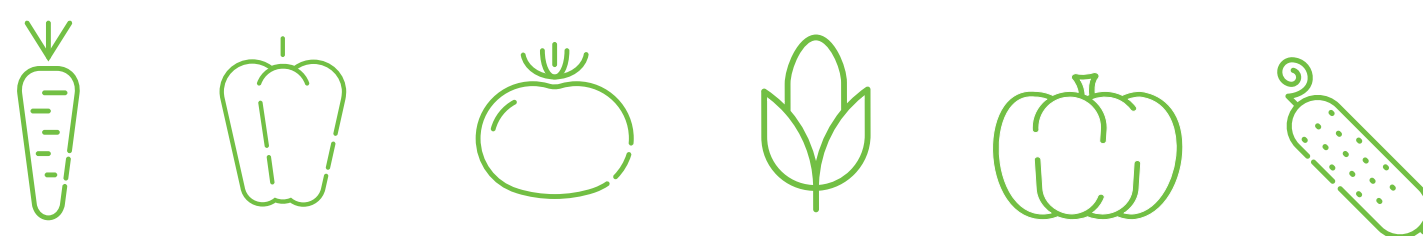
wykazuje działanie przeciwnowotworowe



zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia

## Warzywa są źródłem związków o właściwościach przeciwutleniających:

takich jak polifenole, witaminy, niektóre składniki mineralne czy kwasy organiczne



marchew, dynia, papryka, pomidory, kukurydza, zielone warzywa

### Związki przeciwutleniające:

- uszczelniają naczynia krwionośne oraz zmniejszają ryzyko zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu, miażdżycy
- obniżają ciśnienie skurczowe krwi
- opóźniają rozwój zwyrodnienia plamki żółtej związanej z wiekiem
- wykazują działanie przeciwnowotworowe

## Warzywa krzyżowe stanowią źródło sulforafanu:



kapusta biała, czerwona, włoska oraz pekińska, kalafior, brokuł i kielki brokuła, kalarepa, rzepa, jarmuż, brukselka, rzeżucha, chrzan, rzodkiewka, brukiew, gorczyca

### Sulforafan:

- wykazuje działanie ochronne na różnych etapach tworzenia się nowotworu
- wykazuje korzystne działanie w prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, cukrzycy

Spożywanie warzyw kapustnych co najmniej raz w tygodniu może zredukować ryzyko zachorowania na raka jelita grubego o **1/3**, a z częstotliwością **2-3 razy** na tydzień ryzyko zmniejsza się o **40%**.

Gotowanie brokuła przez 10 minut w dużej ilości wody może o **50%** obniżyć w nim zawartość sulforafanu.



### Aby zachować go jak najwięcej:

- blanszuj brokuły przez 1-2 minuty we wrzątku,
- gotuj brokuły na parze przez 5 minut.

## Warzywa stanowią źródło fruktanów, w tym inuliny zaliczanej do prebiotyków



cykoria, topinambur, szparagi, czosnek, por, cebula, karczochy

### Inulina:

- korzystnie wpływa na poziom glukozy oraz lipidów we krwi
- zwiększa biodostępność niektórych składników, takich jak: wapń czy magnez
- zmniejsza ryzyko występowania zapań



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ



Instytut Żywności i Żywienia



www.NCEZ.pl