

CZERWONE OWOCE I WARZYWA WPŁYW NA ZDROWIE

Warzywa i owoce w zależności od swojego koloru posiadają odmienne właściwości korzystne dla zdrowia. Te o czerwonej barwie cechują się przede wszystkim działaniem przeciwutleniającym dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów. Wzmacniają również naczynia krwionośne oraz stabilizują ciśnienie tętnicze krwi. Uważa się, że im bardziej intensywna jest czerwona barwa, tym wyższa zawartość związków o charakterze prozdrowotnym.

OWOCE



Żurawina wykazuje właściwości antybakteryjne, dlatego stosuje się ją m.in. w przypadku infekcji dróg moczowych. Avorn i wsp. wykazali, że regularne spożywanie 300 ml soku żurawinowego dziennie obniżyło częstotliwość nawrotów tych infekcji o 42% oraz konieczność długotrwałego stosowania antybiotyków. Owoce żurawiny zapobiegają również kamicy nerkowej, zmniejszają ryzyko wrzodów żołądka oraz próchnicy. Są cennym źródłem błonnika, witaminy C, wapnia i fosforu.



Truskawka zawiera więcej witaminy C niż owoce cytrusowe i cechuje się bogactwem składników mineralnych, takich jak wapń, fosfor czy magnez. Występująca w truskawkach bromelina jest enzymem, który ułatwia trawienie białek. Błonnik w postaci pektyn zmniejsza natomiast wchłanianie cholesterolu z przewodu pokarmowego. Warto wspomnieć również o fitocydach, będących związkami o właściwościach bakteriobójczych.



Czerwona porzeczka polecana jest dla osób z problematyczną cerą trądzikową oraz tłustą. Wykazuje bowiem właściwości antybakteryjne i tonizujące. Niewielkie owoce porzeczki są bogatym źródłem witaminy C. Zawarte w nich kumaryny poprawiają krzepliwość krwi, zmniejszając w ten sposób ryzyko zawałów serca i udarów mózgu.



Granat, jak wykazano w wielu dotychczasowych badaniach, wykazuje szerokie właściwości prozdrowotne. Obniża on między innymi poziom glukozy we krwi, działa antybakteryjnie, przeciwnowotworowo oraz ochronnie na serce. Bioaktywne związki zawarte w granacie badano pod kątem prewencji i leczenia białaczki oraz nowotworów wątroby. Już około 5000 lat temu Hipokrates z Kos leczył bóle żołądka świeżym sokiem z granatu, a na gojenie ran zalecał skórkę owocu.



Malina to owoc o cechach antybakteryjnych i przeciwwirusowych będący również źródłem witamin C, z grupy B oraz K. Wykazano także pozytywny wpływ ketonu malinowego w leczeniu nadwagi i otyłości. Keton malinowy jest jednym z głównych związków aromatycznych w owocach malin. Badania przeprowadzone na zwierzętach karmionych dietą wysokotłuszczową sugerują, że dodatek 1% ketonu malinowego do codziennego pożywienia, hamuje wzrost podskórnej tkanki tłuszczowej. Keton obniża również spowodowany dietą bogatą w tłuszcze wysoki poziom triacylogliceroli wątrobowych.



Czereśnia wpływa oczyszczająco oraz odkwaszająco na organizm i wspomaga usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii. Stanowi bogate źródło wapnia, żelaza oraz witamin A i C. Osoby chorujące na dnę moczanową powinny sięgać po czereśnie, z uwagi na wysoką zawartość witaminy B5, korzystnie wpływającej na obniżenie stężenia kwasu moczowego w organizmie. Cyjanidyna występująca w czereśniach zmniejsza także próg odczuwania bólu wywołanego przez kryształki gromadzące się w stawach u chorych z reumatoidalnym zapaleniem stawów.

CZERWONE OWOCE I WARZYWA WPŁYW NA ZDROWIE

Swoją barwę czerwone owoce i warzywa zawdzięczają zawartemu w nich likopenowi. Związek ten wpływa korzystnie na pracę serca, opróżnia procesy starzenia komórek oraz pomaga obniżyć poziom tak zwanego „złego” cholesterolu LDL. Wyniki wielu badań wskazują również, że związki polifenolowe zawarte w wymienionych poniżej warzywach i owocach mają istotne znaczenie w profilaktyce wielu schorzeń z uwagi na ich silne właściwości antyoksydacyjne. Aby zapewnić prawidłową ochronę przed stresem oksydacyjnym i zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, zaleca się włączenie do diety większych ilości owoców i warzyw stanowiących bogate źródło polifenoli, witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

WARZYWA



Papryka jest bogata w rutynę, przez co wzmacnia naczynia krwionośne. Znajdziemy w niej również witaminę C, z grupy B, potas i magnez. W czasie obróbki termicznej papryka zachowuje niemal wszystkie wartości odżywcze, przez co może być szeroko wykorzystywana w wielu potrawach.



Pomidor jest jednym z najbardziej znanych źródeł likopenu. Najwięcej zawierają go przetwory przygotowane z pomidorów np. przeciery, soki czy keczup. Pomidory to również cenne źródło potasu, witamin z grupy B oraz witaminy K. Ze względu na swoją niską kaloryczność mogą one stanowić składnik różnorodnych dań również na diecie.



Burak posiada działanie regulujące ciśnienie tętnicze krwi, krwiotwórcze oraz stabilizuje gospodarkę lipidową organizmu. Stanowi on bogate źródło kwasu foliowego oraz działa korzystnie w przypadku anemii. Jest cennym źródłem witamin A oraz C, beta-karotenu oraz wapnia. Istotną poprawę samopoczucia wykazano u chorych na raka przewodu pokarmowego lub pęcherza, którzy wypijali 2 szklanki soku z surowych buraków dziennie.



Czerwona cebula zawiera siarkę, która działa korzystnie na układ odpornościowy, krwionośny, a u kobiet w okresie menopauzy poprawia gęstość mineralną kości. Spożycie cebuli zaleca się u osób z zaburzeniami w profilu lipidowym. Świeżą czerwoną cebulę należy spożyć bezpośrednio, gdyż w dwie godziny po rozdrobnieniu traci ona swoje korzystne właściwości. W jednym z badań wykazano, że cebula czerwona jest bogatsza w porównaniu do cebuli białej w prebiotyczne krótkołańcuchowe fruktooligosacharydy regulujące florę bakteryjną jelit.



Rzodkiewka wpływa korzystnie na pracę przewodu pokarmowego i wątroby. Zawarty w niej olejek gorzki powoduje charakterystyczny ostry smak, ale również pobudza trawienie. Jedzenie rzodkiewki dostarcza do organizmu witaminy C, B1, potas, fosfor i magnez. Kupując rzodkiewkę, należy zwrócić uwagę na jej liście. Nie powinny mieć one żółtych przebarwień, które świadczyć mogą o wysokiej zawartości azotanów. Bardzo duże rzodkiewki również będą nimi przepełnione. Dokładnie umytych warzyw nie należy przechowywać w szczelnych opakowaniach. Niedobór tlenu przyspiesza bowiem przekształcanie azotanów w szkodliwe azotyny.



Czerwona kapusta, nazywana również modrą, jest źródłem witamin E, K z grupy B oraz potasu, magnezu, żelaza i siarki. Singh i wsp. stwierdzili, że spośród wszystkich warzyw kapustnych, kapusta czerwona zawiera największą ilość witamin C i E oraz polifenoli, głównie antocyjanów, decydujących o jej czerwonej barwie. Kapusta modra usprawnia również działanie układu pokarmowego i pomaga usuwać z organizmu nadmiar nagromadzonej wody.