



NATURALNE WITAMINY NA JESIENNĄ PORĘ

W zależności od pory roku, na naszym stole możemy cieszyć się różnorodnymi produktami spożywczymi. Zmiany związane z dostępnością produktów sezonowych są naturalnie związane ze zmianami w naszych jadłospisach. Szczególnie zauważalne zmiany dotyczą warzyw i owoców, których spożycie w dużej mierze wpływa na to ile w poszczególnych porach roku spożywamy przez nas witamin i składników mineralnych. Dlatego warto wiedzieć jakie produkty naturalnie występujące w sezonie jesiennym wprowadzić do naszej kuchni. Warto podkreślić, że spożywając produkty sezonowe zapewniamy zróżnicowanie naszego jadłospisu, jednocześnie dbamy o to aby nasza dieta nie była deficytowa w ważne składniki odżywcze.

Prezentujemy opis kilku produktów, które ze względu na zawartość składników odżywczych, ale również smak, warto włączyć do codziennego menu.

Dynia (*Cucurbita maxima* D.)

Dynia jest charakterystycznym i rozpoznawalnym warzywem, nie tylko ze względu na swoje gabaryty ale jej skojarzenie z Halloween. Przyglądając się dyni pod kątem kulinarnym, może zostać wykorzystana do wypieków, zup czy przetworów. Dynia to niskokaloryczne warzywo, w którego 0,5kg produktu zawartych jest jedynie 124 kcal. Warzywo to zawiera znaczące ilości beta-karotenu, który nadaje jej tak wyrazisty kolor. Jednak barwnik ten charakteryzuje się, również silnymi właściwościami przeciwutleniającymi, innymi słowy neutralizuje reaktywne formy tlenu. Jest to o tyle ciekawe, że nadmierne ilości tych związków obarczane są winą za powstawanie wielu chorób. Warto również wspomnieć, że suplementacja beta-karotenem jest niezalecana, dlatego powinniśmy go pozyskiwać jedynie z naturalnych źródeł.

Papryka czerwona (*Capsicum annuum* L.)

Papryka to bogactwo witaminy C, znajdziemy w niej aż 200mg na 100g części jadalnej produktu, gwarantuje to całkowitą realizację zapotrzebowania na tę witaminę. Papryka dostarcza, również znaczące ilości beta-karotenu, luteiny oraz zeaksantyny. Jest też istotnym roślinnym źródłem witaminy B6, która pełni ważną funkcję w syntezie glutationu, będącego najbardziej rozpowszechnionym antyoksydantem (przeciwutleniaczem) wewnątrz organizmu. Paprykę, można spożyć na surowo jako dodatek do kanapek oraz po uprzednim ugotowaniu lub upieczeniu jako dodatek do obiadu. Warto jednak pamiętać, że zawartość witaminy C po obróbce termicznej znacząco się zmniejsza.

Cukinia (*Cucurbita pepo*)

Cukinia jest warzywem, które świetnie się sprawdzi jako zamiennik ogórka. Cukinia jest ciekawą odmianą, która może być zastosowana do takich dań jak „odchudzona” mizeria z jogurtem naturalnym lub dodatek do kanapek. Ponadto jest bardzo dobrym źródłem składników mineralnych, takich jak potas (261mg/100 g) oraz magnez (18mg/100g). Z których pierwszy, związany jest z prawidłowym funkcjonowaniem gospodarki wodno-elektrolitowej oraz bierze udział w metabolizmie węglowodanów i białek. Natomiast drugi, pełni ważną funkcję w utrzymaniu prawidłowej temperatury ciała, przewodnictwie nerwowo-mięśniowym oraz regulacji ciśnienia krwi i pracy serca.

Jarmuż (*Brassica oleracea* var. *Sabellica*)

Jarmuż może zostać wykorzystany jako baza zup, sałatek oraz koktajli, ale również jako dodatek do dań mięsnych lub domowej pizzy. Jednak najlepiej jest spożywać to warzywo w postaci surowej lub dodawać do potraw w końcowym etapie przygotowania. Jarmuż jest jednym z ważniejszych źródeł folianów w diecie. Ponadto zawiera znaczące ilości witaminy C, potasu, wapnia oraz magnezu. Foliań ze względu na swój wpływ



na metabolizm homocysteiny, odgrywają niezwykle ważną rolę w utrzymaniu zdrowia organizmu. Wysoki poziom homocysteiny jest wiązany nie tylko ze zwiększonym ryzykiem występowania chorób sercowo-naczyniowych, ale również z chorobami neurodegeneracyjnymi oraz sakropenią.

Jabłka (*Malus domestica*)

Jabłka śmiało można nazwać chlubą polskich sadów. Zastosowanie tych owoców w kuchni, jest niezwykle szerokie. Nadają one smaku owsiance z jabłkiem i cynamonem, wszelkiego rodzaju wypiekom, naleśnikom czy plackom z nadzieniem z jabłek. Dla wszystkich, którzy nie mają jednak czasu na wypieki, jabłko zjedzone na surowo będzie bardzo dobrym wyborem. Co ciekawe jabłko zjedzone przed posiłkiem, może przyczynić się do obniżenia poposiłkowej glikemii. Właściwość tę można przypisać zawartości beta-glukanów, jednej z frakcji błonnika rozpuszczalnego, który wpływa dobroczynnie na nasz układ pokarmowy. Nawiązując do prozdrowotnych właściwości jabłek, zawierają one też wiele witamin i składników mineralnych. Do najważniejszych na pewno warto zaliczyć potas, magnez oraz witaminę C, niacynę i ryboflawinę.

Śliwki (*Prunus domestica* L.)

Śliwki to niskokaloryczny owoc zawierający jedynie 46kcal na 100g produktu. Zarówno w świeżych, jak i suszonych owocach znajdziemy znaczące ilości potasu, beta-karotenu, luteiny i zeaksantyny oraz choliny. Pod kątem zawartości witamin, składników mineralnych, błonnika, ale również energii, śliwki suszone kilkukrotnie przewyższają świeże owoce. Warto jednak pamiętać o zdecydowanie wyższej kaloryczności suszonych owoców względem świeżych. W przypadku śliwek, nie sposób nie wspomnieć o zawartych w nich pektynach należących do frakcji rozpuszczalnego błonnika pokarmowego. Pektyny, podobnie jak beta-glukany, przyczyniają się do odczucia większej sytości oraz regulacji pasażu jelitowego a co za tym idzie, są pomocne w przypadku występowania zaparć.

Grzyby (Fungi)

Oprócz wartości smakowych, które dostarczają grzyby, cechują się one zawartością znaczących ilości białka, błonnika pokarmowego (m.in. beta-glukanów) oraz niektórych witamin jak ryboflawina czy niacyna. Dodatkowo warto nadmienić, że grzyby zawierają śladowe ilości takich witamin jak witamina C, E, D oraz B12. Grzyby, to również źródło składników mineralnych takich jak potas, magnez oraz śladowe ilości żelaza. Stanowią idealny dodatek do wielu potraw mięsnych lub zapiekanek warzywnych, wzbogacające je nie tylko o swój wyjątkowy smak, ale również o zawartość istotnych z punktu żywienia składników odżywczych.

Marcin Sadowski, doktorant w Katedrze Żywienia Człowieka i Dietetyki, Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu