

3. Gyümölcsök és zöldségek az egészséges élet és a vitalitás sarokkövei

A változatos étrend nem lehet teljes anélkül, hogy abban zöldséget és gyümölcsöket is szerepeltetnénk. Ezek azért játszanak kulcsszerepet az étrendünkben, mivel tele vannak



ásványi anyagokkal és vitaminokkal, melyek hozzájárulnak a szervezetünk immunrendszerének megfelelő működéséhez. Ezeknek méregtelenítő hatásuk van, nem mellesleg nagyon is ízletesek.

Mindezek hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyakori gyümölcs- és zöldségfogyasztással elkerülhetőek azon betegségek, melyek a hiányos táplálkozási szokások miatt alakulhatnak ki.

A gyümölcsök és zöldségek ezen kívül tele vannak élelmi rostokkal, C-vitaminnal és karotinokkal, miközben zsírt és koleszterint nem tartalmaznak.

Táplálkozástudományi szakemberek szerint a fentiek miatt naponta eleve ötször kellene gyümölcsöt és zöldséget ennünk, további tanács, hogy a fogyasztott gyümölcsök és zöldségek színe minél többfélebb legyen. A színeket ugyanis olyan növényi anyagok határozzák meg, melyek segítenek az egészség megőrzésében.

Érdekesség, hogy a fényes színű zöldségek és gyümölcsök tartalmazzák például a legtöbb antioxidánst, ezek testünknek azon instabil molekuláit támadják, melyek veszélyeztetik a szervezet hosszú távú egészségét, ezzel egyéb betegségek megelőzésében is segítenek. Ilyen antioxidánsokban gazdag tápanyagforrás például a cseresznye, az eper és a piros paprika, valamint a szamóca és a paradicsom.

A már említett alfa- és béta karotinokat pedig nagy mennyiségben tartalmazza a sárgabarack, narancs, a mangó, és a sárgarépa. További nagyon egészséges zöldség- és gyümölcsféle a káposzta, brokkoli, a zöldalma és a spenót. Kevesen tudják, hogy ezek a bőr rugalmasságát és nedvességtartalmát biztosítják, valamint szemünk egészségét is elősegítik.



A banán, tök, édes kukorica, nektarin sűrű fogyasztásával pedig elősegíthetjük szervezetünkben a sejtek közötti ásványi anyag- és vitamincserét, valamint azok jótékony hatással vannak a szívre is, mivel nagy szerepet játszanak a szívbetegségek megelőzésében.