

Iskolagyümölcs - program

Oktatási segédanyag

2013/2014. tanév 1. félév/2.



A zöldségekben és gyümölcsökben megtalálható vitaminokról, ásványi anyagokról...

Az egészség megőrzésben nagy fontossággal bírnak a vitaminok, az ásványi anyagok az ételmi rostok, valamint a víz. A zöldségek és a gyümölcsök rendkívül gazdagok ezekben az anyagokban, ezért is fontos a szerepük a kiegyensúlyozott táplálkozás során.

Vitaminok

A vitamin olyan tápanyag, amely energiát nem szolgáltat, mégis nélkülözhetetlen az emberi szervezet számára. Testünk azonban -1-2 kivételtől eltekintve- nem képes felépíteni a vitaminokat, ezért ezeket naponta, a meghatározott mennyiségben kell biztosítanunk a táplálkozással. Ügyelj azonban arra, hogy ezeket a vitaminokat elsősorban friss gyümölcs és zöldség formájában vedd magadhoz, mivel a természetes formában fogyasztott vitaminok felszívódási képessége magasabb, és jobban hasznosulnak, mint a kapszula, tableta vagy por alakú, laboratóriumban készített változatok. A vitaminoknak 2 fajtája létezik:

Zsírban oldódó vitaminok: ide tartozik a D-, E-, K és az A-vitamin. Ezek felszívódására zsiradék jelenlétére van szükség. A zsírban oldódó vitaminokat szervezetünk hetekig képes eltárolni, K- és A-vitamint pedig elő is állít, ezért ezek túladagolásával vigyázni kell. Ilyen veszélyt jelenthet a táplálék kiegészítők és a vitaminkészítmények túlzott mennyiségű szedése.

- D-vitamin: Szükséges a csontok egészséges fejlődéséhez. Legjobb D-vitamin forrás a máj és a tejtermékek, de fontos megemlíteni, hogy a bőrben is képződik, ha azt napfény éri.

- E-vitamin: Egyik legfontosabb szerepe a sejthártya védelme. Erős antioxidáns hatású, közömbösíti a méreg anyagokat. Csökkenti a görcsöket, az izomláz kialakulását, lassítja a fáradási folyamatot, ezen kívül segít a szervezetnek a K-vitamin felszívódásában. Legjobb E-vitamin forrásaink a levélzöldségek, illetve az olajos magvak.



- K-vitamin:



Segít a csontoknak a szükséges ásványi anyagok pl.: a kalcium beépítésében, az erős csontok felépítésében. Segíti a sebek gyorsabb gyógyulását, ill a máj méregtelenítő funkcióját. Legjobb K-vitamin források: káposzta, brokkoli, kelbimbó, zöldborsó, paraj.

- A-vitamin: Fontos szerepe van a látás folyamatában, fenntartja a bőr, a légző- és emésztőszervek egészségét, segít a fogak és a csontok felépítésében, létfontosságú a sejtek megújulásához, a növekedéshez és a fejlődéshez. Szerepe van a baktériumok, vírusok és élősködők okozta fertőzések leküzdésében. A sötétzöld, sárga, narancssárga és piros húsú gyümölcsökben és zöldségekben nagy adag olyan anyag található, amelyet a szervezet szükség esetén A-vitaminná alakít.



Vízben oldódó vitaminok: ide tartozik a C- és a B-vitamin. Ezeket a szervezet nem tárolja, így az adott napon fel nem használt mennyiség a széklettel vagy a vizelettel kiürül és felvételükről naponta gondoskodni kell. Túladagolásuk nem lehetséges, kivéve a B6-vitamint, melynek tartósan, nagyobb mennyiségben történő fogyasztása veszélyes lehet.

- C-vitamin: A C-vitamin hatása az egész testre kiterjed. Erősíti a hajszálerek falát, illetve elengedhetetlen a kollagén képződésében. Megelőzi a zúzódások kialakulását, gyógyítja a horzsolásokat, illetve erősen és egészségesen tartja az izmokat a csontokhoz rögzítő ínszalagokat és inakat, az ízületeket, megelőzi a porckárosodást. Ezen kívül segít a vas felszívódásában. A citrusfélék, a brokkoli, a



paprika és egyéb zöldségfélék, valamint az eper és a kivi mind kitűnő C-vitamin források, télen a savanyú káposzta tehet jó szolgálatot.

- B-vitamin: Legnagyobb szerepe az idegrendszerben, az emésztőrendszerben és a bőrgyógyászati területeken mutatkozik. Legfőbb B-vitamin források a hüvelyesek, magvak, hagyma, kukorica, burgonya, káposztaféle, dinnye.



Ha változatosan étkezel, minden nélkülözhetetlen vitamint beviszel a szervezetedbe és nem alakulhat ki vitaminhiány, ezért rendkívül fontos, hogy naponta fogyassz 3x3 féle zöldséget és gyümölcsöt az egészséged védelme érdekében!

Ásványi anyagok



A gyümölcsök és a zöldségek az ásványi anyagok fő forrásai, amelyek beépülnek a szervezetedbe, hogy az egészségesen és kiegyensúlyozottan működjön.

Az ásványi anyagok nélkül a vitaminok jótékony hatása nem tud érvényesülni, mert a szervezet nem tudja beépíteni őket. Míg a szervezet képes néhány vitamin előállítására, addig ásványi anyagokat nem tud létrehozni, azokat kizárólag táplálkozás révén lehet bejuttatni a szervezetbe.

És most lássunk néhány fontos ásványi anyagot:

- Nátrium: Szükséges a szénhidrát- és fehérje anyagcseréhez, izomműködéshez. A sejtfalak nátrium segítségével engedik be a véráramból a tápanyagokat a sejtbe, és a nátrium teszi lehetővé az izmok összehúzódását is. A nátrium minden élelmiszerünkben megtalálható. A klórral és a káliummal együtt a szervezet folyadékháztartását szabályozza.
- Kálium: Megakadályozza a kalcium gyors kiürülését. Oldja az izomgörcsöt, segít a szívritmus és a vérnyomás szabályozásában, az izom-összehúzódásban. A veséket a

vér méregtelenítésére ösztönzi. A foszforral együtt elősegíti az agy oxigénellátását, így a tiszta gondolkodást. A kálium szinte minden élelmiszerünkben megtalálható, de leginkább a gyümölcsökben és zöldségekben. Legfőbb forrásai a diófélék és hüvelyesek, a spenót, a retek és a gránátalma.

- A kalcium mintegy 99%-a található a csontokban és fogakban. Felelős az egészséges csontokért és fogakért, segíti az idegrendszer működését, közreműködik a vas felszívódásában és allergia esetén enyhíti a tüneteket. A tejtermékek mellett legfőbb kalcium források az olajos magvak, a petrezselyem és a ribizli.
- A magnézium megtalálható testünk összes sejtjében. Szerepet játszik szervezetünk anyagcseréjének minden folyamatában. Szüksége van rá az izmainknak, a szív egészségéhez, jobb lesz tőle a reakcióidő. Jó stressz oldásra. Megtalálható a gyümölcsökben, olajos magvakban, hüvelyesekben és a paradicsomban.
- A vasnak fontos szerepe van a sejtlegzésben, a vérvérvzésben. A megfelelő mennyiségű vas hozzájárul a szervezet energiaellátásához, az immunrendszert a legjobb határfokon működteti, és frissen tartja az elmét. Nagy mennyiségű vas található a bab- és borsófélékben, a levélzöldségekben, a sóskában és spenótban, illetve a tökmagban, a napraforgómagban.
- Réz: Hiányában a vas nem képes a beépülni. A réz legjobb forrásai az olajos magvak, hüvelyesek, a teljes kiőrlésű gabonafélék.
- Cink: Ellenőrzi és irányítja az anyagcsere-folyamatokat. Szükségünk van rá a növekedéshez és segíti a sebek gyógyulását, a bőr, a haj, a körmök épségét. Legnagyobb mennyiségben a dióban található cink.

Rostok

A zöldségek és gyümölcsök másik nagy ajándéka a rost. A rostok nagyon hasznosak a bélrendszerben, mert megkötik, mozgatják, és könnyen eltávolítják a salakanyagokat, segítik az emésztést és az anyagcserét. A többféle jótékony hatásuk miatt annyira fontos tehát a rostokban gazdag táplálkozás.

Rostokban gazdag gyümölcsök: szilva, alma, körte, szőlő, barack, meggy, eper.

Rostokban gazdag zöldségek: borsó, kukorica, spenót, zeller, retek.

A rostdús élelmiszerek és a sok folyadék (elsősorban víz) elfogyasztása együttesen fejtik ki béltisztító hatásukat, elősegítve a salakanyagok távozását, ezáltal pedig fontos szerepet játszanak a vastagbélrák megelőzésében.

Víz

Egészségünk megőrzése érdekében rendkívül fontos a megfelelő folyadékbevitel, hiszen lélegzettel, izzadással és vizelettel szervezetünk naponta kb. 1,5 liter folyadéktól szabadul meg, melyet pótolnunk kell. A legjobb választás természetesen a víz, de jó választás lehet egy pohár frissen facsart gyümölcs vagy zöldséglé is.

Ne feledjük el, hogy két étkezés között magas nedvességtartalmú gyümölcs vagy zöldség fogyasztásával is pótolhatjuk az elveszített folyadékot és hidratálhatjuk szervezetünket. Erre azért van lehetőségünk, mert a zöldségek és a gyümölcsök rendkívül magas, kb 70-95%-os víztartalommal rendelkeznek.

Magas víztartalmú gyümölcsök az alma, a körte, a meggy, az eper, a szőlő és a narancs.

A zöldségek közül különösen magas víztartalmú többek között az uborka, a tök, a saláta, a paradicsom, a sárga- és a görögdinnye.

Mindezek alapján is arra a következtetésre juthatunk, hogy az egészséges táplálkozás egyik legfontosabb alappillére a megfelelő mennyiségű zöldség- és gyümölcsfogyasztás, tehát ne feledd:

Fogyassz naponta 3x3 féle zöldséget és gyümölcsöt az egészségedért!

