

OWOCE (NIE)ZAKAZANE?

Żywieniowcy przekonują, że są zdrowe i pełne witamin. Ale niektórzy dietetycy ostrzegają – to źródło cukru! A stomatolodzy grzmią: ich kwasy niszczą szkliwo. Gdzie leży prawda? Jak zwykle bywa, pośrodku. MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK

Jennifer Garner często odwiedza targi i bazy, na których kupuje świeże owoce.



Zdecydowanie owoce są pełne zalet” – uważa Małgorzata Różańska, dietetyk z Centrum Psychoterapii i Psychodietetyki Równowaga w Warszawie.

„To bogate źródło witamin, składników mineralnych i błonnika, a także wielu innych związków aktywnych, które działają m.in. przeciwnowotworowo”. Świeże owoce zawierają również mnóstwo wody. Dlatego świetnie uzupełniają płyny w organizmie, zwłaszcza podczas upałów.

CUKIER I INNE NIESZCZĘŚCIA

Owoce rzeczywiście zawierają sporo fruktozy. Im słodsze są w smaku, tym bogatsze w ten prosty cukier. „Nie oznacza to jednak, że mają dużo kalorii czy wysoki indeks glikemiczny, wręcz przeciwnie” – zapewnia dietetyczka. Warunek? Muszą być świeże i surowe. Brzoskwinie z puszki są prawie dwa razy bardziej kaloryczne! Więcej kalorii mają też mocno dojrzałe owoce, np. banany. To dlatego, że zawarta w nich skrobia przekształca się w łatwo przyswajalny cukier. A propos bananów: nie raz pewnie słyszałaś, że zaśluzowują drogi oddechowe, a koleżanka ostrzegała cię, byś unikała ich jak ognia podczas kataru. Czy słusznie? „Pojęcie zaśluzowania wywodzi się z modnej ostatnio diety pięciu przemian” – wyjaśnia Małgorzata Różańska. „W klasycznej nauce o żywieniu nie jest znane, więc specjaliści nie popierają tych teorii. Pewne jest natomiast to, że banany pomagają w leczeniu schorzeń układu pokarmowego, np. wrzodów żołądka.” Masz problemy trawienne? Na kilka dni zrezygnuj z surowych owoców. Błonnik pobudza perystaltykę jelit, co może nasilać bóle brzucha i biegunkę.

FOT.: STARSTOCK, FOTOLIA

„Niektóre owoce mogą osłabiać szkliwo zębów”, straszy reklama. „Takie działanie mogą mieć zwłaszcza kwasy zawarte w cytrusach” – potwierdza Małgorzata Różańska. Dlatego po ich jedzeniu zawsze pij wodę lub wypłukuj usta. Lubisz ssać cytrynę? Niektórzy stosują taki trik jako naturalny środek wybielający zęby. Odradzamy – częste ssanie cytryny może uszkadzać szkliwo.

PIĘĆ, A NAWET SIEDEM

Według Światowej Organizacji Zdrowia WHO powinniśmy jeść minimum 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Najlepiej w stosunku 3 : 2, w sumie ok. 400 g. Zdaniem ekspertów taka ilość to minimum niezbędne do tego, by pokryć dziennie zapotrzebowanie organizmu na witaminy, minerały i błonnik. „Coraz częściej mówi się jednak o tym, że należy jeść nawet 7 porcji warzyw i owoców dziennie, a przy tym ograniczać mięso” – mówi dietetyczka. Prawdopodobnie obowiązujące dziś zalecenia w najbliższym czasie zostaną zmienione. Ty zacznij wcielać je w życie już dziś! Jedna porcja owoców to przykładowo średniej wielkości jabłko lub brzoskwinia, dwie morele lub śliwki, garść winogron, czereśni, porzeczek.

ZE SKÓRKĄ CZY BEZ

Producenci z branży spożywczej zapewniają: szklanka soku zastępuje dwie zalecane porcje owoców. Co na to żywieniowcy? „Jeśli soki, to tylko świeżo wyciskane” – uważa Małgorzata Różańska. „Mają znacznie więcej witamin i nie są dosładzane”. Zdaniem dietetyczki jeszcze lepiej pić koktajle, bo wtedy miksujemy całe owoce razem z miąższem i unikamy strat błonnika. Ale zdecydowanie najbardziej wartościowe są świeże, surowe owoce ze skórką. „Tuż pod nią znajduje się wiele cennych związków” – wyjaśnia specjalistka. Jednak na jedzenie całych owoców możemy sobie pozwolić tylko wtedy, gdy pochodzą z ekologicznych upraw. Pozostałe są opryskiwane, dlatego oprócz dokładnego mycia zaleca się ich cienkie obieranie. Rób to zwłaszcza jeśli masz skłonność do wzdęć. Owoce ze skórką są bardziej gazotwórcze.

NAJLEPSZE DLA URODY

Nie bez powodu piękną, promiennie wyglądającą cerę nazywa się brzoskwinową. Brzoskwinie to – obok moreli i nektarynek – najlepsze źródło beta-karotenu, czyli prowitaminy A, która nadaje skórze ładny, zdrowy kolor. Po cytrusy, truskawki i porzeczki sięgaj, jeśli chcesz mieć jak najdłuższą młodą cerę. Są bogate w witaminę C, która

nie tylko zwalcza wolne rodniki, ale także zwiększa w skórze ilość kolagenu. Masz cerę naczynekową? Zajadaj się pomarańczami, mandarynkami i grejpfrutami. Ale uwaga, nie obieraj ich cząstek z białej skórki. Choć gorzkawa i czasem trudna do pogryzienia, ma najwięcej rutyny – związku, który wpływa na szczelność naczynek krwionośnych.

SŁODKIE PUŁAPKI

Lubisz pogryzać suszone morele lub żurawinę? To zdrowa, ale bardzo kaloryczna przekąska. „Suszone owoce są lekkie. Zawierają mało wody, ale mnóstwo cukru” – wyjaśnia Małgorzata Różańska. 100 g świeżych moreli ma tylko 47 kcal, suszonych – już 284! Dlatego lepiej używać ich jako dodatku do owsianki czy jogurtu niż traktować jako samodzielną przekąskę. Jesz francuskie, słodkie śniadania, a twoje ulubione to croissant z konfiturą? Uważaj, bo zdaniem dietetyków dżemy należą raczej do słodczy niż zdrowej żywności. „Tak przetworzone owoce nie mają już zbyt wielu zdrowotnych właściwości, tracą m.in. wiele witamin” – tłumaczy specjalistka. Jeśli kupujesz konfitury, wybieraj te dobrej jakości. Sprawdzaj skład: im więcej owoców, tym lepiej (30 g w 100 g gotowego produktu to zdecydowanie za mało!). Unikaj tych, które zawierają dodatkowe substancje słodzące i konserwanty. Idealny skład: owoce, zagęszczony sok z owoców, naturalny środek zagęszczający typu pektyna i ewentualnie cukier.

EKOBAZAR

Jak kupować owoce, żeby miały wysoką wartość odżywczą? „Lątem i jesienią najlepiej wybierać te krajowe i sezonowe” – radzi Małgorzata Różańska. „Z kolei zimą i wczesną wiosną warto wprowadzać owoce z innych stref klimatycznych, np. cytrusy”. Czy jest sens kupować droższe owoce ekologiczne, które nie są przyskane chemicznymi środkami ochrony roślin? Tak, jeśli możesz sobie na to pozwolić. I jeszcze większe tak, jeśli jesteś w ciąży. Ale bez obsesji. Kupując owoce w zwykłym warzywniaku czy supermarkecie pamiętaj po prostu o ich dokładnym, kilkukrotnym umyciu i obraniu ze skórki, która stanowi barierę dla oprysków. Kieruj się też zdrowym rozsądkiem. Zastanów się, zanim sięgniesz po nienaturalnej wielkości truskawki, zwłaszcza w miesiącu innym niż czerwiec – raczej nie wyrosły bez wspomagaczy. Owoce powinny być świeże, soczyste i niepomarszczone. To znak, że od ich zerwania nie minęło zbyt wiele czasu. Im szybciej je zjesz, tym lepiej – będą miały więcej witamin.

JABŁKO I GRUSZKA NA DIECIE

Masz za dużo w talii lub biodrach? Może cię kusić, by przejść na jedną z owocowych diet, modnych zwłaszcza w okresie lata. Ale uwaga, wyłącznie owocami można żywić się maksymalnie przez tydzień, nie dłużej! „Frutarianizm, czyli dieta oparta na owocach i orzechach, grozi poważnymi niedoborami, bo nie pokrywa zapotrzebowania organizmu na białka i tłuszcze” – ostrzega Małgorzata Różańska. Dietę frutariańską stosował m.in. Steve Jobs. Genialny twórca marki Apple zmarł na raka trzustki. Lekarze nie potwierdzają związku między jego sposobem żywienia a chorobą. Jednak aktor Ashton Kutcher, który przygotowując się do roli Jobsa w filmie przeszedł na frutarianizm, po krótkim czasie trafił do szpitala z silnym bólem brzucha spowodowanym problemami z trzustką...
Odchudzasz się? Nie jedz owoców bez umiaru tylko dlatego, że są niskokaloryczne i zdrowe. „Zawsze gdy jemy czegoś dużo, zwiększamy kaloryczność diety. Tym samym energetyczny bilans dziennego menu może okazać się wyższy niż powinien” – wyjaśnia dietetyczka. Uważaj przede wszystkim na najbardziej kaloryczne owoce takie jak banany (cały owoc ma ok. 180 kcal), winogrona i czereśnie (już mała garść to ok. 60–70 kcal). Arbuzy i melony, choć składają się głównie z wody, zawierają też sporo rozpuszczonych w niej cukrów. „Owoce tropikalne są bardziej kaloryczne i odchudzające się osoby powinny je ograniczać” – zaleca Małgorzata Różańska.
Uwielbiasz truskawki, maliny i porzeczki? Mamy dobrą wiadomość: nawet na diecie możesz zajadać się nimi niemal do woli!

