WARSZAWA, 20.10.2022 r.

**Dlaczego warto pamiętać o warzywach, owocach i sokach w codziennej diecie i co na ten temat mówią badania?**

**Choć aż 98% Polaków ma świadomość roli warzyw i owoców w diecie, sięgamy po nie zbyt rzadko, a tylko 1 osoba na 4 wie, ile wynosi zalecane dzienne spożycie tych produktów[[1]](#footnote-1). Tymczasem warzywa, owoce, a także produkowane z nich soki, mają szereg prozdrowotnych właściwości, potwierdzonych badaniami naukowymi. Warto o nich przypomnieć z okazji Światowego Dnia Owoców i Warzyw, który w tym roku obchodzimy 21 października.**

Zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia, warzywa i owoce powinny być podstawą zbilansowanej diety. Najlepiej gdy podczas posiłków zajmują połowę talerza[[2]](#footnote-2) i są jedzone zgodnie z zasadą 5 porcji, czyli 5 razy dziennie. Równie wartościowe są tu warzywa i owoce surowe, jak też gotowane, pieczone, mrożone czy z puszki. Warto także włączyć do jadłospisu soki, bo 1 szklanka soku dziennie to wygodny sposób na uzupełnienie składników odżywczych w diecie.

*Spożywanie warzyw i owoców w zalecanych ilościach, czyli min. 400 g dziennie w podziale na 5 porcji, to najlepszy sposób na zachowanie zdrowia, ładnego wyglądu i prawidłowej masy ciała –* zapewnia **dr hab. inż. lek. med. Dariusz Włodarek, prof. SGGW, dietetyk i żywieniowiec, kierownik Zakładu Dietetyki Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW w Warszawie.** *Badania dowodzą, że dieta osób jedzących dużo warzyw i owoców jest lepiej zbilansowana i bogatsza w składniki odżywcze, takie jak witaminy, składniki mineralne i inne substancje bioaktywne mające działanie antyoksydacyjne. Czerpiąc je z warzyw, owoców oraz soków, wspieramy odporność organizmu, zarówno na sezonowe infekcje, jak też groźne choroby, w tym nowotwory.*

**Na straży zdrowia**

Za warzywami i owocami przemawia mnóstwo dowodów naukowych. Według badaczy z nowojorskiego Cornell College of Agricultural and Life Sciences, warzywa, owoce oraz soki w diecie to mniejsze ryzyko chorób przewlekłych, przed którymi chronią obecne w roślinach jadalnych fitoskładniki[[3]](#footnote-3). Dzięki substancjom przeciwzapalnym i przeciwutleniającym (których działanie warto dodatkowo wzmocnić aktywnością fizyczną), dieta bogata w warzywa i owoce pomaga zapobiegać cukrzycy[[4]](#footnote-4), zespołowi metabolicznemu oraz chorobom neurodegeneracyjnym[[5]](#footnote-5).

**Picie soków warzywnych dobre dla serca**

Warzywa, a także soki warzywne, stanowią naturalne wsparcie dla układu krążenia, a na ich tle wyróżnia się sok z buraka. Dzięki obecnym w burakach azotanom, sok buraczany pity codziennie może poprawiać zdrowie układu sercowo-naczyniowego, zwłaszcza u osób starszych. Do takiego wniosku doszli naukowcy z Nowej Zelandii po przebadaniu pacjentów w wieku 18-30 lat oraz 50-70 lat. Każdy z badanych pił codziennie 150 ml soku z buraka na ponad 2 godziny przed 30-minutowym wysiłkiem. W efekcie pacjenci mieli wyższe stężenie azotanów i azotynów we krwi, a także niższe ciśnienie[[6]](#footnote-6). Na układ sercowo-naczyniowy korzystnie wpływa również sok z marchwi, który działa na niego ochronnie[[7]](#footnote-7), a także sok pomidorowy, znany jako bogate źródło potasu – regulatora ciśnienia krwi.

**Lepsza dieta, lepsza przyszłość**

Warzywa, owoce i soki sprawdzają się w każdej diecie, ale szczególnie warto polecić je kobietom planującym macierzyństwo. Dowiedziono, że jadłospis pełen warzyw, owoców i ziół (np. dieta śródziemnomorska) może poprawić zdrowie reprodukcyjne, a także wpłynąć na zdrowie metaboliczne przyszłego potomka. Duże spożycie warzyw w czasie ciąży wpływa na skład mikrobioty jelitowej, którą matka przekazuje dalej dziecku[[8]](#footnote-8). Przyszłe mamy powinny również pamiętać o folianach, które stymulują wzrost tkanek matczynych w czasie ciąży: ich bogate źródła to burak czerwony i otrzymane z niego soki, warzywa strączkowe i zielone. Również dzieciom warto podawać warzywa i owoce codziennie, by korzystały z obecnych w nich naturalnych witamin, składników mineralnych, błonnika oraz antyoksydantów. Specjaliści zalecają serwowanie najmłodszym warzyw i owoców, a także soków 100% i musów. Im bardziej różnorodne i kolorowe będą dziecięce posiłki, tym większa szansa na wyrobienie prawidłowych nawyków żywieniowych i mniejsze ryzyko późniejszych chorób[[9]](#footnote-9). Dlatego o warzywach, owocach i sokach warto pamiętać nie tylko z okazji ich święta, ale sięgać po nie codziennie przez całe życie, już od najmłodszych lat.

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Ilona Skrzypek

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: ilona.skrzypek@prhub.eu

tel. +48 570 000 631

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

**O KUPS**

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 70% soków owocowych i warzywnych oraz zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN (Europejskie Stowarzyszenie Soków Owocowych). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.

1. *Narodowe badania konsumpcji warzyw i owoców*, cyt. za: <https://apetytnapolskie.com/codzienne-menu-polakow-zbyt-ubogie-w-polskie-warzywa-i-owoce-wyniki-narodowych-badan-konsumpcji-warzyw-i-owocow/> [dostęp 12.10.2022 r.]. [↑](#footnote-ref-1)
2. Wolnicka K., *Talerz zdrowego żywienia,* Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> [dostęp 12.10.2022 r.]. [↑](#footnote-ref-2)
3. Liu RH. Health-promoting components of fruits and vegetables in the diet. Adv Nutr. 2013;4(3):384S-92S. [↑](#footnote-ref-3)
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Cukrzyca typu 2 – zalecenia i jadłospis, [//ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/cukrzyca-typu-2-zalecenia-i-jadlospis/](https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/cukrzyca-typu-2-zalecenia-i-jadlospis/) [dostęp 12.10.2022 r.]. [↑](#footnote-ref-4)
5. Gantenbein KV, Kanaka-Gantenbein C. Mediterranean Diet as an Antioxidant: The Impact on Metabolic Health and Overall Wellbeing. Nutrients. 2021;13(6):1951. [↑](#footnote-ref-5)
6. Stanaway L, Rutherfurd-Markwick K, Page R, et al. Acute Supplementation with Nitrate-Rich Beetroot Juice Causes a Greater Increase in Plasma Nitrite and Reduction in Blood Pressure of Older Compared to Younger Adults. Nutrients 2019;11(7) doi: 10.3390/nu11071683 [published Online First: 20190722] [↑](#footnote-ref-6)
7. Potter AS, Foroudi S, Stamatikos A, et al. Drinking carrot juice increases total antioxidant status and decreases lipid peroxidation in adults. Nutrition Journal 2011;10(1) doi: 10.1186/1475-2891-10-96. [↑](#footnote-ref-7)
8. Gantenbein KV, dz. cyt. [↑](#footnote-ref-8)
9. Jaczewska-Schuetz J., *Warzywa i owoce w żywieniu dzieci i młodzieży. Praktyczne wskazówki,* Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej,<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/warzywa-i-owoce-w-zywieniu-dzieci-i-mlodziezy-praktyczne-wskazowki/> [dostęp 12.10.2022 r.]. [↑](#footnote-ref-9)