

Dzień żółtych owoców i warzyw

Żółty kolor owoców i warzyw, które spożywamy, ma znaczenie. Warzywa i owoce dostały żółty barwnik od natury głównie po to, by nie uszkodziło ich nadmierne nasłonecznienie. Tak samo jest z nami – **beta-karoten uchroni nas przed szkodliwymi promieniami.**

Karotenoidy tworzą witaminę A. Ta z kolei jest szczególnie przyjazna naszym oczom. Wpływają pozytywnie na wygląd włosów, paznokci oraz skóry.

Banany są w grupie żywności o najwyższej zawartości potasu. Potas wspomaga układ mięśniowy, nerwy oraz dotlenia mózg. Dlatego, poprawiają koncentrację i zdolność przyswajania informacji.

Dieta żółta działa antystresowo, ma właściwości pobudzające i rozweselające. Oczyszcza krew i ułatwia trawienie. Poprawia pracę gruczołów limfatycznych, zwalcza cellulit.

W diecie żółtej należy wybierać: cytryny, banany, pomarańcze, żółtą paprykę, cebulę, jajka, oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia, grejpfruty, trochę masła.

Żółte owoce



Gruszki żółte

zawierają niewiele witamin i składników mineralnych, ale jako jeden z niewielu owoców mają jod, co powoduje, że pozytywnie wpływają na funkcjonowanie tarczycy i zapobiegają chorobie Basedowa. Są też bogate w błonnik. Pobudzają trawienie i perystaltykę jelit, mają działanie moczopędne (zawierają potas i arbutynę), działają uspokajająco na system nerwowy, regulują czynności gruczołów dokrewnych, normalizują ciśnienie i działają wzmacniająco na cały organizm. Sok gruszkowy jest pomocnym lekiem przy zapaleniu gardła, anemii i niektórych schorzeniach serca.

Jabłka żółte



– zawierają błonnik, pektyny (m.in., hamują rozwój wirusa grypy typu A), dużo witaminy C, potas, niewielkie ilości żelaza, manganu, cynku, magnezu, kwasu foliowego i wapnia. Dzięki temu pomagają utrzymać w organizmie równowagę kwasowo-zasadową. Duża zawartość błonnika w tych owocach sprawia, że szybko dają uczucie sytości, poprawia perystaltykę jelit i likwiduje zaparcia. Naturalne kwasy organiczne (głównie jabłkowy i cytrynowy) sprzyjają wydzielaniu soków trawiennych. Kwercetyna chroni także nasze naczynia krwionośne przed osadzaniem się w nich blaszek miażdżycowych. Ponadto ma ona działanie antyrakowe i łagodzi stresy po dniu pełnym napięć.

Banany



Błonnik zawarty w bananach sprzyja obniżeniu poziomu cholesterolu i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca. Zawierają też znaczne ilości β -karotenu, witamin z grupy B, a także witaminę C. Bogate są też w potas, magnez i selen chroniące przed chorobami serca. Zawierają pierwiastki śladowe takie jak miedź, cynk, selen, fluor, mangan i jod, witaminy B6 i B12. Jako owoce bogate w żelazo mogą pobudzać produkcję hemoglobiny we krwi co jest ważne w przypadku anemii. Ze względu na ich delikatną strukturę, są to jedyne owoce, które mogą być spożywane na surowo w przypadku schorzeń przewodu pokarmowego np. wrzodów. Skórki banana zawierają pewne śladowe ilości substancji psychoaktywnych, takich jak serotonina, norepinefryna i dopamina. W bananach wykryto również związki podobne do hormonów, poprawiające nastrój. Francuzi nazwali te owoce „hormonami radości i urody życia”.

Cytryny



Jest bogata w witaminę C (1 cytryna to 30 mg witaminy C, co stanowi połowę dziennego zapotrzebowania osób niepalących na tę witaminę) oraz flawonoidy, które wraz z witaminą C pełnią ważne funkcje w organizmie, m.in. wzmacniają system odpornościowy. Niektóre z nich są silnymi przeciwutleniaczami, inne niwelują aktywność enzymów, które mogą się przyczyniać do rozwoju nowotworów. Ponadto zawiera wiele soli mineralnych i mikroelementów, jak: kobalt, krzem, mangan, arsen i jod, olejki eteryczne i kwasy organiczne (głównie jabłkowy i cytrynowy). Cytryna zawiera sole potasu jest więc tym samym pomocna w leczeniu chorób serca i nerek, zwłaszcza, gdy towarzyszą im obrzęki wodne. Podobnie jak inne cytrusy, cytryny zawierają terpeny – substancje regulujące syntezę cholesterolu i pobudzające organizm do produkcji enzymów chroniących zdrowe komórki przed uszkodzeniem przez substancje rakotwórcze.

Brzoskwinia, nektarynka, morele



zawierają duże ilości karotenu oraz witaminy C, dość dużo witamin z grupy B, a więc witaminy B1, B2, PP. Gromadzą także kwasy organiczne i komplet soli mineralnych, wśród nich żelaza, magnezu, wapnia, cynku, molibdenu. Zawierają cukry w postaci łatwo przyswajalnej. Z uwagi na zasadowotwórcze i moczopędne działanie znajdują zastosowanie w diecie chorych na reumatyzm i nerki. Regulują działanie przewodu pokarmowego, mają także działanie oczyszczające. Odgrywają dużą rolę w profilaktyce osteoporozy dzięki zawartemu w niej borowi, który podnosi poziom estrogenu.

Ananas



jest słodki, wyjątkowo soczysty i aromatyczny, ponieważ składa się głównie z wody (średnio 86%), cukrów oraz substancji aromatycznej. Ponadto ananas zawiera kwasy organiczne, głównie kwas

cytrynowy (ok. 1 proc.), niewielkie ilości białka, witamin i soli mineralnych (witaminy C, A, B, PP, wapń i żelazo oraz mangan). Mangan odgrywa ważną rolę w procesach prawidłowego rozwoju komórek naszego ciała, chroni przed osteoporozą i zmianami reumatycznymi oraz jest niezbędny do właściwego działania witaminy B1, która bez manganu może mieć działanie toksyczne. Mangan razem z żelazem i miedzią jest niezbędny dla prawidłowego procesu wytwarzania krwi.

Mango



zawiera około 81,3% wody, 0,5% białka, 0,1% tłuszczu, 14% cukrów (głównie sacharoza), karoteny (pod względem zawartości β -karotenu, przewyższa nawet marchew), kwas cytrynowy i dużo witaminy C (37 mg/100g) oraz ponad 20 różnych witamin i minerałów (w tym witaminy A, C, PP, E, z grupy B, a także magnez, potas, miedź), flawonoidy, błonnik oraz cenny lupeol o działaniu antyoksydacyjnym, przeciwmiażdżycowym i przeciwzapalnym. Mango uzupełnia niedobory witamin i minerałów. Jest bogatym źródłem miedzi, która jest niezbędna w procesie powstawania czerwonych krwinek – jej niedobór i może prowadzić do niedokrwistości. Błonnik reguluje pracę jelit i ułatwia usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii. Wpływa kojąco na układ trawienny. W Indiach przypisywane są mu właściwości wzmacniające serce oraz umysł.

Żółte warzywa

Żółta papryka



jest zasobna w węglowodany, białka i tłuszcze. W skórce owocu występują znaczne ilości soli potasu, sodu, wapnia, żelaza i glinu, a ponadto związki zawierające fosfor, siarkę, chlor i krzem. Zawiera bardzo dużo witaminy C, sporo witamin z grupy B oraz związków mineralnych (potasu, wapnia, żelaza, magnezu). Zawiera też flawonoidy, którym przypisuje się działanie rozrzedzające krew, co może chronić przed zaburzeniami krążenia, przed zawałem serca albo wylewem krwi do mózgu. Zalecana jest w żywieniu chorych z ogólnym osłabieniem, niedokrwistości połączonej z niedoborem witamin.

Cebula



zawiera białka, inulinę, fitynę, enzymy, saponiny, witaminę C, sole mineralne (potas, fosfor, żelazo). Ma działanie bakteriobójcze, sprzyja tworzeniu się i wydalaniu żółci, obniża ciśnienie krwi i wywiera korzystny wpływ na działalność przewodu pokarmowego. Używa się jej jako środka wzmacniającego trawienie i pobudzającego apetyt, w celu obniżenia poziomu cukru we krwi, i jako środka wykrztusznego. Zawartość krzemu i wapnia koniecznego do budowy i wzmocnienia kości sprawia, że jest wskazana jako pożywienie dla młodzieży. Dzięki siarce, potasowi i jodowi ma właściwości antytoksyczne.

Kukurydza



jest pożywna, gdyż zawiera dużo skrobi i białka. Jest też cennym źródłem prowitaminy A, witaminy C oraz z grupy B i minerałów: potasu, magnezu, cynku, fosforu i żelaza. Żadne ze zbóż nie zawiera tyle tłuszczu co kukurydza, jest to jednak tłuszcz bardzo zdrowy, ponieważ zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, głównie linolowy i linolenowy, niezbędne do prawidłowego rozwoju człowieka. Olej kukurydziany obniża poziom cholesterolu we krwi, a nasiona osłaniają, goją i regenerują błony śluzowe żołądka i jelit, co szczególnie pomaga przy wrzodach żołądka.

Pomidory żółte



mają mnóstwo witaminy C i dzięki temu m.in. wzmacniają odporność, przyspieszają gojenie się ran, zwiększa stopień dotlenienia skóry oraz wzmacnia drobne naczynia krwionośne. Zapobiega też nadmiernej łamliwości włosów i ich wypadaniu. Zawierają też sporo witaminy E oraz beta-karotenu – silnych antyoksydantów, czyli bezcennych dla naszego zdrowia substancji neutralizujących szkodliwe wolne rodniki. Obecne są też witaminy z grupy B (działają korzystnie na układ nerwowy), w tym witamina PP (wpływa na metabolizm cukru i cholesterolu we krwi), a także witamina K (ma właściwości przeciwkrzepliwie). To także bogactwo pierwiastków mineralnych. Jednym z najważniejszych jest potas, który dzięki swojemu działaniu moczopędnemu obniża ciśnienie krwi. Ale dostarczają również wapnia, magnezu, żelaza. Znajdziemy w nich też takie rzadko spotykane w produktach spożywczych mikroelementy jak mangan, miedź czy kobalt.

Ziemniaki



Nie zawierają tłuszczu, w 80% składają się z wody. W ich skład wchodzi też witaminy A, E, B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), B3 (niacyna) i B6 (pirydoksyna). Wit. B6 pomaga w budowie komórek, poprawia pracę układu nerwowego i mięśni, chroni przed chorobami serca i rakiem. Ze składników mineralnych w ziemniakach obecne są spore ilości obniżającego ciśnienie krwi potasu, wzmacniającego kości wapń oraz działający korzystnie na układ nerwowy magnez, a także fosfor, żelazo, cynk, miedź i mangan. Są lekkostrawne, mogą być wartościowym daniem dla dzieci. Poleca się je też osobom mającym problemy z układem pokarmowym, np. po zatruciach. Dzięki sporym ilościom błonnika pomagają przy zaparciach, kłopotach z trawieniem i biegunkach.



zawiera dużo β -karotenu (prowitaminy A), witamin C, E oraz z grupy B, a także potasu, wapnia, magnezu, żelaza i cynku, a także błonnika pokarmowego. Zawiera także substancję regulującą zaburzenia metabolizmu, chroni wątrobę i wzmacnia serce.