



FAQ NaDiecie.pl #002 – 11 stycznia 2017 r.

TOP 5 najbardziej wartościowych warzyw, które powinniśmy jeść codziennie!

Opis odcinka: <http://nadicie.pl/podcast/faq-nadicie-pl-002-top-5-najbardziej-wartosciowych-warzyw-ktore-powinnismy-jesc-codziennie/>

Filip Szołowski: Witamy bardzo serdecznie wszystkich czytelników nadicie.pl a także wszystkich słuchaczy, którzy słuchają nasz podcast, dzisiaj drugi odcinek i pytanie od jednej z naszych czytelniczek, od Magdy, Magda zapytała nas o to, które warzywa są najbardziej wartościowe, które warzywa są najważniejsze, które trzeba spożywać każdego dnia. My na to pytanie postaramy się odpowiedzieć w dniu dzisiejszym. Przed mikrofonem Filip Szołowski i Piotr Stanik, nasz ekspert do spraw dietetyki. Piotrek jak to wygląda jeżeli chodzi o warzywa i jakie są to warzywa, które faktycznie warto by było spożywać codziennie lub prawie codziennie?

Piotr Stanik: Myślę, że mógłbym tutaj zacząć od buraka i wcześniej od botwinki, botwinka, która pojawia się przed burakiem, jest to jeszcze niedojrzały burak, są to niesamowite źródła żelaza i myślę że powinny być w naszej diecie. Sok z buraka, bardzo polecam, zwłaszcza osobom, które trenują sporty wytrzymałościowe, burak na pewno tutaj przyczyni się do krwiotworzenia w naszym organizmie, czyli po prostu buduje naszą krew, dzięki temu, że zawiera żelazo i różne inne bardzo cenne pierwiastki. Burak działa też przeciwnowotworowo, odkwasza i oczyszcza nasz organizm, co jest naprawdę bardzo cenną funkcją tego warzywa. Co jeszcze mogę powiedzieć o buraku? Zawiera on duże ilości BOR-u więc jest on uznawany za afrodyzjak, był już wiele lat temu uznawany właśnie za afrodyzjak, więc możemy też go stosować w tych celach, kolejne warzywo może to być na przykład dynia. Dynia jest uznawana za jeden z polskich tak zwanych super foods, czyli warzyw, które bardzo dużo dają dla naszego zdrowia. Dynia nadaje się do tego, żeby zbudować naszą odporność w okresach jesienno-zimowych, ponieważ jest ona mocno sezonowym warzywem, pojawia się głównie na początku jesieni, gdzie po prostu jesteśmy podatni na wszystkie infekcje, zarazki, dynia zawiera duże ilości witaminy C i witaminy A, buduje szczególnie naszą odporność, także tak jak burak działa anty nowotworowo i posiada duże ilości błonnika, co wspomaga nasze

trawienie, oprócz tego może wpływać na ochronę oczu, serca, zawiera też magnez, wapń i potas, także polecam dynię, warto ją jeść w całości łącznie z pestkami. Pestki są niesamowitym źródłem zdrowych tłuszczów i cynku także no tutaj naprawdę skarbnica zdrowia dynia. Co dalej? Myślę, że jarmuż myślę może być tutaj bardzo dobrym warzywem, jest to wydawałoby się takie nowe warzywo, które dopiero weszło na rynek i staje się modne, aczkolwiek w Polsce już jest znane od setek lat i naprawdę jarmuż tutaj należy do rodziny roślin kapustnych i zawiera ogromne ilości witaminy C, witaminy A, a szklanka jarmużu może zawierać nawet około 500 % dziennego zapotrzebowania na witaminę K. Jest to mocno zielone warzywo, które zawiera chlorofil, chlorofil jest świetnym przeciwutleniaczem, antyoksydantem tak zwanym, więc tutaj też na pewno po ciężkich treningach bardzo jest przydatny taki koktajl z jarmużu na przykład. Pierwiastki jakie występują w jarmużu to żelazo, wapń, fosfor, cynk, magnez. Jarmuż także jest bogatym źródłem błonnika, także przyczynia się fajnie do trawienia, zawiera też białko. Polecam jarmuż. Kolejnym warzywem, jakie mógłbym tutaj państwu polecić jest brokuł, który też jest bogatym źródłem żelaza, też fajnie wspomaga krwiotworzenie, buduje naszą krew i jest bardzo dobrym składnikiem naszej diety, zawiera również chlorofil i radzi sobie jako przeciwutleniacz w naszym organizmie, no i ostatnim warzywem jakie chciałbym wymienić jest czosnek. Czosnek który budzi różne kontrowersje ze względu na swój zapach, nie każdy go lubi, nie każdy jest w stanie go przyjąć, ale ma on niezwykle właściwości naprawdę, działa przeciwbakteryjnie, grzybobójczo, niszczy wszelkie infekcje w naszym organizmie. Czosnek od tysięcy lat naprawdę był uznawany za taki naturalny antybiotyk, który w okresach takich jesienno-zimowych buduje naszą odporność i zwalcza infekcje w naszym organizmie, myślę, że mogę go polecić w 100 % dla osób, które gdzieś zmagają się z infekcjami, katarami, chorobami w ogóle, także czosnek super.

Mamy tą wielką piątkę, którą wymieniałeś przed chwilą, czyli burak, dynia, jarmuż, brokuł i czosnek, ale powiedz może w takim razie odwrotnie, czy są jakieś warzywa, których dobrze by było unikać? Albo jakiś rodzaj warzyw, które niekoniecznie trzeba jeść?

Myślę, że jeśli chodzi o warzywa nie rozpatrywałbym tego w ten sposób, że warzywa jakiegoś nie powinno się jeść, oczywiście są różne choroby, dolegliwości, w których nie powinno się jeść niektórych warzyw, natomiast każde warzywo niesie ze sobą jakąś wartość odżywczą, czy to są makroskładniki czy mikroskładniki czy pierwiastki czy witaminy, każde warzywo

zawiera to w sobie i generalnie warzywa powinno się jeść jeśli nie jesteśmy uczuleni czy właśnie nie mamy jakiejś choroby, która stanowiłaby przeciwwskazanie, jedzmy warzywa w każdej postaci. Jednak tutaj chciałbym się skupić na innej sprawie, bo się zapytałeś, czy nie warto jeść jakiegoś warzywa no to myślę, że odpowiedź brzmi tak, jeśli mamy do czynienia z warzywami, które są szprycowane chemicznie, czyli po prostu są opryskiwane pestycydami,

Czyli te wszystkie piękne warzywa, które widzimy w sklepie, one raczej nie są naturalnie tak, nie wyglądają naturalnie tak pięknie.

Tak jest, tak jak już we wcześniejszym podcaście wspomnieliśmy dochodzi aspekt wizualny jedzenia, no pięknie wyglądające warzywa, one dlatego tak pięknie wyglądają, ponieważ jest dodane do nich mnóstwo chemii, są duże, jędrne i właśnie kolorowe i to jest właśnie ten problem, że one są spryskiwane najprawdopodobniej rzadko się zdarza, żeby w tych czasach można było wyhodować takie warzywo naturalnie, bez użycia żadnych środków chemicznych. Taką trójką warzyw, które najbardziej chłoną pestycydy i w ogóle opryski to są pomidory, ogórki i seler, także uważajmy, bo trzeba ograniczać te warzywa, albo kupować je z pewnego źródła.

A o to pewne źródło za chwilę zapytam, bo mam przygotowane takie pytanie też do ciebie, żeby urozmaicić trochę nasz dzisiejszy temat, ale wcześniej powiedz mi, czy warto jeść w ogóle sezonowe warzywa i czym się różnią one od warzyw, które kupujemy poza sezonem?

Jeśli chodzi o warzywa sezonowe to jak najbardziej tak, jest to charakterystyczną cechą ich jest to, że dorastając one w odpowiednim dla siebie czasie posiadają one najbardziej optymalną ilość wskaźników odżywczych w sobie, więc odpowiedź na to pytanie jest jak najbardziej tak, a dodatkowo no nie są one mrożone, bo warzywa, które możemy kupić gdzieś na przykład w zimę warzywa, które mają swój okres dojrzewania na wiosnę, no to możemy się spodziewać, że one są raczej mrożone, albo bardzo dużo jest dodane do nich chemii, żeby jakoś je wyprodukować w niesprzyjających warunkach, także myślę, że warzywa sezonowe jak najbardziej tak. Dodatkowo jeśli chodzi o glebę w której dorastają, myślę, że właśnie w tym sezonie w którym jest ich czas, ta gleba ma najwięcej właśnie optymalnych składników dla nich i jest najlepsza po prostu dla tych warzyw, więc sezonowe warzywa tak.

No dobrze, założmy, że mamy kupione sezonowe warzywa i teraz co dalej z nimi zrobić, to znaczy jak odpowiednio je przygotować, żeby nie straciły swojej wartości, czy da się w ogóle to zrobić?

Oczywiście tak, da się odpowiednio przygotować warzywa, z tym, że no tutaj trzeba mieć, no po prostu gdzieś doczytać, albo posiąść wiedzę jak to najlepiej robić. Internet jest pełny takich rad, ja chciałbym się tutaj skupić na początku na usunięciu pestycydów, nawet jeśli kupujemy warzywo z pewnego źródła, to po prostu nie mamy, gdzieś te pestycydy mogą się w nim znaleźć, albo po prostu nie mamy takiego pewnego źródła.

No tak, bo przecież, jeżeli ktoś prowadzi nawet powiedzmy sobie ekologiczną hodowlę takich warzyw to równie dobrze sąsiad obok może przejechać ciągnikiem z nawozem i gdzieś tam ten wiatr może przenieść ten nawóz na te warzywa teoretycznie bio.

Dokładnie tak, nie tylko jako wiatr, ale też przez glebę, przez wody gruntowe, za cała chemia może przejść na warzywa właśnie uprawiane w tej konwencji bio, czy eko, także warto sobie spróbować taką metodę, ażeby te warzywa przed obróbką termiczną, czy nawet przed spożyciem na surowo wymoczyć w zimnej wodzie i to na przykład przez 10 minut i to już może pomóc właśnie żeby te warzywa były oczyszczone z tych pestycydów. Jeśli ktoś ma czas i jest bardziej zdeterminowany, żeby unikać jak najbardziej chemii, no to może zastosować taką metodę moczenia przez 3 minuty w wodzie o różnym PH. Na początku możemy moczyć warzywa w wodzie o odczynie kwaśnym, może to być litr wody zmieszanej z połową szklanki octu, następnie przez 3 minuty moczymy w wodzie alkalicznej czyli może to być litr wody zmieszanej z łyżką lub dwiema łyżkami sody oczyszczonej i na końcu przepłukujemy czystą, zimną wodą te właśnie warzywa i możemy być gdzieś tam pewni, że większość tych pestycydów, tej chemii z powierzchni tego warzywa zostało oczyszczone.

Dzięki bardzo za odpowiedź na to pytanie, ale jeszcze w takim razie nasuwa się jedno bardzo istotne pytanie, gdzie kupować warzywa, bo nie każdy na pewno ma dostęp zakupu u rolnika, większość ludzi raczej kupuje w supermarketach, w sieciówkach, także gdzie najlepiej kupić to warzywo?

Zanim jeszcze przejdę do odpowiedzi na twoje pytanie chciałem jeszcze dodać tak na szybko do poprzedniego pytania czyli jak przygotowywać warzywa, tutaj też wspomniałem o

obróbce termicznej, bardzo ważnym jest wiedza, że warzywa posiadają witaminy, które są rozpuszczalne w wodzie, więc gotując warzywa po prostu tych witamin się pozbywamy z nich, one zostają rozpuszczone w wodzie i wylewając wodę, na przykład gotując brokuł często wylewa się wodę, ten brokuł jest pozbawiony większości witamin i większości składników odżywczych, chyba że po prostu robimy zupę i ta woda zostaje no to wtedy te witaminy mamy, warto zwrócić uwagę na przygotowanie warzyw. Dużo lepszym pomysłem jest gotowanie warzyw na parze, wtedy oszczędzamy ich wartości odżywcze i właśnie witaminy. Wracając do pytania które zadałeś, gdzie najlepiej kupować warzywa? No powiem tutaj tak kolokwialnie, że najlepiej kupić warzywo na targu u baby jak to się mówi i pamiętajmy, że pięknie wyglądające warzywa, które są większe niż właśnie te z targu, które możemy kupić we wszystkich sieciówkach one po prostu są wypełnione chemią i to może być trochę problem właśnie, który będzie rzutował na nasze przyszłe życie, starajmy się szukać wiarygodnych źródeł, chodźmy na targ, chodźmy na bazar, tam naprawdę sprzedają ludzie, którzy na przykład mają z własnych upraw, hodują na naturalnym nawozie te warzywa i one są zdrowe, często możemy poznać takie warzywa po tym, że ich skórka nie jest doskonała na przykład, nie mają doskonałych kształtów, nie są duże tak jak wspomniałem, tylko właśnie po prostu nie wyglądają dobrze, ale w smaku mogą być naprawdę pyszne i mamy pewność, że po prostu nie są spryskane całkowicie, nie przesiąkły tą chemią i są zdrowe.

A ja to potwierdzę z własnego doświadczenia, bardzo często od teściów biorę pomidory właśnie niepryskane 100 % eko, naturalne, czy fit, nie wiem jak to jeszcze określić, te warzywa są bardzo często zdeformowane w stosunku do tych pięknych okrągłych pomidorków, które są w supermarketach, natomiast mają dużo różnych łatek, cętek, plamek, nie wyglądają zbyt apetycznie, ale faktycznie jeżeli chodzi o smak to jest nie do podrobienia i różnica między pomidorem zwykłym, a pomidorem taki, który jest wyhodowany w 100 % ekologicznie jest naprawdę bardzo duża, co też oczywiście polecamy naszym słuchaczom, żeby próbowali poszukać dostawcy, swojego dostawcy jakiegoś, który dostarczy wam właśnie takie prawdziwe, ekologiczne warzywa, które niekoniecznie wyglądają pięknie, dziękujemy za ten podcast i do usłyszenia w następnym tygodniu. Przypominamy jeszcze tylko, żebyście zostawili komentarz pod artykułem pod tym podcastem, a na pewno odpowiemy na jedno z waszych pytań w kolejnych odcinkach. Do usłyszenia.