

A természet legnagyobb kincsei

Akármilyen időket élünk, akárhogyan változik körülöttünk a világ, egyetlen dolog biztosan állandó marad, mégpedig az, hogy hosszú, boldog életre vágyunk. Így egészségünk megőrzése mindig az egyik legfontosabb szempont lesz számunkra.

Manapság az egészségmegőrzés egyenesen „divatnak” számít: hihetetlen mennyiségű táplálékkiegészítő kapszulával, vitaminnal, „csodaszerrel” találkozhatunk a reklámokban, és az üzletek polcain... Vajon tényleg szükségünk van ezekre a mesterségesen létrehozott egészségbombákra?



Természetesen nincsen, hiszen minden vitamin vagy antioxidáns, az összes tápanyag, amely az ember számára elengedhetetlen, megtalálható és elfogyasztható a természetes formájában is.

A nemzetközi trendeknek megfelelően megszületett **a funkcionális élelmiszer fogalma**, melyek fogyasztásával nagyban hozzájárulhatunk egészségünk megővéséhez. Ezek olyan táplálékok, amelyek egészségvédő vagy betegségség-megelőző jellemzőkkel rendelkeznek.

*Az **Árpád-Agrár Zrt.** munkatársa, kertésze és üvegház vezetője, **Magyar Ákos** hívta fel a figyelmünket arra, hogy a funkcionális élelmiszerek milyen hatással vannak a szervezetünkre, hogy egyáltalán mit is jelent maga a fogalom.*

A vitaminok legkoncentráltabb formái ugyanis a **zöldségek** és a **gyümölcsök!**

Köztudott, hogy az optimális egészség elérése érdekében naponta öt alkalommal kellene zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanunk. Ami viszont legalább ugyanennyire fontos, hogy a napi ötszöri „egészségmenüt” a lehető *legszínesebben* állítsuk össze, ugyanis a zöldségek és a gyümölcsök hatóanyaga a színükben rejlik.

A kékes árnyalatú zöldségek és gyümölcsök (áfonya, szeder, fekete ribizli, szilva, stb.) például igen jótékony hatásúak az öregedés folyamatában, a húgyvezeték működésében, a memória működésében, és olyan antioxidánsokat tartalmaznak, amelyek talán megelőzik bizonyos ráktípusok kialakulását. A kék és lila zöldségekben és növényekben található *antocián* és *fenol* nevű vegyi anyagoknak öregedésgátló hatást tulajdonítanak.

A zöld színű zöldségfélék ezzel szemben legjobban méregtelenítők magas víz-, klorofill és rosttartalmuk révén. A klorofill a zöld növényekben fotoszintézis útján keletkező pigmentanyag, ez adja a levelek zöld színét is. A klorofill tisztítja a vért, hozzájárul a máj hatékony működéséhez és javítja a vérképet. Szinte kimossa a szervezetünkben felgyülemlett káros anyagokat, és ellensúlyozza a stressz, a dohányzás, az alkohol és az egészségtelen életvitel hatásait.



A fehér zöldségek és gyümölcsök allicin nevű vegyi anyagot tartalmaznak, amely jelenlétére a fokhagyma a legjobb példa. Antibakteriális, gomba- és vírusölő, és protozoaellenes hatásain túl, segít megőrizni a szív egészségét, csökkenti a rák kialakulásának kockázatát, és megőrzi a koleszterin ideális szintjét is.

A sárgarépa, a sütőtök, a sárgabarack, és a többi narancsszínű gyümölcs a béta-karotinnak, vagyis az A-vitamin provitaminjának természetes forrása, amely főként a szépségünk megőrzésében segít minket. A szervezetben lévő megfelelő mennyiségű karotin megvédi sejtjeinket a szabad gyökök roncsoló hatásától és a káros UV-sugárzástól, segíti a szép barnulást, és lassítja a bőröregedést.

A sárga ételek, úgy mint a TV-paprika, a citrom, a körte, vagy a spárga telis tele vannak a legfontosabb immunvédő vitaminnal, a C-vitaminnal, mely egy igazi csodafegyver. Biológiai hatásairól szerzett tudásunkat Szent-Györgyi



Albertnek és a paprikának köszönhetjük, amely hatások többek között például az antioxidáns hatás, a szabadgyökök által oxidált E-vitamin regenerációja, az immunrendszer megfelelő működése, a sebgyógyulás, a kötő- és támasztószövetek optimális felépítésének elősegítése (kollagén, csontok, fogak, fejlődő szervezet!), az erek rugalmasságának fenntartása, fontos enzimek aktivitásának növelése, a vasszívódás növelése (folsavval együtt), a szürkehályog, a daganatos (emlő, méhnyak, vastagbél, tüdő, nyelőcső, gyomorrák) és számos más betegség kockázatának csökkentése.

A friss, roppanós paradicsom, a cékla, a piros paprika... A piros zöldségek és gyümölcsök a likopin nevű szintén fontos antioxidáns anyagnak köszönhetik élénk színüket, s a kék gyümölcsökhöz hasonlóan magas antocián-tartalommal is rendelkeznek. Az antocián egy erős antioxidáns, ezzel is segítve a káros UV sugarak által létrehozott szabad gyökök elleni védekezést. Az antioxidáns tulajdonságot elfogyasztás után is megtartja, többek között ezért is nagyon egészségesek a piros



héjú vagy húsú gyümölcsök. Ezentúl a vérkeringést, valamint a szív- és érrendszeri problémákat segítő hatásuk is nagyon fontos.

A céklát például már a római civilizáció óta használják, mint vértisztító szert, mivel képes serkenti a vérkeringést és

akár négyszeresére képes növelni a sejtek oxigénfelvevő képességét.

*Egy egyszerű, de nagyszerű recept a mindennapos céklafogyasztásra: a meghámozott céklát, sütőben alufóliába csomagolva kb. 40 percig sütjük, majd ezt követően hagyjuk kihűlni az alufóliában, és amikor már hideg, kicsomagoljuk és vékony szeletekre vágjuk, minimális sóba forgatjuk és tetszés szerint egy fél citromot kifacsarunk és ezzel leöntjük a kb 1 kg sült céklából készült salátánkat, amit a legvégén két evőkanál akácmézbe is beleforgatunk úgy, hogy a sült céklaszeleteink ne sérüljenek. (Recept: **Both Ildikó**)*

A paradicsomban C- és E-vitamin található a legnagyobb mennyiségben, amelyek megvédnek a betegségektől és a bőr idő előtti öregedésétől. De található még benne karotin, kálium, magnézium, kalcium és nátrium is, ezen kívül pedig vízben és rostokban is nagyon gazdag. Minden nap egy pohár paradicsomlé, vagy egy pár szem nyersen elfogyasztott koktélpáradicsom nagyon jó hatással lesz a szervezetre.

*Paradicsomnarancs ital: a narancsot és a citromot kettévágjuk, levüket kifacsarjuk. Az újhagymát megtisztítjuk, zöldjéből kb. 5 cm-t meghagyunk, a többi levágjuk. A narancs- és citromlevet egy üvegkancsóban elkeverjük a paradicsomlével, és a cayenne borssal fűszerezzük. A poharakba jégkockát teszünk, rátöltjük az italt, és beletesszük a hagymát. (Recept: **Nyáry Luca Írisz**)*





Íme, hát, a természet kincsei kiterítve állnak előttünk. Nekünk csak annyi a dolgunk, hogy gondos körültekintéssel kiválasszuk az egészséges, napérlelte, vitamindús **hazai** zöldségeket és gyümölcsöket, és rendszeresen fogyasszuk őket!

Forrás:

- www.wikipedia.org
- www.impressmagazin.hu
- www.webbeteg.hu

Budapest, 2017. 11. 22.

Kapcsolat: Both Ildikó - marketing/kommunikáció
marketing@arpad.hu www.arpad.hu

