

Pomen sadja in zelenjave za zdravo telo

SADJE



Sadje ima zelo velik pomen , ker:

1. vsebuje lahko prebavljive sladkorje (glukoza, fruktoza), zaradi tega je primerno za diabetike, saj ne vsebuje saharoze,
2. ureja pH želodca, zaradi blagih kislin (citronska, jabolčna, vinska kislina) ,
3. vsebuje vitamine (vitamin C, A , D , E , K),
4. vsebuje minerale,
5. vsebuje celulozo, ki se nahaja v lupini, celuloza ureja prebavo in daje občutek sitosti,
6. sadje ima zelo nizko energijsko vrednost, kajti glavni sestavni delež je voda, izjema je lupinasto sadje.

Katero sadje je najbolj priporočljivo in zakaj? VIR: VIVA.SI

Ananas, južni sadež, vsebuje veliko encima bromolina, ki pospešuje presnovo beljakovin oziroma metabolizem na sploh, ter precej železa in kalcija, hkrati pa je nizkokaloričen (100 g daje 40 kcal) in prijetnega okusa. Priporočljivo ga je jesti svežega, pomaga pri mrzlici, zastrupitvah, hematomi in vnetjih.

Banane sodijo med precej kalorično sadje (100 g = 65 kcal), vendar so kljub temu zelo priporočljive, saj jih upravičeno imenujejo rumeno zlato. Ker so težko prebavljive, jih je treba dobro zgristi, prežvečiti in pomešati s slino. Vsebujejo idealno mešanico ogljikovih hidratov, pomembne elektrolite, vitamine (predvsem vitamine skupine B) in minerale (kalij in magnezij). Priporočljive so predvsem za otroke in ostarele ljudi pa za izčrpane in preobremenjene (telesno ali duševno); banane lajšajo artritične težave.

Breskve so nizkokalorične (100 g daje le 24 kcal); ugodno vplivajo na počutje, razstrupljajo organizem, krepijo ledvice, pospešujejo prebavo in spodbujajo spanec. Sodiijo med blage rastlinske diuretike in laksative, priporočljivo jih je uživati v preventivne namene; preprečujejo nastajanje kamnov mokril.

Češnje je treba razkošičiti, saj so v koščicah strupene snovi. Sodiijo med nizkokalorično (100 g daje 38 kcal) sadje z laksativnim delovanjem. Priporočajo jih pri zastrupitvah in pomanjkanju mineralov, pri ledvičnih in žolčnih težavah, revmi in zaprtju pa tudi pri sladkorni bolezni, saj vsebujejo relativno malo sladkorja.

Dinje vsebujejo precej sladkorja in so težje prebavljive, zato jih odvsetujejo diabetikom in ljudem s prebavnimi težavami; lažje prebavljive so soljene ali poprane. 100 g daje 33 kcal. Priporočljivo jih je uživati pri anemiji, zaprtju, ledvičnem pesku in ledvičnih kamnih, bolečinah v kosteh, hemoroidih in revmi.

Grenivke, nizkokalorično sadje (100 g daje 40 kcal) z obilico vitaminov (predvsem vitamin C), so prijetnega kiselkastega okusa, pospešujejo prebavo, predvsem delovanje črevesja, in presnovo ter izločanje vode iz organizma (hujšanje), spodbujajo pa tudi delovanje obrambnega sistema.

Grozdje sodi med bolj kalorično sadje (100 g daje 60 kcal), koristno je za ljudi, ki okrevajo, in astenike, pri jetrnih težavah, pri zastajanju telesnih tekočin, zaprtju in pokaanju kapilar. Ljudje z občutljivim črevesjem naj jedo le grozdje brez pešk.

Hruške sodijo med sadje z laksativnim delovanjem in ker vsebujejo sadni sladkor v obliki levuloze, jih lahko uživajo tudi diabetiki (100 g ima 40 kcal).

Priporočajo jih pri anemiji, zaprtju in neurejeni prebavi na sploh, pri pomanjkanju mineralov, izjemnih telesnih in duševnih naporih (stres), ledvičnih kamnih, bolečinah v kosteh in mišicah, artritisu in revmi; koristijo pa tudi nosečnicam.

Jabolka vsebujejo veliko pektina, so nizkokalorična (100 g daje 45 kcal), priporočljivo jih je uživati neolupljena (v lupini je največ pektina in vitaminov). Ugodno delujejo na hiperholesterolemijo, vsebujejo beta karotin (pomembno pri sončenju), povečujejo napetost mišic, pospešujejo presnovo, preprečujejo in lajšajo astenijo oziroma stres, pomagajo pri ledvičnem pesku in ledvičnih kamnih, gastritisu, rani na želodcu in dvanajsterniku in motnjah delovanja sečil.

Jagode pogosto povzročajo alergijo, sicer pa sodijo med priljubljeno in priporočljivo nizkokalorično sadje (100 g daje 27 kcal). Vsebujejo obilico vitamina C, znižujejo količino sečne kisline v krvi, preprečujejo nastanek žolčnih kamnov, težave z organi izločanja, artritis in hipertonijo.

Limone so zelo nizkokalorične (100 g daje 15 kcal), hkrati pa polne vitaminov, predvsem vitamina C. Priporočljivo jih je uživati pri utrujenosti, izčrpanosti, okrevanju, mrzlici, okužbah in oslabelosti imunskega sistema pa tudi pri težavah s kožo. Zaradi velike količine vitamina C jih priporočajo tudi kadilcem.



Kaki je za uživanje res primeren šele, ko popolnoma dozori. Vsebuje precej sladkorja, zato ga odsvetujejo diabetikom in debeluščkom (110 g ima 65 kcal). Deluje pri nagnjenju h krvavitvam, pri težavah z jetri, zaprtju in vnetjih prebavil.

Kivi vsebuje obilico vitamina C in encimov, zlasti actinidina, ki pospešuje presnovo maščob v organizmu, hkrati pa je nizkokaloričen (100 g = 52 kcal). Uživanje popolnoma zrelih plodov je priporočljivo pri hujšanju, oslabljeni imunski odpornosti, slabokrvnosti, stresu in splošni izčrpanosti.

Kutina daje malo kalorij (100 g le 31 kcal), preprečuje pokanje kapilar, slabokrvnost, ledvične kamne in ledvični pesek ter pospešuje delovanje organov izločanja, izrazito zrela pa pospešuje tudi prebavo.

Lubenica vsebuje relativno malo sladkorja in kalorij (100 g = 15 kcal), zato je priporočljiva tudi za bolj 'okrogle' in diabetike, pomaga pa tudi pri zastajanju vode, koristi pri sončenju (beta karotin), gašenju žeje, čiščenju organizma in pomanjkanju kalija. Pečke zapirajo, zato jih je treba pred uživanjem odstraniti.

Maline vsebujejo izjemno koristne, lahko prebavljive sadne sladkorje, priporočljive so tudi za diabetike in so nizkokalorične (100 g daje 35 kcal). Pomagajo pri mrzlici, zastrupitvah in vnetju prebavil, zaprtju, bolečinah v kosteh in revmatičnih težavah.

Mandarine sodijo med nizkokalorične agrume z veliko količino vitamina C (100 g daje le 15 kcal). Tako kot pomaranče vsebujejo tudi obilico mineralnih snovi, priporočljive so za kadilce (nikotin uniči 40 % vitamina C v organizmu). So lahko prebavljive in krepijo

obrambno moč organizma, zlasti proti okužbam, preprečujejo krhkost in pokanje kapilar, koristijo pa tudi venoznemu sistemu. So lažje prebavljive od pomaranč in grenivk.

Marelisce sveže zapirajo, suhe pa delujejo odvajalno. 100 g daje 28 kcal. Vsebujejo veliko vitamina A (oči, koža - sončenje), poživljajo delovanje kože in podkožja (sredstvo proti staranju), spodbujajo živčni sistem, pomagajo pri slabokrvnosti, asteniji in izčrpanosti - stresu.

Pomaranče dajejo malce več kalorij kot mandarine (100 g = 34 kcal), preprečujejo prehlad in varujejo kadičce, sicer pa delujejo podobno kot mandarine.

Ribez povečuje apetit, zato ga pred obrokom priporočajo astenikom (100 g vsebuje 37 kcal). Priporočajo ga pri pomanjkanju mineralov, pri mrzlici, težavah z jetri, motnjah izločanja seča, artritisu, revmi, putiki, dermatoloških težavah in okužbi prebavnih organov.

Slive dajejo 42 kcal na 100 gramov. Njihove koščice vsebujejo strupene snovi in niso užitne. Priporočljive so pri zaprtju (zlasti suhe), stresu, depresiji in melanholiji, slabokrvnosti, nespečnosti, asteniji, prebavnih motnjah, ledvičnih težavah in aterioklerozi. Vsebujejo idelano kombinacijo sadnih sladkorjev, organskih snovi in mukoznih substanc, ki spodbujajo delovanje prebavnega sistema.

Smokve so 'polne' sladkorja in tudi kalorij (100 g daje 50 kcal), zato jih odsvetujemo pri sladkorni bolezni in debelosti. Jesti je treba popolnoma zrele, saj je v nezrelih strupen bel mleček. Priporočljive so pri hujših telesnih in duševnih naporih (izčrpanost, stres, okrevanje), v nosečnosti, pri kolitisu, vnetju pljuč in dihal na sploh ter pri zaprtju.

ZELENJAVA



Zelenjava ima v zdravi varovalni prehrani pomembno vlogo. Je pomemben vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin, ki uravnavajo prebavo. Znižuje prehransko gostoto jedi in vpliva na hitrost prebave ter izkoriščanje hranilnih snovi iz nje. Vsebuje različne snovi, ki varujejo organizem, v njej so tudi različna eterična olja in snovi, ki zmanjšujejo možnosti za nastanek malignih tvorbo. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije potrebujemo na dan vsaj 400 g zelenjave in sadja. V dnevnem obroku naj bi bilo do 200 g kuhane zelenjave, tudi stročnic, najmanj 100 g surove zelenjave ter 100-300 g sadja. Zelenjava ali sadje naj bi bila del vsakdanjega obroka, vendar se Slovenci tega ne držimo. Pojemo pol manj sadja in zelenjave, kakor je priporočeno.

Več lahko preberete na:

Viri:

<http://www.abczdravja.si>