

Salatka warzywna

październik 2020 r.

Warzywa mają wiele właściwości oraz liczne wartości odżywcze - mogą one pomóc w zapobieganiu wielu chorobom.

Warzywa są podstawą piramidy zdrowego żywienia opublikowanej przez Instytut Żywności i Żywienia, co oznacza, że powinny znaleźć się w jadłospisie każdego człowieka. Warzywa mają wiele właściwości zdrowotnych i dostarczają wielu wartości odżywczych.

Podczas ich jedzenia nie musimy mocno się ograniczać, ponieważ ich kaloryczność jest niewielka.

Zaleca się dodawanie ich do niemalże każdego posiłku, tak aby spożyć przynajmniej $\frac{1}{2}$ kg warzyw na dobę. Wraz z owocami powinny zaspokajać ponad połowę dziennego zapotrzebowania na pożywienie w ciągu dnia, przy czym proporcjonalnie warzywa powinny stanowić $\frac{3}{4}$, a owoce $\frac{1}{4}$ w tym zapotrzebowaniu. Kolory warzyw są szczególnie istotne, ponieważ świadczą o zawartości naturalnych barwników, takich jak chlorofil, karotenoidy czy antocyjanozydy, które mogą pomagać w walce z różnymi chorobami.