biegającego zaparciom, hamującego uczucie głodu i obniżającego poziom cholesterolu. Poza tym, podobnie jak owoce, pomagają przeciwdziałać zakwaszaniu organizmu, objawiającemu się np. przewlekłym zmęczeniem, bólami głowy, zaburzeniami apetytu lub kłopotami z cerą. Wszystko to dzięki zawartości znacznych ilości składników mineralnych o działaniu zasadotwórczym, czyli potasu – przeciwdziałającemu rozwojowi nadciśnienia, wapnia – budulca kości i zębów, sodu – niezbędnego w regulacji gospodarki wodno-elektrolitowej, i magnezu – odpowiedzialnego za prawidłową kurczliwość mięśni.

W WARZYWACH ZAWARTE SĄ ANTYOKSYDANTY – substancje chroniące organizm przed uszkodzeniem komórek przez wolne rodniki, które sprzyjają powstawaniu nowotworów. Zawierają witaminy C i E, a także barwniki, np. karotenoidy w postaci karotenu, czyli prowitaminy A, i likopen. W warzywach znajdziemy witaminę K, niezbędną w procesie krzepnięcia krwi, witaminę B1, nieodzowną w przemianach węglowodanów, B2 i B6 – kluczowe w procesach przemiany materii, odporności, a także funkcjonowaniu systemu nerwowego.

WARZYWA NALEŻY PRZECHOWYWAĆ w suchym i chłodnym miejscu, np. spiżarni (korzeniowe, cebula) lub w odpowiednim miejscu lodówki (w dolnych szufladach). Myjemy je, czyścimy i solimy tuż przed przyrządzeniem. Młodych warzyw, szczególnie tych pochodzących z upraw ekologicznych, nie pozbawiajmy skórki – w niej i pod nią znajdują się cenne składniki. Jeśli mamy ochotę na sałatkę, po dokładnym wyszorowaniu najlepiej ugotujmy warzywa w skórce, a zdejmijmy ją dopiero po lekkim przestudzeniu. Jeśli jarzyny trafią do zupy, musimy pozbawić je skórki, dzięki temu cenne składniki przejdą do wywaru. Warzywa myjmy pod bieżącą wodą. Nie moczmy ich, bo pozbawimy je cennych składników. Latem i jesienią łatwo trzymać się zasady, że warzywa jemy codziennie. Ale co zrobić zimą lub wczesną wiosną? Można jeść warzywa wyhodowane w szklarni lub sprowadzane z krajów, gdzie są uprawiane, ale najlepiej korzystać z mrożonek, w których „zatrzymują się" ich wszystkie walory. ■

CODZIENNIE JEDZMY WARZYWA O RÓŻNYCH KOLORACH, A ORGANIZM DOSTANIE TO, CZEGO POTRZEBUJE

	BAKŁAŻAN (OBERŻYNA)	BROKUŁY	FASOLKA SZPARAGOWA	KAPUSTA BIAŁA
Energia*	21 kcal	27 kcal	27 kcal	29 kcal
Witamina C*	2,0 mg	83 mg	23,8 mg	48 mg
Witamina A* (jako ekwiwalent retinolu)	7 µg	153 µg	63 µg	9 µg
Błonnik*	2,5 g	2,5 g	3,9 g	2,5 g
Wygląd	Owoc jadalny – jagoda o jajowatym kształcie i o ciemnofioletowym zabarwieniu skórki z odcieniem brązu.	Róża główna i róże poboczne złożone z nierozwiniętych pąków kwiatowych o różnych barwach, najczęściej zielonej, żółtej i fioletowej.	Jadalny jest owoc w postaci zielonych lub żółtych strąków łącznie z nasionami (zbierane w odpowiednim stadium).	Część jadalna tworzy głowę (skrócony pęd z dużych i zwiniętych liści).
Zawartość minerałów i witamin	Potas, wapń, fosfor, błonnik.	Witaminy C, β-karoten, kwas foliowy, żelazo, błonnik pokarmowy, selen.	Potas, wapń, witamina C, β-karoten, błonnik.	Potas, β-karoten, witamina C, wapń, siarka.
Zastosowanie w dolegliwościach, właściwości	Spożywanie sprzyja długowieczności. Zawarte w bakłażanie minerały mają właściwości obniżające poziom cholesterolu we krwi.	Oczyszczają jelita. Działają przeciwwirusowo (ze względu na zawartość siarki), pobudzają do pracy wątrobę. Obecny w nich sulforafan walczy z bakteriami odpowiedzialnymi za rozwój wrzodów i raka żołądka, jest również dobry dla oczu (neutralizuje skutki promieniowania ultrafioletowego).	Zawiera substancje o działaniu łagodnie odwadniającym i oczyszczającym płyny ustrojowe. Dzięki glukokininom wspiera działanie insuliny, ale jej nie zastępuje. Polecana diabetykom.	Spożywana na surowo odtruwa żołądek i górną część okrężnicy. Poprawia trawienie, pobudza układ odpornościowy. Ma właściwości bakteriobójcze (fitoncydy), antymiażdżycowe (sulfotlenki) i przeciwnowotworowe (glutation, izosiarkocyjaniany, monoterpeny).
Zastosowanie w diecie odchudzającej	Zalecany przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w umiejętny sposób przygotowany – upieczony na grillu lub w piekarniku, posmarowany olejem.	Szczególnie zalecane przy stosowaniu diety odchudzającej (bez dodatku bułki tartej z masłem, jedynie skropione tłuszczem).	Szczególnie zalecana przy stosowaniu diety odchudzającej (bez dodatku bułki tartej z masłem, jedynie skropiona tłuszczem).	Zalecana przy stosowaniu diety odchudzającej (najlepiej w postaci surówek, do gotowania trzeba dodać trochę tłuszczu).
Uwagi	Nie powinny go jeść kobiety w ciąży, małe dzieci, ludzie, którzy cierpią na dolegliwości przewodu pokarmowego i nerek. Powoduje wzdęcia, jest ciężkostrawny. Po obraniu należy bakłażan posolić lub skropić sokiem z cytryny, aby pozbawić go goryczy.	Raczej nie jada się ich na surowo (chyba że jako dodatek do surówek), najlepsze są gotowane na parze.	Nadaje się do spożycia dopiero po ugotowaniu. Znakomita do konserwowania i mrożenia.	Dostępna niemal przez cały rok. Świetna do kiszenia. Wystrzegać się jej powinny osoby, kóre mają kłopoty z tarczycą, ponieważ zawiera substancje blokujące jod.

	KAPUSTA PEKIŃSKA	MARCHEW	OGÓREK	PAPRYKA CZERWONA	POMIDORY	SELER KORZENIOWY
Energia*	12 kcal	27 kcal	13 kcal	28 kcal	15 kcal	21 kcal
Witamina C*	27 mg	3,4 mg	8 mg	144 mg	23 mg	8,2 mg
Witamina A* (jako ekwiwalent retinolu)	140 µg	1656 µg	28 µg	528 µg	107 µg	4 µg
Błonnik*	1,9 g	3,6 g	0,5 g	2,0 g	1,2 g	4,9 g
Wygląd	Jadalne są liście o łopatkowatym kształcie, lekko pomarszczone z falistymi brzegami, zwężające się u nasady. Może być kremowa, jasnożółtozielona lub ciemnozielona.	Częścią użytkową jest korzeń spichrzowy (kulisty, stożkowy, walcowy, klinowaty). Barwa zależy od odmiany i waha się od pomarańczowożółtej do ceglastoczerwonej.	Częścią jadalną ogórka są owoce o bardzo zróżnicowanych kształtach i wielkościach.	Owocem papryki jest jagoda, która dzieli się na dwie do sześciu komór. W zależności od odmiany barwa może być zielona, żółta, czerwona do ciemnoczerwonej.	Jadalny jest owoc w postaci kilkukomorowej jagody. Owoce różnią się kształtem, wielkością i barwą w zależności od odmiany.	Częścią jadalną jest mięsisty korzeń spichrzowy, najczęściej o kształcie kulistym.
Zawartość minerałów i witamin	Białko, β-karoten, witamina C, aminokwasy lizyny, metioniny, tryptofanu.	Potas, β-karoten, magnez, wapń.	Wartość odżywcza niewielka – zawierają ponad 96 proc. wody.	Witamina C, β-karoten, potas, witamina E, witamina PP, kwas foliowy.	Witamina C, B1, B3, β-karoten, potas.	Błonnik, potas, wapń.
Zastosowanie w dolegliwościach, właściwości	Idealne warzywo dla palaczy. Może przyczyniać się do zapobiegania nowotworom sutka oraz infekcjom.	Wspaniale oczyszcza, doskonale wpływa na stan wątroby i przewodu pokarmowego. Gotowana nieodzowna w leczeniu biegunek. Wspomaga funkcjonowanie nerek, zabija bakterie i wirusy.	Ma właściwości moczopędne i rozluźniające. Rozpuszcza kwas moczowy powodujący powstawanie kamieni w nerkach i pęcherzu. Ułatwia trawienie, normuje ciśnienie krwi, orzeźwia i gasi pragnienie. Sok z ogórków jest wypróbowanym środkiem na reumatyzm i artretyzm.	Ma właściwości przeciwbakteryjne i pobudzające. Normuje ciśnienie krwi, poprawia działanie układu krążenia, trawienie (wspomaga wydzielanie śliny i kwasu żołądkowego, pobudza perystaltykę jelit), poprawia samopoczucie i wzmaga potencję.	Rozpuszczają kwas moczowy, ułatwiają trawienie, normują ciśnienie krwi. Dzięki likopenowi działają antyseptycznie i przeciwutleniająco. Surowe pomagają przy zapaleniu wątroby, zmniejszają ryzyko zachorowania na raka trzustki i szyjki macicy, przeciwdziałają zaparciom.	Ma właściwości moczopędne, oddziałuje korzystnie na nerki, układ nerwowy i limfatyczny. Nać obniża ciśnienie krwi, może łagodzić migreny. Wspomaga trawienie, zapobiega fermentacji i powstawaniu złogów wapnia, pomaga przy zapaleniach stawów. Picie wywaru z bulwy selera łagodzi bóle artretyczne.
Zastosowanie w diecie odchudzającej	Szczególnie zalecana przy stosowaniu diety odchudzającej.	Szczególnie zalecana przy stosowaniu diety odchudzającej.	Szczególnie zalecany przy stosowaniu diety odchudzającej.	Zalecana przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w ograniczonych ilościach.	Szczególnie zalecane przy stosowaniu diety odchudzającej.	Zalecany przy stosowaniu diety odchudzającej, ale w ograniczonych ilościach, gdyż z jednej strony przyspiesza trawienie, a z drugiej pobudza apetyt.
Uwagi	Znakomita na surowo, dostępna prawie przez cały rok, trwała.	Doskonała zarówno na surowo, jak i po przetworzeniu (soki i przeciery szczególnie polecane są dzieciom oraz jako produkty dietetyczne). Wyjątkowo lekko - strawna.	Zawiera silnie działający enzym – askorbinazę, która niszczy witaminę C, dlatego nie powinno się łączyć ogórków z innymi warzywami. W przeciwieństwie do kiszonych, świeże ogórki są ciężkostrawne.	Znakomity składnik wielu potraw, np. zup, ale także do wyrobu marynat i jako mrożonki.	Zielone pomidory zawierają niewielkie ilości toksycznego alkaloidu – solaniny (mają ją też zieleniejące ziemniaki), ale nie jada się ich na co dzień i niewielka ilość nie powinna nikomu zaszkodzić.	Dostępny niemal przez cały rok. Może wywoływać alergie.

*Wartość energetyczna i zawartość węglowodanów ogółem; witaminy C, A i błonnik zawarte w 100 g produktu jadalnego, czyli gotowego do spożycia, bez pestek, gniazd nasiennych, szypułek