

## A táplálékok építőkövei

### 2. Zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök

Az egészséges táplálkozás további nélkülözhetetlen eleme a zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök rendszeres fogyasztása.

A zöldségek és gyümölcsök sokfélesége változatossá teszi táplálkozásunkat, és tápanyagaik valamint egyéb összetevőik révén jelentős szerepük van az egészség megőrzésében, ezért naponta szükséges fogyasztásuk. Válasszunk sötétzöld leveles főzelékféléket, citrusféléket, paradicsomot, valamint hüvelyes főzelékeket – ezekben bőségesen vannak karotinoidok, C-vitamin és folátok (folsav).

A legtöbb zöldség és gyümölcs **szénhidrátartalma** alacsony, de van néhány kivétel, például a száraz hüvelyesek, burgonya, gesztenye, banán, s a héjas gyümölcsök

egy része.

Az egyik legjelentősebb egészségvédő értékük az élelmi rosttartalom. A zöldség- és főzelékfélékben, gyümölcsökben lévő élelmi rostok (pektin) gátolják a zsírok és a koleszterin felszívódását, epesavakat kötnek meg, és ürítenek ki a széklettel. Az élelmi rostok rendszeres bevitele hatására csökken a vérben a koleszterinszint.

A zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök számos vitamint – B1-, B2-, B6-, C-, K-vitamin, folsav –, valamint karotinoidokat tartalmaznak. A diófélékben igen jelentős mennyiségben van jelen az E-vitamin, akárcsak egyes főzelékfélékben, mint például a brokkoli, zöldborsó, kelbimbó, paraj, spárga, zeller. Vastartalmuk közepes (a gombákban, parajban, sós-kában, ribiszkében, csipke-

bogyóban azonban jelentős), és állati fehérjeforrás nélkül fogyasztva nem hasznosul megfelelően a szervezetben.

A zöldség- és főzelékfélékben, gyümölcsökben lévő antioxidánsok – E-vitamin, C-vitamin, karotinoidok, cink, flavonoidok, szelén –, valamint élelmi rostanyagok gátolják az érlelmeszesedés és számos daganatos betegség kialakulását. Mediterrán országokban ritkábban fordulnak elő a daganatos megbetegedések. Ha tehetjük este

6 után, már ne fogyasszunk gyümölcsöt!

A zöldség- és főzelékfélék könnyen és sokoldalúan elkészíthetők és laktatók is. Az ételek készítéséhez használjunk kevés zsiradékot vagy teljesen el is hagyhatjuk. A zöldségeket főzzük és süssük kíméletesen, ugyanis hosszantartó magas hő hatására az egyes vitaminok mennyisége 10-50 százalékkal is csökkenhet.

Felhasznált irodalom: 1. Dr. Rodler Imre: Új tápanyagtáblázat



Kedvezményezett:  
Kiskunmajsa FC  
6120 Kiskunmajsa, Kálvária u. 12.  
„Együtt, sportosan egészségünkért!”  
TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1667

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszechenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.