



# **ROLUL FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR ÎN ALIMENTAȚIA NOASTRĂ**

**BODROGHINĂ Bogdan,  
Școala Ștefan cel Mare, sat Ștefan cel Mare  
prof. Oatu Luxița**



Fructele reprezintă unele dintre cele mai sănătoase alimente pentru corpul omenesc. Au un conținut mare în apă și un conținut foarte redus în grăsimi și calorii așa că pot fi consumate și în cantități mai mari. Fructele dau savoare și varietate meselor.

Fructele au un conținut mare de glucide simple. Ele sunt cu atât mai dulci cu cât sunt mai coapte. Fructele mai proaspete au un conținut mai mare de apă. Pepenii verzi și pepenii galbeni sunt fructele cu cel mai scăzut conținut în de glucide tocmai datorită cantității importante de apă pe care o conțin. Cantitatea de glucide simple din fructe crește dacă sunt supuse procesului de deshidratare ( în cazul merelor, prunelor, perelor, caiselor). Fructele au și un conținut ridicat de fibre alimentare, care deși nu furnizează energie sunt foarte importante pentru sănătate( reduc riscul de cancer, de diabet, obezitate, scad colesterolul .

Fructele constituie o sursă importantă de vitamine, minerale și antioxidanți. Vitaminele sunt substanțe de care organismul are nevoie în cantități mici dar de care nu se poate lipsi, acestea intervenind în desfășurarea unor procese vitale. Mineralele reprezintă 6% din greutatea corporală și îndeplinesc funcții extrem de diverse și de importante pentru organism.

Au un conținut redus de grăsimi și calorii și protejează organismul împotriva bolilor de inimă și a cancerului.

Sucurile de fructe sunt surse importante de vitamina C dar nu conțin fibre alimentare. Sucurile de fructe sunt foarte bogate în apă, conțin glucide cu moleculă mică (direct asimilate de către organism), săruri minerale, vitamine, fermenți, etc. Ele sunt recomandate în alimentația oamenilor de toate vârstele, în special în cea a copiilor și bătrânilor, precum și a femeilor gravide sau care alăptează. Datorită conținutului mare în săruri de potasiu, flavone și vitamine, sucurile de fructe sunt indicate în profilaxia și tratamentul bolilor cardiovasculare, acționând favorabil asupra întregii activități a mușchiului cardiac. Având acțiune alcalinizantă, aceste sucuri combat hiperaciditatea gastrică. Tratamentul cu sucuri găsește o largă aplicare în bolile de ficat și ale vezicii biliare, precum și în cele de rinichi.

Sucurile de fructe cu conținut mai redus în glucide sunt recomandate diabeticilor și obezilor.



**Merele-** sunt bogate în vitamine C și fibre. Au rol important în funcționarea sistemului imunitar, digestiv, inimii și vaselor sanguine, oase, mușchi. Conțin pectin ce scade nivelul colesterolului și previne cancerul de colon.



**Gutuile** sunt pline de vitamine și de fibre. Astfel, cine dorește să slăbească, ar trebui să folosească gutui în alimentație. De asemenea, datorită proprietăților antioxidante, gutuile ajută organismul să lupte împotriva radicalilor liberi și reduc riscul de cancer.



**Perele-** bogate în potasiu și fibre. Sunt importante pentru buna funcționare a inimii și circulației sângelui, a sistemului digestiv.



**Cireșele**- bogate în vitamina C și bioflavonoizi (ajutoare ale vitaminelor). De consumul lor beneficiază sistemul imunitar, oasele și mușchii, sistemul excretorș

**Caisele**- bogate în betacaroten și fier, indicate pentru sistemul imunitar, sistemul digestive, piele și păr, sistemul reproducător.

**Piersicile** sunt recunoscute pentru continutul în apă și pentru efectul laxative. Alcalinizează sângele, reglează activitatea intestinelor , ajută la eliminarea toxinelor din organism.

**Strugurii**- sunt indicați pentru sistemul digestive, imunitar, ochi, sistemul reproducător, oase, mușchi, sistemul excretorș

**Prunele**- conțin potasiu, fier, fibre. Indicate pentru sistemul digestiv, circulator, nervos

**Grapefruit-ul** e bogat în vitamina C și in una din cele mai importante clase de pigmenți ce previn cancerul.

**Afinele** protejează vezica urinară prevenind infecțiile ei. Bogată în acid folic și vitamina C.



## Cum se consumă fructele?

Se recomanda consumul a cinci porții /zi.

În general, mărimea unei porții este asociată cu pumnul persoanei respective.

La fructe, o porție = 1 fruct de mărime medie sau 2/3 cană cu suc fructe /legume crude, 1/2 fructe gătite.

Fructele se mănâncă separate sau cu cel puțin 20-30 min înainte de masă.

Nu amestecați fructele , mai ales cele dulci ( bananele ) cu cele acide ( portocalele)!

Legumele contin aproape toate elementele nutritive de care are nevoie organismul in fiecare zi.

Legumele nu contin grăsimi și colesterol, prin urmare, sunt sigure chiar și pentru persoanele care țin cură de slăbire.

**Legumele** contin aproximativ 80% apa și sunt sărace in glucide, lipide și proteine. Cel mai mare continut este in vitamina C dar și in caroten. Avand in vedere faptul ca organismul uman nu este in măsură să sintetizeze vitamina C, aportul de vitamina C este foarte important.

Vitamina C se gaseste mai ales in frunzele verzi cum sunt cele de patrunjel, leustean, mărar, telina, spanac, stevie, dar și in ardei, ceapa verde, cartofi.

Specialiștii ne demonstrează cum culoarea reflectă tipul de nutrienți pe care îi conțin fructele și legumele.

### **Fructele și legumele de culoare roșie – aliatul inimii!**

Fructele și legumele de culoare roșie conțin licopen, un antioxidant puternic ce stimulează regenerarea celulelor oprește inflamațiile, ajută la reducerea nivelului de colesterol și păstrează glicemia la un nivel optim.

Mai mult, acest antioxidant este completat și de o varietate de nutrienți ce asigură tonifiere vasculară, redu tendința de coagulare a sângelui și previn ateroscleroza: antocianine, vitamina E, niacina și complexul de vitamina B.

O condiție obligatorie pentru a asigura beneficiile esențiale ale acestor alimente asupra sistemului cardiovascular este că ele să aibă atât coaja, cât și pulpa roșie: roșii, cireșe, zmeură, căpșuni, mere roșii, ardei gra roșu, ceapă roșie, măceșe, rodii, sfeclă.





## **Piele și ochi sănătoși cu alimentele portocalii și galbene**

Culoarea acestor fructe și legume se datorează betacarotenului, nutrientul din care este sintetizată vitamina A.

Supranumită și „vitamina pielii”, aceasta are proprietăți variate de refacere a epidermei, stimulare a producției de colagen. Ea asigură protecție naturală împotriva arsurilor solare și nu în ultimul rând, îmbunătățește vederea.

Fructele și legumele de această culoare conțin și vitamina C, potasiu și flavonoizi, elemente ce mențin oasele sănătoase, reduc riscul apariției cancerului și previn îmbătrânirea celulară la nivel cerebral. Ele sunt recomandate în special în perioadele de suprasolicitare intelectuală: pepenele galben, dovleacul, morcovul, portocalele, lămâile, porumbul, ananasul, piersicile, perele, caise, mango, mandarine, papaya.

## Combate anemia cu alimentele verzi!

Indiferent dacă este vorba de fructe și legume sau plante medicinale verzi, acestea sunt alimentele cele mai bogate în nutrienți cu proprietăți energizante pentru organism, iar în cazul germenilor și mlădițelor tinere, acestea pot fi utilizate chiar și în gemoterapie.

Fructele și legumele verzi sunt bogate în clorofilă, fier, fibre, calciu și vitamina C, cu rol esențial în prevenirea anemiei, îmbunătățirea metabolismului, scăderea tensiunii arteriale și prevenirea apariției celulelor canceroase.

Cele mai benefice fructe și legume verzi sunt: broccoli, spanac, varză, fasole păstăi, salată, dovlecel, avocado, kiwi, pere, mere verzi, struguri verzi, mazăre, rucola.

## Fructele și legumele albe scad riscul de AVC( accident vascular cerebral)

Bogate în fibre, proteine, acid folic, substanțe minerale și vitamine, aceste alimente ajută la menținerea sănătății sistemului cardiovascular, reglarea tensiunii arteriale, reducerea nivelului de colesterol „rău” din sânge și diminuarea riscului de atacuri cerebrale.

În plus, specialiștii au demonstrat că persoanele care consumă în mod regulat fructe și legume albe au un risc cu 52% mai mic al accidentelor vasculare.

Topul celor mai benefice alimente albe include: conopida, bananele, ciupercile, usturoiul, cartofii albi, ceapa, perele albe, țelina, prazul, andivele.

## Fructele și legumele mov – izvorul de antioxidanți

Când vine vorba de alimentele de culoare mov sau albastre, cu cât culoarea acestora e mai închisă, cu atât sunt mai bogate în resveratrol, cel mai bogat antioxidant natural.

Prin acțiunea sa puternic antioxidantă, substanța previne îngroșarea vaselor de sânge, menține elasticitatea acestora, are rolul de a păstra ADN-ul intact și de a repara celulele deteriorate de radicalii liberi.

Acestui antioxidant puternic i se adaugă vitamina C, flavonoizi și luteina ce stimulează sistemul imunitar, reduc inflamațiile și asigură sănătatea tractului urinar.

Cele mai bogate surse de resveratrol sunt strugurii roșii, murele, afinele, prunele, fasolea neagră, varza roșie, coacăzele, smochinele și vinetele.

Resveratrol- antioxidant antiîmbătrânire, protejeaza , în principal, sistemul cardiovascular.

## 10 legume sănătoase

**Broccoli** este o legumă foarte importantă deoarece protejează organismul de cancer. Aceasta legumă conține de asemenea, elemente nutritive esențiale, precum vitamina C, vitamină K, acid folic, potasiu, calciu și fier. Broccoli este esențial și pentru stimularea imunității.



**Morcovii** sunt o sursă bogată de vitamina A și toată lumea știe cât de importanți sunt aceștia pentru vedere. Aceasta legumă este foarte sănătoasă și pentru că printre elementele nutritive esențiale pe care le conține se numără vitamina B, vitamina C, vitamina K, potasiu, magneziu și acid folic.



**Spanacul** este una dintre cele mai bune legume cu frunze verzi, datorită elementelor nutritive esențiale conținute, printre care fierul, calciul, magneziul, potasiul, carotenoizii și vitaminele B, C, E și K. Spanacul este bun și în cazul constipației.



**Roșiile** sunt alimentul de bază pentru o salată buna de vară. In plus, sunt si foarte sănătoase. Roșiile contin vitamina C, vitamina K si protejează organismul de cancer.



**Ardeiul gras** este recomandat pentru mentinerea unei inimi sănătoase. Indiferent de soi, ardeiul gras contine fibre, potasiu, mangan si vitaminele A, B, C si K.



**Vinetele** conțin enzime care protejeaza celulele creierului de deteriorare.

Vinetele mai conțin cupru și potasiu.



**Ceapa** ajuta la păstrarea sănătății inimii, reduce riscul apariției cancerului și osteoporozei. Se spune că ceapa scade nivelul zahărului din organism.



**Ridichile negre** sunt bogate în vitamina C, vitamina A, puține fibre și cantități mici de minerale. Sunt indicate pentru sistemul imunitar, piele, păr, ochi.



**Usturoiul** bogat în alicină, indicat pentru sistemul imunitar, sistemul digestiv, piele, păr, ochi, sistemul respirator, sistemul circulator.



**Varza** este bogată în fier, acid folic, vitamina C, iar murată conține calciu și potasiu. Recomandată pentru sistemul digestiv, sistemul nervos, sistemul reproducător. Contine factorul antiulceros și este recomandată în tratarea ulcerului gastric. Sucul proaspăt de varză are efect vermifug (împotriva viermilor intestinali), nu trebuie să lipsească din alimentația diabeticilor deoarece scade glicemia. Ajută la cicatrizarea leziunilor, la calmarea durerilor reumatice



**Țelina** scade concentrația hormonilor cauzatori de stress in sânge. Deasemeni , scade nivelul colesterolului cu pîna la 14%



## CUM CONSUMĂM LEGUMELE?

Se recomandă ca fructele și legumele să fie consumate crude. Cruditățile constituie cel mai bun tratament de întinerire și înfrumusețare. Se accelerează înnoirea celulelor, pielea redevine elastică. Dispare obezitatea, toxinele sunt eliminate.

Alimentele crude hrănesc și vindecă totodată deoarece conțin enzime, izvoare de viață care nu pot fi fabricate. Ele sunt necesare atât pentru cei bolnavi cât și pentru cei sănătoși.

După 2-3 săptămâni în care mâncăm fructe și legume 5 porții/zi, dispare oboseala, grăsimile în exces, rezistența organismului crește considerabil.

Legumele fierte în apă sunt cel mai puternic depreciate, se distrug enzimele și vitaminele, toate sărurile minerale se elimină prin apa care fierbe, chiar și la aburi. Proteinele modificate prin fierbere se depun în corp sub forma de reziduuri.

Este sănătos să se consume cât mai multe legume verzi, organismul se alcalinizează cu sucuri verzi.



LEGUMELE SI FRUCTELE DAU  
SĂNĂTATE ANILOR ȘI ANI  
SĂNĂTĂȚII!

## BIBLIOGRAFIE

1. BOZESAN , MARIANA- Dieta pentru o viață nouă- editura Curtea Veche, București,2007
2. CREN, FREDERIC- Vitamine și minerale pentru sănătate și longevitate- Ed. Polirom, Bucuresti.
3. OATU, LUXIȚA- Educație pentru sănătate- Vaslui,2012,
4. POPESCU, LOȚI- Stil de viață sănătos- Un Ghid de Educație pentru Sănătate, editura Muntenia, 2010
5. [www.google.ro](http://www.google.ro)- imagini fructe si legume