Magiczny Kraków

Czy współczesne warzywa i owoce są bezwartościowe?

2022-05-23

Wątpliwości dotyczące jakości współczesnej żywności to dosyć popularne zjawisko społeczne w obecnych czasach. Często, zwłaszcza wśród starszego pokolenia, pojawiają się głosy zwątpienia w to, czy aby na pewno warto kupować obecnie warzywa i owoce, zarówno pod kątem wartości odżywczych, jak i porównując je do smaku tych, które były dostępne w przeszłości. Jak to wygląda z perspektywy dietetyka? Czy warzywno-owocowy sceptycyzm jest w tym wypadku zasadny?

Według danych zebranych na przestrzeni 50 lat (1950-1999), w których porównywano zawartość składników odżywczych w 43 warzywach i owocach, w niektórych z nich odnotowano spadek witamin i składników mineralnych, a w przypadku innych wzrost ich zawartości. Zdarzyły się również pozycje w których nie odnotowano żadnych różnic. Badania te były także według specjalistów obarczone dużym ryzykiem błędów metodologicznych wynikających m.in.: z odmian warzyw czy owoców, zmian klimatycznych czy też różnicy miejsca i sezonu pobierania próbek. Doświadczenia z lat 1940-1991 pokrywają się w tym wypadku z tymi wnioskami, pomimo tego, że brały pod uwagę grupę 27 warzyw, 17 owoców, a także produkty odzwierzęce.

Na podstawie tych danych można stwierdzić, że zawartość witamin i składników mineralnych jest zmienna, jednak niekoniecznie tylko w niekorzystnym kierunku. Wpływa na to więcej czynników niż jesteśmy świadomi, również stosowane nawozy oraz środki ochrony roślin. Nie powinno się jednak demonizować fundamentu naszego talerza, ponieważ warzywa powinny niezmiennie stanowić podstawę naszej diety. Pamiętajmy także, że smak wiąże się zawsze z subiektywną oceną, a wpływ na smakowitość ma chociażby czas zbioru owoców i warzyw, odmiana, stopień dojrzałości czy transport.