Magiczny Kraków

Warzywa w diecie przeciętnego Polaka

2022-04-11

Nie ulega wątpliwości, że owoce i przede wszystkim warzywa powinny stanowić podstawę naszej diety. Są bowiem źródłem dużej ilości cennych witamin i minerałów. Ponadto warzywa zawierają sporą ilość wody i niewiele węglowodanów, dzięki czemu nie przyczyniają się do nagłego wzrostu cukru we krwi. Znajdujący się w nich błonnik wspomaga uczucie sytości, co w konsekwencji wspiera kontrolę masy ciała.

Jak częściej sięgać po warzywa?

Z warzyw można przygotować dużo nieoczywistych przepisów, zarówno wytrawnych, jak i tych na słodko. Stanowią prostą bazę do wielu posiłków, dlatego warto sięgać po nie nie tylko ze względu na walory odżywcze, ale również z racji ich ogólnej dostępności. Bo w końcu, kto z nas nie ma w kuchni marchewki albo pomidora?

Do warzyw w diecie przeciętnego Polaka można zaliczyć:

- Plaster pomidora na kanapce
- Kawałek ogórka w popularnym fastfoodzie
- Liść sałaty w burgerze
- Marchewkę z groszkiem przygotowaną z mrożonki (zdrową, ale w skali dnia to za mała porcja warzyw)
- A także popularną sałatkę jarzynową jedzoną najczęściej podczas świąt

Istnieją oczywiście jednostki, dla których warzywa to realny fundament diety, lecz niestety, według statystyk stanowią one zdecydowaną mniejszość. Można zmienić swoje przyzwyczajenia wprowadzając do swojej diety proste i pyszne potrawy oparte w głównej mierze właśnie na warzywach. A będą to na przykład:

- Domowe pasty warzywne
- Kolorowe koktajle owocowo-warzywne
- Pieczone frytki warzywne
- Zupy krem
- Słodkie ciasta (brownie z fasoli czy z buraka, a także popularne ciasto marchewkowe)

Zapamiętaj!

Mimo najlepszych intencji „przemycanie” i „ukrywanie” przed kimś warzyw, kiedy serwujemy mu potrawę, nie uczy dobrych nawyków. Lepiej zachęcić kogoś do wspólnego gotowania bądź testowania nowych produktów.