

Krosno, 27.08.2014 r.

Informacja prasowa,

Odkrywamy tajemnicę kolorów owoców i warzyw

Krótki przewodnik dla każdego

Bogactwo witamin i unikalna paleta barw. Apetycznie podane na talerzu kolorowe produkty to nie tylko kwestia estetyki. Okazuje się, że w zależności od kolorów, naturalne przekąski zawierają odmienne składniki odżywcze, co w konsekwencji przekłada się na różne role, jakie mają do spełnienia w naszym organizmie. Co zdradzają kolory?

Każdy z nas chciałby przez lata cieszyć się dobrym zdrowiem i zgrabną sylwetką. Musimy być świadomi, że nasze ciało nie może prawidłowo funkcjonować jeśli nie dostarczamy mu witamin i minerałów w odpowiednich ilościach. Tymczasem podczas robienia zakupów kolory jarzyn i owoców mogą być dla nas doskonałą wskazówką. To właśnie dzięki nim dowiemy się, jakie wartości odżywcze znajdziemy w poszczególnych produktach.

Czerwone dla serca i nerek

Pomidory zawierają spore ilości likopenu, czyli jednego z najsilniejszych przeciwutleniaczy. Ten związek chemiczny jest bardzo ważny dla naszego organizmu. Przede wszystkim obniża ciśnienie oraz poziom złego cholesterolu, co zmniejsza ryzyko wielu chorób układu krwionośnego. Papryka to z kolei źródło cennej rutyny wzmacniającej naczynka. Truskawki, na które większość z nas niecierpliwie czeka przez cały rok, mają działanie moczopędne. Pomaga to zapobiegać schorzeniom nerek, a także wspomaga działanie tego narządu u osób, które już zmagają się z takimi dolegliwościami. Flawonoidy, które znajdziemy w żurawinie są odpowiedzialne za zmniejszenie zapadalności na choroby serca. Dzięki swoim własnościom antyoksydacyjnym zapobiegają utlenianiu cholesterolu, z kolei to niweluje ryzyko zatykania się naczyń krwionośnych.

Fioletowe na zgrabną sylwetkę

Dzięki dużej zawartości błonnika bakłażany usprawniają procesy trawienne. Właśnie z tego powodu, w restauracjach są bardzo często serwowane do tłustych mięs. – *Osobom dbającym o linię warto polecić również fioletową kapustę. Ma dużo witamin, a ponadto jest niskokaloryczna, więc śmiało można zjadać przygotowane z niej surówki* – tłumaczy **Boris Karapetyan**, KROSAGRO. Regularne spożywanie śliwek to popularny sposób na przyspieszenie metabolizmu. Wiele osób stosujących diety odchudzające często unika jedzenia fioletowego winogrona, dlatego że uważane jest ono za

Stal Impex Sp. z o. o.

ul. Łukasiewicza 49

38-400 Krosno

tel.: +48 885 204 200

e-mail: krosagro@krosagro.com



tuczające. Spożywanie go w umiarkowanych ilościach na pewno nie zaszkodzi naszej figurze, a wręcz pomoże oczyścić organizm.

Zielone przeciw nowotworom

Warzywa i owoce w tym wiosennym kolorze znane są ze swoich silnych właściwości antyoksydacyjnych. Przeciwuutleniające służą nie tylko naszemu wyglądowi, ale także zapobiegają wielu chorobom. Są nieocenione m.in. w profilaktyce raka. Z takich właściwości słyną przede wszystkim brokuły. Trzeba jednak pamiętać, aby nie gotować ich zbyt długo. Tracą wówczas wiele cennych składników odżywczych. Palaczom bardzo często zaleca się spożywanie szpinaku, ponieważ zmniejsza to ryzyko wystąpienia nowotworu płuc.

W poszukiwaniu zdrowych warzyw

Współcześnie wiele osób poszukuje zdrowych warzyw. Jest o nie ciężko, bo nigdy nie wiemy, czy to co kupujemy w sklepie czy na straganie, pochodzi ze sprawdzonych źródeł. Są jednak rozwiązania, które mogą sprawić, że zawsze będziemy mieli pewność co jemy. To między innymi przydomowe ogródki, które zyskują w Polsce popularność. Jak dodaje **Boris Karapetyan**, [KROSAGRO](#) – *sposobem na zdrową żywność mogą być tunele foliowe, pozwalające zwiększyć ilość upraw i sprawić, że niektóre z warzyw, w przeciwieństwie do naturalnych upraw, będziemy mogli uzyskać kilka razy w roku.*

Nie jest żadną tajemnicą, że podstawą właściwej diety jest dostarczanie różnorodnych składników odżywczych. Warto zatem zadbać, aby na naszym talerzu regularnie pojawiała się pełna paleta barw, a tym samym zestaw niezbędnych witamin i minerałów.

Kontakt dla mediów:

Patrycja Wilczyńska
Specjalista ds. media relations
e-mail: media@krosagro.com

Informacje uzupełniające:

[KROSAGRO](#) to wysokiej jakości tunele foliowe oraz szklarnie używane do przedłużenia okresu uprawy różnego rodzaju roślin, owoców i warzyw. Oferta zawiera szeroką gamę gotowych produktów przeznaczonych zarówno dla indywidualnych rolników, jak i dla producentów detalicznych i hurtowych. Produkty [KROSAGRO](#) są wytwarzane z najlepszych materiałów, rur i profili stalowych firmy Stal Impex Sp. z o.o.

Stal Impex Sp. z o. o.

ul. Łukasiewicza 49
38-400 Krosno
tel.: +48 885 204 200
e-mail: krosagro@krosagro.com