

Intrebari si Raspunsuri Frecvente

1. Ce cantitate de fructe și legume este recomandată spre consum în fiecare zi?

Pentru a respecta o alimentație echilibrată, trebuie consumată zilnic o cantitate de minim 400 de grame de fructe și legume.

2. Care sunt beneficiile consumului regulat de fructe și legume?

Minim 5 porții de fructe și legume consumate zilnic oferă organismului o cantitate corespunzătoare de nutrienți pentru prevenirea bolilor grave și a carențelor nutriționale. Organismul uman nu înmagazinează vitaminele hidrosolubile, iar cele 5 porții asigură minimul necesar de vitamine. În plus, o alimentație bogată în fructe și legume are capacitatea de a prelungi speranța de viață prin reducerea riscului instalării unor boli grave precum diverse forme de cancer sau boli cardiovasculare. În general, fructele și legumele au o valoare calorică redusă. De aceea, creșterea consumului de fructe și legume, în detrimentul alimentelor bogate în grăsimi și cu adaos de zahăr, ajută la menținerea greutateii optime și previne apariția obezității. Așadar, ne putem menține starea de sănătate având un regim alimentar echilibrat, ceea ce include consumul regulat de fructe și legume.

3. Când este cel mai bine să consumăm fructele: dimineața pe stomacul gol, înainte sau după mese?

Cel mai bun moment pentru a consuma fructe este între mese, sub formă de gustări. În felul acesta ne aducem în organism un aport optim de carbohidrați și fibre, dar și apă, ca să nu mai vorbim de minerale și vitamine. Dacă vom consuma 2-4 fructe la gustările dintre mese, ne vom asigura fără probleme aportul zilnic necesar de fructe.

4. Care sunt fructele și legumele cele mai bogate în vitamina C?

Legumele și fructele cele mai bogate în vitamina C sunt frunzele de pătrunjel, citricele, merele, ardeiul roșu, napii, broccoli și coacăzele negre.

5. Dacă un copil are carențe de fier, ce legume și fructe trebuie să includă mama în dieta lui?

Carența de fier observată la analizele de laborator trebuie analizată împreună cu medicul de familie, pentru că în unele situații modificarea regimului alimentar poate să nu fie suficientă. Legumele și fructele nu sunt surse foarte bogate de fier, spre deosebire de alimentele de origine animală. Totuși, câteva fructe și legume au un conținut mai mare de fier – fasolea boabe, soia, frunzele de spanac, stafidele și prunele.

6. Cum trebuie combătută lipsa de calciu? Care sunt cele mai bune surse vegetale de calciu?

Alimentele de origine vegetală pot fi surse bune de calciu, contribuind la un aport optim de calciu. Sucul de portocale este o sursă bună de calciu – un pahar de suc proaspăt aduce până la 25% din necesarul zilnic. Laptele de soia este de asemenea o sursă de avut în vedere. Se recomandă să se consume și broccoli, varză, spanac și păstăi verzi, pentru că și acestea conțin calciu.

7. Numiți un fruct și o legumă, care datorită bogăției de nutrienți, nu trebuie să lipsească din meniul zilnic.

Este greu de ales un singur fruct și o singură legumă, pentru că fiecare are un spectru unic de nutrienți, care îl face extrem de valoros pentru organism. Dar totuși, alegerea ar fi mărul și roșia.