

Najlepiej jeść 10 porcji owoców i warzyw dziennie

24 lutego 2017

Zjadanie ponad 5 porcji warzyw i owoców dziennie (najlepiej 10) daje olbrzymie korzyści, zmniejszając ryzyko zawału, udaru, nowotworów i wczesnego zgonu. Generalnie im więcej ich jest w naszej diecie, tym lepiej.

Naukowcy z różnych instytucji, w tym Imperial College London, przeanalizowali wyniki 95 badań nad spożyciem warzyw i owoców z całego świata; w sumie objęły one ok. 2 mln osób. Okazało się, że chociaż już 5 porcji ze standardowych zaleceń żywieniowych zmniejszało ryzyko chorób, największe korzyści płynęły ze zjadania 800 g warzyw i owoców dziennie (ponieważ jedna porcja jest definiowana jako 80g, oznacza to aż 10 porcji).

Autorzy publikacji z „International Journal of Epidemiology” wyliczyli, że gdyby ludzie rzeczywiście zjadali 10 porcji warzyw/owoców dziennie, można by w ten sposób zapobiec ok. 7,8 mln przedwczesnych zgonów.

Brytyjczycy i inni sprawdzali też, jaki rodzaj owoców i warzyw zapewnia najlepszą ochronę przed danym typem choroby.

Okazało się, że przed chorobami sercowo-naczyniowymi, udarem i wczesnym zgonem chronią: jabłka i gruszki, owoce cytrusowe, sałaty i zielone warzywa liściaste, np. szpinak czy cykoria oraz warzywa krzyżowe, w tym brokuły, kapusta i kalafior. Ryzyko nowotworów zmniejszają zaś: zielone warzywa, takie jak szpinak czy groszek, żółte warzywa, np. papryki i marchewki, a także warzywa krzyżowe.

Analizując wpływ różnej liczby porcji, naukowcy zauważyli, że nawet spożywanie zaledwie 200 g (2,5 porcji) warzyw/owoców

dziennie wiązało się ze spadkiem ryzyka choroby serca, udaru, chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów ogółem i przedwczesnego zgonu o, odpowiednio, 16, 18, 13, 4 i 15%.

W przypadku 10 porcji warzyw i owoców dziennie ryzyko chorób serca spadało o 24%, a ryzyko udaru aż o 33%. W przypadku chorób sercowo-naczyniowych, nowotworu i przedwczesnego zgonu statystyki wyglądały równie dobrze, bo ryzyka zmniejszyły się o, odpowiednio, 28, 13 i 31%.

We wszystkich przypadkach porównań dokonywano do osób, które w ogóle nie jadły warzyw i owoców. Nie rozważano spożycia powyżej 800 g dziennie, bo takiej ilości nie uwzględniło żadne z wziętych pod uwagę studiów.

Odnosząc się do potencjalnych mechanizmów wyjaśniających zaobserwowane związki, dr Dagfinn Aune podkreśla, że „owoce i warzywa zmniejszają poziom cholesterolu i ciśnienie. Oprócz tego sprzyjają zdrowiu naczyń i układu odpornościowego. Przyczyną może być” [korzystny] „złożony skład. Znajduje się w nich np. wiele przeciwutleniaczy, co przekłada się na zmniejszenie uszkodzeń DNA, a więc i spadek ryzyka nowotworu”. Doktor dodaje, że warzywa krzyżowe zawierają glukozynolany, które wykazują działanie chemoprewencyjne. Częste ich spożywanie może zapobiegać rozwojowi raków piersi, prostaty czy żołądka. Wg naukowca, owoce i warzywa korzystnie wpływają też na mikrobiom jelit.

Aune podkreśla, że efektów nie da się odtworzyć w tabletkach. Dzieje się tak zapewne przez bogaty skład owoców i warzyw i wzajemne oddziaływania składników.

W ramach analiz naukowcy wzięli poprawkę na różne czynniki, w tym wagę, palenie, poziom aktywności fizycznej i ogólną dietę, ale korzystny wpływ warzyw i owoców nadal się utrzymywał.

„Powinniśmy dalej badać wpływ konkretnych rodzajów warzyw i owoców oraz metod ich przygotowania/obróbki. Musimy się także przyjrzeć związkom warzyw/owoców i przyczyn zgonu innych niż

nowotwór i choroby sercowo-naczyniowe. Tak czy siak, nasze studium wyraźnie pokazuje, że duże spożycie warzyw i owoców zapewnia olbrzymie korzyści zdrowotne i że powinniśmy zwiększyć ich udział w diecie”.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: www3.imperial.ac.uk

Źródło: KopalniaWiedzy.pl