

# A zöldségek, a gyümölcsök és a tápanyagok



A zöldségek és a gyümölcsök nagyon sok értékes tápanyagot tartalmaznak, melyekre mindenkinek szüksége van, hiszen a segítségükkel őrizhetjük meg az egészségünket. Különösen ügyelnünk és törekedünk kell arra, hogy rendszeresen, napi szinten elegendő mennyiségben fogyasszunk friss, szezonális zöldségeket és gyümölcsöket. Nem véletlenül hangsúlyozza ezt minden szakember, hiszen antioxidánsokat, azaz antociánokat, fitonutrienseket, polifenolokat és bioflavonoidokat tartalmaznak, melyek külön-külön is erősek, de együttesen elképesztő erővel bírnak.

Ezek az antioxidánsok támogatják az immunrendszerünket, semlegesítik a káros hatású szabad gyököket, elpusztítják a rákos sejteket, de daganatellenes hatással is bírnak, és részt vesznek a gyulladáscsökkentésben is.

A zöldségek és gyümölcsök nagyon sok C-vitamint tartalmaznak. Ez a vitamin kiemelten fontos a szervezetünk számára, hiszen nagyon sok funkciót lát el, többek között felel a kollagénszintézisért, ami fontos, hiszen minél kevesebb kollagén található a szervezetünkben, annál gyorsabban öregszünk.

A C-vitamin egy kitűnő antioxidáns, amely védelmet jelent számunkra a káros hatású szabad gyökökkel szemben. Ezek sajnos sok problémát okozhatnak a szervezetben, például gyulladást idézhetnek elő, de felelőssé tehetőek a szervezetben kialakuló és elszaporodó rákos sejtek miatt is. Az antioxidánsok, mint amilyen a C-vitamin is, védelmet jelentenek a szabad gyökök károsító hatása ellen.

A C-vitamin ezen kívül nagyon fontos az immunrendszer támogatása, illetve a szem egészsége szempontjából, sőt az UV-sugárzás ellen is védelmet biztosít.

A dohányzás rendkívül káros szokás. A dohányos ember szervezetében vészesen alacsony a C-vitamin-szint, mivel minden egyes elszívott cigaretta jelentősen csökkenti a szervezetben a mennyiségét. Ezért is látszik egy dohányos jóval idősebbnek a koránál, mint ahány éves valójában.

Egyes zöldségekben és gyümölcsökben likopin is található, például a piros paprikában, a paradicsomban vagy a dinnyében. A likopin szintén egy antioxidáns, amelynek fontos szerepe van egyes rákos megbetegedések megelőzésében, leginkább a tüdő- és a prosztatatarák esetében.

A béta-karotin is nélkülözhetetlen az egészség megőrzéséhez. A sárgarépa és a sütőtök nagy mennyiségben tartalmazza, ez utóbbi A-, C- és E-vitaminban is rendkívül gazdag. Ezek az antioxidáns vitaminok szintén fontosak, többek között segítenek fenntartani a bőr egészségét, hiszen szerepet játszanak a kollagénszintézisben.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/a-zoldsegek-a-gyumolcsok-es-a-tapanyagok/>  
(Letöltés dátuma: 2021.03.02.)