

---

# Zmęczenie wiosenne

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2626 razy.

Brak owoców w diecie powodem "zmęczenia wiosennego"

Pogorszenie kondycji fizycznej wiosną jest w dużej mierze spowodowane tym, że na przednówku jemy mniej warzyw i owoców niż zwykle - powiedział profesor Witold Zatoński.

Prezes Fundacji Promocji Zdrowia przypomniał, że każdy powinien zjeść codziennie przynajmniej kilogram warzyw i owoców. Najlepiej, jeśli jadłby je pięć razy dziennie. Człowiek bowiem nie ma zdolności gromadzenia w organizmie witaminy C, więc jej stężenie spada po kilku godzinach od zjedzenia owocu. na stopionym tłuszczu.

W ostatnich latach w Polsce spada wskaźnik umieralności. Profesor Zatoński uważa, że jest to związane ze wzrostem spożycia warzyw i owoców i spadkiem sprzedaży tytoniu (o ponad 10% w ciągu ostatnich 10 lat). W 1998 r. zmarło o 30 tys. mniej Polaków niż w 1991 r. Oznacza to spadek o prawie 10%. Obecnie Polacy piją ok. 20 litrów soków na osobę rocznie, podczas gdy 10 lat temu ten wskaźnik był bliski zeru. Jedzą też nieporównanie więcej owoców cytrusowych niż pod koniec lat 80-tych. Wtedy były to ilości śladowe, teraz ok. 9 kg na osobę rocznie.

"Mimo, że jemy więcej owoców niż kiedyś, nie są to wskaźniki zadowalające. Tylko połowa Polaków je surowe owoce codziennie, a warzywa traktujemy często tylko jako +dodatek do kotleta+. Jemy też bardzo mało owoców suszonych" - dodał Zatoński. Największą popularnością w polskiej diecie owocowo-warzywnej cieszą się jednak jabłka - to prawie połowa spożywanych owoców. Rocznie każdy z Polaków zjada ich prawie 30 kg.

Źródło: Telegazeta TVP2