WARSZAWA, 23.09.2019 r.

**abC odporności na jesień**

**Jesień to okres przejściowy, w którym bardzo łatwo o przeziębienia. Organizm musi się odzwyczaić od letnich, ciepłych nocy, a przyzwyczaić do chłodniejszych poranków i mniejszej ilości słońca. Warto więc pomóc sobie i w trosce o własne zdrowie i samopoczucie, uzupełnić codzienną dietę w wartościowe składniki odżywcze, w tym antyoksydanty, które w szczególny sposób wspierają budowanie odporności.**

**Dr hab. inż. Dariusz Włodarek – dietetyk i żywieniowiec, Kierownik Zakładu Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie** podpowiada, jak wzmocnić układ immunologiczny: *Jednym z ważnych elementów codziennej diety, także w okresie jesiennym, są antyoksydanty, które chronią organizm przed szkodliwym działaniem tzw. wolnych rodników. Przeciwutleniacze spowalniają proces starzenia się komórek oraz zmniejszają ryzyko chorób nowotworowych, wzmacniając jednocześnie odporność. Jednym z antyoksydantów jest dobrze znana witamina C, której dzienne zapotrzebowanie wynosi ok. 80 mg,[[1]](#footnote-2) choć nieraz może być ono większe, jak w przypadku seniorów czy osób aktywnych fizycznie.[[2]](#footnote-3) Ważna jest także pora roku – okres jesienny sprzyja osłabieniu, a co za tym idzie, przeziębieniom. Regularne przyjmowanie witaminy C, będącej jednym z antyoksydantów, może zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania u dorosłych o 8%, zaś u dzieci o prawie 14%.[[3]](#footnote-4) Ponadto zmniejsza ona uczucie zmęczenia i znużenia, które często towarzyszy nam jesienią. Witaminę C możemy jedynie uzupełniać wraz z pożywieniem, gdyż ludzki organizm nie jest w stanie jej wytworzyć. Na szczęście wiele produktów owocowo-warzywnych zawiera tę witaminę, dzięki czemu możemy ją dostarczać we właściwych ilościach, zachowując jednocześnie różnorodność przyjmowanych pokarmów.*

**Gdzie szukać witaminy C?**

Nie zawsze kojarzymy poszczególne produkty rolno-spożywcze z określonymi składnikami, w tym z witaminą C. Przykładowo, choć kalafior nie jest z nią kojarzony, zawiera jej aż 69 mg w 100 g, co stanowi ok. 86% dziennego zapotrzebowania. Jak wyjaśnia **dr Włodarek**: C*hoć najczęściej to cytrynę, pomarańczę czy sok pomarańczowy kojarzymy z witaminą C, to jednak w sklepie odnajdziemy wiele innych produktów, które zawierają jej większe ilości. Świetnym przykładem jest czarna porzeczka – 100 g tego owocu to aż 182,6 mg witaminy C, czyli 228% dziennego zapotrzebowania. Do tego mamy jeszcze czerwoną porzeczkę, aronię, granat, kiwi, czy jagodę kamczacką. Po stronie warzyw zaś warto sięgać po szpinak, jarmuż, czy właśnie kalafior. I choć okres jesienny nie kojarzy nam się ze świeżymi warzywami i owocami, należy pamiętać, że ich przetwory, takie jak soki, smoothies, czy mrożonki, także stanowią uzupełnienie codziennej diety w wartości odżywcze. Witaminę C możemy odnaleźć w wielu produktach owocowo-warzywnych, w czym pomocne są oświadczenia żywieniowe i zdrowotne.* W tym przydatny jest System Jakości Certyfikowany Produkt (CP), dedykowany jakościowym przetworom z owoców i warzyw, które mogą takie oświadczenia zawierać.

**Czego dowiemy się z oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych?**

Oświadczenia żywieniowe i zdrowotne to informacje, które wskazują występowanie danego składnika odżywczego oraz jego pozytywnego wpływu na funkcjonowanie organizmu.[[4]](#footnote-5) Przykładowo, produkt bogaty w witaminę C, oznaczony logotypem Certyfikowany Produkt (CP), będzie miał na etykiecie taką informację, jak:

- źródło witaminy C

- witamina C pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego

System Jakości Certyfikowany Produkt (CP) jest jednocześnie potwierdzeniem dla nas, że wyróżniony składnik odżywczy faktycznie występuje w danym produkcie, gdyż każdy musi być odpowiednio przebadany przed przystąpieniem do Systemu Jakości. Jeśli więc w okresie jesiennym poszukujemy dodatkowych źródeł witaminy C, wzmacniającej odporność, warto poszukać najpierw oznaczenia Certyfikowany Produkt (CP) i sprawdzić, jakie wartości odżywcze wskazuje i jak wspierają one funkcjonowanie organizmu.

**Więcej informacji znajduje się na stronie** [**http://www.certyfikowanyprodukt.pl/**](http://www.certyfikowanyprodukt.pl/)

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Joanna Maciejewicz, Junior Account Executive

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: joanna.maciejewicz@prhub.eu

tel. +48 516 168 873

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63

1. Zalecane dzienne spożycie /RDI – Reference Daily Intake/ witaminy C dla dorosłego człowieka wynosi średnio 80 mg. [↑](#footnote-ref-2)
2. Normy Żywienia Nowelizacja IŻŻ 2012. [↑](#footnote-ref-3)
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17636648 [↑](#footnote-ref-4)
4. Rozporządzenie (WE) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności [↑](#footnote-ref-5)