WARSZAWA, 30.10.2019 r.

**5 dobrych powodów, by sięgać po soki i smoothies**

**Czy wiedziałeś, że szklanka soku lub smoothie (ok. 200 ml) może być jedną z 5 zalecanych porcji warzyw i owoców?[[1]](#footnote-2) Dotyczy to także produktów dostępnych w sklepach, które są na wyciągnięcie ręki! Wybierając właściwie, możesz uzupełnić swoją codzienną dietę w wiele składników odżywczych. Poznaj 5 powodów, dla których warto sięgać po szklankę soku lub smoothie każdego dnia!**

1. **Potas**

Ten składnik mineralny świetnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, reguluje też gospodarkę wodną organizmu. Potas odpowiada także za utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi, dlatego warto sięgać po produkty owocowo-warzywne, które go zawierają. Przykładowo, szklanka soku jabłkowego zawiera aż 220 mg tego składnika mineralnego, co jest równowartością 11% RWS (Referencyjnej Wartości Spożycia).

1. **Witamina C**

Chyba każdy wie, że ta substancja odżywcza wzmacnia układ odpornościowy. Mniej znanym faktem jest wpływ witaminy C na zmniejszenie uczucia zmęczenia. Wpływa ona również pozytywnie na przyswajalność żelaza, również niehemowego (pochodzenia roślinnego), które uczestniczy m.in. w tworzeniu krwinek czerwonych. Gdzie znajdziemy witaminę C? Chociażby w rodzimym nektarze z czarnej porzeczki lub soku z aronii.

1. **Foliany**

Związki z grupy folianów nie tylko są ważne dla kobiet w ciąży, ponieważ przyczyniają się do wzrostu tkanek matczynych, ale również dla wszystkich osób na każdym etapie rozwoju, ponieważ pomagają w prawidłowej produkcji krwi, a także uczestniczą w procesie podziału komórek. Trzeba też zaznaczyć, że wspierają utrzymanie właściwych funkcji psychologicznych. Żeby uzupełniać foliany, sięgaj po sok z buraka – sprawdzi się też przy treningach, gdyż według wyników badań jego spożywanie może wpływać na zwiększenie maksymalnej siły.*[[2]](#footnote-3)*

1. **Witamina A (w formie prowitaminy A czyli beta-karotenu)**

Organizm nie potrafi samodzielnie wytwarzać witaminy A, ale może ją uzyskać m.in. z beta-karotenu. Witamina A jest niezbędna dla naszego organizmu - poprawia widzenie i świetnie wpływa na skórę, wewnętrznie zaś odgrywa ważną rolę w specjalizacji komórek. Wśród soków warto sięgać po marchwiowy, którego szklanka pokrywa średnie dzienne zapotrzebowanie na witaminę A w postaci beta-karotenu.

1. **Likopen**

Ten silny antyoksydant opóźnia procesy starzenia się komórek, wspiera układ sercowo-naczyniowy, a także może zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych, szczególnie raka prostaty. Likopen odnajdziesz w soku pomidorowym – sięgaj szczególnie po ten pasteryzowany, gdyż ten bezpieczny proces utrwalania zwiększa przyswajalność likopenu nawet trzykrotnie.

**Powodów, aby sięgać po soki i smoothies dostępne na sklepowych półkach, jest dużo więcej. W wielu produktach odnajdziesz mangan (chroni komórki przed stresem oksydacyjnym), miedź (pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów i skóry), witaminę K (przyczynia się do prawidłowej krzepliwości krwi) i wiele innych składników, wspierających funkcjonowanie organizmu. Szukaj w sklepach artykułów spożywczych z warzyw i owoców ze znakiem Certyfikowany Produkt (CP) – przy nim zamieszczane są informacje, jakie substancje odżywcze znajdziesz w danym produkcie oraz jak pozytywnie oddziałują one na Twój organizm.**

**Więcej informacji o Systemie Jakości Certyfikowany Produkt (CP) znajduje się na** [**www.certyfikowanyprodukt.pl**](http://www.certyfikowanyprodukt.pl/)

1. <https://ncez.pl/upload/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf> [↑](#footnote-ref-2)
2. <https://www.researchgate.net/publication/320159157_The_Effects_of_Beetroot_Juice_Administration_on_Physical_Performance_During_Anaerobic_Exercise_in_Young_Active_Males> [↑](#footnote-ref-3)