**Warszawa, 12.10.2020 r.**

**Warzywa i owoce a dobre samopoczucie**

**Nie od dziś wiadomo, że owoce i warzywa to najważniejszy składnik diety. Czerpiemy z nich garściami całą paletę smaków, zapachów, ale i składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych. Na tym jednak nie kończy się lista ich atutów: jak dowodzą badania naukowe, obecność warzyw i owoców w diecie przekłada się pozytywnie na naszą kondycję psychiczną,[[1]](#endnote-2) co potwierdzają eksperci. Obchodzony 16 października Światowy Dzień Owoców i Warzyw to dobra okazja, by zweryfikować nasze codzienne menu i zrobić krok w kierunku lepszego samopoczucia na co dzień.**

**Jesienne SPA nie tylko dla ciała**

Jesień sprzyja melancholii, spadkom nastroju i motywacji. Na samopoczucie nie wpływają dobrze ani brak słońca, ani krótsze dni. Wtedy szczególnie warto zadbać o proste przyjemności, takie jak gorąca kąpiel, przyjemny film oglądany pod kocem czy zabiegi pielęgnacyjne. Warto fundować je sobie jak najczęściej, pamiętając jednak, że zabiegi kosmetyczne, hobby czy sporty będą pomocne tylko wtedy, gdy jednocześnie zadbamy o siebie od wewnątrz. Zbilansowana, różnorodna dieta, bogata w owoce, warzywa i soki jest dla naszej psyche tym, co relaksujący masaż dla ciała: sprawia, że czujemy się lepiej ze sobą.

**Jedzenie daje szczęście. Szczęśliwi jedzą lepiej**

To, co jemy i jak jemy, ma istotny wpływ na nasz nastrój – potwierdzają specjalistki ds. żywienia z SGGW. Dr hab. Dominika Głąbska, prof. SGGW, i prof. dr hab. Dominika Guzek, zajmujące się zawodowo m.in. badaniem wpływu diety na ludzki organizm, zapewniają, że jadłospis bogaty w warzywa, owoce oraz ich przetwory, np. soki, to najlepsza inwestycja w nasz dobry nastrój i samopoczucie. Spożywając warzywa i owoce, a także pijąc soki, zapewniamy naszej psychice wsparcie na dwóch poziomach: w krótszej perspektywie taka dieta poprawia humor, w dłuższej – działa prewencyjnie.

*Badania wpływu warzyw i owoców na zdrowie psychiczne, prowadzone na różnych grupach osób, potwierdzają, że dieta zawierająca dużą ilość owoców, warzyw i ich przetworów pozytywnie wpływa na nastrój, samopoczucie, jakość snu, a także na podejście do życia, poczucie szczęścia czy własnej sprawczości –* komentuje **dr hab. Dominika Głąbska, profesor** **z Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie**. *Może także wspomagać działania prewencyjnie, zarówno jeśli chodzi o zaburzenia psychiczne, jak i zwykły codzienny stres. Co ciekawe, zależność między spożywaniem owoców, warzyw i ich przetworów, np. soków, a nastrojem jest dwukierunkowa. Dieta wpływa na nasze samopoczucie, a samopoczucie na dietę: osoby pozytywnie nastawione do życia dokonują lepszych wyborów żywieniowych –* dodaje.

**Siła składników odżywczych**

W jaki sposób dieta bogata w owoce i warzywa warunkuje nasze poczucie szczęścia? Kluczem do odpowiedzi na to pytanie są składniki odżywcze w nich zawarte. *Lepsze zdrowie i samopoczucie zawdzięczamy zawartym w owocach, warzywach i ich przetworach cennym składnikom –* wyjaśnia **prof.** **dr hab. Dominika Guzek z Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.** *Ze zdrowiem psychicznym najbardziej powiązane są konkretne składniki odżywcze: węglowodany złożone, błonnik, potas, witamina B, C, karotenoidy czy polifenole. Znajdziemy je w świeżych owocach i warzywach, jak również w ich przetworach. Po przetwory można sięgać szczególnie, gdy dostępność świeżych produktów jest ograniczona, ponieważ dostarczają one organizmowi dużą ilość składników odżywczych: przykładowo sok marchwiowy jest źródłem beta-karotenu, a pomidorowy – źródłem likopenu i potasu –* radzi ekspertka.

**Przepis na szczęśliwą jesień**

Lista warzyw i owoców, których jedzenie wpływa na nasz nastrój, nie ma końca. Tak naprawdę wszystkie produkty z tej kategorii (a także przetwory owocowo-warzywne) wspierają nasze ciało i umysł w codziennym funkcjonowaniu. Są jednak grupy owoców i warzyw szczególnie związane z obniżaniem poziomu stresu oraz zapobieganiem objawom depresyjnym: to owoce jagodowe i zielone warzywa liściaste. Jednak niezależnie od tego, czy częściej sięgamy po porzeczki, szpinak, czy na przykład jabłka bądź marchewkę, pamiętajmy, żeby jeść owoce i warzywa regularnie. Taka dieta, oprócz wpływu na psychikę, przyniesie nam dodatkowe korzyści – pomoże np. budować lepszą odporność na jesienne infekcje.

Jedzenie owoców i warzyw oraz picie soków to prawdopodobnie najprzyjemniejsza, a już na pewno najsmaczniejsza z metod dbania o zdrowie. Aby była zawsze skuteczna, dobrze jest trzymać się zasady 5 porcji. Mówi ona, że powinniśmy każdego dnia spożywać 5 porcji warzyw i owoców, łącznie w ilości minimum 400 g, a jedną z takich porcji może być szklanka soku (ok. 200 ml). Innymi porcjami są: całe jabłko, średniej wielkości papryka, surówka zjedzona do obiadu lub kilka śliwek na podwieczorek, ale też wiele innych warzyw i owoców, jakie oferują nam polskie sady i ogrody. Spróbujmy przetestować zasadę 5 porcji w ramach Światowego Dnia Owoców i Warzyw, a potem wcielmy ją w życie na dłużej, nie tylko na jesień.

**Więcej informacji na** [**www.apetytnapolskie.com**](https://apetytnapolskie.com/)

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Julia Wankiewicz

PR Hub Sp. z o. o.

e-mail: julia.wankiewicz@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

**O KUPS**

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków (KUPS) to organizacja non profit zrzeszająca oraz integrująca producentów soków, nektarów i napojów z owoców i warzyw. Reprezentuje firmy dostarczające na rynek krajowy około 70% soków owocowych i warzywnych oraz zagęszczonych soków owocowych i warzywnych w Polsce. Stowarzyszenie współpracuje z instytucjami naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami półproduktów, maszyn i opakowań. Jest również aktywnym członkiem Stowarzyszenia AIJN (Europejskie Stowarzyszenie Soków Owocowych). W trosce o konsumentów, dokłada starań, aby stale zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. W tym celu Stowarzyszenie KUPS przy współpracy z EQCS powołało system samokontroli przemysłowej DSK (Dobrowolny System Kontroli soków i nektarów), którego celem jest dbanie o wysoką jakość produktów dostarczanych konsumentom przez branżę. Wdrożenie systemu praktycznie wyeliminowało nieprawidłowości w procesie produkcji soków. Obecnie Polska branża sokownicza jest w grupie nielicznych liderów UE, u których sporadycznie występujące nieprawidłowości są na bieżąco weryfikowane i usuwane.

1. # D. Głąbska i in., *Fruit and Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review*, [w:] „Nutrients”, styczeń 2020 r. Cyt. za: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7019743/> [dostęp: 17.09.2020 r.].

   [↑](#endnote-ref-2)