WARSZAWA, 30.11.2020 r.

**Beta-karoten, foliany, pektyny – co oznaczają te dziwne nazwy?**

**Szukając informacji o zdrowym odżywianiu, łatwo natknąć się na obco brzmiące określenia. Beta-karoten, foliany, pektyny – to nazwy, za którymi kryją się substancje niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Czym są, jak działają oraz gdzie najłatwiej je znaleźć, wyjaśnia dietetyk dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska, Adiunkt w klinice Pediatrii Gastroenterologii i Żywienia, Kierownik Pracowni Dietetyki Pediatrycznej UJ CM.**

**BETA-KAROTEN**

*Beta-karoten to naturalny barwnik, który nadaje żółto-pomarańczową barwę owocom i warzywom. Znany jest też pod nazwą* ***prowitamina A,*** *bo to z niego nasz organizm wytwarza witaminę A* – wyjaśnia **dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska.**

Dlaczego beta-karoten jest ważny w diecie? Przede wszystkim działa antyoksydacyjnie, usuwając z komórek wolne rodniki, pomaga w związku z tym chronić organizm przed nowotworami oraz chorobami o podłożu zapalnym. Chroni przed miażdżycą naczyń, ponieważ zapobiega utlenianiu tzw. złego cholesterolu. Beta-karoten znany jest również z dobroczynnych właściwości dla skóry, nadaje jej piękny odcień opalenizny oraz stymuluje produkcję włókien kolagenowych, co z kolei wpływa na jędrność i elastyczność skóry. Witamina A, która powstaje z beta-karotenu, ma korzystny wpływ na siatkówkę oka, chroni przed zaćmą oraz kurzą ślepotą.

Beta-karoten w największych ilościach znajdziemy w marchewce i dyni. Występuje też w brokułach, jarmużu oraz pomidorach.

**Dietetyk radzi:** Dobre źródło beta-karotenu stanowi sok marchwiowy. Jedna jego szklanka pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę A w postaci prowitaminy. Taki sok warto pić jako dodatek do posiłku, bo beta-karoten najlepiej przyswaja się w połączeniu z tłuszczami.

**FOLIANY**

*Foliany mają kluczowe znaczenie dla wielu procesów zachodzących w organizmie. Ich główny przedstawiciel to witamina B9, powszechnie znana pod nazwą* ***kwas foliowy* –** mówi **dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska.**

O obecność folianów w diecie szczególnie powinny zadbać kobiety w ciąży, ponieważ wpływają one na wzrost tkanek matczynych i podział komórek, a także chronią płód przed poważnymi wadami rozwojowymi. Jednak o foliany w diecie powinien zadbać każdy: działają przeciwnowotworowo, wspomagają układ krwionośny (chronią przed anemią) oraz nerwowy (wpływają na powstawanie neuroprzekaźników, m.in. dopaminy, więc wspierają nasze dobre samopoczucie).

Bogatym źródłem folianów są buraki oraz warzywa strączkowe i zielone – sałata, szpinak, brokuły, kapusta, brukselka, szparagi, bób.

**Dietetyk radzi:** Pamiętajmy o folianach w okresie jesienno-zimowym. Foliany wspierają odporność, dlatego warto je wtedy spożywać np. w sałatkach lub w postaci soku z buraków. Jedna szklanka soku z buraka pokrywa dzienne zapotrzebowanie na foliany.

**PEKTYNY**

*Pektyny to rodzaj naturalnego błonnika pokarmowego o właściwościach rozpuszczalnych w wodzie* – wyjaśnia **dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska.**

Warto spożywać produkty bogate w pektyny przy problemach z zaparciami, ponieważ mają działanie rozwalniające. Pektyny mają korzystny wpływ na florę bakteryjną jelit, ponieważ stanowią pożywkę dla rozwoju korzystnych bakterii w jelitach, a te z kolei przyczyniają się do poprawy odporności organizmu. Pektyny opóźniają opróżnianie żołądka, w efekcie dłużej odczuwamy sytość po posiłku, co jest pomocne zwłaszcza przy odchudzaniu.

Najwięcej pektyn zawierają w sobie jabłka, mętne soki jabłkowe, porzeczki, agrest, maliny, morele i śliwki.

**Dietetyk radzi:** Jedzmy owoce bogate w pektyny, gdy chcemy zachować smukłą sylwetkę. Pektyny pomagają redukować czynniki sprzyjające tyciu: skoki poziomu glukozy we krwi oraz wydzielanie insuliny po posiłku.

**GDZIE SZUKAĆ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH?**

Beta-karoten, foliany, pektyny, jak też inne składniki odżywcze, znajdziemy w owocach i warzywach oraz ich przetworach, takich jak soki, smoothie, musy czy gotowe sałatki. Niektóre z nich mają na etykietach oświadczenia żywieniowe i zdrowotne, czyli informacje o tym, jakie składniki zawierają i jaki jest ich wpływ na organizm – co pomaga przy wyborze produktów bogatych w substancje odżywcze. Te informacje znajdziemy na wszystkich przetworach oznaczonych znakiem jakości Certyfikowany Produkt (CP). Gwarantuje on, że sięgamy po produkt w pełni naturalny, a jego bogata matryca odżywcza, czyli wysoka zawartość substancji odżywczych, została potwierdzona przez niezależny zespół ekspertów.

**Dietetyk radzi:** Zawsze czytajmy etykiety na produktach spożywczych. Wybierajmy jedzenie o naturalnym składzie, a jeśli mamy możliwość – kupujmy żywność certyfikowaną, ze znakiem jakości, której możemy być pewni.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

Joanna Maciejewicz, 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