



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

WARSZTATY NR 3

TEMAT:

POZYTYWNE I NEGATYWNE SKUTKI SPOŻYWANIA WARZYW PSIAKOWATYCH.



CZYM SĄ WARZYWA PSIAKOWATE?

Psiankowate (Solanaceae) – rodzina roślin z rzędu psiankowców. Obejmuje 102 rodzaje liczące ok. 2460 gatunków. Występują one na wszystkich kontynentach z wyjątkiem okolic okołobiegunowych. Rośliny te zasiedlają najróżniejsze siedliska od pustyń po wilgotne lasy równikowe.

Psiankowate wyróżniają się obecnością różnych **alkaloidów**.



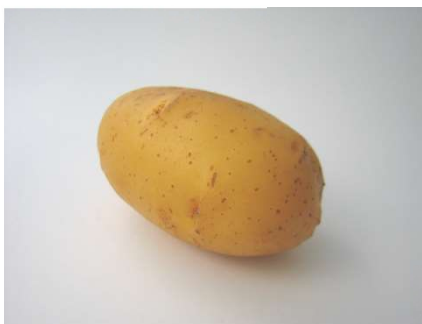
PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

Alkaloidy to związki organiczne zawierające azot. Służą roślinom do obrony przed owadami i zwierzętami roślinożernymi. Z uwagi na występowanie alkaloidów, niektóre rośliny psiankowate są toksyczne dla ludzi. Ich spożycie może wywołać halucynacje, a nawet doprowadzić do śmierci.

Do rodziny tej należy wiele ważnych roślin użytkowych.

PRZYKŁADAMI ROŚLIN JADALNYCH SĄ:

- ZIEMNIAK,



- POMIDOR,



- PAPRYKA,



- BAKŁAŻAN.





PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE ZIEMNIAKÓW



WITAMINA C 😊

Ziemniaki:

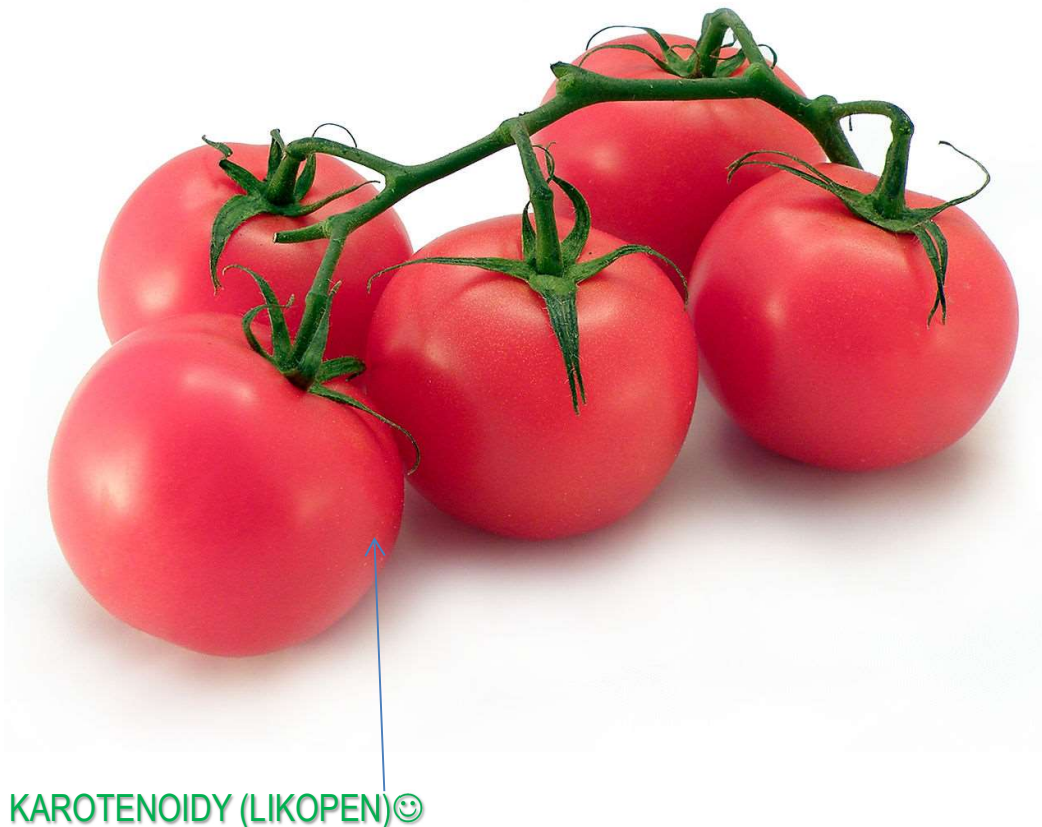
- ✓ są bogate w **witaminę C**, witaminę B6, niacynę, kwas foliowy, potas, fosfor, magnez, żelazo i związki fenolowe.
- ✓ Dwie średniej wielkości sztuki stanowią 45% dziennego zalecanego spożycia witaminy C.
- ✓ Witamina C należy do antyoksydantów, które zwalczają wolne rodniki. Spełnia również wiele ważnych funkcji w organizmie. Zwiększa przyswajalność żelaza z pożywienia. Warto zatem łączyć ziemniaki z produktami bogatymi w żelazo. Szczególnie jeśli chorujemy na anemię.



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

- ✓ Witamina C jest niezbędna do syntezy kolagenu, który występuje w skórze, ścięgnach oraz kościach. Wzmacnia zęby oraz dziąsła. Przyspiesza powrót do zdrowia po urazach kości.
- ✓ Witamina C zwiększa również odporność organizmu na infekcje oraz ułatwia gojenie się ran.
- ✓ Zawarty w ziemniakach **potas** obniża ciśnienie krwi. W związku z tym zapobiega powstawaniu chorób serca i nerek.
- ✓ Niski poziom potasu w organizmie wiąże się z nietolerancją glukozy, co jest szczególnie istotne w zapobieganiu cukrzycy.

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE POMIDORÓW



KAROTENOIDY (LIKOPEN)😊



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

Pomidory:

- są źródłem **karotenoidów** oraz polifenoli.
- Zawierają witaminę C, witaminę E, kwas foliowy i potas.
- Jeden średniej wielkości pomidor dostarcza 28% zalecanego dziennego spożycia witaminy C.
- **Karotenoidy**, które występują w pomidorach to barwniki roślinne. Odpowiadają za kolor pomidorów. Najważniejszym karotenoidem jest **likopen**.
- Likopen zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych w tym miażdżycy, a tym samym chorób serca.
- Likopen ma także działanie przeciwnowotworowe.
- **Likopen jest najbardziej przyswajalny z przetworów pomidorowych poddanych obróbce termicznej, czyli w formie koncentratu, przecieru, pure, sosu czy zupy.**

WŁAŚCIWOŚCI PROZDROWOTNE PAPRYKI:



KAPSAICYNA 😊



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

Papryka:

- zawiera dużą ilość witaminy C.
- Ponadto stanowi źródło **kapsaicyny**.
- Kapsaicyna odpowiada za piekący, ostry smak.
- Kapsaicyna łagodzi objawy refluksu przełykowego i zespołu jelita drażliwego.
- Wspomaga odchudzanie i utrzymanie odpowiedniej masy ciała.
- Zmniejsza poziom glukozy we krwi, a tym samym przeciwdziała insulinooporności i cukrzycy.

Poza szeregiem cennych składników, rośliny
psiankowate mają też właściwości, które mogą
działać negatywnie na organizm.

Negatywne składniki roślin psiankowatych to m.in.:

Solanina

- Występuje głównie w kiełkujących, jeszcze zielonych bulwach ziemniaka, ale również w dojrzałych ziemniakach.
- Nadmiar solaniny może zaburzyć prawidłową pracę żołądka i jelit, powodując biegunki, wymioty i mdłości.
- Tradycyjna obróbka termiczna (gotowanie w wodzie, pieczenie) nie obniża znacząco stężenia solaniny. Mimo to, zatrucia solaniną odnotowano sporadycznie, najczęściej w przypadku spożycia zielonych ziemniaków lub spożycia na surowo.



PROGRAM OPERACYJNY POMOC ŻYWNOŚCIOWA 2014 - 2020
DZIAŁANIA TOWARZYSZĄCE realizowane przez
MAZOWIECKI ODDZIAŁ OKRĘGOWY PCK W WARSZAWIE oraz
ODDZIAŁ REJONOWY PCK W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM

Tomatyna

- Substancja występująca głównie w pomidorach, która w dużej ilości szczególnie negatywnie wpływa na układ pokarmowy.
- Może przyczyniać się do powstania tzw. „cieknącego jelita”, czyli stanu w którym powstają mikrouszkodzenia w błonie śluzowej jelita, przez które mogą przenikać do krwiobiegu cząstki niestrawionych pokarmów, co z dużym prawdopodobieństwem może skutkować rozwojem choroby autoimmunizacyjnej.
- Przyczynia się do nadmiernej stymulacji układu odpornościowego.
- Pod wpływem obróbki termicznej traci swoje właściwości toksyczne. Zatem bardzo dobrym rozwiązaniem jest przygotowywanie tradycyjnych przetworów z pomidorów, tj. przecier pomidorowy.

PODSUMOWANIE

Spożywanie roślin psiankowatych jest bezpieczne dla zdecydowanej większości zdrowych osób.

Osoby chore, cierpiące na schorzenia tj.:

- reumatoidalne zapalenia stawów
- choroby autoimmunologiczne (m.in. chorobę Hashimoto, choroba Leśniowskiego-Crohna)
- związane ze stanami bólowymi stawów czy artretyzmem
- związane z problemami z układem pokarmowym np. zespół jelita drażliwego

powinni spożywać rośliny psiankowe w ograniczonych ilościach.

„Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną – decyduje jedynie dawka”.

Należy jednak pamiętać, że rośliny psiankowe mogą mieć toksyczny efekt, gdy są jedzone w nadmiernych ilościach. Tak jak we wszystkim należy zachować umiar.