Dieta sezonowa

Poradnik dietetyczny - co jeść w poszczególnych porach roku?

ARKADIUSZ KOGUT

Co jeść jesienią, zimą, wiosną i latem, aby czerpać z tego jak najwięcej? Poszczególne pory roku charakteryzują się różną jakością produktów sezonowych, szczególnie owoców i warzyw. Spróbujmy zastanowić się, jak wpływa to na nasz organizm oraz dyspozycję fizyczną.

Co jeść jesienią, zimą, wiosną i latem, aby czerpać z tego jak najwięcej? Poszczególne pory roku charakteryzują się różną jakością produktów sezonowych, szczególnie owoców i warzyw. Spróbujmy zastanowić się, jak wpływa to na nasz organizm oraz dyspozycję fizyczną.Owoce i warzywa sezonowe są generalnie smaczniejsze oraz cechują się większą zawartością składników odżywczych - to wiadomo nie od wczoraj. Większość dietetyków zgadza się z tezą, że najzdrowszym sposobem odżywiania się jest ten oparty w dużej mierze na dorobku naszych przodków. Sprowadza się to właśnie m.in. do jedzenia najwartościowszych produktów sezonu oraz poddawanie ich odpowiedniej obróbce.

Teoria naukowa stojąca za dietą opartą na odżywianiu naszych przodków jest prosta. W ciągu ubiegłych 50 tysięcy lat nasz genotyp nie uległ takim zmianom, które uzasadniałyby spożywanie dużych ilości jedzenia przetworzonego i obfitego w różnorakie pierwiastki tablicy Mendelejewa. W związku z tym pokarmy służące ludzkości od tysięcy lat, nadal znajdują się na topie listy tych najzdrowszych dla człowieka. Należą do nich: owoce, warzywa, mięso, orzechy, nasiona i ryby. W niewielkich ilościach człowiekowi służy pełnoziarniste zboże oraz nabiał. Do minimum powinniśmy natomiast ograniczać jedzenie mocno przetworzone ludzką ręką, czyli napoje słodzone i słodycze, pieczywo z niskiej jakości mąki pszennej, oleje ratyfikowane, większość konserwantów i barwników itd.

W przeszłości, tzn. przed rewolucją przemysłową (a wcześniej rolną), naturalnym było spożywanie produktów sezonowych oraz ich krótkie przechowywanie. Nie ukrywajmy, działo się tak głównie z braku możliwości technologicznych, a nie świadomości zdrowego wpływu na zdrowie takiego postępowania. Wraz z upowszechnieniem się konserwacji i pasteryzacji oraz systemów chłodniczych dostępnych dla każdego, jedzenie mogło być przechowywane dłużej i spożywane o różnych porach roku.

Ze spożywania określonych owoców i warzyw w danym okresie roku skorzystają również osoby uczulone na niektóre pyłki. Przykładowo, przy dużej pyłków brzozy nie zaleca się spożywania żywności reaktywnej krzyżowo, np. jabłek, gruszek i jeżyn, które przenoszą wspomniane pyłki i powodują u osób uczulonych reakcję alergiczną. Podobnie jest w przypadku innych rodzajów pyłków.

Poniżej podajemy przykładowe owoce i warzywa sezonowe, które warto spożywać o danych porach roku. Oczywiście różnią się one w zależności od strefy klimatycznej, ale poniższe odnoszą się do naszej szerokości geograficznej.

Wiosna
Szparagi
Karczoch
Brokuły
Kapusta
Sałata
Marchew
Kalafior
Ananas
Maliny

Truskawki

Lato
Morele
Wiśnie
Kukurydza
Zielona fasola
Melon
Brzoskwinie
Groszek
Śliwki
Pomidory
Cukinia

Jesień
Jabłka
Brukselka
Żurawina
Kukurydza
Figi
Cebule
Czosnek
Gruszki
Dynia
Szpinak
Słodkie Ziemniaki

Zima
Klementynki
Grejpfrut
Cytryna
Pomarańcze
Rzepa
Ziemniaki
Biała Fasola

Zachęcamy do dalszego pogłębiania wiedzy w następujących publikacjach:

Haas EM. Staying healthy with the seasons. Celestial Arts, Berkeley, CA. 1981.
Igarashi O. The Significance of the Issuance of the 5th Revision of the Japanese Standard Tables of Food Components on Study and Research on Vitamins and Diseases. 36th Vitamin Information Center Press Seminar. Tokyo, Japan. 2001.
Ministry of Agriculture, Fisheries and Food. Nutrient analysis of liquid pasteurized milk. Food Surveillance Information Sheets, Number 128. 1997.
Pitchford P. Healing with whole foods. Revised edition. North Atlantic Books, Berkeley, CA. 1993.