

**07 kwietnia  
Światowy  
Dzień Zdrowia**



**Światowy Dzień Zdrowia** upamiętnia rocznicę powołania Światowej Organizacji Zdrowia w 1948 roku.  
**Obchodzony jest corocznie w dniu 07 kwietnia.**



Głównym przesłaniem tego święta jest zwrócenie uwagi na najważniejsze problemy zdrowotne dotyczące społeczeństw na całym świecie.



Do roku 1990 w Polsce, Światowy Dzień Zdrowia obchodzono jako Dzień Pracownika Służby Zdrowia w pierwszą niedzielę po 7 kwietnia. Aktualnie, w tym dniu obchodzone są dwa święta: Światowy Dzień Zdrowia oraz Dzień Pracownika Służby Zdrowia.

W bieżącym roku gdy na całym świecie szaleje pandemia koronawirusa Covid-19, Święto to staje się szczególną okazją do refleksji o wartości zdrowia i sposobach jego wspomagania.

Światowy Dzień Zdrowia jest okazją do przypomnienia światowym liderom, że każdy powinien mieć dostęp do opieki zdrowotnej, gdy jej potrzebuje.

Dostęp do opieki medycznej jest podstawowym i niezbywalnym prawem każdego człowieka.



Co roku ogłaszane jest nowe hasło roku oraz temat przewodni Światowego Dnia Zdrowia.

Hasło przewodnie na 2021 rok - **Ratujmy życie !**

**Bezpieczne szpitale w czasie katastrof !**

**Powszechne ubezpieczenie zdrowotne !**

Dotychczasowe hasła brzmiały m. in.:

- Wspieraj pielęgniarki i położne (w 2020 roku)
- Zdrowie psychiczne: Nie odrzucaj, spróbuj pomóc
- Rusz się po zdrowie
- Zdrowe środowisko dla dzieci
- Bezpieczeństwo na drodze to nie przypadek
- Chrońmy zdrowie przed wpływem zmian klimatycznych
- Ratujmy życie! Bezpieczne szpitale w czasie katastrof!
- Człowiek i miasto
- Oporność na antybiotyki
- Starzenie się i zdrowie
- Choroby przenoszone przez wektory: małe ugryzienie, duże zagrożenie
- Bezpieczeństwo żywności



W dzisiejszej prezentacji postaram się przedstawić jakie walory dla naszego zdrowia może przynieść systematyczne zjadanie **marchwi i pomarańczy**, jakże ważnych składników w piramidzie zdrowego



# MARCHEW

**Marchew** to nie tylko smaczne, ale i bardzo zdrowe warzywo, które ze względu na swoje dobroczynne właściwości zdrowotne powinno często pojawiać się w naszym jadłospisie.

Marchew udomowiono w X w. na terenie dzisiejszego Afganistanu, skąd marchewka dość szybko dotarła do Europy i na Daleki Wschód.

Z opisów kronikarskich wiemy, że w okresie średniowiecza najpopularniejsze gatunki marchwi bywały **białe**, **fioletowe** i **żółte**.

**Pomarańczowa marchew**,

dziś najpopularniejsza, pojawiła się w XVII wieku dzięki Holendrom, którzy chcieli uhonorować kolor ówczesnej holenderskiej flagi i króla Wilhelma Orańskiego.



## Historia marchwi

Rosnące dziko rośliny będące przodkami marchwi wywodzą się z Azji Środkowej, a konkretnie – z Persji (dziś – Iran i Afganistan). Co ciekawe, przez długi czas dziką marchew zbierano nie ze względu na korzeń, a dla jej aromatycznych nasion i liści, których używano przede wszystkim w medycynie. Nasiona marchwi sprzed 4000-5000 lat znaleziono zresztą na stanowiskach archeologicznych w Szwajcarii i południowej części Niemiec. Już wówczas roślina ta musiała być więc obecna w Europie.



## Marchew – właściwości odżywcze,

to bogate źródło witaminy A potrzebnej do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmów. Zawiera w sobie wiele przeciwutleniaczy o działaniu przeciwwolnorodnikowym.

W 100 gramach marchwi znajdziemy witaminy:

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| Witamina C               | - 5,9 mg   |
| Tiamina                  | - 0,066 mg |
| Ryboflawina              | - 0,058 mg |
| Niacyna                  | - 0,983 mg |
| Witamina B6              | - 0,138 mg |
| Witamina B9-kwas foliowy | - 19µg     |
| Witamina E               | - 0,66 mg  |
| Witamina K               | - 13.2 mg  |

oraz minerały takie jak:

|        |           |
|--------|-----------|
| Wapń   | - 33 mg   |
| Żelazo | - 0,30 mg |
| Magnez | - 12 mg   |
| Fosfor | - 35 mg   |
| Potas  | - 320 mg  |
| Sód    | - 69 mg   |
| Cynk   | - 0,24 mg |



## Sok z marchwi

(Zawartość w 100 ml)

|              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| Witaminy A   | 110% dziennego zapotrzebowania |
| Biotyna      | 20%                            |
| Witamina K   | 18%                            |
| Witamina B 6 | 10%                            |
| witaminy C   | 10%                            |
| Witamina B1  | 7%                             |
| Kwas foliowy | 6%                             |
| Witamina E   | 5%                             |
| Witamina B 2 | 5%                             |



towsrodku.pl

Warto wiedzieć, że marchew stanowi również źródło rzadko występującego pierwiastka śladowego – **molibdenu**. Jest on istotny w regulacji przemian metabolicznych w organizmie.

# Marchewkowe kalorie

Po marchew śmiało mogą sięgać osoby będące na diecie odchudzającej.

Ze względu na niską kaloryczność i wysoką zawartość błonnika marchew zdecydowanie sprzyja utracie kilogramów.

**100 g surowej marchewki zawiera: 27 kcal;**

|                   |          |
|-------------------|----------|
| węglowodany       | – 8,7 g; |
| białko            | – 1,0 g; |
| tłuszcze          | – 0,2 g; |
| błonnik pokarmowy | – 3,6 g. |



**90% warzywa stanowi woda  
7% to składniki odżywcze wraz  
z celulozą, tłuszczami,  
węglowodanami i białkami  
3% to witaminy z grupy B, witamina  
A, C, E, K oraz składniki mineralne**

Surowa marchewka odznacza się niskim indeksem glikemicznym (IG 30) czyli niską zawartością cukru. Poddana obróbce termicznej zmienia jednak swoje właściwości: marchew gotowana może mieć tę wartość nawet na trzykrotnie wyższą.

Marchew gotowana w wodzie czy na parze również może stanowić doskonałe, a przy tym lekkostrawne źródło substancji odżywczych. Jeśli jednak przed gotowaniem pokroimy marchew w plasterki, straci ona aż 25 procent swoich cennych właściwości. Dlatego zaleca się gotowanie marchwi w całości – wówczas w środku warzywa zamknięty zostanie smak oraz cenne składniki odżywcze.



# Właściwości zdrowotne

Marchew stosuje się w takich schorzeniach jak:

- zaburzenia trawienne u niemowląt u dzieci;
- niedożywienie i niedokrwistość;
- stany zapalne skóry;
- zapalenie dróg moczowych;
- owsiki i glisty.

Właściwości marchewki pozwalają jej także na wspieranie naszej urody.

Marchewka przyspiesza gojenie ran i podrażnień, a także zwalcza trądzik. Poprawia koloryt skóry, a do tego przyspiesza opalanie.

Ekstrakty z marchewki często są wykorzystywane w  kremach przeciwzmarszczkowych.

Pochodna witaminy A, czyli retinol, walczy z oznakami starzenia, dzięki temu świetnie redukuje



1. Pozytywnie wpływa na wzrok - poprawia widzenie i chroni przed zapaleniem spojówek.
2. To doskonałe źródło witamin B1, B2, PP, C i K.
3. Pozwala zachować zdrowe włosy i paznokcie.
4. Zawiera duże ilości witaminy A w postaci beta - karotenu, który spowalnia proces starzenia.
5. Chroni przed nowotworami.
6. Reguluje trawienie.
7. Surowa marchewka ma niski indeks glikemiczny - 35.
8. Regularne spożywanie marchwi obniża poziom cholesterolu.
9. Nadaje skórze ładny odcień opalenizny.
10. Stymuluje nasz organizm do produkcji kolagenu, który odpowiada za elastyczność skóry.

Należy jednak pamiętać, by zachować umiar w jedzeniu marchwi. Ponieważ nadmiar witamina A może prowadzić do powiększenia wątroby, nadmiernej pobudliwości czy zaburzeń wzroku.



# KOLOROWE MARCHEWKI I ICH BARWNIKI

Fioletowe i czarne marchewki zawierają **antocyjany**, będące jednocześnie barwnikami i silnymi antyoksydantami.

Marchew czerwona obfituje w **likopen** – to ten sam przeciwutleniacz, który odpowiada za czerwony kolor pomidorów.

Odmiana żółta jest zaś źródłem **beta-karotenu**, choć nie w tak dużej ilości jak pomarańczowa.



## Marchew pomarańczowa

Pomarańczowy kolor wcale nie jest u marchewki naturalny: powstał w wyniku mutacji genetycznych. Pierwotnie marchewki miały kolor purpurowy lub żółty.

Odmiana pomarańczowa pojawiła się dopiero w ok. XVI wieku, za sprawą holenderskich rolników.

Pomarańczowa marchewka zawiera dużo składników odżywczych, co przekłada się na realne korzyści dla naszego zdrowia.

Korzeń obfituje w **beta-karoten**, który nie tylko wpływa na poprawę kolorytu naszej skóry, ale przede wszystkim działa antyoksydacyjnie, stanowiąc naturalną broń przeciwko komórkom nowotworowym.





# Dzika marchew

Jest to podgatunek marchwi, powszechnie występujący w Polsce na stanowiskach naturalnych – suchych łąkach, nieużytkach, miedzach i przydrożach. Jest rośliną dwuletnią.

Kwitnie od czerwca do września, jest rośliną owadopylną i miododajną.

Dzika marchew jest rośliną stosunkowo odporną na choroby.

**Owoce dzikiej marchwi (rozłupki) są surowcem zielarskim,** których zbiór przeprowadza się dwufazowo: ścinanie rośliny, która pozostaje na polu przez 10 dni a później jest młócona.

Z jednego ara, w zależności od sposobu uprawy i przebiegu pogody uzyskać można od 8 do 20 kg suchych owoców.





# Marchew biała

Przypomina pietruszkę albo białą rzodkiew. Smak jednak jest bardziej słodki i nie przypomina pietruszki.

Naukowcy z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w 2012 roku zbadali skład chemiczny białej marchwi, odmiany White Satin F1, pochodzącej z polskich plantacji.

## Wyniki badań:

- skład obu korzeni jest bardzo podobny,
- w porównaniu z pomarańczową marchwią, biała odmiana zawiera więcej **błonnika i mniej cukrów**,
- dodatkowo biała marchew jest lepszym źródłem przeciwutleniaczy.

Zdecydowanie więc nie jest to gorsza siostra pomarańczowej wersji - można ją nazwać nawet bardziej atrakcyjną.





# Marchew fioletowa

Ma najbardziej imponujący wygląd. Intensywnie fioletowy kolor kryje w sobie zwykle **żółty lub biały środek**, dzięki czemu korzeń ma ciekawy przekrój.

W smaku ta odmiana jest subtelnie mniej słodsza od pomarańczowej.

## Właściwości:

- marchewka fioletowa traci intensywność kolorów w trakcie gotowania
- fioletowa marchew posiada te same właściwości zdrowotne, co marchew pomarańczowa, ale w wersji **“turbo”**
- w fioletowym turbo-korzeniu znajduje się skondensowana ilość dobroczynnych składników, przykładowo **aż 40% więcej beta-karotenu!**

Piękny fiolet nie tylko cieszy oczy, ale też je chroni. To bardzo skuteczny barwnik naturalny, który przy obieraniu warzywa zabarwi wasze dłonie.

Podsumowując zatem różnice: niby to samo, ale jednak turbo-zdrowiej!



# Marchew czarna

Odmiana podgatunku uprawnego marchwi zwyczajnej pochodząca z Azji i tam uprawiana od czasów starożytnych.  
Zastosowanie

Na rynku polskim warzywo nie jest właściwie znane w formie świeżej. Od początku XXI wieku stosuje się natomiast preparaty antocyjanowe, importowane z zagranicy.

Służą one jako barwniki do napojów, win, dżemów, jogurtów, słodczy, sosów, konserw, deserów gotowych, ciastek oraz tabletek.

## Wartości odżywcze

- czarna marchew zawiera dużo acylowanych antocyjanów- naturalny barwnik roślinny E163
- posiada też więcej niż marchew pomarańczowa karotenoidów (m.in. beta-karotenu i luteiny) oraz związków fenolowych,
- bogate źródło błonnika,





Czarna marchew bardzo podoba się dzieciom.  
Maluchy chętnie układają "obrazki" z jej kawałków i przy okazji podgryzają.



## Marchewkowe ciekawostki

- 4 kwietnia obchodzimy Dzień Marchewki.
- Marchew zalicza się nie tylko do warzyw, ale też i do owoców. Do uznania marchewki za owoc przyczynili się Portugalczycy, którzy produkują słynny dżem z marchewki. Według unijnych przepisów dżem może być zrobiony tylko z owoców, więc marchewka musiała zostać owocem 😊
- Polska jest największym producentem marchewki w Europie.
- Króliki lubią marchewkę.. ale tylko jej górną część, czyli natkę 🐰
- Zjadanie jednej marchewki dziennie pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu
- Brytyjczyk John Stolarczyk od wielu lat prowadzi... internetowe muzeum marchewki. World Carrot Museum to niezwykle wyczerpująca baza wiedzy na temat historii, pochodzenia i specyficznych właściwości tego warzywa. W portalu tym znaleźć można liczne artykuły i wirtualne wystawy poświęcone marchwi.





# POMARAŃCZE







## Pomarańcza - pochodzi z Chin.

Dziś uprawa pomarańczy jest tam tak rozpowszechniona, a Brazylijczycy są przekonani, iż pochodzi właśnie z ich ojczyzny.

Pomarańcze to jedno z najpopularniejszych cytrusów na całym świecie.

Latem dają orzeźwienie, jesienią i zimą stanowią doskonałe źródło witaminy C, która wspomaga odporność organizmu i jest świetnym antyoksydantem, walczącym z wolnymi rodnikami.

**Pomarańcze powinny stanowić element zdrowej, zbilansowanej diety.**







## Właściwości pomarańczy

Pomarańcza ma ponad **170 różnych fitochemikaliów** czyli związków pochodzenia roślinnego i ponad **60 flawonoidów** czyli naturalnych związków bioaktywnych. Wykazano, że wiele z nich ma właściwości przeciwzapalne i silne działanie antyoksydacyjne.

Około 70 miligramów witaminy C można znaleźć w średniej pomarańczy, podczas gdy nieco większe mogą zawierać do 100 miligramów.

facebook.com/MotywatorDietetyczny

energia: 183kJ (44kcal) / 100g

woda: 87 g

sód: 3 mg

potas: 183 mg

wapń: 33 mg

fosfor: 23 mg

magnez: 12 mg

żelazo: 0,4 mg

cynk: 0,15 mg

miedź: 0,7 mg

mangan: 0,03 mg

B-karoten: 114 µg

tiamina: 0,08 mg

ryboflawina: 0,03 mg

niacyna: 0,2 mg

kwask foliowy: 37 mg

witamina C: 50 mg

**Niesamowite właściwości Pomarańczy**

- 1 witaminy C, A, B, B12, P, sole mineralne i peptyny
- 2 chronią człowieka przed rakiem jelita grubego
- 3 redukują retencje wody pod skórą
- 4 ułatwiają odkwaszenie organizmu
- 5 wspomagają spalanie tłuszczu
- 6 profilaktyka w leczeniu grypy

Kcal / 100g

44

Indeks Glikemiczny

44

Czas trawienia / min

30

Białko / 100g

0,9

Węglowodany / 100g

9,14

Tłuszcze / 100g

0,21

Błonnik / 100g

2,4

www.mytrainer.pl

Pomarańcze zawierają również cholinę (pomaga m.in. w utrzymaniu struktury błon komórkowych), zeaksantynę i karotenoidy (dwa silne antyoksydanty).

## Wpływ na zdrowie



*Kwiat pomarańczy -  
na lepszy nastrój, sen i  
odchudzanie!*

Właściwości naparu z  
suszonych kwiatów pomarańczy:

- uspokajające, relaksujące
- pobudzające przemianę materii i regulujące zaburzone procesy trawienne
- polecany przy bólach brzucha i wzdęciach
- rozkurczowe
- stosowany zewnętrznie na skórę w formie okładów lub do przemywania działa przeciwzapalnie, antyseptycznie i wybielająco, polecany do cery bladej, tłustej i z trądzikiem.
- kąpiel z kwiatami pomarańczy odpręża i nawilża skórę



Więcej na: [eprzyprawy.blogspot.com](http://eprzyprawy.blogspot.com)  
Fb: [www.facebook.com/eprzyprawy](https://www.facebook.com/eprzyprawy)

Kilka najważniejszych właściwości prozdrowotnych pomarańczy:

- Ludzie, którzy regularnie zawierają pomarańcze w diecie, mają o **60 procent mniejsze** prawdopodobieństwo rozwinięcia się w utratę wzroku (zwyrodnienie plamki żółtej) w porównaniu z tymi, którzy nie spożywają tych owoców.
- Jedno z badań wykazało również poprawę funkcji mięśni i zmniejszenie bólu po wysiłku u uczestników, którzy codziennie spożywają **400 mg witaminy C (6 sztuk)**
- Pomarańcze, dzięki dużej zawartości potasu, mogą wspomagać regulację ciśnienia krwi poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych i redukcję nadmiaru sodu. Ponadto zawartość błonnika, witaminy C i choliny w pomarańczach wspiera zdrowie serca.
- Jako doskonałe źródło silnej przeciwutleniającej witaminy C, pomarańcze mogą również pomóc w zwalczaniu powstawania wolnych rodników, o których wiadomo, że powodują raka.
- Witamina C odgrywa istotną rolę w tworzeniu kolagenu, a więc poprawia wygląd skóry i wspomaga jej regenerację.



**Pomarańcze to wielkie bogactwo gatunków i rodzajów, które znalazły szerokie zastosowanie.  
Niektóre najważniejsze odmiany przedstawiam w kolejnych slajdach**







## **Pomarańcza bergamota**

Uprawiana jest głównie we Włoszech.

Jest to okrągły owoc o gorzkim smaku i długości 6-8 cm.

Ma gładką, żółtawo zielonkawą okrywę i pachnący, kwaśny miąższ.

Skórka owoców, kwiaty i liście są źródłem eterycznych olejków – olejku bergamotowego stosowanego w produkcji herbaty Earl Grey oraz olejku neroli.

Znajduje też zastosowanie w aromaterapii (słynie ze swych właściwości antydepresyjnych) oraz leczniczo przy problemach układu trawiennego.





## **Pomarańcza chińska**

Kuliste owoce o barwie pomarańczowej, w zależności od odmiany o różnej wielkości i barwie miąższu.

Obecnie uprawiana jest na terenie Europy – w krajach śródziemnomorskich (Hiszpania, Portugalia, Francja, Turcji) a także w Południowej Afryce, Meksyku, Stanach Zjednoczonych oraz w Brazylii.

**Pomarańcza ta jest najpopularniejszym uprawnym gatunkiem pomarańczy i zajmuje w światowej produkcji pierwsze miejsce.**

Owoce spożywane są na surowo bądź w postaci przetworów. Produkuje się z nich olbrzymie ilości soków – również mieszanych z innymi owocami, wytwarza się także dżemy, marmolady.

Sok pomarańczy jest źródłem dużej ilości witaminy C. Skórka jest źródłem olejków eterycznych stosowanych w kosmetyce i do zaprawiania alkoholi, skórka w postaci kandyzowanej jest dodatkiem do ciast i tortów.







## **Pomarańcza chińska, pomarańcza słodka (*Citrus sinensis*)**

Niewysokie, wiecznie zielone drzewo o okrągławej koronie, dorastające do 12 m wysokości. Liście eliptycznolancetowate, skórzaste, zimozielone.

Owoce kuliste, jagody barwy pomarańczowej, w zależności od odmiany o różnej wielkości i barwie miąższu.

Pomarańcza chińska może być uprawiana również poza obszarami o klimacie tropikalnym. Drzewa wymagają zapewnienia dużej ilości światła i wilgotnej, żyznej gleby oraz wysokich temperatur.





## **Pomarańcza gorzka**

Jest to mięsisty owoc, średniej wielkości, spłaszczona, o grubej, ciemnopomarańczowej skórce.

W smaku owoc jest kwaśny, gorzki i orzeźwiający.

Jej największym producentem są Hiszpania i Indie.

Owoce rzadko spożywano na świeżo, raczej w postaci marmolady lub konfitury.

Służy również do wyrobu likieru Curaçao.

Obsmażone w cukrze okrywy owoców używane są do ozdabiania ciast. Otrzymywany z okrywy olejek pomarańczowy używany jest jako esencja do ciast i słodkich potraw. Olejek otrzymywany z pomarańczy gorzkiej znajduje zastosowanie także w przemyśle perfumeryjnym.



## **Pomarańcza limeta**

Jest uprawiana w regionach tropikalnych i subtropikalnych - najwięksi producenci: Indie, Meksyk, Argentyna, Brazylia.

Owoce są okrągłe lub jajowate, o średnicy 3-5 cm.

Skórka żółtawozielona lub żółta, woskowana, gorzka.

Miąższ bardzo kwaśny i pachnący.

Owoce limety kwaśnej mają w sobie więcej witaminy C niż cytryny, ale są mniej popularne w Europie z powodu mniejszej trwałości.

Skórka jest cieńsza i delikatniejsza (limetka preferuje klimat wilgotny i ciepły), dlatego łatwiej ulega infekcjom grzybiczym.

Owoce limy wykorzystuje się do sporządzania soków i napojów orzeźwiających. Z owoców wytwarza się również olejki eteryczne i kwas cytrynowy.







## **Pomarańcza olbrzymia – pomelo**

Botanicy skrzyżowali ją z pomarańczą chińską, w efekcie czego powstał grejpfrut.

Bardzo duże owoce, kuliste, ich masa może dochodzić nawet do 2 kg, a średnica do 20 cm.

Są żółte, żółtozielone lub różowe, mają grubą, pokrytą woskiem skórkę (do 5 cm). Miąższ jest żółtawy lub różowy, podzielony na segmenty, wewnątrz są liczne nasiona.

Pomarańcze olbrzymie to największe owoce cytrusowe, są uprawiane w klimacie ciepłym.

Największy areał upraw znajduje się w Indiach, Chinach, Tajlandii, Malezji i w Izraelu.

Owoce są spożywane na surowo lub kandyzowane, robi się z nich soki i marmoladę.





# ZDROWIE JEST WARTOŚCIĄ BEZCENNA, DECYDUJĄCA O NASZYM ŻYCIU

Korzystając z okazji Międzynarodowego Dnia Zdrowia obchodzonego corocznie w dniu **7 kwietnia**, starałam się zaprezentować dwie z wielkiej liczby propozycji żywieniowych, które mogą nam zapewnić siły, dobre samopoczucie dostarczając naszemu organizmowi wiele składników potrzebnych do jego prawidłowego funkcjonowania.

Koleżanki i Koledzy, a teraz zapraszam Was do pożycia marchewki lub pomarańczy dzięki, którym uzupełnicie Wasze codzienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze.



## Surowa marchewka najlepszy przyjaciel zębów

Jej chrupanie pomaga kształtować dobry zgryz, prostuje i mineralizuje zęby, wzmacnia dziąsła, stymuluje wydzielanie śliny, a także oczyszcza z resztek pokarmu

