**Suszone owoce to magazyny witamin i minerałów**

**W dobie koronawirusa wszyscy musimy zwrócić uwagę na zwiększenie odporności organizmu. W aptekach dostępnych jest wiele suplementów i witamin, ale eksperci podkreślają, że najlepsze są naturalne produkty i zalecają spożywanie większej ilości warzyw i owoców. Na przednówku często nie są one najwyższej jakości, radzą więc posilać się suszonymi.**

Na długo przed tym, zanim świat obiegła informacja o rozszerzającej się groźniej chorobie, Polski Instytut Żywienia opracował nową piramidę żywieniową, której podstawą nie są jak do tej pory produkty zbożowe, tylko właśnie owoce i warzywa. W Polsce zjadamy ich o jedną trzecią mniej niż zalecane przez WHO minimum.

Wśród nich największą wartość wzmacniającą system immunologiczny mają te z dużą zawartością witaminy C i beta-karotenu. W pierwszej kolejności dietetycy z owoców wymieniają: pomarańcze, kiwi, czarną porzeczkę, truskawki, morele, śliwki i jabłka. Z warzyw największą wartość przedstawiają np.: papryka, kapusta (także kiszona), brukselka, szpinak, kalarepa. Ważne dla zdrowej diety są także warzywa cebulowe, ponieważ zawierają fitoncydy działające bakteriobójczo.

- Zbilansowana dieta, ruch w odpowiedniej dawce i spokojny sen - to trzy czynniki, które w głównej mierze wpływają na dobrą kondycję całego organizmu. Starajmy się teraz nie zaniedbywać żadnego z nich – radzi Remigiusz Filarski z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.

Na tzw. przednówku z produktami rolnymi może być pewien problem, ponieważ często są sztucznie konserwowane, bywają przechowywane od lata w nienajlepszych warunkach i tracą przez to wiele ze swoich wartości. Warto więc przestawić się na tradycyjne (najlepiej domowe) przetwory i suszone owoce. Jeśli kupujemy je w sklepie, zawsze należy zwrócić uwagę na ich skład. Im mniej składników, których nie znamy, tym lepiej.

Mistrzem w skracaniu etykiety jest na polskim rynku m.in. firma Pure Life produkująca naturalne przekąski „Porcja Dobra”. Zawierają one jedynie od dwóch do czterech składników.

- Są to orzechy i suszone owoce. Przy czym wielką wagę przykładamy do tego w jaki sposób używane przez nas produkty są przetwarzane. Wiele z nich ściągamy od sprawdzonych sadowników i ogrodników z miejsc czystych ekologicznie, które uprzednio sami odwiedziliśmy – wyjaśnia Natallia Stsepantsova z Porcji Dobra. - Suszone są tam one nadal tradycyjnymi metodami, dzięki czemu zachowują większość witamin i mikroelementów.

Za suszonkami przemawia też fakt, że można je długo przechowywać i nie zabierają dużo miejsca. Sprasowany mały owocowy krążek, który jest jak magazyn witamin i minerałów, zawsze można mieć przy sobie. Kompozycje oferowane przez Porcję Dobra nie są przypadkowe. Opracowane zostały tak, by dostarczać najbardziej potrzebnych składników.

Występuje w niech na przykład dobrze znany na Wschodzie, a u nas wciąż niedoceniany: karob, często stosowany jako zdrowszy zamiennik kakao. Karob to strączki drzewa, zwane często chlebem świętojańskim. Najcenniejszy odżywczo jest proszek karobowy, od wieków stosowany w medycynie naturalnej jako środek zapobiegający nieżytom żołądka i w przypadkach niedokrwistości. Zawarte w nim polifenole mają silne właściwości przeciwutleniające.

W Porcji Dobra są i inne cenne ze względów zdrowotnych owoce, choćby truskawki, morele i śliwki. Jest też Dobrokarta, która „w czasach zarazy” może być jak ciepły dotyk i krzepiąca obecność drugiego człowieka. Kiedy z paczki z przekąską wypadnie karta z prostym zdaniem „Dziękuję, że jesteś” można to odebrać jako uścisk od kogoś, kto musi być teraz daleko, ale chciałby być blisko.