**Letnie warzywa i owoce nie tylko na ochłodę**

**Silne promienie słoneczne, suchość powietrza i utrzymujące się wysokie temperatury potrafią dać się we znaki. I choć chętnie korzystamy z uroków lata, nie zmienia to faktu, że w tym czasie musimy szczególnie zadbać o poziom wody i elektrolitów w organizmie. Skutecznie pomogą nam w tym sezonowe warzywa i owoce – bogate w cenne i naturalne składniki odżywcze.**

**Orzeźwiająca moc letnich owoców**

Owoce zdecydowanie przodują pod względem zawartości wody. Po pierwsze jednak, nie tylko te, które często jako pierwsze przychodzą na myśl i są dostępne w sklepach spożywczych przez okrągły rok – np. cytryny. Po drugie zaś, właściwe nawodnienie organizmu to nie wszystko, co mają mu do zaoferowania. Okazuje się bowiem, że owoce zawierają wiele korzystnych dla naszego zdrowia mikroelementów. Jakich?

Choć wiele owoców może się pochwalić pysznym smakiem, to jednak arbuz jest tym, który przynosi wyjątkowe orzeźwienie. Ma lekki, przyjemny aromat i składa się aż w 90% z wody. Pomimo to, znajdziemy w nim też sole wapnia, potasu i magnezu, duże ilości witaminy C oraz żelazo i sód. Co więcej, stanowi on źródło antyrakowego likopenu. Niemniej, trzeba pamiętać, że arbuz wykazuje też działanie moczopędne i przeczyszczające.

Drugi owoc, o którym warto wspomnieć, to brzoskwinia, składająca się w 88% z wody. Zawiera przeciwutleniacze, minerały, sporą dawkę witamin A, C i K, a także fosfor, żelazo oraz kwas foliowy. Pomaga też w regulowaniu trawienia i pozbywaniu się toksyn z organizmu.

Nie można zapomnieć również o czereśniach, będących swego rodzaju „godłem” lata. Oprócz pysznego smaku, oferują szereg korzystnych właściwości: dodają energii i poprawiają przemianę materii, a ponadto są bogate we flawonoidy, odpowiedzialne za opóźnianie procesów starzenia się. Owoce te składają się w 80% z wody i dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych: żelaza, potasu, cynku, manganu oraz witamin C, D, A, E i tych z grupy B. Są przy tym jednak ciężkostrawne, dlatego w przypadku wrażliwego układu pokarmowego, dobrze jest lekko obgotować czereśnie przed ich spożyciem.

**Idealne warzywa na upalne dni**

Równie odżywcze i korzystne dla naszego zdrowia są sezonowe warzywa. W dodatku, nie tylko nawadniają organizm i stanowią źródło potrzebnych mu mikroelementów, ale też „wygrywają” z owocami ze względu na niższą zawartość cukru i kalorii. Jeśli chodzi o rodzaje warzyw, nie ma tu szczególnych niespodzianek. Warto jednak przyjrzeć się ich właściwościom.

Aż w 95% składa się z wody i posiada jedynie 16 kalorii. Co to za warzywo? Mowa o cukinii, która, wbrew pozorom, oferuje nam wiele cennych mikroelementów: potas, cynk, fosfor, miedź, mangan, magnez oraz witaminy A, C, K i z grupy B. Ponadto, charakteryzuje się różnorodnym działaniem – poprawia stan włosów, paznokci i skóry, wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn, korzystnie wpływa na trawienie i ogólną odporność oraz obniża poziom stresu.

Podczas lata warto zwrócić większą uwagę na pomidory, gdyż mamy wtedy dostęp do ich wielu smacznych gatunków. „Zdrowotną popularność” przyniosło im zwłaszcza bogactwo antynowotworowego likopenu. Niemniej, warzywo to pomaga również w obniżeniu ciśnienia krwi i zadbaniu o odporność organizmu.

Na koniec dobrze też wspomnieć o marchwi, która znakomicie smakuje pod różnymi postaciami – również na surowo, gdy posiada najwięcej wartościowych składników odżywczych. Zaliczyć do nich można antyutleniający beta karoten, likopen, kwas foliowy i luteinę, odpowiedzialną za dobry stan wzroku i skóry. Co więcej, marchew ceni się także za właściwości antymiażdżycowe i pozytywne działanie w przypadku występowania awitaminozy.

To tylko garść sprzyjających naszemu zdrowiu, sezonowych warzy i owoców oraz informacji na ich temat. Więcej szczegółów na temat właściwej, letniej diety można znaleźć w [artykule na stronie kreatywna.pl](http://www.kreatywna.pl/zdrowie/letnie-warzywa-i-owoce-ktore-nawadniaja-i-nie-tylko/).