



Cum alegem fructele și legumele în sezonul rece

SUGESTII În plin sezon rece, legumele și fructele din producția autohtonă dispar, fiind înlocuite de altele mai scumpe, aduse din străinătate. Medicii, care îi sfătuiesc pe români cum să facă cele mai bune alegeri, spun că e important să consumăm astfel de produse, pentru a ne feri de viroze și de gripă

Claudia Spridon
claudia.spridon@adevarul.ro

► **Alimentația joacă un rol cheie sezonul rece, când schimbarea bruscă de temperatură a fost resimțită din plin de români.** Foarte mulți adulți, dar mai ales copii, au ajuns la medic, cu viroze și răceli, atrag atenția specialiștilor, care ne recomandă să profităm de fructele și legumele de sezon, care încă se mai găsesc pe piață, la producătorii autohtoni, sau prin lanțurile de magazine.

Bogate în vitamina C, aceste alimente cresc imunitatea și scad considerabil riscul de a contracta viruși din colectivitate sau din aglomerația de zi cu zi. Așa susține doctorul Corina Zugravu, specialist în sănătate publică, potrivit căreia suplimentele de vitamina C luate cu nemiluita în sezonul rece sunt complet inutile.

„În sezonul ăsta încă mai avem fructe și legume, cum sunt gogoșarii, ardeii kapia, varză, care se găsesc în piețe sau în hipermarketuri și sunt bogate în vitamina C și în alte vitamine și minerale. Ele mențin imunitatea mai bine decât suplimentele date de îndată ce am răcit. Nu ne scapă de răceli, dar dacă răcim, nu va fi nevoie să re-

curgem la antiinflamatoare și antibiotice”, a declarat Zugravu.

Controale aleatorii pe piața autohtonă românească

Specialista afirmă că deși fructele și legumele care se vând în marile lanțuri de magazine nu sunt la fel de gustoase precum cele care pot fi achiziționate din piață, ele sunt, cu siguranță, mai puțin periculoase. Asta datorită faptului că până să ajungă la raft sunt foarte bine filtrate din punct de vedere al siguranței alimentare. Cu alte cuvinte, produsele respective nu au reziduri de pesticide care să depășească normele stabilite prin legislația europeană. „E adevărat că pot pătrunde și pe piața noastră legume și fructe de pe terțe piețe, care ridică anumite semne de întrebare, însă ce e cert e că pe piața autohtonă țărănească se fac controale aleatorii, nu foarte stricte, și mai scapă și produse neconforme”, mai spune Corina Zugravu.

Care sunt produsele de care trebuie să ne ferim

Despre trasabilitatea produselor care ajung în casele românilor pentru consum vorbește și Sorin Mierlea, președintele Asociației pentru Protecția Consumatorilor. Acces-



Specialiștii afirmă că pe piața autohtonă controalele sunt făcute aleatoriu. FOTO: ADEVĂRUL

ta îi sfătuiește pe români să nu achiziționeze legume sau fructe de pe marginea drumului. „Dacă ne bucurăm la acele produse foarte ieftine sau la cele produse care se mai regăsesc pe marginea străzii în această perioadă nu avem nimic de câștigat. Trebuie să fim atenți la ce cumpărăm, acele alimente sunt pline de noxe de la mașini”, a explicat Mierlea, adăugând că solicitarea unui bon fiscal, chiar și de la precupeți, este

garanția că acel produs vine dintr-un lanț de trasabilitate și monitorizare.

Între roșiile din Olanda și cele din Israel

Deși spune că produsele românești sunt net superioare celor din străinătate, dat fiind faptul că nu au stat pe vapoare, Mierlea îi sfătuiește pe cumpărători să fie cu mare băgare de seamă atunci când, ajunși în supermarket, au de ales între roșiile din Olanda sau din Isra-

el, ori între cartofi din România sau cei din Peru. „Este important să fim foarte atenți, să citim eticheta, să ne uităm la modul de depozitare a produsului și la termenul de valabilitate. Și să nu uităm de bonul fiscal”, punctează Mierlea.

Potrivit acestuia, zacusca, gemurile sau compoturile care se fac în casă din legume și fructe cumpărate din piață trebuie făcute natural, fără a adăuga în ele conservanți. „Dacă tot facem ceva tradi-

țional, haideți să le facem tradițional. Chiar și copiii noștri riscă să facă dermatite sau probleme digestive dacă nu suntem atenți la ce cumpărăm”, a completat președintele Asociației pentru Protecția Consumatorilor.

Pericolul din legumele și fructele aspectuoase

Inclusiv profesorul Maria Puiu, genetician, arată că legumele și fructele aspectuoase, injectate, pot reprezenta un pericol pentru sănătate. Nu unul imediat, însă.

„Mai pun și agricultorii noștri substanțe, dar nu sunt la fel de nocive ca cele care sunt injectate individual, fruct după fruct, prin care să li se asigure și aspectul și conservarea îndelungată. Unele dintre aceste substanțe sunt recunoscute ca factor mutagen. Nu putem ști ce înseamnă asta, mai ales acumulat în timp”, arată Maria Puiu, precizând că este în favoarea produselor românești. „Produsele din grădina țărănilor români, care nu sunt neapărat foarte arătoase, dar care sunt culese toamna aceasta și care sunt păstrate în condiții cât mai naturale, sunt cele mai bune soluții pentru a avea și cantitatea necesară de fructe, dar și o cantitate cât mai mică de substanțe toxice”, a conchis geneticianul. ☺

CORINA ZUGRAVU, SPECIALIST ÎN SĂNĂTATE PUBLICĂ:

„Dacă suntem activi, putem introduce și grăsimi sănătoase în alimentație”

► „Adevărul”: Cât de importantă este alimentația în sezonul rece?

Dr. Corina Zugravu: Alimentația joacă un rol foarte important în apărarea împotriva agresiunilor de tot felul, inclusiv a celor microbiologice, cum sunt răcelile.

► Ce ar trebui să includă dieta zilnică în această perioadă din an?

Nu ne putem axa pe un anumit nutrient sau pe un anumit aliment, trebuie să mâncăm echilibrat. Dacă suntem activi pe afară este esențial să creștem aportul caloric, deci putem să introducem și puțin mai multă grăsime în alimentație,

dar să fie grăsimi sănătoase. Nu trebuie să lipsească nici alimentele care sunt surse bune de proteine, adică ouăle, brânzeturile, carnea, dar nici derivatele din cereale, care contribuie și ele la stimularea imunității. O pâine integrală este foarte bună, mămliga, la fel, aduce fibre și carbohidrați de care are nevoie organismul.

► Sunt și alimente la care edepreferatsă renunțăm?

Nu în mod deosebit. Sunt de evitat, la fel ca întotdeauna, gustările sărate, prăjiturile, grătarele în sânge și cu multă grăsime. Legumele de sezon pot fi înlocuite cu produsele mult mai scumpe de import și cu



Legumele de sezon pot fi înlocuite cu produsele mult mai scumpe de import și cu produsele congelate, fie cele cumpărate de prin magazin, fie cele pe care le-am strâns noi și le-am pus în congelator.

produsele congelate, fie cele cumpărate de prin magazin, fie cele pe care le-am strâns noi și le-am pus în congelator. Sunt un substitut foarte bun al produselor proaspete și păstrează, de obicei, cam aceiași nutrienți ca produsul proaspăt.

► Încemăsură neajută lichidele în sezonul rece?

Ceaiurile sunt indicate, însă nu clocotite. În loc să facă bine gâtului inflamă, fac mai mult rău. Lichidele calde sunt bune pentru că favorizează creșterea temperaturii corpului. Spre exemplu, ceaiuri din anumite plante, cum sunt cătină și măceșele, sunt foarte bune și cresc imunitatea.

► Cesfaturi aveți pentru părinți?

Este important să nu trimitem copiii la școală dimineața fără să le dea micul dejun. Deși se vorbește despre importanța acestei prime mese din zi, nu știu câți copii chiar iau micul dejun acasă. E important să respectăm programul de somn pentru că organismul se reface și sistemul imunitar lucrează din plin în momentul în care dormim și să nu evităm mișcarea, chiar dacă am avut niște zile mai grele, pentru că în felul acesta se păstrează diversitatea echilibrată din organism și facem mai bine față și la contactul cu virusurile. Și, ar fi important să evităm aglomerațiile, deși acest

lucru e mai ușor de zis decât de făcut.

► Avem deja un val de viroze?

Este epidemie. O văd în metrou, la copii, în colectivități. Toată lumea este răcită, tușește și strănută. Trecurile astea de la temperaturi joase la temperaturi ridicate și invers sunt cele mai dăunătoare pentru organism. Din păcate, organismul, chiar cel sănătos, nu poate face față ușor acestor schimbări bruște. De aceea apar răcelile în această perioadă. Nici condițiile de acasă nu au fost cele mai bune, pentru că nimeni nu se aștepta la un frig așa de mare într-un timp atât de scurt. Nu e tocmai un început bun. ☺