

AGNIESZKA SOWIŃSKA

PRZEKROJE

owoce i warzywa

Z wierszowanym wstępem
Agnieszki Frączek



NASZA KSIĘGARNIA



KTÓŻ TO?

Pukam ostrożnie: „puk, puk!” w jabłuszko,
a głos spod skórki pyta mnie: „Któż to?”.
Co to za głosik? Czyje to słowa?
Kto się przede mną w jabłuszku chowa?
Podobno w środku tkwią witaminy,
cukry i białko, nawet pektyny!
Jednak im chyba niezbyt wypada
tak rezolutnie przez skórkę gadać?

A może seler, por i kalafior,
burak i gruszka też to potrafią?..

Biegnę więc dalej i w burak: „puk!”.
Lecz choć ma burak mieszkańców huk
– potas, żelazo i kwas foliowy –
nikt z nich nie pali się do rozmowy.

Po chwili pukam: „puk, puk!” w bakłażan.
I tu się jednak nikt nie odważa
– żadna z witamin, wapń ani potas –
żeby przez skórkę spytać mnie: „Kto tam?”.

Z całej więc siły: „puk! puk!! puk!!!” w dynię,
lecz i tu cisza, choć czas wciąż płynie.
A w dyni przecież także ktoś mieszka:
beta-karoten, białko i reszta...

Wracam. I znowu: „puk, puk!” w jabłuszko,
a głos spod skórki znów pyta: „Któż to?”.
Co to za głosik?! Czyje to słowa?!
Kto się przede mną w jabłuszku chowa?!

Jak nie nadgryzę, to nie zobaczę!
Robię więc dziurkę... a tam – robaczek!
„A kuku!” – woła, a nim odpowiem,
dodaje jeszcze: „Jedz, jedz, na zdrowie”.

POZNAJ BOHATERÓW

Odszukaj wszystkie postacie na kolejnych rozkładówkach. Zobacz, kto gdzie mieszka i co robi.

Witamina K

Zawsze pełna energii i chętna do pomocy. To ona reguluje krzepnięcie krwi i sprawia, że powstają strupki, kiedy się zranimy.

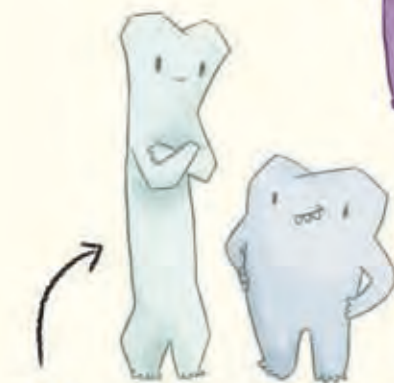


Witamina E

Rozpiera ją energia. Uwielbia ruch i zabawy na dworze. Dlatego nazywa się ją witaminą młodości. Chroni nasze komórki przed uszkodzeniami i dba o czerwone krwinki.

Jod

Ma dużo spraw na głowie, ale zawsze można na niego liczyć. Jest bardzo ważny, bo dba o wszystko, co dzieje się w naszym ciele.



Wapń

Zasadniczy i opanowany. Można na nim polegać. Jest bardzo ważny, kiedy rośniemy, ponieważ buduje nasze kości.

Fosfor

Spokojny i przyjazny. Lubi spędzać czas z Wapniem. Dzięki niemu mamy zdrowe zęby i mocne kości.

Cukier

Lubi przesiadywać w kuchni. Ma spory brzusek, ale stara się tym nie przejmować. Nadaje słodki smak owocom i warzywom. Jest ważnym źródłem energii.

Białko roślinne

To prawdziwy siłacz. Dużo ćwiczy, choć czasem lubi też posiedzieć na kanapie i nic nie robić. Daje dużo energii i sił na cały dzień. Buduje nasze ciała.

Potas

Jego żywiołem jest woda. Uwielbia pływać lub moczyć się w wannie. Reguluje ilość wody w naszym ciele. Dba o prawidłowy rytm bicia serca.

Magnez

To urodzony optymistą. Na świat patrzy przez różowe okulary. Uspokaja i działa antystresowo, poprawia koncentrację.

Witamina B

Długie godziny ślęczy nad książkami i znajduje rozwiązanie każdego problemu. Działa uspokajająco i pomaga się skoncentrować, dzięki niej nauka jest łatwiejsza.

Skrobia

Gdyby mogła, spałaby do południa. Uwielbia leniuchowanie, wylegiwanie się i odpoczywanie. Jest bardzo sycąca i szybko zaspokaja głód.

Związki zasadowe

Uwielbiają ćwiczenia, biegi, aktywne spędzanie czasu. Dbają o figurę i dobre samopoczucie. To one sprawiają, że nie czujemy się zmęczeni i łatwo jest nam się skoncentrować.

Kwas foliowy

Jest bardzo rodzinny. Lubi wszelkie prace domowe, ale najbardziej szyc i robić na drutach. W naszym ciele bierze udział w tworzeniu komórek i innych związków.

Garbnik

Na pierwszy rzut oka ciągle skwaszony, ale w rzeczywistości do rany przyłóż. Jest bardzo pracowity i zawsze chętnie pomaga. Nadaje cierpki posmak. Jednak ma bardzo pożyteczne działanie lecznicze, zapobiega krwawieniu, usuwa toksyny i **wolne rodniki** (czyli cząsteczki, które atakują komórki naszego ciała, zabierając im energię).

Błonnik

Jest bardzo niepozorny. Trochę się wstydi tego, że pęcznieje pod wpływem wody. Jednak dzięki temu daje nam uczucie sytości, bardzo dobrze działa na trawienie i oczyszcza organizm z toksyn.

Barwniki

Różnorodna i kolorowa rodzina. Niby każdy inny, ale sporo je łączy. Są ciekawe świata i uwielbiają odkrywać nowe rzeczy. To one sprawiają, że warzywa i owoce mają piękne, soczyste kolory. Ale najważniejsze jest to, że wyłapują i niszczą wolne rodniki. Dbają o komórki w naszym ciele i chronią przed wieloma chorobami.

Luteina uwielbia wędrówki, nie rozstaje się z plecakiem i lornetką. Można ją znaleźć w żółtych i pomarańczowych owocach i warzywach. Jest szczególnie ważna dla oczu. Dzięki niej widzimy kolory.

Pektyna

Cały dzień się uwija i sprząta. To prawdziwy pracuś. Usuwa toksyny, przez co pozytywnie wpływa na trawienie. Obniża też zły cholesterol (czyli rodzaj tłuszczu, który zatyka tętnice i prowadzi do chorób serca).

Żelazo

Opiekuńcze i zaradne. Pilnuje, aby w naszych organizmach była odpowiednia liczba czerwonych krwinek, dzięki czemu zapobiega anemii. Ma też wpływ na temperaturę naszego ciała, ponieważ dba o prawidłowe krążenie krwi. Pomaga czerwonym krwinkom roznosić tlen do wszystkich zakamarków naszego ciała.

Witamina A

Świetnie wygląda. Jest ciekawa świata i często dostrzega to, czego nie widzą inni. Dba o nasz wzrok i zapobiega kurzej ślepoty, która sprawia, że źle widzimy po zmroku.

Witamina C

Złota rączka. Każdemu pomoże, wszystko naprawi. Niezastąpiona, zwłaszcza kiedy potrzebna jest pierwsza pomoc. Działa bakteriobójczo i wzmacnia odporność organizmu. Pomaga w zrastaniu się kości i gojeniu ran. Zapobiega wielu chorobom.

Antocyjany są zadbane i pełne uroku. Z każdym znajdują wspólny język. Dzięki nim warzywa i owoce mają czerwone, niebieskie lub fioletowe kolory. Wpływają na dobry stan skóry, włosów i paznokci. Wspomagają widzenie i mają działanie antywirusowe.

Likopen interesuje się kuchniami świata. Uwielbia gotować. Wyłapuje i niszczy wolne rodniki. Potrafi regenerować inne ważne dla naszych organizmów związki. Jest bardzo zdrowy. Występuje w czerwonych warzywach, ale najwięcej można go znaleźć w potrawach z nich ugotowanych, na przykład sosie pomidorowym.

Sulforafan lubi chodzić na długie spacerki. Nadaje warzywom intensywny zielony kolor. Jest wyjątkowo zdrowy, ponieważ wyłapuje najwięcej wolnych rodników. Prowadzi do niszczenia uszkodzonych komórek, które mogą stać się ogniskiem nowotworu.

Beta-karoten to zawadiaka o anielskiej urodzie. Najbardziej na świecie lubi o sobie dbać. Występuje w żółtych, pomarańczowych i czerwonych warzywach i owocach. Sprawia, że mamy mocne i lśniące włosy, zdrowe paznokcie i skórę. Nadaje skórze ładny kolor po opalaniu.



ŠLIWKA

JABŁKO

JABŁKO



DYNIA

Living area with a large white bear sitting on a rug, surrounded by smaller orange and purple characters. A bookshelf and a potted plant are visible in the background.

Dining area with a round table and chairs. A white bear is seated at the table, and other characters are nearby. A kitchen area is visible in the background.

Kitchen area with a large white bear wearing a blue apron, standing near a stove. Various kitchen items like pots and pans are visible.

Living area with a green sofa, a coffee table, and a large white bear. Several orange and purple characters are scattered around the room.

Living area with a window, a rug, and a large white bear. Orange and purple characters are playing with small blue objects on the floor.

Bedroom area with a white bear sleeping in a bed with blue covers. A purple character stands by the bedside.

Living area with a bookshelf, a potted plant, and several orange and purple characters. A white bear is visible in the background.

Bathroom area with a white bear taking a bath in a bathtub. A purple character is sitting on a chair nearby.

Living area with a large white bear, a purple character, and several orange characters. A window is visible in the background.

Living area with a white bear sitting on a chair, surrounded by orange and purple characters. A large yellow flower is visible in the foreground.

 Wydawnictwo
NASZA KSIĘGARNIA
www.naszaksiegarnia.pl

02-868 Warszawa, ul. Sarabandy 24c
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49, faks 22 643 70 28
e-mail: naszaksiegarnia@nk.com.pl

Dział Handlowy
tel. 22 331 91 55, tel./faks 22 643 64 42
Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl **www.nk.com.pl**

Książka złożona czcionką Open Sans Light 300
Font © copyright by Steve Matteson/<http://www.google.com/fonts>
Licensed under the Apache License, Version 2.0;
<http://www.apache.org/licenses/LICENSE-2.0>

Redaktor prowadzący *Katarzyna Piętka*
Opieka redakcyjna *Joanna Kończak*
Korekta *Magdalena Korobkiewicz*
Opracowanie DTP, redakcja techniczna *Joanna Piotrowska*

ISBN 978-83-10-12739-6

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2015 r.
Wydanie pierwsze
Druk: EDICA Sp. z o.o., Poznań