

# *Zdrowie vs Warzywa*

Imię Nazwisko Album studenta

15 grudnia 2023

## Rozdział 2

# Jan Brzechwa: Na Straganie – omów

-długi tekst ale tak ma być, że się nie mieści

Na

straganie

w

dzień

targowy

Takie

słyszys

się

ROMAN

„Może się pan o mnie oprze,

Pan tak wędnie, panie koprze”.

„Cóż się dziwić, mój szczypiorku

Leżą tutaj już od wtorku!"

Źecze na to kalarepka:

„Spójrz na rzepę - ta jest krzepka!"

# Rozdział 1

## o warzywach słów kilka

kapustne	brokuł, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta brukselska, brukselka, kapusta chińska, kapusta głowiasta biała, kapusta głowiasta czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska
Cebulowe	cebula zwyczajna, cebula perłowa, czosnek pospolity, czosnek askaloński, szalotka, czosnek dęty, cebula siedmiolatka, czosnek rokambuł, por, szczypiorek.
Liściowe	burak liściowy, boćwina, burak ćwikłowy, botwina, cykoria sałatowa, cykoria endywia, pietruszka naciowa, portulaka pospolita, rozpunka warzywna, pieprzyca siewna, rzeżucha ogrodowa, rukiew wodna, sałata siewna, seler naciowy, szpinak warzywny, trętwian czterorożny, szpinak nowozelandzki, rokieta siewna, rukola ( <i>Eruca sativa</i> ) mniszek pospolity, m. lekarski.
Korzeniowe	wilec ziemniaczany, batat, burak ćwikłowy, maniok jadalny, maranta trzcinowa, marchew zwyczajna, pasternak zwyczajny, pietruszka korzeniowa, salep, kozibród porolistny, salsefia, seler korzeniowy, słonecznik bulwiasty, topinambur, wężymord czarny korzeń, skorzonera.
Psiankowate	oberżyna, bakłażan, papryka roczna, pomidor zwyczajny, pomidor koktajlowy, ziemniak, miechunka peruwiańska, rodzynek brazylijski, miechunka pomidorowa.

## Buraki

Stanowią bogate źródło błonnika pokarmowego, potasu oraz kwasu foliowego. Składniki te są niezbędne dla rozwoju układu nerwowego płodu, dlatego powinny znaleźć się w diecie każdej kobiety ciężarnej. Spożywanie buraków jest wskazane również dla osób, które są aktywne fizycznie, np. regularnie uprawiają sporty. Ponadto picie soku z buraka podnosi wydolność krążeniowo-oddechową.

## Papryka

Zawiera ona mnóstwo witaminy C, która uczestniczy między innymi w syntezie kolagenu, a dodatkowo przyspiesza gojenie się ran i ułatwia przyswajanie żelaza. Papryka kryje w sobie również witaminę E oraz prowitaminę A.

## Brokuł

Warzywa te są znakomitym źródłem witaminy A oraz witaminy K, która jest niezbędnym składnikiem potrzebnym do krzepnięcia krwi. Ponadto w brokułach zawarty jest sulforafan o właściwościach przeciwnowotworowych oraz luteina, która redukuje ryzyko wystąpienia chorób oczu.

## Jarmu

To niepozorne warzywo jest bogate w luteinę, witaminę K oraz beta karoten. Zawiera także duże ilości wapnia, który jest niezbędnym składnikiem dla zdrowia kości. Czosnek. Kryje on w sobie cały szereg składników leczniczych i profilaktycznych. Jest polecany w stanach przeziębienia, grypy oraz różnego rodzaju zakażeń. Czosnek pozwala obniżyć poziom cholesterolu oraz ma korzystny wpływ na poziom glukozy we krwi.

## Dynia

Jest to niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które wyróżnia się wysoką zawartością potasu i karotenoidów, w tym beta-karotenu. W organizmie przekształca się on w witaminę A, której zadaniem jest hamowanie aktywności wolnych rodników o ochrona przed

promieniowaniem słonecznym. Dodatkowo witamina A obniża ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca.

1	2	3
1	2	3
4	5	6
4	5	6
5	5	
7	8	9
7	8	9

Warzywo	Witamina B1	Procent dziennego zapotrzebowania
Liście mniszka lekarskiego (zielen)	0,19 $\mu\text{g}$	13%
Szczaw	0,19 $\mu\text{g}$	13%
Ziemniak	0,12 $\mu\text{g}$	8%
Brukselka	0,1 $\mu\text{g}$	7%
Por	0,1 $\mu\text{g}$	7%
Szparagi	0,1 $\mu\text{g}$	7%
Szpinak	0,1 $\mu\text{g}$	7%
Brokuł	0,07 $\mu\text{g}$	5%
Kolendra (zielen)	0,07 $\mu\text{g}$	5%
Pasternak (korzeń)	0,08 $\mu\text{g}$	5%
Papryka (Bułgarski)	0,08 $\mu\text{g}$	5%
Topinambur	0,07 $\mu\text{g}$	5%
Chrzan (korzeń)	0,08 $\mu\text{g}$	5%
Czosnek	0,08 $\mu\text{g}$	5%
Kalarepa	0,06 $\mu\text{g}$	4%
Marchew	0,06 $\mu\text{g}$	4%
Pomidor	0,06 $\mu\text{g}$	4%
Bakłażan	0,04 $\mu\text{g}$	3%

## Rozdział 13

### Matematyka

$$\begin{aligned}\int_0^1 x e^x dx &= \left| \begin{array}{ll} u=x & v'=e^x \\ u'=1 & v=e^x \end{array} \right| && \text{(części)} \\ &= x e^x \Big|_0^1 - \int_0^1 e^x dx && \text{(coś)} \\ &= e - e^x \Big|_0^1 && \text{(moś)} \\ &= e - e + 1 && \text{(itp. . . itd)} \\ &= 1 && \text{(done)}\end{aligned}$$

□

Całkowanie jest proste, wystarczy podzielić problem na części, a potem robić tylko coś i moś aż uzyska się *kwadracik* □.



## Rozdział 13

# Body Mass Index

Podaj wzrost:  cm

Podaj wagę:  kg

Oblicz BMI

BMI to:

## Rozdział 13

**To już prawie koniec, ale  
jeszcze raz tikz**

