

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 30, listopad 2012 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 2095

Zimą powinniśmy zadbać nie tylko o odpowiedni ubiór, który będzie nas chronił przed chłodem, ale także o odpowiednią dietę, gdyż jedząc odpowiednie produkty możemy uchronić się przed niebezpiecznymi bakteriami i wirusami.

Zdrowa dieta na zimę powinna dostarczać odpowiednią ilość energii i zwiększać odporność organizmu, toteż podczas zimy powinniśmy jeść:

Cytryny i pomarańcze

Cytryny i pomarańcze to podstawa zimowej diety, bowiem owoce te zawierają mnóstwo witaminy C. (dzienne przyjmowanie 1000 mg witaminy C pomoże nam zachować szczupłą sylwetkę i ustrzeże przed przeziębieniem).

Kiszona kapusta

Podobnie jak cytryna i pomarańcza kiszona kapusta ma dużo witaminy C, która podnosi odporność organizmu.

Miód

Miód zawiera naturalny antybiotyk, inhibinę. Inhibina niszczy drobnoustroje zagnieżdżające się w górnych drogach oddechowych.

Jogurty

Jeśli chcemy uniknąć przeziębienia, powinniśmy pamiętać o spożywaniu jogurtów. Jogurty zawierają probiotyki, które zwiększają odporność organizmu.

Czosnek i cebula

W mroźne, zimowe dni powinniśmy jeść cebulę i czosnek, gdyż warzywa te mają właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Możemy dodawać je do sałatek i gotowanych lub pieczonych mięs by nieco zneutralizować ich specyficzny zapach.

Kasza gryczana i fasola

Pamiętajmy o żelazie i magnezie, które znajdziemy np. w orzechach kaszy gryczanej i fasoli. pierwiastki te wzmacniają naszą odporność na niekorzystne warunki pogodowe, na stres, wspomagają koncentrację i chronią również przed anemią.

Ryby i orzechy włoskie

Jedzmy je gdyż są bogatym źródłem białka oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych, które wpływają wzmacniając na naszą odporność przed infekcjami. Pamiętajmy aby jeść ryby zarówno morskie jak i słodkowodne.

Brokuły

Brokuły to składnica witamin i składników odżywczych, które pomagają wzmocnić organizm i walczyć z przeziębieniem. Dzięki witaminom które zawierają: A, C i E oraz różnym przeciwutleniaczom brokuły to jedno z najzdrowszych warzyw jakie możemy a nawet powinniśmy dołączyć do zimowego menu.

Buraki ćwikłowe

Zawierają one witaminy: A, C i z grupy B oraz potas, wapń, żelazo, magnez, mangan i kobalt. Dieta bogata w buraki wzmacnia odporność, przeciwdziała anemii, oczyszcza organizm a także ułatwia

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 30, listopad 2012 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 2095

trawienie.

Zielona (gorąca) herbata

Picie gorącej zielonej herbaty to idealny pomysł, ponieważ jest ona źródłem flawonoidów, które nie tylko zwalczają wolne rodniki, ale także wykazują działanie przeciwbakteryjne oraz przeciwwirusowe.

Rozgrzewające zupy

Zimą bardzo ważne jest jedzenie zup, gdyż rozgrzewają one organizm i dostarczają wodę (zimą narażeni jesteśmy na wysuszenie przez ogrzewanie, mniej też zwykle pijemy)

Ilość posiłków również ma znaczenie.

Ważne, abyśmy jedli co najmniej cztery posiłki dziennie. Spożywając posiłki co 3-4 godziny, ułatwiamy organizmowi utrzymać równowagę cieplną.

Źródło: abczdrowie.pl oraz zdrowomaniaczki.blogspot.com