

## ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Najważniejszą zasadą prowadzenia zdrowego trybu życia jest aktywność fizyczna

2. Dbaj o różnorodność konsumowanych produktów.

### Spożywaj:

a) jak najwięcej produktów zawierających witaminę D,

b) produkty zbożowe,

c) świeże owoce i warzywa,

d) pij ok. 2l wody dziennie,

e) odpowiednią ilość mięsa różnego pochodzenia,

f) używaj ziół mających cenne składniki i poprawiających smak,

k) niedobór magnezu uzupełniaj orzechami.

### Ograniczaj:

a) spożywanie słodczy i potraw ciężkich,

b) spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych,

c) spożycie soli,

3. Nie spożywaj alkoholu.

4. Strzeż się nadwagi i otyłości.

5. Spożywaj 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach co 3-4 godziny.

a) pamiętaj, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia,

b) drugie śniadanie powinno być lekkie (np. owoce, jogurt),

c) podawaj surówki do obiadu,

d) kolacja i podwieczorek także powinny być lekkie,

e) kolację należy spożywać co najmniej 2 godziny przed pójściem spać.



## PRZYPRAWY POPRAWIAJĄCE TRAWIENIE

**Cynamon** to przyprawa spalająca tłuszcz, stabilizuje stężenie glukozy we krwi. Zostało klinicznie udowodnione, że pomaga stabilizować poziom cukru we krwi w przypadku cukrzycy typu 2.

Stosowanie 3 gram cynamonu dziennie przez okres 8 tygodni poprawiło stężenie glukozy i lipidów we krwi. Po 8 tygodniach, badana grupa wykazała utratę masy i niższy indeks BMI (wskaźnik masy ciała, ang. body-mass index).

Cynamon można dodać do kawy lub herbaty, koktajli (shake'ów, smoothie) lub stosować podczas gotowania. Dodanie cynamonu do upieczonego jabłka, bez cukru, może być smaczną przekąską z myślą o utracie wagi.



**Kardamon** jest kolejną przyprawą, która świetnie pasuje do kawy i herbaty.



Najlepiej kupować świeże organiczne nasiona i zmielić je na drobny proszek. Przez dodanie cynamonu, kardamonu i gałki muszkatołowej do kawy, pomagamy zniwelować szkodliwy wpływ kawy na zdrowie, jednocześnie wzmacniając jej smak.

**Cebulę** łatwo jeść surową. Również zawiera fitozwiązki spalające tłuszcz. Można ją pokroić i dodawać do sałatek.

**Papryka cayenne** posiada wiele pozytywnych właściwości zdrowotnych, szczególnie dotyczących zdrowia serca. Może nam pomóc również w utracie wagi, jeśli jest stosowana często.



**Czosnek** jest znany ze swoich właściwości antybakteryjnych. Jednak zawiera również fitozwiązki, które rozkładają odłożony tłuszcz. Dobrze jest znaleźć sposób, aby często spożywać kilka surowych ząbków czosnku. Żucie ząbka czosnku z miodem to jeden sposób. Owinięcie w liść sałaty lub włożenie go w kawałek pomidora również działa.

**Kurkuma** Posiada świetne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Badania kliniczne wykazały, że jest pomocna jako dodatek w leczeniu nowotworów.

Co więcej, kurkuma pomaga obniżyć poziom tłuszczu w wątrobie, co z kolei pomaga wątrobie metabolizować inne tłuszcze, które nagromadziły się z nadwyżki cukru lub rafinowanych węglowodanów.



*Opracowały w oparciu o dostępne materiały internetowe: Luiza Jacyniuk i Dominika Lewczuk kl. 1at*

**Chili** zawiera kapsaicynę, substancję odpowiedzialną za ostry smak. Działa rozgrzewająco, zmniejsza apetyt. Wpływa na metabolizm spoczynkowy poprzez podniesienie termogenezy, a więc wydatkowania energii w postaci wytwarzanego przez organizm ciepła. Jednocześnie pobudza ona nasz układ pokarmowy do zwiększenia wydajności jego pracy.



**Imbir** ma podobne właściwości, poza działaniem rozgrzewającym wspomaga trawienie, zapobiega wzdęciom, obniża poziom cholesterolu we krwi oraz przyczynia się do detoksykacji organizmu, czyli usuwania zbędnych metabolitów (z imbiru można przygotować nalewkę, napar bądź herbatę). Zaliczany jest do pokarmów poprawiających przemianę materii.



**Curry** to nie pojedyncza przyprawa, to jedna z najpopularniejszych mieszanek przyprawowych na świecie. przyspiesza przemianę materii oraz zmniejsza apetyt.

**Kminek** ma działanie rozkurczowe, wzmacnia apetyt, zapobiega wzdęciom. Wpływa też pobudzająco na pracę nerek.



**Majeranek** pobudza trawienie warzyw strączkowych, np. fasoli i grochu. Zapobiega nadmiernej fermentacji w jelitach. Dodatkowo ma działanie lekko przeciwbakteryjne i przeciwzapalne.

**Oregano** pobudza wydzielanie soku żołądkowego i żółci, ułatwia tym samym trawienie, łagodzi wzdęcia.



Opracowali w oparciu o dostępne materiały internetowe: Weronika Badaruk,  
Karol Bałuka kl. 1a1