



PORADY DIETETYCZNE NA: GRUDZIEŃ, STYCZEŃ, LUTY

Okres zimowy to dla wielu osób czas spadku nastroju, nasilenia się objawów niektórych chorób, wzmożonej zachorowalności na infekcje dróg oddechowych, okres ogólnego osłabienia. Chłodna, śnieżna lub deszczowa pogoda nie zachęca do uprawiania aktywności fizycznej, a krótkie dni wpływają niekorzystnie na nasze samopoczucie. Dzięki dobrze zaplanowanej diecie, możemy zarówno wzmocnić odporność naszego organizmu, dostarczyć mu potrzebną witaminę C, jak i rozgrzać go korzennymi przyprawami.

Jak mądrze zaplanować nasz jadłospis zimą?

Warto układać tak posiłki aby były jednocześnie lekkie, odżywcze i rozgrzewające. Aromatyczne przyprawy korzenne – imbir, kurkuma, curry w połączeniu z pieczonymi lub podgotowanymi warzywami, soczewicą czy cieciorą będą doskonałą bazą do pożywnych zup kremów. Warto zaprosić do naszej diety buraki, które przyrządzane na rozmaite sposoby, dostarczają nam żelaza, kwasu foliowego, potasu, witaminy C. Buraki są prawdziwą skarbnicą substancji wspomagających nasze zdrowie: najcenniejsze z nich to antocyjany - działają przeciwzapalnie i neutralizują wolne rodniki oraz betaina, która redukuje poziom homocysteiny w organizmie – odpowiedzialnej za powstawanie miażdżycy, zwiększającej ryzyko zawału serca, osteoporozy i choroby Alzheimera. Betaina usprawnia też funkcjonowanie wątroby, która w okresie zimowym musi sobie radzić nie tylko z toksynami będącymi efektem przemiany materii, ale także tymi, które wdychamy razem z powietrzem.

Czas Świąt Bożego Narodzenia bywa także wyzwaniem dla naszego organizmu, warto przemyśleć lekkie modyfikacje tradycyjnych potraw, aby odchodzić od wigilijnego stołu z mniejszym poczuciem ciężkości. Z pomocą w trawieniu przyjdą nam aromatyczne zioła.

W ramach noworocznych postanowień warto zmienić dotychczasowe zwyczaje żywieniowe i wprowadzić do diety potrawy, które nie tylko ucieszą podniebienie, ale też korzystnie wpłyną na cały organizm.

WARZYWA	Polskie - seler, pietruszka, marchew, buraki, ziemniaki, kapusta biała czerwona, kapusta biała, kapusta w formie kapusty kiszzonej, brukselka, brokuł, ogórki kiszzone, cebula, por, czosnek, warzywa strączkowe (soczewica, ciecierzycza, groch, fasola) Zagraniczne - awokado
OWOCE	Polskie - dynia, jabłka, gruszki, żurawina, opcjonalnie mrożonki (jagody, maliny, borówki z uwagi na działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne), owoce suszone (rodzynki, morele, śliwki suszone, żurawina) Zagraniczne - cytrusy (pomarańcza, cytryna, grejpfrut, mandarynka), kiwi, granat, banan
MIEŚA I INNE ŹRÓDŁA BIAŁKA	drób, mięso ssaków, ryby sezon: dziczyzna i gęsina
DODATKI	imbir, kardamon, cynamon, orzechy – kojarzące się z okresem świątecznym, ale też poprawiające odporność curry – zwłaszcza do rozgrzewających zup (np. z dyni, pieczonej marchewki)

