



Foto: Archiwum prywatne

Małgorzata Różańska, dietetyk

Zdaniem SPECJALISTY

JESIEŃ I ZIMA TO CZAS, KIEDY NĘKAJĄ NAS PRZEZIĘBIENIA. ALE DZIĘKI ODPOWIEDNIEJ DIECIE UDA SIĘ NAM UNIKNĄĆ KATARU. O TO, JAK ODŻYWIĆ SIĘ JESIENIĄ I ZIMĄ, ZAPYTAŁIŚMY SPECJALISTĘ DIETETYKA.



BOMBILLA
do yerba mate 1 szt.
8,49 zł

MATERO MISIONES
tykwa do yerba mate 1 szt.
29,99 zł

Układając swoją jesienno-zimową dietę, należy przede wszystkim zwrócić uwagę na to, by znalazły się w niej dania ciepłe, sytujące. Nie mam tu na myśli tłustych mięs i zawieszonych sosów, bo te są kaloryczne i ciężkostrawne. Lepiej wybierać zupy kremy, dania jednogarnkowe z warzywami, mogą być z dodatkiem białka, np. leczo z chudym mięsem lub warzywami strączkowymi. Do przygotowywania tych posiłków można wykorzystać przyprawy, które rozgrzewają, np. chili lub gałkę muszkatołową do mięs, czy imbir do zup. Niektórzy dietetycy uważają, że żywność podzielona jest na pięć grup termicznych: zimną, chłodną, neutralną, ciepłą, gorącą (Kuchnia Pięciu

Przemian). Nie chodzi o temperaturę ani o kaloryczność produktu, ale o to, że żywność ma pewne właściwości energetyczne, które wpływają na organizm. Zalecają oni spożywanie jednych i unikanie innych produktów w różnych porach roku.

Nie zapominaj o warzywach

Ja uważam, że w okresie jesienno-zimowym ważne jest, by przy komponowaniu menu nie zapominać o warzywach. Pamiętajmy, że o każdej porze roku w diecie powinno znaleźć się przynajmniej 0,5 kg warzyw dziennie. Są one bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik,

które wpływają na naszą odporność. A przy tym są niskokaloryczne. Wydaje się, że jesień i zima są ubogie w warzywa. A przecież tak nie jest: brokuły, brukselka, buraki, cukinia, bakłażan, cebula, dynia, kalafior, kapusta, marchew, papryka, seler i wiele innych, z których dobrodziejstwa możemy korzystać. Warzywa to źródło witaminy C, która jest ważna dla organizmu w walce z przeziębieniami. Znajdziemy ją także w kiszonkach (ogórki, kapusta). Produkty te zawierają też bakterie kwasu mlekowego, które zwiększają odporność organizmu na infekcje. Również z tego względu, w celu poprawy odporności, proponowałabym włączenie do diety mlecznych napojów fermentowanych. Korzystajmy też z naturalnych antybiotyków, takich jak czosnek i cebula. Mają one właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Warto włączyć do diety tłuste ryby, takie jak: łosoś, tuńczyk czy śledź – zawierają kwasy omega-3, które pozytywnie wpływają na odporność. Ryby są źródłem selenu i cynku – pierwiastków wpływających na zwiększenie liczby przeciwciał. Znajdziemy je także w orzechach i produktach zbożowych, takich jak: pieczywo z pełnego ziarna, ciemny ryż, kasze. Cynk dostarczają także pestki dyni, dlatego proponuję wzbogacać nimi salatkę czy zupę.

Ciepłe śniadanie

W chłodnym okresie powinniśmy unikać nieregularnego jedzenia. Dzień najlepiej zaczynać od ciepłego śniadania, które może być bardziej kaloryczne. Kolejne posiłki powinny być niewielkie i jedzone co około trzy godziny – pomoże to w utrzymaniu równowagi cieplnej organizmu i zapobiegnie nadmiernemu gromadzeniu się tkanki tłuszczowej. Należy też pamiętać o urozmaiceniu dań, żeby nie narażać się na niedobory pokarmowe, mogące negatywnie wpłynąć na odporność. By ją zwiększyć, powinniśmy spożywać produkty, które zawierają probiotyki (kiszonki, mleczne napoje fermentowane), witaminę C (warzywa i owoce, również mrożone), wielonienasycone kwasy omega-3 (olej rybi, ryby, owoce morza), mają działanie antybiotyczne (cebula, czosnek, miód). Pamiętajmy jednak, żeby dania z warzyw odpowiednio przygotowywać, inaczej możemy je pozbawić witaminy C, która jest niezmiernie ważna dla naszej odporności. Warzywa należy cienko obierać (używać w tym celu obieraczki), skrócić czas obróbki termicznej, gotować krótko, zaczynając od wrzącej wody. Polecam gotowanie na parze, które pozwala zachować zdecydowanie więcej witaminy C, niż gotowanie w wodzie.

1

MOKATE
CHOCO dream
AMORRO
Z NUTĄ MALINY

2

Wyborna Herbata
Jabłko i Cynamon
Herbata Owocowa

Skład: Jabłko, hibiskus, owoc dzikiej róży, skórka pomarańczy, kawalki buraka cwiklowego, kawalki migdałów, cynamon, aromat.

Najlepiej spożyć przed: 01/2015

1 Tybaczka na filiżankę | temp. wody 95°C | czas parzenia 2-3 min

Waga Netto: 50g Wyprodukowano w UE: ul. Żeromska 10a 05-082 Dzień Dobry Jaki! www.herba-ta.pl tel. 22 722 87 27

1. MOKATE
Choco Dream Amorro napój czekoladowy z nutą maliny 25 g/1 opak. 100 g = 5,96 zł **1,49 zł**

2. WYBORNĄ HERBATĄ
Jabłko i Cynamon herbata owocowa 50 g/1 opak. 100 g = 13,98 zł **6,99 zł**

ZDROWE NAPOJE

Oprócz bogatego w witaminy i minerały posiłku pamiętaj o napojach. Już nasze babcie wiedziały o dobroczynnym działaniu, np. soku z malin. Zawiera witaminy C i E, witaminy z grupy B, potas, miedź i żelazo. Dostarcza przeciwutleniaczy i substancji stymulujących układ odpornościowy. Maliny zawierają kwas salicylowy, który ma działanie przeciwgorączkowe, napotne i przeciwzapalne. Jabłko i cynamon też mają wspaniałe właściwości. Jabłko to bomba witaminowa (A, C, B, B₂, PP), a cynamon działa przeciwgrzybiczo, obniża poziom glukozy i złego cholesterolu. Herbata zaś zawiera katechiny, które spełniają rolę przeciwutleniaczy.



Ciepło od Środka

