

## Školský obežník o vyváženej strave – 1. časť JESEŇ



**Jeseň, lístie padá, dni sú kratšie a noci dlhšie**, začne byť chladno a nemáte chuť odísť z domu. Počas jesene pripravujeme svoje telá na chladnú zimu, ktorá je už za rohom.

Všimnite si koľko ľudí vždy prechladne a ochorie pri prechode na chladnejšie ročné obdobia. Organizmus sa podchladí veterným a chladným počasím, imunita oslabne a vírusy majú zelenú. Jeseň sa dá však zvládnuť aj bez soplenia a kýchania. Ak patríte aj vy medzi typy, ktoré zvládajú prechody ťažšie, kľúč začnite hľadať v **správnej strave**.

Jeseň nám dáva širokú škálu potravín, ktoré môžeme kombinovať v našej každodennej strave. Potraviny, ktoré nám dodávajú energiu a vitamíny a minerály potrebné na prekonanie tejto jesennej asténie, ktorú máme, udržiavajú naše dokonalé zdravie a predovšetkým posilňujú imunitný systém a pripravujú naše telo na zimu.

1. **Začína sa to poriadnou sprchou**- pripravíte svoje telo na náhle zmeny teploty a príchod chladu. Svoju sprchu vždy dokončíte studenou vodou a snažte sa s ňou vydržať aspoň minútu. Nie je lepší spôsob aktivácie.
2. **Dobrá džús** - skvelé začať deň s úsmevom. Stačí stlačiť dva pomaranče, citrón a mrkvu. Pridáte trochu medu a máte dostatok energie na začatie dňa správnou nohou.
3. **Dajte si dobré raňajky**. Ak chcete začať silný deň, potrebujete energické raňajky, ktoré vám pomôžu pokračovať v práci každý deň. Snažte sa mať sacharidy, bielkoviny a rastlinné tuky.

Najlepší čas na raňajky je **medzi 7 a 9 hodinou rannou**. Vtedy je žalúdok vo svojej najvyššej aktivite a spoľahlivo dokáže vytvoriť dobrý základ energie na celý deň. **Raňajky však musia byť teplé a varené**, takže na „studené“ müsli s jogurtom počas jesene zabudnite.



Surová strava, ktorá bola vhodná na leto, kedy sa telo potrebovalo ochladiť, v jesennom období by mala ustúpiť vo vašom jedálničku do úzadia. Môžete si ju dopriať v menšom množstve, keď už tak, zelenina a ovocie sú vždy vhodnejšie z nášho klimatického podnebia. Surová je skvelá napríklad reďkovka, kaleráb, cibuľa, cesnak, pažitka, chren ale aj surová kvasená kapusta. Táto zelenina výborne pôsobí na posilnenie **činnosti**

čriev, potrebnej hlavne v neskorej jeseni. Z ovocia sú to brusnice, jablko, hruška či slivky, ktoré podporia aj energiu pľúc. Citrusové a teplomilné plody majú silný ochladzujúci účinok, sú vhodné len pre horúce letá.

4. **Materská kašička, propolis a med** - sú to čistá a prírodná energia. Veľmi výživné a bohaté na sacharidy, bielkoviny, vitamíny A, B, C, D a E a minerály ako vápnik, meď, železo, fosfor, draslík, oxid kremičitý a síru. Pomôžu vám dodať dávku energie.
5. **Vývary, krémy a polievky** - nie je nič lepšie ako si na jeseň vychutnať energické jedlá. Využite zeleninu a strukoviny, ktoré v tejto dobe máme, na prípravu domácich vývarov a krémov na zahriatie.

### Aké jedlá by som mal jesť na jeseň?

S padaním listov sú lesy plné odtieňov od žltej do oranžovej a intenzívnejšej červenej a **vo vnútri kuchyne nájdeme širokú škálu sezónnych jedál** ktoré nám pomôžu zlepšiť naše telo a zdravo sa stravovať.

- **Lieskové oriešky** - Pôsobia nasýtené a prehánavo. Majú zdravé kalórie a sú tiež antioxidanty a pomáhajú predchádzať rakovine a kardiovaskulárnym chorobám. Ak športujete, nemali by chýbať vo vašej každodennej strave, pretože poskytuje minerály, ktoré pomáhajú zlepšovať našu obranyschopnosť.
- **Srdcovky** - Je ich sezóna a nájdeme ich u všetkých obchodníkov s rybami. Vezmite ich surové alebo podusené s dobrým citrónom. Sú bohaté na železo a vitamín C a majú veľmi nízky obsah tuku.
- **Tekvica** - Je jedným z protagonistov jesene. Do našej stravy prispieva vitamínom C, betakaroténom, antioxidantmi a vitamínom A, ktorý pomáha vytvárať protilátky, ktoré nás chránia pred chladom. Má veľmi málo kalórií a veľa vlákniny na udržanie dokonalej črevnej flóry. Vezmite si to do polievok a krémov, je to vynikajúce.
- **Ružičkový kel** - je malý, ale objemný. Obsahuje veľmi vysoké množstvo vitamínu C, draslíka, horčíka, jódu a nerozpustnej vlákniny. Vezmite ich varené spolu s trochu nakrájanej šunky alebo morky.
- **Králičie mäso** - je poľovnícka sezóna. Králičie mäso je veľmi vhodné napríklad pre ľudí, ktorí športujú. Má veľmi nízky obsah tuku a je bohatý na bielkoviny. Obsahuje minerály ako železo, zinok, selén, draslík atď., ktoré pomáhajú udržiavať naše svaly dokonalé. Pripravte ho v rúre spolu s aromatickými bylinkami. Vynikajúce!
- **Granát** - toto ovocie má vysoký obsah antioxidantov, vitamínu C a draslíka. Pôsobí na zažívanie a zabraňuje hnačkám. Dajte ho do šalátov, je to vynikajúce.
- **Jablko** - samozrejme aj so šupkou! Je bohaté na vitamín C, kyselinu jablčnú, draslík a laxatívnu vlákninu. Jablko na prázdny žalúdok pomáha regulovať hladinu cholesterolu a tiež pomáha pri chudnutí, ak sa berie ako občerstvenie medzi jedlami.
- **Ryby** - Majú nízky obsah tuku a vysoký obsah bielkovín, vitamínu B3, B12, draslíka, fosforu a omega 3. Urobte si ich na grile alebo restované so zeleninou alebo šalátom.
- **Huby** - len čo prídu prvé jesenné dažde, všade sa objavia huby. Existuje široká škála húb a sú tiež veľmi nízkokalorické, poskytujú rastlinné bielkoviny a minerály, ako sú jód, meď, fosfor, draslík alebo železo.
- **Hrozno**. Jeseň je obdobím zberu úrody. Hrozno je prečisťujúce, remineralizačné, močopudné a antioxidačné, ktoré chráni naše tepny a srdce.