

Školský obežník o vyváženej strave – 2. časť ZIMA

Prichádza to každý rok. Obdobie nádchy, prechladnutí a chrípky. Máme pocit, že vírusy sú s nastávajúcou zimou akési silnejšie a aj vo vzduchu ich lieta akosi viac. Skutočnosť je taká, že náš organizmus je v zime prirodzene náchylnejší podľahnúť rôznym chorobám. V chladnom počasí máme menšiu chuť na čerstvú zeleninu a ovocie a dopriavame si ťažšie jedlá.

Zimné dni sú krátke a studené. Chýba nám dostatočný pohyb na čerstvom vzduchu a vzácny vitamín D zo slnečného žiarenia. Pre podporu imunity v zime nemusíte jesť kilo pomarančov denne. Stačí dodržať týchto pár krokov.

- Bez vitamínov to nepôjde
- Zdravá a vyvážená strava je základom zdravia a podieľa sa na tvorbe imunity vďaka obsahu vzácných minerálov Všetko je to v črevách
 - Dôležitý je pitný režim a dostatok vlákniny
- Sme stvorení pre pohyb a vie to aj náš imunitný systém
 - Doprajte si každý deň polhodinovú prechádzku na čerstvom vzduchu , hodinku jogy, pilatesu, strečingu alebo domáceho cvičenia
- Otužovanie
 - Najznámejší spôsob pre posilnenie imunity
- Relax
 - Je dôležité pravidelne relaxovať, pri uponáhľanom spôsobe života a strese je výsledkom často oslabená imunita
 -

Aké jedlá by sme mali jesť v zime?

Kapustu, zemiaky, tekvicu, mrkvu, cviklu, zeler či jablká –
v zime by sme mali konzumovať najmä varenú stravu, na ktorú je naše telo oddávna zvyknuté

Ovocie a vitamín C - ananás, mango, mandarínky, grapefruity, rakytník, brokolica

Na raňajky **kaša** – vymeňte pečivo za teplú ovsenú kašu, ktorá vám dodá energiu až do obeda , je dobrá pre žalúdok a na naštartovanie metabolizmu.

Zdravé tuky – tuky potrebujeme v zime na to, aby ich telo mohlo premeniť na teplo, v našom jedálničku by nemali chýbať **vlašské orechy, kešu, lieskovce, prípadne sezam, ľan alebo mak, vhodné je i avokádo**

Posilnenie imunity – nesmieme zabúdať na zeleninu a strukoviny – **karfiol, brokolica, mrkva či petržlen**

Kyslá kapusta – obsahuje vitamíny C, E, K , vitamíny skupiny B, železo, draslík a zinok

Chren – obsahuje množstvo živín a vitamínov, má antibakteriálne účinky a pozitívne vplýva na črevnú mikrobiotú

Zázvor – rovnako účinný ako chren, navyše prehreje organizmus

Cesnak – antibakteriálne a antivírusové účinky

Cibuľa – v čase viróz sa vám osvedčí aj cibuľa

Koreniny a bylinky – **zázvor, škorica, oregano, rozmarín, bazalka a vanilka** – do jedál ich môžeme pridávať podľa chuti a fantázie

