

# ZDRAVÉ JESENNÉ POTRAVINY

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča denne skonzumovať päť porcií ovocia a zeleniny. Veľkosť jednej porcie sa dá určiť podľa toho, koľko sa zmestí do dlane.

Počas jesene na telo útočia vírusy a baktérie. V ochladzujúcom počasí najčastejšie hrozí:

- angína
- chrípka
- zápal horných dýchacích ciest



Aby mal imunitný systém šancu brániť sa, musí mať dodať dostatok vitamínov a živín.

Zelenina obsahuje dôležité vitamíny, minerály, enzýmy a je zdrojom vlákniny. Je zdravšie voliť plody, ktoré boli vypestované u nás, pretože neboli zozbierané pred dozretím, nemusia sa prevážať cez polovicu sveta. Navyše plodiny vypestované u nás sú pre náš organizmus najprirodzenejšie.

## VPLYV NA ZDRAVIE:

- Biela reďkovka - pomáha v liečbe respiračných problémov, detoxikuje telo, posilňuje imunitu
- Zemiaky - pomáhajú pri prechladnutí, reume, žalúdočných vredoch
- Brokolica - zabraňuje prechladnutiu a znižuje cholesterol
- Cibuľa - pôsobí proti chrípke, nachladnutiu a virózam
- Červená repa - posilňuje imunitu
- Hrušky - podporujú funkciu obličiek a detoxikujú

- Jablká - pomáhajú pri zápaloch, teplotách, kašli, podporujú proces trávenia, blahodarne pôsobia na zdravie ďasien a zubov
- Mrkva - pomáha proti astme, reume, zápalom
- Špenát - má vysoký obsah kyseliny listovej
- Slivky - čistia črevá a pôsobia proti stresu
- Hrozno - patrí k najzdravším druhom ovocia. Z minerálnych látok je v ňom najviac zastúpený draslík, Nezávisle od farby toto ovocie znižuje hladinu „zlého“ cholesterolu a zvyšuje hladinu „dobrého“ - ochranného cholesterolu
- Kapusta - má silne protizápalové vlastnosti, pomáha s tráviacimi ťažkosťami, je zdrojom vlákniny, vápnika a kyseliny listovej



## VITAMÍNY V JESENNOM OVOCÍ A ZELENINE:

### Vitamín A obsahuje:

- mrkva
- paradajky
- cuketa
- brokolica
- cibuľa
- zeler
- špenát

Vitamín A okrem zraku posilňuje aj imunitný systém. Podporuje krvotvorbu a rast kostí.

### Vitamín B obsahuje:

- zemiak
- kel

- mrkva
- cibuľa
- zeler
- červená repa
- hlávkový šalát
- hrozno
- špenát

Ak sa človek cíti často unavený a nemôže spať, je možné, že telu chýbajú vitamíny skupiny B. Imunita prospieva najmä vitamín B6, ktorý tiež pôsobí priaznivo na pamäť.

Vitamín C obsahuje:

- paprika
- jahody
- kel
- reďkev
- cibuľa
- zeler
- brokolica

Vitamín C je najväčším pomocníkom v posilnení imunity. Vďaka protizápalovým účinkom "céčka" predídete prechladnutiam a prečistí uje ľudské telo.

Vitamín K obsahuje:

- paradajky
- mrkva
- špenát
- šalát
- brokolica
- jesenná kapusta

Vitamín K je veľmi dôležitý, pretože sa významne podieľa na krvotvorbe, je dôležitý pre zrážanlivosť, pevnosť ciev, kostí a zdravé srdce

## **Zdravé jesenné recepty**

### **Mrkvová nátierka**

Má sladkú chuť, oranžovú farbu a výborne chutí.

Čo budete potrebovať:

- 3 mrkvy

- 125 gramov Lučiny
- citrónovú šťavu
- soľ a čierne korenie
- mandle

Postup:

Mrkvy očistite a nastrúhajte najjemno. Podľa chute môžete použiť aj uvarenú mrkvu – tú stačí roztlačiť vidličkou.

Pokvapkajte citrónovou šťavou a pridajte Lučinu, štipku soli a čierneho korenia. Všetko premiešajte, nech sa chute prepoja.

Nakoniec môžete ale nemusíte pridať do nátierky nadrobno nasekané mandle.

### **Hruškové alebo jablkové pyrė**

Čo budete potrebovať na hruškové pyrė:

- 1kg hrušiek
- 1 celá škorica
- 1 badián
- 4 klinčeky
- 3PL medu
- citrónová kôra a šťava

Postup:

Hrušky ošúpte, zbavte jadrovníkov a nakrájajte na menšie kúsky. Dajte ich do hrnca, pridajte koreniny, citrónovú kôru, zalejte malým množstvom vody a necháte dusiť do mäkka.

Potom koreniny vyberte a hrušky rozmixujte ponorným mixérom. Podľa chuti pridajte citrónovú šťavu a osladte medom.

Takto pripravená výživa sa môže hneď konzumovať alebo ešte horúcu naplňte do malých zaváraninových pohárov a krátko sterilizujte. Môžete ho však dať aj do mrazničky – v tomto prípade by sa malo spotrebovať do 1 mesiaca.

Čo budete potrebovať pri jablkovom pyrė:

- 1kg jablk
- 1 badián
- balíček vanilkového cukru
- cca 130 gramov cukru
- mletá škorica
- citrónová šťava

Postup:

Jablká ošúpte, odstráňte jadrovníky a pokrájajte na menšie kúsky. Jablká dajte do hrnca spolu s badiánom, podlejte ich malým množstvom vody a duste do mäkka.

Po uvarení vyberte badián a jablká rozmixujte ponorným mixérom. Pyré osladte vanilkovým a kryštálovým cukrom, podľa chuti pridajte aj mletú škoricu a citrónovú šťavu.

Takto pripravené pyré môžete hneď konzumovať alebo ešte horúce naplňte do malých zaváraninových pohárov a krátko sterilizujte.

Jablká môžete skombinovať s broskyňami alebo marhuľami.

### **Šalát na chudnutie a prečistenie čriev**

Čo budete potrebovať:

- ¼ hlávky kapusty
- 550 gramov červenej repy
- 400 gramov mrkvy
- 1 jablko (podľa chuti)
- 2 lyžice citrónovej šťavy
- 2 lyžice strúhaného chrenu

Postup:

Zeleninu očistite a všetku nastrúhajte na čo najjemnejšie. Môžete pridať aj postrúhané jablko. Nakoniec zalejte zmesou citrónovej šťavy a chrenu – podľa chuti môžete zálievku upraviť. Dá sa jesť ako klasická príloha ale aj s celozrnným pečivom.

Nemusí sa jesť denne, ale pri pravidelnej konzumácii za pár týždňov pôjde nejaké to kilo dole 😊