

Vyvážený spôsob stravovania – Jeseň



Každé ročné obdobie má svoje čaro. Jeseň, pani bohatá, farbí stromy do zlata. Inšpirujme sa aj my farbami jesene a zaradíme do svojho jedálnička žltú, červenú aj oranžovú farbu. Jeseň je prechodným ročným obdobím, počas ktorého je bežná únava, vyčerpanie a nastupuje aj sezóna chrípok a prechladnutí. náš organizmus sa po teplom lete musí vyrovnávať s často prudkými zmenami počasia, chladom a dažďom. Ako zostať aj na jeseň fit a pri plnom zdraví?

Počas chladných dní by sme sa mali zamerať najmä na konzumáciu teplých jedál, ako sú **teplé raňajky** či dokonca aj večere. Čo je vhodné raňajkovať? Ideálne sú pectivo uvarené **obilninové kaše**, ktoré výborne zasýtia. Kaše môžeme osladiť duseným ovocím, lyžičkou medu a dochutiť škoricou či orieškami. Raňajkovať by sme mali medzi 7 a 9 hodinou, kedy je žalúdok vo svojej najvyššej aktivite a spoľahlivo dokáže vytvoriť dobrý základ energie na celý deň.

Po zvyšok dňa by sme mali jesennú stravu založiť na kombinovaní týchto druhov jedál:

- **Výdatné polievky** (zeleninové, strukovinové, obilninové)

- **Strukovinové kaše** (hrachová, šošovicová, fazuľová)
- **Obilniny** – poskytujú dostatok zložených sacharidov
- **Ovocie a zelenina z jesennej záhrady** – zabezpečia dostatok vitamínov a enzýmov pre dobre fungujúcu imunitu
- **Hrejivé oleje** – jediný chladivý olej je kokosový olej, kráľom hrejivých je sezamový olej
- **Teplé bylinkové čaje**

Sezónne potraviny – jedlá pripravujeme najmä z týchto plodín:

- **tekvica** – zdroj vitamínu A, C nabitá fytoosterolmi, ktoré znižujú hladinu zlého cholesterolu, obsahuje betakarotén, pomáha pri znižovaní hmotnosti
- **kukurica** – obsahuje provitamín A, vitamíny B, C a E, železo, draslík, vápnik
- **zemiaky** – sú nabité vlákninou, obsahujú antioxidanty, vitamín C, sú bohatým zdrojom minerálov, obsahujú draslík, horčík, zinok, železo, znižujú cholesterol a krvný tlak
- **cibuľa** – bohatý zdroj vitamínu C, B1, B2, provitamínu A, obsahuje fytoncídny, ktoré ničia choroboplodné zárodky
- **cesnak** – vysoký obsah vitamínov A, B1, B2, C
- **orechy** - obsahujú zdravé tuky, vlákninu, železo, vitamíny A, B, C, E, K, majú pozitívny vplyv na srdce a protirakovinové účinky
- **celozrnná pšenica** – zdroj vitamínov B, E, obsahuje vápnik, železo, fosfor, draslík
- **raž** – obsahuje vlákninu, minerálne prvky draslík, železo, fosfór
- **šošovica** – obsahuje vitamíny A, B, C, E, K, mastné kyseliny, draslík, horčík
- **fazuľa** – bohatý zdroj vitamínov B, podporuje premenu sacharidov na energiu, podieľa sa na tvorbe neurotransmitera acetylcholínu, ktorý je nevyhnutný na dobré fungovanie pamäti

- **ľanové semienka** – obsahujú vitamín E, minerály – vápnik, železo, horčík, zinok, znižuje cholesterol, prevencia a liečba rakoviny
- **olivový, ľanový olej** – obsahujú vitamín E, mastné kyseliny, bránia vzniku rakoviny, pomáhajú liečiť atopický ekzém, podporujú trávenie, udržujú zdravé vlasy
- **mrkva** – je nabitá betakaroténom, ktorý sa v tele premieňa na vitamín A, obsahuje horčík, vápnik, železo, je plná antioxidantov a vlákniny
- **petržlen** – obsahuje vitamín B, K, posilňuje kosti, bráni vápniku hromadiť sa v tkanivách , a tým predchádza mnohým ochoreniam kostí
- **červená repa** – pomáha znížiť vysokú hladinu krvného tlaku, prečisťuje obličky a močové cesty, odstráni z tela nadbytočnú vodu, má detoxikačné účinky, čistí pečeň a zbavuje ju škodlivín, zlepšuje trávenie a znižuje cholesterol
- **huby** – sú plné prebiotík, vyživujú črevnú mikroflóru, pomáhajú pri trávení a chránia telo pred zápalmi, obsahujú bielkoviny, sú plné vápnika, železa, horčíka, draslíka, selénu a zinku
- **bielkoviny (červené mäso, strukoviny, kozí syr, vajička, syry, jogurty)**
- v jesennom období dochucujeme jedlo **cesnakom, zázvorom, kurkumou, škoricou, kardamonom a chilli.**

Blahodarný vplyv stravy doplnia aj odporúčania v oblasti životného štýlu:

- počas chladnejších dní sa teplejšie obliekajte, zakryte uši a hlavu
- pite dostatok teplých tekutín
- doprajte si dostatok odpočinku a spánku
- v práci dodržiavajte pravidelný režim
- nezabúdajte na pohyb



