

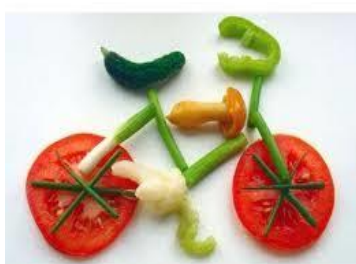
Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania

W roku 2020 **Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia**

i Gotowania przypada na 8 listopada.



Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania został zainicjowany w 2007 roku przez Komisarza Unii Europejskiej i Euro-Toques- organizację zrzeszającą szefów kuchni. Celem święta jest promowanie zdrowego jedzenia wśród najmłodszych (i nie tylko), dobrych nawyków żywieniowych, spożywania regularnie posiłków, informowanie o konsekwencjach złej diety.



“Dzieciaki! Jedzcie zdrowo”





Dieta wzmacniająca odporność organizmu

Prawidłowo skomponowana dieta oprócz dostarczania odpowiedniej ilości substancji energetycznych i odżywczych, powinna również wspomagać odporność organizmu i chronić przed zachorowaniem.

Ważnym ze względu na budowanie odporności składnikiem mineralnym jest cynk, którego bogatym źródłem są pestki dyni, produkty z pełnego ziarna takie jak pieczywo razowe, chleb Graham, kasza gryczana, brązowy ryż i płatki

owsiane. Cynk znajdziemy też w rybach morskich i owocach morza. Produkty te dodatkowo zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które powodują wzrost namnażania prostaglandyn pobudzających układ *odpornościowy*.



Selen ma ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego poprzez zwiększanie liczby przeciwciał i hamowanie

namnażania drobnoustrojów chorobotwórczych. Głównymi źródłami selenu są orzechy, ryby i owoce morza.



Ważną rolę w budowaniu odporności odgrywa żelazo. Źródłem żelaza jest wątróbka, czerwone mięso, jaja, kasza jęczmienna i gryczana oraz chleb razowy. Najlepszym źródłem żelaza są produkty zwierzęce, jednak można również poprawić przyswajalność żelaza z produktów pochodzenia roślinnego, spożywając je razem z bogatymi w witaminę C warzywami i owocami.



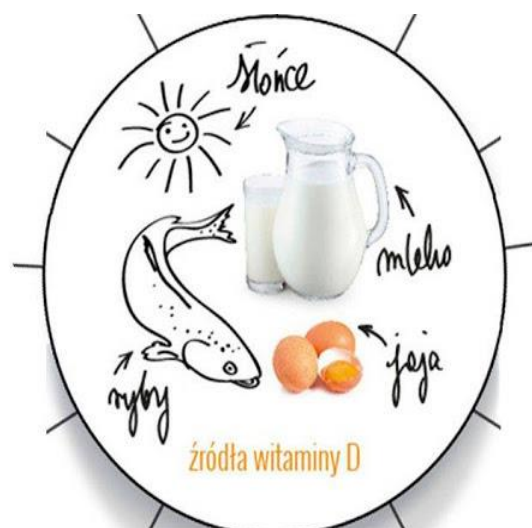
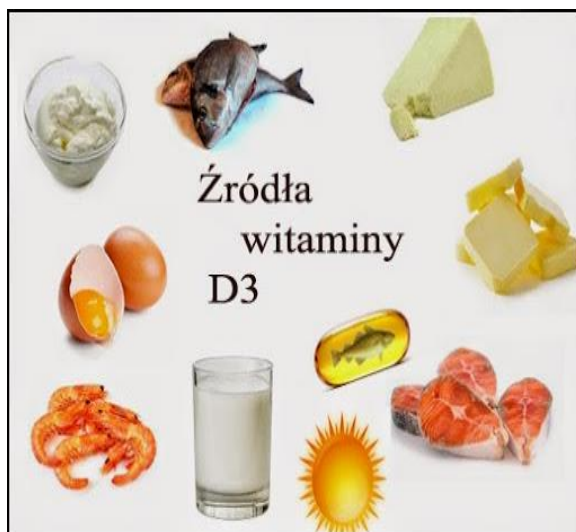
Witamina C jest również pomocna w działaniu układu immunologicznego powodując pobudzenie syntezy komórek odpornościowych. Znaleźć ją można w kiszonych ogórkach i kapuście, natce pietruszki, czerwonej papryce, czarnej porzeczce oraz owocach cytrusowych.



Stałym składnikiem diety powinna być witamina A, wpływająca na wzrost wytwarzania ciał odpornościowych we krwi, a znajdziemy ją w żółtych, pomarańczowych i czerwonych owocach i warzywach np. w marchewce, czerwonej papryce, dyni, morelach.

Aby wzmocnić florę bakteryjną w jelicie grubym, która w znacznej mierze odpowiada za szybką reakcję na tworzące się procesy zapalne i wspomaga walkę z chorobami należy spożywać regularnie produkty zawierające bakterie kwasu mlekowego – mleczne napoje fermentowane – jogurty naturalne, kefir oraz zsiadłe mleko, a także kiszoną kapustę i ogórki kiszane.

Polecanymi dodatkami do potraw w okresie jesienno-zimowym są czosnek i cebula ze względu na wysoką zawartość allicyny, która hamuje rozwój patogennych bakterii, a także wirusów i grzybów.



Dla prawidłowego działania układu immunologicznego niezbędna jest również witamina D3, która pobudza do aktywności białe ciała krwi i wspomaga dojrzewanie innych elementów odporności, m.in. limfocytów T.



Miód jako naturalny produkt pszczeli wzmacnia i uodparnia, daje ochronę przed bakteriami i wirusami. Systematycznie spożywany daje najlepsze efekty w profilaktyce chorób w sezonie jesiennie-zimowym.



Przygotowała i opracowała: Sylwia Bojko-Brzychcy i Małgorzata Grzesik

ZDROWOTNIK, czyli

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA PODCZAS DOMOWEJ KWARANTANNY

1

Jedz regularnie

z przerwami 3-4h między posiłkami

2

Dbaj o różnorodność posiłków

aby uniknąć niedoborów żywieniowych

3

Jedz warzywa

świeże, mrożone, kiszone, suszone

3

Nie podjadaj między posiłkami

aby utrzymać prawidłową masę ciała

5

Prowadź dziennik żywieniowy

aby nie przesadzić z jedzeniem

6

Pij wodę – minimum 2 litry na dobę

7

Ruszaj się

wspieraj metabolizm i równowagę psychiczną

poradnikzdrowie

#RazemPrzeciwKoronawirusowi

