

# **POTRAVINY**

## **V JESENNOM OBDOBÍ**

*Kratšie dni, chladno, vietor, dážď.....*

*Jeseň je už tu a s ňou aj riziko nachladnutia,  
chrípky.....*

***Ktoré potraviny by nemali v tomto období chýbať  
na vašom tanieri?***

### **KYSLÁ KAPUSTA**

Tá doma pripravená je najlepšia ! Má málo kalórií, množstvo vitamínov, najmä C-čka, vitamínu E, skupiny B ale aj horčík, železo či fosfor. Kyslá kapusta podporuje imunitu a tak pomáha chrániť pred vírusovými ochoreniami. Upravuje krvný tlak, pomôže proti stresu a jesennej únave. Najlepšie je konzumovať ju surovú !

## JABLKÁ A HRUŠKY



A doprajte si ich každý deň !  
Sú výborným zdrojom vlákniny,  
pomáhajú udržiavať štíhlosť.

Najviac prospešných látok je pod šupkou (vitamín C, B,  
meď, železo...), preto ich jedzte neolúpané- avšak dobre  
umyté. Najlepšie sú čerstvé, pokrájané do vložiek,  
strúhané....

## TEKVICA

Hlavne tá žltá- známa ako hokaido- má protirakovinové  
účinky, podporuje imunitu – vďaka vysokému obsahu  
vitamínu C, ale aj A, B, draslík, vápnik, horčík, železo či  
zinok. Má schopnosť vstrebať jedovaté látky v črevách.  
Pripravujte polievky, prívarky, strúhajte do koláčov, pečte,  
grilujte....Nezabúdajte ani na *tekvicové jadierka* !



## **ORECHY**



Vlašské či lieskové, postarajú sa o zdravý nervový systém, podporu imunity kvôli obsahu vitamínov a minerálnych látok. Jedzte ich však s mierou pre vyšší obsah tuku (maximálne za hrst').

## **HUBY**

Pre svoj vysoký obsah minerálnych látok a vitamínov pôsobia ako prevencia pred vážnymi ochoreniami, potláčajú rast nádorov. Obsahujú tzv. glukány, ktoré majú schopnosť aktivovať imunitný systém.

## **RUŽIČKOVÝ KEL**

Je výborný zdroj kyseliny listovej a železa (veľmi dôležité pre fungovanie mozgu).

## **KARFIOL**

Nie však vyprážený, skôr dusený, varený, či vo forme pyré. Obsahuje veľa vitamínu C, je dobrou prevenciou proti rakovine.

### **V chladnejších mesiacoch je vhodné sa stravovať**

#### **takto:**

- Viac tepelne upravených potravín (*duste, varte, pečte*).
- Prednosť nech majú **celozrnné výrobky**, hlavne celozrnná ryža; **strukoviny**, kombinujte ich s rascou, cibuľou, cesnakom..
- Používajte koreniny, ktoré zahrievajú- **škoricu, klinčeky, koriander, čierne korenie**.
- Nezabúdajte konzumovať **veľa zeleniny a ovocia** s vysokým obsahom vitamínu C- na podporu imunity.
- Dodržiavajte **pitný režim**- voda, ovocné a bylinkové čaje, napr. rakytníkový, lipový, mäťový, šípkový...