

## G-BOMBS - 6 DIETETYCZNYCH FILARÓW ODPORNOŚCI

Żyjemy w czasach, w których jesteśmy bombardowani sprzecznymi informacjami na temat tego, jak powinno wyglądać zdrowe żywienie.

Trudno powiedzieć, co naprawdę jest dla człowieka zdrowe, a co jest tylko chwytem marketingowym?

Uporządkowania informacji pochodzących ze świata nauki podjął się lekarz i żywieniowiec dr Joel Fuhrman - twórca nutritarianizmu - nie tyle diety, ile filozofii i stylu życia.

Pogrupował on pokarmy najbardziej sprzyjające odporności, zdrowiu i długowieczności oraz stworzył dla nich akronim - G-BOMBS.



G-BOMBS to filary odporności, prawdziwe bomby odpornościowe, pokarmy wyjątkowo gęste odżywczo w przeliczeniu na każdą spożywaną kalorię. Dzięki nim możemy liczyć na to, że nasze organizmy zostaną właściwie zabezpieczone.

### **G - greens (zelenina)**

Pod tym określeniem kryją się zarówno rośliny zielonolistne, jak i zielone warzywa twarde. Powinny one być składnikiem każdego głównego posiłku. Są bogate w mikroskładniki odżywcze, ale ubogie w kalorie, dlatego są idealnym narzędziem do przywracania zdrowia i szczupłej sylwetki. Są nie tylko kopalnią witamin i związków mineralnych, ale też cennym źródłem chlorofilu wspomagającego procesy codziennego oczyszczania, który wiąże substancje szkodliwe, w tym rakotwórcze.

Rośliny zielone dodatkowo są bogatym źródłem magnezu.

### **B - beans (rośliny strączkowe)**

Rośliny strączkowe są bogatym źródłem białka i dobrych, złożonych węglowodanów. Mają w sobie dużo błonnika i skrobię oporną dokarmiającą nasz mikrobiom jelitowy. Są świetną alternatywą dla mięsa.

### **O - onions (rośliny cebulowe)**

Rośliny są doskonałymi wzmacniaczami smaku, najwięcej korzyści przynoszą jedzone na surowo i dokładnie rozdrobnione. Mają właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne, antywirusowe, antygrzybiczne, wspomagają detoksykację.

### **M - mushrooms (grzyby)**

Grzyby zawierają dużo błonnika i szereg cennych substancji prozdrowotnych, których nie znajdziemy nigdzie indziej w przyrodzie, mają bardzo duży udział w zapobieganiu chorobie nowotworowej.

### **B - berries (owoce jagodowe)**

Regularna konsumpcja owoców jagodowych zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę, choroby serca i układu krążenia, choroby wieku starczego i choroby nowotworowe.

### **S - seeds (nasiona i pełne ziarna)**

Do tej grupy należą nie tylko nasiona zbóż, ale i szereg nasion i orzechów. Na szczególne polecenie zasługują: siemię lniane, nasiona chia, ziarno sezamu, maku i słonecznika, pestki dyni oraz orzechy włoskie.

Nie ma jednej magicznej substancji na utrzymanie organizmu odpornego na choroby, w przyrodzie wszystko ze sobą współgra. Aby owoce i warzywa nas chroniły, należy je spożywać w odpowiednio dużej ilości i codziennie.

**Drodzy Wychowankowie, niech Waszym codziennym nawykiem stanie się zjadanie odpowiedniej dawki warzyw i owoców, szczególnie tych z grup G-BOMBS.**

**ZADBAJCIE O SWOJE ZDROWIE I ODPORNOŚĆ !**

Sylwia Wieczorek