

ZDROWE ODŻYWIANIE W CZASIE PANDEMII

Czas na zmianę złych nawyków żywieniowych!

Jeszcze do niedawna Polacy odżywiali się tradycyjnie, czyli... źle, wiele osób mogłoby o sposobie odżywiania jego rodziny opowiedzieć w ten sam sposób...

Wychowałam się w tradycyjnej polskiej rodzinie, w której odkąd sięgam pamięcią królowały na stole: mięso, nabiał, a mleko było uważane za wybitnie zdrowe rzeczy (szczególnie dla dzieci, tak jak masło oraz jaja).

Pieczywo, makarony i ryż jadaliśmy zawsze oczyszczone - białe.

Warzywa były w zasadzie na drugim planie, czasem występowały w roli ozdoby na talerzu lub kanapce. Oczywiście były w zupie gotowanej obowiązkowo na tłustej mięsnej wkładce i zagęszczonej białą mąką. Zamiast owoców na ozdobnej paterze w dużym pokoju obowiązkowo stały zawsze cukierki. A jeśli któreś z dzieci w domu marudziło nad obiadem, rodzice mówili: „zjedz chociaż mięsko, a surówkę i ziemniaczki”. Bo mityczne „mięsko” miało dawać siłę i dlatego się rosło i było zdrowym.

Zmieniajmy nawyki żywieniowe, korzystajmy z rad specjalistów!

W tym celu polecam fachowe artykuły:

<https://www.medonet.pl/koronawirus/poradnik,jak-nie-przytyc-w-czasie-przymusowego-siedzenia-w-domu-,artykul,74412389.html>

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/odzywianie-calej-rodziny-w-czasie-epidemii>

<https://natemat.pl/zdrowie/302913,koronawirus-a-dieta-co-jesc-w-czasie-pandemii-covid-19-porady-dietetyka>



Oto kilka praktycznych rad, jak zdrowo odżywiać się!!!

Naturalne wspomagacze odporności, działające przeciwzapalnie:

- Cynamon
- Czosnek
- Kurkuma
- Imbir
- Maliny
- Bazylia
- Nagietek
- Oregano
- Żurawina
- Jeżówka purpurowa

Domowe izotoniki:

- **Miętowy:** litr naparu z mięty, sok z połowy cytryny, 4 łyżeczki cukru lub miodu, szczypta soli
- **Herbaciany:** litr herbaty (białej lub zielonej), 4 łyżeczki miodu, sok z połowy cytryny, szczypta soli
- **Kokosowy:** pół litra wody kokosowej, pół litra wody, 3-4 łyżki soku z ananasa, szczypta soli
- **Pomarańczowy:** pół litra wody, pół litra soku pomarańczowego, szczypta soli

DOMOWE IZOTONIKI

- MIĘTOWY:**
 - litr naparu z mięty,
 - sok cytrynowy z połowy cytryny,
 - 4 łyżeczki cukru lub miodu,
 - szczypta soli;
- HERBACIANY:**
 - litr herbaty (białej lub zielonej),
 - 4 łyżeczki miodu/syropu klonowego
 - szczypta soli,
 - sok z połowy cytryny,
- KOKOSOWY:**
 - pół litra wody kokosowej,
 - pół litra wody,
 - 3-4 łyżki soku z ananasa,
 - szczypta soli,
- POMARAŃCZOWY:**
 - pół litra wody,
 - pół litra soku pomarańczowego 100%,
 - szczypta soli.

WYKONANIE: połączyć wszystkie składniki napoju ze sobą, przy pomocy blendera.

Pij ten koktajl i zobacz, co dzieje się z Twoim ciałem?!

- **Wsparcie całego organizmu** - szpinak + kiwi
- **Sprawne jelita** - mango + banan
- **Zdrowy wzrok** - pomarańcza + ananas
- **Silne serce** - borówka + porzeczki

Pomysły na chipsy warzywne:

- **Topinambur** + oliwa + czosnek + sól, pieprz, dowolne zioła - 30 min. 180°
- **Marchew i pietruszka** + oliwa + sos sojowy + sól, pieprz, chili - 30 min. 180°
- **Jarmuż** + oliwa + cynamon + sól, pieprz - 5 min. 150°
- **Bataty i seler** + oliwa, sól, pieprz, dowolne zioła, papryka słodka i ostra - 30 min. 180°
- **Rzodkiewka** + oliwa + miód + cynamon + sól, pieprz - 30 min. 180°
- **Buraczki** + oliwa + sól, pieprz 30 min. 180°

Warzywa myjemy, obieramy, kroimy w paseczki lub talarki, smarujemy oliwą. Układamy na blaszce, na papierze do pieczenia, posypujemy przyprawami lub wcześniej przed wyłożeniem na blaszkę.

Oryginalne, nietypowe, ale za to ...bardzo zdrowe kanapeczki:

- Chleb pełnoziarnisty + masło orzechowe, plastry jabłka, ziarno słonecznika, cynamon
- Chleb pełnoziarnisty + sałata, ser, suszona żurawina, zielone oliwki
- Chleb pełnoziarnisty + awokado, pomidor, czarne oliwki, sok z cytryny do skropienia
- Chleb pełnoziarnisty + sałata, plastry łososia wędzonego, papryka świeża, sok z cytryny do skropienia
- Chleb pełnoziarnisty + ser biały, banan, siemię lniane, cynamon

Polecam

Sylwia Wieczorek