

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ

Czyli jak się odżywiać, aby zapobiec chorobom.

CIEMNA CZEKOLADA

Czekolada zawiera potężne przeciwutleniacze zwane flawonolami, które dobrze wpływają na serce. Według badań już po dwóch tygodniach codziennego jedzenia czekolady obniża się ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Flawonole łagodzą zapalenia i sprawiają, że substancje zawarte w krwi są mniej kleiste, przez co obniżają ryzyko zakrzepów żylnych.



MIÓD

Pojawia się coraz więcej badań naukowych wykazujących przeciwnowotworowe działanie miodu, jak również jego silne właściwości antyprzerzutowe. Miód wzmacnia także działanie leków chemioterapeutycznych.



MIGDAŁY

Migdały obniżają poziom cholesterolu we krwi. Migdały, podobnie jak orzechy włoskie, są tłuste, zawierają jednak przede wszystkim tłuszcze jednonienasycone, który obniża stężenie „złego” cholesterolu.



TRUSKAWKI, MALINY I JAGODY

Składnik, który barwi borówki amerykańskie na niebiesko, jeżyny na ciemnofioletow o czy maliny na czerwono, nazywa się antocyjanina i jest potężnym przeciwutleniac zem, który chroni przed chorobą Alzheimera i niektórymi rodzajami nowotworów.



JABŁKA

W skórce jabłka znajdują się ogromne ilości pektyn, które potrafią oczyszczać nasz organizm z trujących substancji, dlatego są szczególnie polecane dla palaczy papierosów, osób mających w pracy styczność ze szkodliwymi substancjami, mieszkańców zanieczyszczonych miast. Neutralizują one również toksyczne substancje, a także zmniejszają wchłanianie cholesterolu, chroniąc przed zawałem i miażdżycą. Do ich korzystnego wpływu zalicza się również regulację perystaltyki jelit i zapobieganie zaparciom.



CYTRYNA

Cytryna ma silne działanie antyseptyczne i rozpuszcza kamienie żółciowe. Jeżeli masz w woreczku piasek albo kamienie, wypijaj codziennie kilka łyżeczek soku i dodawaj go do potraw zamiast octu.



ORZECHY

Jedzenie orzechów wzmacnia układ nerwowy i krążenia, wpływa korzystnie na pracę mózgu, zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, zawału serca, udaru mózgu i niektórych nowotworów.



PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE

Warto również jeść produkty zbożowe o dużej zawartości błonnika (otręby, musli, chleb pełnoziarnisty, gdyż błonnik reguluje działanie przewodu pokarmowego i pomaga zrzucić zbędne kilogramy.



ZIELONA HERBATA

Zielona herbata zawiera antyoksydanty które zwalczają szkodliwe wolne rodniki w organizmie.



CZERWONE WINO

Od czasu do czasu wskazane jest wypicie czerwonego wina. Jednak nie powinno to być więcej niż kieliszek dziennie. Zawiera ono polifenole, które są korzystne dla układu krążenia i zapobiegają miażdżycy oraz zwiększają ilość tzw. dobrego cholesterolu (HDL).



CZOSNEK

Czosnek jest ważnym składnikiem diety przy leczeniu miażdżycy. Zawiera allicynę (substancję hamującą zlepianie się płytek krwi i obniżającą poziom tłuszczów w surowicy krwi).



RYBY

Ryby
(szczególnie
morskie i tłuste)
- zawarte w
ich tłuszczu
nienasycone
kwasy
tłuszczowe
zmniejszają
krzepliwość
krwi, obniżają
ciśnienie i
polepszają
elastyczność
naczyń
krwionośnych.



CHUDE WĘDLINY, DRÓB I CIEŁĘCINA

Chude wędliny, drób i cielęcina zawierają karnitynę oraz witaminę B3, które korzystnie wpływają na gospodarkę tłuszczową w organizmie.



ŹRÓDŁA

- <http://www.runners-world.pl/dieta/Najlepsze-jedzenie-dla-biegacza,4288,4>
- https://www.facebook.com/radekmiodzio/posts/388410131258400?stream_ref=10
- http://linemed.pl/nhealth_guide/details/cld,23,id,657
- http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/zasady-zywienia/wlasciwosci-lecznicze-warzyw-owocow-i-ziol_34696.html
- <http://portal.abczdrowie.pl/wlasciwosci-jablek>

WYKONANIE

Katarzyna Krzaczkowska, klasa 1d