

A green butterfly is shown on a green leaf against a yellow background. The butterfly is positioned in the center-right of the frame, with its wings spread. The text is overlaid on the image.

**Co jeść i dlaczego, aby
zdrowo żyć**

Uczniowie klasy Va
Szkoła Podstawowa nr 15
w Białymstoku

Co jeść aby zdrowo żyć?

- Niektórzy rezygnują z jego jedzenia, gdyż zawiera sporo kalorii (160 kcal w 100g, czyli prawie cztery razy więcej niż jabłko). Jednak tłuszcz ten jest niezwykle cenny dla naszego organizmu i nie powinniśmy się go pozbawiać! Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, które zapobiegają chorobom serca i miażdżycy. Ponadto awokado jest bogate w kwas foliowy, który jest niezbędny do prawidłowego powstawania komórek krwi.



jogurt



Pij zwłaszcza ten naturalny, z żywymi kulturami bakterii, które gdy znajdą się w jelitach produkują substancje antyrakowe zwane maślanymi. Szczególnie dużo tych związków powstaje, jeśli w jednym posiłku połączysz jogurt z ciemnym razowym pieczywem. Ten napój to też kopalnia wapnia, dlatego zapobiega osteoporozie.

jabłko



Już jedno jabłko dziennie chroni przed zawałem serca. Zawarte w nim witaminy, błonnik i flawonoidy obniżają poziom złego cholesterolu.

suszone śliwki



Są tak pyszne i słodkie, że z powodzeniem możesz nimi zastąpić cukierki, i są od nich o wiele zdrowsze! Likwidują problemy z zaparciami, a tym samym zapobiegają rozwojowi raka jelita grubego. Sprawnie usuwają z organizmu wolne rodniki, czyli substancje przyspieszające proces starzenia.

płatki owsiane



Owies jest bogaty w błonnik obniżający poziom złego cholesterolu. Warto go jeść codziennie w formie płatków górskich, które są mało przetworzone. Po ich zjedzeniu długo czujemy się syci i mamy dużo energii. Płatki owsiane zapobiegają też nowotworom, zwłaszcza jelit i piersi.

Czosnek



Jeśli do tej pory unikałaś go ze względu na zapach, zrezygnuj z tego. Lepiej zafunduj sobie gumę do żucia, a czosnek jedz przynajmniej ząbek dziennie i to w formie surowej. Wówczas wzmacnia serce i zapobiega nowotworom. Gotowany zachowuje jedynie właściwości odkażające, które są wskazane w czasie przeziębienia i grypy. Nic tak jak czosnek nie pomoże nam się szybko i skutecznie wykurować.

sardynki



To dietetyczny skarb ze względu na dużą zawartość kwasów omega-3, które są orężem w walce z chorobami serca i zakrzepami. Ponadto bogate w [wapń](#) sardynki łagodzą objawy artretyzmu, zapobiegają powstawaniu nowotworów i osteoporozy. Opóźniają też powstawanie zmarszczek. Natomiast duża zawartość żelaza sprawia, że chronią przed anemią.

cebula



-

To warzywo bogate w błonnik. Jej jedzenie obniża poziom złego cholesterolu, normuje ciśnienie krwi, zapobiega powstawaniu zakrzepów. Cebula nazywana jest naturalnym antybiotykiem ze względu na obecność w niej siarki, która niszczy bakterie i wirusy. Surowa zawiera salicynę, która zapobiega nowotworom.

brokuły



Są bogate w błonnik, beta-karoten, kwas foliowy i witaminę C, które wspomagają pracę serca i układu krwionośnego. Ponadto zawierają cały zestaw substancji, które oczyszczają organizm ze związków sprzyjających powstawaniu nowotworów. A zawartość dużej ilości wapnia chroni jedzącego brokuły przed osteoporozą.

coś do picia



Ten napój jest kopalnią składników antyrakowych i opóźniających starzenie. Żeby jednak z nich korzystać, nie należy dodawać do herbaty mleka. Dozwolona jest cytryna. Dobroczynne związki zawarte w herbacie działają na nasz organizm 200 razy silniej niż witamina E w czystej postaci. Jest to więc źródło pięknej i zdrowej cery. Pijmy herbatę, kawę zaś sporadycznie.

woda



Nawilżona skóra będzie wyglądała młodziej, natomiast nawilżony organizm będzie dłużej sprawny. Nic nie zastąpi picia wody! Optymalna jej ilość każdego dnia to 2,5 litra. Osoby pracujące fizycznie lub przebywające w wysokich temperaturach powinny wypijać jej jeszcze więcej. Płyn ten wspomaga działanie błonnika zawartego w diecie, a tym samym przyczynia się do obniżenia poziomu złego cholesterolu.

kefir

- Nazywany jest "napojem stulatków". Chroni nie tylko przed wrzodami żołądka, rakiem jelita, ale dba też o to, abyśmy na długo zachowali młodość, zdrowie i urodę. Jest to zasługa kultur bakterii, które wspomagają nasz system odpornościowy. Warto pić go codziennie!





Warzywa i owoce



Warzywa i owoce są produktami niskoenergetycznymi, których głównym składnikiem są węglowodany. 1 g węglowodanów dostarcza 4 kcal energii. Właśnie węglowodany powinny stanowić główne źródło energii w naszym pożywieniu. Najbardziej bogate w węglowodany, a zarazem najbardziej kaloryczne spośród owoców są banany, winogrona i daktyle. Owoce i warzywa zawierają niewielkie ilości białka, tłuszczu (oprócz awokado i orzechów, które też są zaliczane do owoców) ale dużo wody, błonnika, witamin i składników mineralnych.

Warzywa strączkowe

- Wyjątkowe znaczenie mają warzywa strączkowe, które zawierają białko o najwyższej wartości żywieniowej spośród wszystkich białek roślinnych oraz spore ilości węglowodanów.



THE END

