

Zdrowe postanowienia na Nowy Rok z HELIO Natura

Nowy Rok to dobry moment na zmianę nawyków odżywiania na zdrowsze. Ile razy mówiłaś, mówiłeś sobie: „Będę się zdrowo odżywiać”? Teraz jest ten moment. Wystarczy wprowadzić do codziennego jadłospisu kilka ważnych składników, aby poprawić swój styl jedzenia.

Przede wszystkim zwróćmy uwagę na błonnik. Polacy wciąż mają ogromny problem z odpowiednim poziomem błonnika w swojej diecie. A wcale nie jest o niego tak trudno. Wszystko kwestia świadomości występowania tego składnika.

Weźmy na przykład suszone śliwki HELIO Natura. Garść suszonych śliwek to około 6 g błonnika, co stanowi prawie 20 procent dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Doskonałym źródłem błonnika jest także Jackfruit suszony HELIO Natura. Dlaczego błonnik jest tak ważny? Bo korzystnie wpływa na przemianę materii, przyspiesza trawienie i tym samym przeciwdziała zaparciom. Stanowi też dobrą pożywkę dla naszych bakterii jelitowych.

A takie suszone śliwki to przecież nie tylko błonnik. To także bogactwo potasu wpływającego korzystnie na ciśnienie krwi i pracę serca, a także miedzi działającej korzystnie na układ odpornościowy. [1] Najważniejsze, aby wybierać suszone śliwki bez substancji konserwujących jak typowy dla tych bakalii dwutlenek siarki (E220), który udowodniono, że przyczynia się do powstawania alergii.

Odpowiedni poziom kwasów omega-3 w diecie to kolejny punkt na liście planu zdrowego odżywiania. Tutaj produktem godnym polecenia są orzechy włoskie linii HELIO Natura, które pochodzą z polskich upraw ekologicznych. Dlaczego kwasy omega-3 są tak ważne? Bo korzystnie wpływają na odporność organizmu, a także zdolność koncentracji oraz zapamiętywania. Chronią przed wieloma chorobami, w tym układu krążenia, a także nowotworami. Ich najlepszym źródłem są właśnie orzechy włoskie, które mają najlepszy stosunek kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6. Już trzy orzechy włoskie pokrywają 100 procent dziennego zapotrzebowania na kwasy omega-3. [2]

Z powodu jedzenia coraz bardziej przetworzonego jedzenia, które zawiera mniejsze ilości magnezu, jego spożycie z dietą obniża się. To bardzo ważny składnik, o którego poziom w organizmie szczególnie powinniśmy zadbać. Właśnie magnez przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia, bo odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Poza tym wpływa na prawidłową budowę tkanki kostnej, a także pomaga w regulacji ciśnienia krwi. Z tych powodów właśnie każdy powinien dbać o jego właściwą podaż w diecie. Dobrym źródłem magnezu są pestki dyni HELIO Natura, a także słończnik łuskany HELIO Natura z upraw ekologicznych. [3]

Dodatkowo zarówno słończnik, jak i pestki dyni zawierają sporo cynku, który jest bardzo ważny dla naszego układu odpornościowego. A przecież budować odporność należy każdego dnia, więc i tego składnika nie powinno zabraknąć w planie zdrowego odżywiania na Nowy Rok.

Takie proste zmiany najlepiej wprowadzić w codziennym menu jak najszybciej, a wtedy na pewno nasze plany zdrowego stylu jedzenia w Nowym Roku nie zostaną tylko w sferze marzeń.

Autorem artykułu jest Edyta Piesyk Gratkiewicz - dietetyczka, chemiczka i autorka bloga kulinarnego cookandlife.pl. Na co dzień współpracuje z osobami z problemami otyłości oraz chorobami dietozależnymi.

Źródło:

[1] Na podst. informacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, ncez.pl;

[2] „Potencjał zdrowotny orzechów”, dr B. Sińska, Zakład Żywienia człowieka WUM;

[3] „Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu” red. naukowa Jan Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN;