



Warszawa, 30.11.2017 r.

Kichaj na przeziębienie! Te produkty musisz mieć zimą w kuchni!

W powietrzu czuć już zimową aurę, właśnie dlatego już teraz warto zadbać o swoją odporność, by skutecznie stawić czoło sezonowi grypowemu. Katarzyna Zadka, specjalista ds. żywienia programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”, podpowie, jak nie dać się przeziębieniu, stosując produkty łatwo dostępne w kuchni.

Każdy ma swoje mniej lub bardziej skuteczne metody na walkę z wczesnymi objawami przeziębienia. Najważniejsze powinno być jednak wspieranie organizmu, zanim zacznie nam coś dokuczać. Jest to możliwe dzięki wprowadzeniu na stałe do diety produktów, które uznawane są za naturalnych sprzymierzeńców zdrowia i odporności. Co ciekawe, wszyscy je doskonale znamy, a ponadto są niedrogie i smaczne.

Nie ma odporności bez odpowiedniej ilości dobrych tłuszczów, błonnika, a także witamin i składników mineralnych. Witaminy chroniące nas przed infekcjami to przede wszystkim dobrze znana witamina C zawarta w papryce, natce pietruszki, pomidorach i cytrusach, a także witamina D, którą znajdziemy w rybach, żółtkach jaj i maśle. Ryby to jednak nie tylko witamina D, ale też dobroczynne tłuszcze wzmacniające naszą kondycję. Jeśli nie lubimy ryb, sięgajmy po smakowy tran, oleje roślinne i orzechy. Na naszą odporność bardzo dobrze wpływa błonnik, spożywany w odpowiednich ilościach, jest gwarancją prawidłowego funkcjonowania jelit, a one są naszą tarczą ochronną - przekonuje Katarzyna Zadka.

Imbir – cudowny korzeń

Zapach imbiru często kojarzy się nam z mroźnym wieczorem spędzonym pod ciepłym kocem, z kubkiem gorącej, rozgrzewającej herbaty w ręku. Nie bez powodu to właśnie w okresie jesienno-zimowym imbir zyskuje na popularności. Ta aromatyczna przyprawa, wywodząca się z kuchni azjatyckiej, jest nie tylko doskonałym dodatkiem do napojów, wypieków i deserów, ale przede wszystkim naturalnym wsparciem w przeziębieniu, bólu gardła i mięśni. Nie tylko działa rozgrzewająco na organizm, ale ma także silne działanie odkażające. Ponadto, pobudza wydzielanie śluzu, dzięki czemu wspomaga leczenie zapalenia płuc i oskrzeli, a także oczyszcza zatoki.

Siemię lniane – nie tylko na żołądek

Znane jest głównie ze swojego zbawiennego działania na układ pokarmowy – pomaga w trawieniu, niweluje zaparcia. Jednak niewiele osób wie, że to również skuteczna pomoc w przeziębieniu i infekcjach dróg oddechowych. Główną zaletą siemienia lnianego są jego silne właściwości nawilżające, dzięki którym łagodzi stan zapalny gardła, łagodzi uczucie nieprzyjemnego „drapania”, a także pomaga przy suchym i duszącym kaszlu. Najlepszy jest len mielony, który możemy przygotowywać w formie naparu, płukanki czy gęstej zawiesiny, w zależności od tego, jaki efekt chcemy osiągnąć. Świetnym dodatkiem do naparu z lnu jest miód o działaniu przeciwzapalnym.



Miód i mleko – smacznie na zdrowie

Nie zawsze sprawdza się przekonanie, że im lekarstwo mniej smaczne, tym skuteczniejsze. W przypadku uwielbianej przez nasze babcie mikstury mleka z miodem jest dokładnie odwrotnie. Ten napój to jedna ze smaczniejszych metod walki z przeziębieniem. Skąd bierze się jej skuteczność? To, pozornie proste, połączenie to bogactwo witamin i składników mineralnych takich jak wapń i witaminy z grupy B. Ponadto, miód ma silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne i przeciwzapalne. Kubek gorącego mleka z miodem skutecznie utuli nas też do snu, ponieważ działa jak naturalny środek uspokajający.

Kiełki i natka pietruszki – zieloni strażnicy odporności

To trochę mniej popularni, ale nie mniej skuteczni sojusznicy w walce z przeziębieniem. Dodawane do sałatek, past i kanapek dostarczą naszemu organizmowi wielu witamin, w tym witaminę C dzięki czemu pomogą zwalczyć wolne rodniki i podniosą odporność. Dodatkowo, wywar z kilku łyżek natki pietruszki stanowi skuteczny lek na uporczywy kaszel.

Sok z malin i dzikiej róży – lek z babcinej spiżarni

Warto opanować sztukę samodzielnego przygotowywania soków i syropów w warunkach domowych, ponieważ takie będą najsmaczniejsze i najzdrowsze. Prozdrowotne właściwości soku malinowego wynikają z bogactwa witamin takich jak witaminy z grupy B i C, a także składniki mineralne. Maliny działają napotnie, dzięki czemu doskonale sprawdzają się podczas walki z gorączką. Podobne właściwości ma dzika róża, która jest kopalnią witaminy C, a ta spełnia kluczową rolę w budowaniu odporności.

Stawiajmy na proste rozwiązania. Sięgajmy po zdrowe produkty dostępne na bazarkach i w warzywniakach, gdzie możemy zaopatrzyć się w produkty sezonowe i lokalne. Zaufajmy naturze, która kisi dla nas ogórki i kapustę, wzbogacając menu o cenne probiotyki. A po zakupy koniecznie wybierzmy się na piechotę, bo ruch na świeżym powietrzu zdecydowanie poprawi naszą wydolność i odporność – zachęca Katarzyna Zadka.

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.



Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Irmina Dzyr-Rainka

i-dzyr.rainka@synertime.pl

tel.: 514-810-666