



14.05.2018

Chcesz mieć piękną opaleniznę? Te produkty jedz codziennie!

Słońce wróciło już na dobre, a letnia pogoda sprzyja wypadom nad wodę czy do parku. Każdy z nas marzy o pięknej opaleniznie, ale co zrobić, by uzyskać zadowalający efekt bez ryzyka poparzenia? Opowie o tym dietetyk, ekspert programu “Żyj smacznie i zdrowo” - Katarzyna Zadka.

Podaruj sobie trochę słońca na zdrowie!

Dzięki obecności słońca w skórze człowieka powstaje aktywna witamina D3, która jest konieczna do prawidłowej budowy kości i zębów. To ona korzystnie wpływa na odporność, poprawę nastroju, a jej niedobór jest powiązany z częstszym występowaniem chorób neurodegeneracyjnych jak np. choroba Alzheimera. Korzystnie wpływa na regulację układu rozrodczego u mężczyzn i kobiet, wygląd skóry czy układ sercowo naczyniowy. Witamina D3 prawdopodobnie wykazuje także działania przeciwnowotworowe, może być pomocna alergikom, ponieważ jej funkcje i znaczenie są nadal dyskutowane. Trzeba pamiętać o odpowiedniej suplementacji witaminy D, szczególnie między październikiem i marcem, a nawet i przez cały rok, jeśli synteza skórna nie jest wystarczająca. Rekomendowana doustna dawka witaminy D dla dorosłych to 800-2000 j.m. na dobę, a dla dzieci – 600-1000 j.m. na dobę. Dokładna dawka zależna jest od masy ciała i powinna być konsultowana z lekarzem. Słońce to witamina D3, ale warto pamiętać, że promieniowanie słoneczne oraz nadmierne opalanie może prowadzić do oparzeń, fotostarzenia się skóry, a nawet powodować raka. Występują trzy rodzaje promieniowania UV. Za powstawanie oparzeń odpowiada promieniowanie UVB, a promieniowanie UVA za pojawianie się na skórze różnego rodzaju przebarwień i zaczerwienień. Istnieje także promieniowanie UVC, jednak blokowane jest ono przez warstwę ozonową Ziemi. Można jednak pokusić się o wniosek, że umiejętne korzystanie ze słońca jest nam niezbędne do życia i przynosi więcej korzyści niż wad.

Marchewka nie tylko do sałatki. Jedz ją, zwłaszcza latem

Marchewka jest źródłem błonnika, potasu, kwasu foliowego i oczywiście beta-karotenu, z którego w naszym ciele powstaje witamina A.. Wspomniany beta-karoten korzystnie wpływa na wygląd skóry w tym na jej odcień. Ponadto jest cenny dla naszych oczu. - *Warto sięgać po pomarańczowe warzywa w tym marchew i dynię. Nie tylko pozytywnie zadziała to na nasz wygląd, ale także na cały organizm. Potas zawarty w warzywach to naturalne wspomaganie na serce, błonnik pomaga obniżyć poziom cholesterolu, a witamina A powstała z beta-karotenu to piękny wygląd włosów, skóry i paznokci.*- mówi Katarzyna Zadka, ekspert programu „Żyj smacznie i zdrowo”. Nie tylko marchewka i dynia jest doskonałym źródłem beta-karotenu. Dlatego ci, nieprzekonani do ich smaku, mogą sięgnąć po inne warzywa lub owoce. *Beta-karoten znajdziemy nie tylko w tych pomarańczowych, ale też w zielonych produktach. Natka pietruszki jest źródłem żelaza, dlatego obok mięsa, strączków i jaj może urozmaicać dietę osób z anemią, ale też jest doskonałym bogactwem witaminy A. Nie powinniśmy zapominać również planować nasze posiłki na bazie produktów takich jak*



szpinak, jarmuż, szczypiorek czy koper ogrodowy. Produktem zawierającym pokłady witaminy A jest także czerwona papryka, melon czy morele. – dodaje Katarzyna Zadka.

Szklanka pełna witamin

Po warzywa i owoce powinniśmy sięgać codziennie również w formie bardziej urozmaiconej, jak na przykład sprawdzone koktajle, które będą bombą witaminową w szklance. Jeśli chcemy wspomóc opalenie, dobrze jest zaopatrzyć się w takie produkty jak: marchewki (dwie sztuki), seler naciowy (cztery łodygi), pomidory (2 sztuki), siemię lniane (jedna łyżka), nasiona słonecznika i pestki dyni (po jednej łyżce), mały jogurt naturalny. Przygotowanie takiego koktajlu jest bardzo proste. Wystarczy pokroić warzywa w drobną kostkę (tak by łatwiej było je zblendować), zmielić siemię lniane, pestki dyni oraz nasiona słonecznika, dodać do nich wody (do poziomu nasion). Następnie należy połączyć składniki razem z jogurtem naturalnym i całość zblendować. Koktajl taki nie tylko będzie świetnym wzmocniaczem opalenizny, ale także będzie bardzo dobrym źródłem błonnika.

„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:

Adela Parchimowicz

a.parchmowicz@synertime.pl
tel.: 664 904 605