



04.06.2018

### **Domowy sposób na letnie orzeźwienie? Owocowe lody!**

**W tym roku lato przyszło bardzo wcześnie i rozpieszcza nas pięknymi, słonecznymi dniami, a także wysokimi temperaturami. Wraz z upałami rośnie ochota na coś zimnego i orzeźwiającego. Co najlepiej wybrać i jak ważne jest dla każdego organizmu regularne nawadnianie – opowiada o tym Katarzyna Zadka, dietetyk, ekspert programu „Żyj smacznie i zdrowo”.**

#### **Najważniejsza jest woda!**

Prawidłowe nawodnienie organizmu pełni kluczową rolę w zapewnieniu zdrowia i dobrego samopoczucia. Woda bierze udział w transporcie składników pokarmowych oraz w oczyszczaniu organizmu ze zbędnych produktów przemiany materii. Jej rola jest nieoceniona w zagwarantowaniu odpowiedniej termoregulacji, nawilżeniu stawów czy zdrowym wyglądem skóry. W ciągu dnia tracimy znaczne ilości wody w trakcie np. oddychania i pocenia się, dlatego tak ważne jest spożywanie co najmniej 1,5 litra dziennie, a do tego nie powinniśmy zapominać o innych płynach. Nie jest tajemnicą, że w ciepłe dni pocimy się bardziej, gdyż organizm walczy z nadmiernym przegrzaniem. W ten sposób organizm pozbawiany jest nie tylko wody, ale także ważnych substancji mineralnych, takich jak np. potas. Gdy człowiek jest odwodniony, słabną jego zdolności poznawcze i koncentracja, dlatego warto zawsze mieć przy sobie butelkę wody, która nie tylko ochłodzi, ugasi pragnienie, ale też zadba o prawidłowe nawodnienie. Należy pamiętać, że powinniśmy pić kilka łyków wody, co kilka minut, a nie jednorazowo, w dużych ilościach.

#### **Woda nie tylko z butelki**

W upalne dni powinniśmy dostarczać organizmowi dużo więcej wody niż zazwyczaj. Dla niektórych może to być nie lada wyzwanie. Jedni nie lubią jej pić, inni po prostu o niej zapominają. Dlatego warto wprowadzić do swojej diety te warzywa i owoce, które są w nią bogate. *Bardzo dużą zawartość wody posiada na przykład ogórek, aż 96%. Nieco mniej znajdziemy w papryce, która ma w sobie także mnóstwo witaminy C, beta-karotenu i kwasu foliowego. Kolejnym warzywem, po które warto sięgać w upalne dni jest cukinia. Dużo wody (92%) znajdziemy także w owocach takich jak arbuzy, melon czy truskawka. Melon uzupełni też niedobory potasu, witaminy C, beta-karotenu i kwasu foliowego, dlatego obok truskawek jest idealnym produktem do spożywania w cieplejsze dni. Antyoksydanty zawarte w owocach zwalczają wolne rodniki, przez co spowalniają proces starzenia i chronią przed nowotworami.* – mówi Katarzyna Zadka dietetyk, ekspert programu „Żyj smacznie i zdrowo”

#### **Orzeźwienie prosto z owoców. Skusisz się na lody?**

W upalne dni każdy szuka ochłodzenia, nic dziwnego, że przed lodziarniami ustawiają się ogromne kolejki. Jednak mało osób zdaje sobie sprawę z tego, że jest do deser, który w prosty sposób można przygotować w zaciszu swojego domu. Jako baza idealnie sprawdzą się owoce z dodatkiem



produktów mlecznych, takich jak mleko, jogurt czy kefir. Owoce można dodawać w formie musu lub rozdrobnionych kawałków. Powstają coraz nowsze, finezyjne połączenia smaków, dlatego każdy na pewno znajdzie swój ulubiony. Dla osób, które chcą się trochę orzeźwić, a przy tym spróbować czegoś nowego, można polecić lody z awokado, limonką i miętą. Co będzie potrzebne? 2 dojrzałe awokado, 3 limonki,  $\frac{3}{4}$  szklanki mleka skondensowanego słodzonego,  $\frac{3}{4}$  mleka 2%, garść listków świeżej mięty. Jak przygotować takie lody? Należy podgrzać mleko z listkami mięty (nie gotować), odstawić pod przykryciem na około 30 minut, a następnie odcedzić przez sitko. Obrać awokado, usunąć pestkę i umieścić w blenderze. Zetrzeć skórkę z dwóch limonek, dodać do awokado. Wycisnąć sok ze wszystkich trzech limonek i również przelać do blendera. Dodać oba mleka i wszystko razem zmiksować. Przełożyć do zamykanego pojemniczka, po czterech godzinach pyszny i orzeźwiający deser jest gotowy.

\*\*\*\*\*

„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