Ahoj chalani, posielam vám text na potraviny a výživu. Vašou úlohou bude si to spoznámkovať do zošitov, odfotiť a poslať mi na mail. [salexandra25@gmail.com](mailto:salexandra25@gmail.com). Termín máte do 17. apríla. Kto mi to nepošle, má 5. soranč. Nezabudenite napísať vaše meno.

**ZDRAVÁ VÝŽIVA**

**Zásady zdravej stravy:**

* **NAJLEPŠIA STRAVA = PESTRÁ STRAVA** (jesť všetko ale s mierou)
* Najlepšia je tzv. **stredomorská strava** (talianska, španielska, grécka kuchyňa..), ktorá obsahuje veľa rýb, ovocia, zeleniny, olivový olej. Uprednostňuje potraviny LOKÁLNE (ktoré rastú v okolí) a SEZÓNNE ( potraviny, ktoré sú v danom období. Teraz na jar veľmi zdravé – medvedí cesnak, mladá žihľava, redkvička, mladá cibuľka...)
* Mäso – jesť 3 -4 týždenne, uprednostňovať ľahšie druhy mäsa – hlavne ryby, kuracina, králik, hovädzina má síce viac zinku aj železa, ale zaťažuje trávenie
* Striedať prílohy k mäsu – pridať aj zdravé prílohy ako pohánka, quinoa, kuskus, bulgur..., ryžu občas nelúpanú.
* Veľa ovocia a zeleniny, viac zeleniny, menej ovocia a ovocie nie veľa na noc, obsahuje veľa cukrov ( napr. 1 banán = 4 kocky cukru). A najväčšia kalorická bomba – sušené ovocie. Džúsy (samozrejme tie 100 %) sú fajn, ale tiež kalorická bomba, takže stačí 2 dcl. To isté platí pre smootie...
* Medzi superpotraviny, čiže také, ktoré majú úplne NAJ zloženie patria : avokádo, banány, brokolica, brusnice, cesnak, čučoriedky, grécky jogurt, hnedá ryža, hrozno, chia semiačka, chili papričky, jablká, jahody, karfiol, kokos, kučeravý kel, losos, mandle, mrkva, olivový olej, ovos, pomaranče, paradajky, quinoa, spirulina ( to je taká zelená riasa), šošovica, špargľa, špenát, tekvica, tmavá čokoláda, vajíčka, zelený čaj, žerucha.
* Vyberať si potraviny s čo najmenej prídavnými látkami (E), bez glutamátov
* Jesť veľa strukovín, orechov, semiačok
* Kyslá kapusta – veľa C, probiotiká ( lactobacily, bifidobacterie...), veľmi zdravé pre našu mikroflóru ( to sú tie prospešné baktérie v našich črevách...)
* Probiotiká obsahujú aj nepasterizovaná bryndza ( v obchodoch kúpite len pasterizovanú), acidko, kefír, zakysanka, niektoré jogurty – treba veľa jesť. Hlavne po antibiotikách – dokážu pomôcť obnoviť našu mikroflóru
* Vajíčka – zdravé
* Celozrnné pečivo a chlieb ( celozrnná múka = zrnko z obilnín sa pomelie celé aj so šupkou, v šupke je najviac vitamínov, minerálov a vlákniny. Biela múka = melie sa zrnko bez obalu – pečivo z bielej múky teda obsahuje oveľa menej vlákniny a zdravých látok. Chlieb a pečivo môže byť zadefinované ako celozrnné len ak obsahuje viac ako 80 % celozrnnej múky. Tmavé pečivo nerovná sa celozrnné. V obchodoch sú aj viaczrnné výrobky, to znamená len, že sa použilo niekoľko druhov múk iných ako pšenica a raž – napr. špaldová..)
* Horká čokoláda patrí medzi zdravé ☺
* Z tekutín – najlepšia je voda, zdravý je veľmi zelený čaj ( zalieva sa vodou len okolo 80 stupňovou, nie 100 stupňovou a necháme lúhovať max. 3 minúty..), zdravá je aj káva, ak sa dobre pripraví. Osobitná skupina – alkohol. Alkohol môže mať aj pozitívne účinky, ak sa pije malé množstvo. Víno ženy max 1 pohár, muži 2. Pivo – ženy 3dcl, chlapi 5 dcl. Tvrdé raz za čas za štamperlík..:) Samozrejme od 18 rokov!!!!!! Ak budeme piť viac, zaťažíme pečeň aj obličky...
* FAJČENIE – určite nie, ani tie elektronické ani žiadne, teraz v čase korona vírusu majú dokázateľne fajčiari ťažší priebeh ochorenia!!