

Helyes táplálkozás - de hogyan?



Az egészséges táplálkozás sosem lehet egyoldalú, hiszen szervezetünknek számos vitaminra, nyomelemre, zsírsavra van szüksége. Összeszedtük Önöknek, hogy mi mindent kell étrendjükbe iktatni, ha étkezéseikkel egészségüket akarják szolgálni.

Használjon olívaolajat, mely tele van telítetlen zsírsavakkal! Ezzel kíméli a szívet. A szójaból, bogáncsból, valamint búza- vagy kukoricacsírából készült növényi olajok sem hiányozhatnak a konyhájából, ezek ugyanis rengeteg "szívbarát" omega-3 zsírsavat tartalmaznak.

Egy héten egyszer fogyasszon tengeri halat! Ez ugyanis bőséggel tartalmaz omega-3 zsírsavat, amit az emberi szervezet nem képes előállítani, noha szükségünk van rá.

A spenótban, a paradicsomban, és a salátában csakúgy, mint a májban vagy a gabonafélékben rengeteg folsav van, mely véd a szív- és érrendszeri ártalmaktól.

A tejtermékek, a zöld gyümölcsök és az ásványvíz gazdagok kalciumban, mely erősíti a fogakat és a csontokat, valamint véd a csontritkulás ellen.

[Tovább>>>](#)