

Zimowe gotowanie w „Środzie z Profilaktyką”



Zimowe gotowanie w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji
11.12.2024 11:21

Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z gotowaniem zimową porą.

Kiedy dni stają się coraz krótsze, większość z nas traci sporą część swojej codziennej motywacji do działania, pogodę ducha i optymizm. Brakuje nam światła i ciepła, narzekamy na szarość, wiatr i opady. Ogrzewamy się, jak tylko możemy: zwiększamy temperaturę grzejników, wyciągamy z szafy ciepłe koce, wełniane swetry, pijemy dużo gorącej herbaty.

Często zapominamy jednak, że na odczucie temperatury wpływa również skład naszych posiłków. W najchłodniejsze dni w roku możemy więc wybierać potrawy, które nas rozgrzeją. Zimą potrzebujemy nieco więcej energii, aby ogrzać swoje ciało. Nie jest jednak prawdą, że musimy jadać wyłącznie ciężko i tłusto.

- Warto sięgać po te węglowodany, które przyniosą nam wiele zdrowotnych korzyści, np. po owsiankę czy owoce (zwłaszcza banany, brzoskwinie, wiśnie czy daktyle).
- Z właściwości rozgrzewających znane są także kasza jaglana oraz rośliny strączkowe (fasola, groch, ciecierzycyca i soczewica).
- Zimową dietę warto uzupełnić również o orzechy, masło, kapustę, cebulę, drób, jagnięcinę, ryby, miód oraz umiarkowane ilości kawy, która znana jest z właściwości pobudzających.
- W utrzymaniu właściwego krążenia krwi oraz ciepłoty ciała bardzo istotną funkcję pełni odpowiedni dobór przypraw. Energię do działania i przyjemne uczucie ciepła dostarczą nam: goździki, kardamon, cynamon oraz gałka muszkatołowa. Nasz metabolizm i krążenie krwi pobudzą chili, imbir, curry oraz pieprz. Pikantne przyprawy sprawią, że będziemy odczuwać ciepło.

Więcej informacji w e-booku "Kuchenne inspiracje z NFZ - ZIMA" do pobrania [tutaj](#).

Źródło: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=1079857373940390&set=a.754834209776043> oraz e-book "Kuchenne inspiracje z NFZ - ZIMA" - <https://diety.nfz.gov.pl/e-booki>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/drink-szklanka-szklo-owoce-5662202/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)