

## Rozgrzewająca żywność idealna na jesień



# Opis wskazówki

Wszystko co spożywamy ma na nas wpływ. Pokarmu mogą działać na organizm rozgrzewająco, wychładzająco lub neutralnie.

Wraz ze spadkiem temperatury w jesienne dni będą nas najbardziej interesowały produkty z pierwszej grupy. Intensywność ich działania to kwestia bardzo indywidualna, ale warto wiedzieć czego można się spodziewać po zjedzeniu konkretnej żywności lub potrawy.

Grupy żywności o działaniu rozgrzewającym:

Warzywa - czosnek, imbir, cebula, papryka, dynia, szczypior, fasola, jarmuż, por, cebula, pietruszka, pasternak.

Owoce - wiśnie, daktyle, brzoskwinie.

Zboża -kasza jagłana, owies, otręby pszenne, zarodki pszenicy.

Nasiona roślin strączkowych i orzechy - czarna fasola, soczewica,, brązowy sezam, kasztan, orzech włoski.

Mięso i ryby – wołowina, kurczak, ryby słodkowodne, krewetka, indyk, jagnięcina.

Przyprawy – chilli, rozmaryn, anyż, bazylia, cynamon, kardamon, skórki owoców cytrusowych, goździki, nasiona kolendry, koper.

Wymienione wyżej produkty pobudzają krążenie, a co za tym idzie organizm lepiej utrzymuje i równomiernie rozkłada ciepło. Dodatkowo spożywanie warzyw, przypraw i owoców wzmocni układ odpornościowy i uchroni przed infekcjami i przeziębieniami.

Aby jeszcze lepiej korzystać z rozgrzewającego działania żywności pamiętaj o kilku prostych zasadach:

Spożywaj 4-5 posiłków dziennie.

Śniadanie najlepiej jedz na ciepło.

Na obiad lub kolację wybieraj zupy warzywne i kremy.

Zamiast kawy i czarnej herbaty pij ziołowe napary.