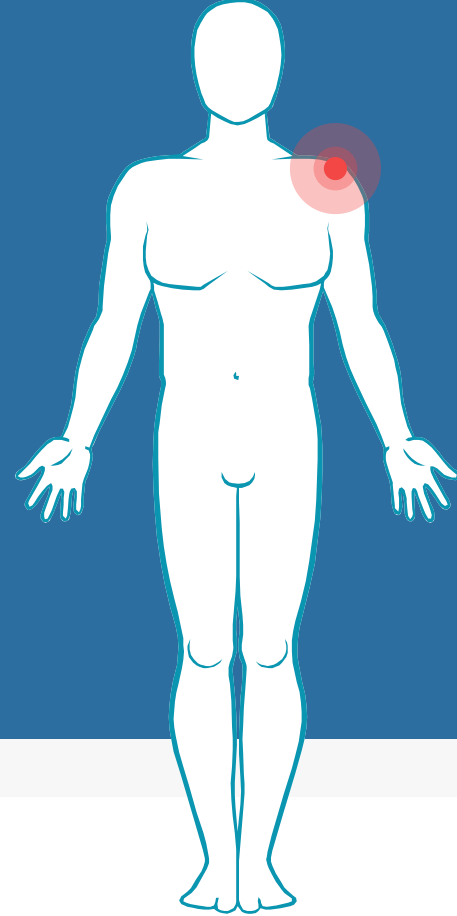


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Mausteet ruokavaliossa



Mausteet ruokavaliossa

- Ruoan maustamisen hyötyjä:
 - Ruoan ravintoarvo lisääntyy
 - Sisältävät vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidantteja
 - Parempi maku

Mausteet ruokavaliossa

- Erilaisten yrttien ja mausteiden syömisen hyötyjä:
 - Välttyt lisäkiloilta
 - Välttyt monilta terveysongelmilta
 - Monien sairauksien ehkäisy

Mitä mausteita tulisi syödä, kun olet sairaana

- Valkosipuli – parantaa vastustuskykyä
- Inkivääri – torjuu virusinfektioita
- Piparjuuri – lievittää tukkoisuutta
- Kaneli – auttaa välttämään tai parantamaan flunssaa

Mitä mausteita tulisi syödä pysyäkseen terveenä



- Välimeren mausteet (erityisesti oregano), inkivääri, kurkuma ja kaneli sisältävät runsaasti antioksidantteja, jotka tukevat mielenterveyttä ja ehkäisevät syöpää

Mausteet, kun olet syönyt liikaa

- Pippurit – lisäävät aineenvaihduntaa
- Inkivääri – parantaa aineenvaihduntaa
- Kaneli – vähentää rasvojen vaikutusta



Mausteet painonhallintaan

On mausteita ja yrttejä, jotka voivat auttaa sinua polttamaan rasvaa ja hallitsemaan ruokahaluasi:

- ▶ Kurkuma
- ▶ Kaneli
- ▶ Cayenne pippuri
- ▶ Kumina
- ▶ Inkivääri
- ▶ Rosmariini
- ▶ Kardemumma





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

