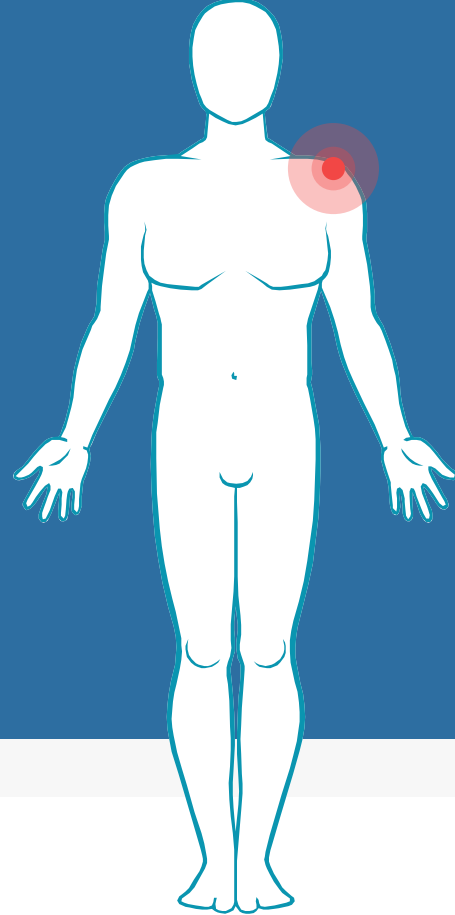


On-Call

Digitální výukové zdroje

Koření v naší stravě a
výživě



Koření v naší stravě a výživě

- Výhody používání koření ve stravě:
 - Znásobená nutriční hodnota jídel
 - Lepší chuť
 - Ve stejnou dobu příjem řady různých vitamínů, minerálů a antioxidantů

Koření v naší stravě a výživě

- Konzumace různých druhů bylin a koření vám může pomoci:
 - Nenabírat další kilogramy
 - Vyhnout se zdravotním problémům
 - V prevenci mnoha chorob

Které koření jíst při nemoci

- Česnek – zlepšuje imunitu
- Zázvor - bojuje s virovým onemocněním
- Křen – může uvolnit ucpané dutiny
- Skořice – pomáhá vyhnout se nebo vyléčit běžné nachlazení

Které koření jíst pro udržení dobrého zdraví

- Středomořské koření (zvláště oregáno), zázvor, kurkuma a skořice jsou bohaté na antioxidanty, které pomáhají předcházet duševním onemocněním a rakovině.

Které koření jíst při přejídání

- Pálivé papričky – nastartují metabolismus
- Zázvor – zlepšuje metabolismus
- Skořice - redukuje následky konzumace tuků



Které koření jíst, když chceme zhubnout

Existuje koření a bylinky, které pomáhají spalovat tuk a kontrolovat chuť k jídlu:

- ▶ Kurkuma
- ▶ Skořice
- ▶ Kayenský pepř
- ▶ Kmín
- ▶ Zázvor
- ▶ Rozmarýn
- ▶ Kardamon





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.

