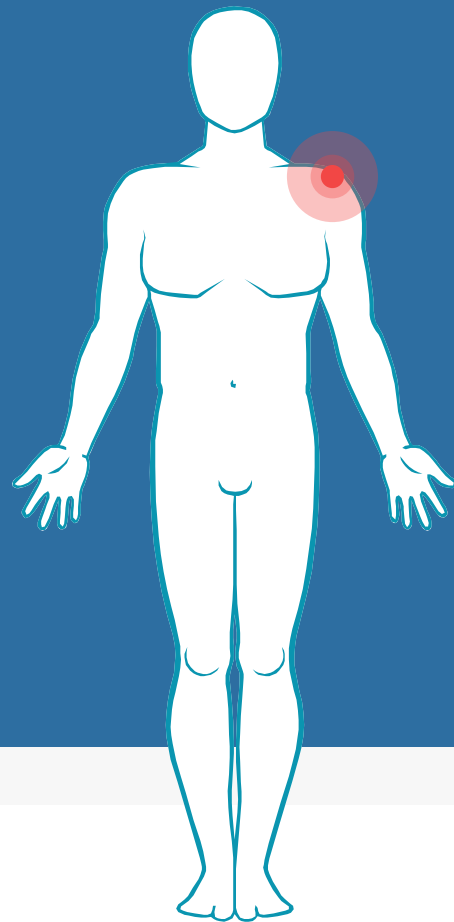


On-call (on-call)

Digitalni resursi

Začini u prehrani i dijeti



Začini u prehrani i dijeti

- Prednosti začinjene hrane:
 - povećana nutritivna vrijednost jela
 - poboljšani okus
 - konzumiranje više vitamina, minerala, antioksidansa u isto vrijeme

Začini u prehrani i dijeti

- Konzumiranje različitih vrsta biljaka i začina može vam pomoći s:
 - ne dobivanjem dodatne težine
 - izbjegavanjem mnogih zdravstvenih problema.
 - sprječavanjem mnogih bolesti

Koje začine jesti kada si bolestan?

- Češnjak - poboljšava imunosni sustav i može olakšati kongestiju glave
- Đumbir - bori se protiv virusnih infekcija
- Hren - može otvoriti začepljene sinuse
- Cimet - pomaže kako biste spriječili ili izliječili prehladu.

Koje začine jesti kako bi ostali dobrog zdravlja?



- Mediteranski začini (posebno origano), đumbir, kurkuma i cimet su bogati antioksidansima koji pomažu u sprječavanju mentalnih bolesti i raka.

Koje začine jesti ako se prejedemo?

- Ljute paprike – ubrzat će metabolizam
- Đumbir – poboljšava metabolizam
- Cimet- smanjit će učinak pojednih masti



Koje začine jesti ako želimo izgbiti na težini?

Postoje začini i biljke, koje vam mogu pomoći da sagorijevate masti i kontrolirate svoje apetit:

- ▶ Kurkuma
- ▶ Cimet
- ▶ Paprika-ljuta
- ▶ Kumin
- ▶ Đumbir
- ▶ Ružmarin
- ▶ Kardamom





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.