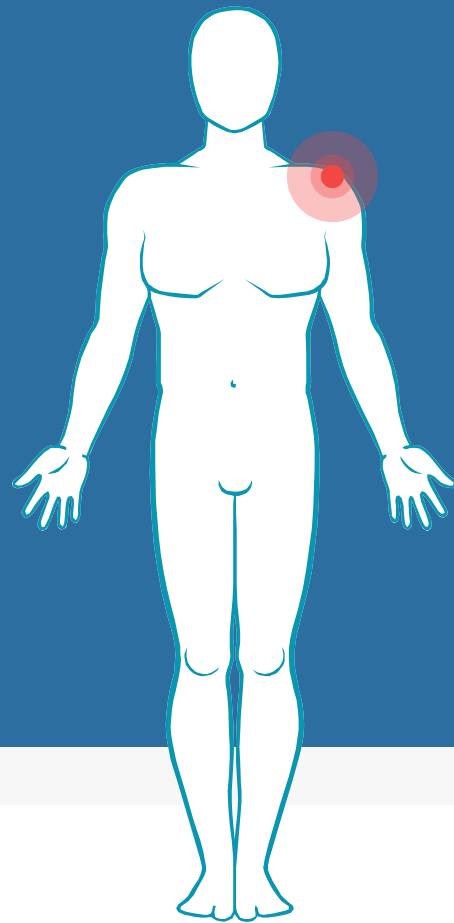


Dyżur

Zasoby cyfrowe

Sezonowanie w diecie i odżywianiu



Sezonowanie w diecie i odżywianiu

- Zalety przyprawiania jedzenia:
 - Wielokrotna wartość odżywcza potrawy
 - Ulepszony smak
 - Przyjmowanie wielu różnych witamin, minerałów, przeciwutleniaczy jednocześnie.

Sezonowanie w diecie i odżywianiu

- Jedzenie różnych rodzajów ziół i przypraw może ci pomóc:
 - Nie uzyskując dodatkowego ciężaru.
 - Unikanie wielu problemów zdrowotnych.
 - Zapobieganie wielu chorobom

Jakie przyprawy jeść, gdy jesteś chory?

- Czosnek - poprawia układ odpornościowy i może zmniejszyć przekrwienie głowy.
- Imbir - zwalczanie zakażeń wirusowych
- Chrzan - może otworzyć duszną głowę
- Cynamon - pomaga uniknąć lub wyleczyć przeziębienie.

Jakie przyprawy należy jeść,
aby zachować dobre
zdrowie?



- Śródziemnomorskie przyprawy (zwłaszcza oregano), imbir, kurkuma i cynamon są bogate w antyoksydanty, które pomagają zapobiegać chorobom psychicznym i nowotworom.

Jakie przyprawy zjeść, jeśli zjemy za dużo?

- Pieczona papryka - pobudza metabolizm.
- Imbir - poprawia przemianę materii.
- Cynamon - redukuje efekt spożywania tłuszczów.



Jakie przyprawy jeść, jeśli chcemy stracić na wadze.

Istnieją przyprawy i zioła, które mogą pomóc Ci spalić tłuszcz i kontrolować swój apetyt:

- ▶ Kurkuma
- ▶ Cynamon
- ▶ Pieprz kajenneński
- ▶ Kminek
- ▶ Imbir
- ▶ Rozmaryn
- ▶ 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.

