

Tavaszi Táplálkozási Tanácsok

Az évszakoknak megfelelően célszerű táplálkozni. Tavasszal, amikor minden kihajt, a tél után az energiák megindulnak, nekünk is meg kell adnunk a szervezetünknek az újrakezdéshez szükséges energiát.

- Az idő melegedésével
- Csökkentsük a főzés, párolás idejét, fogyasszunk több gőzölt, blansírozott zöldséget, ahogy teremni kezdenek, egyidejűleg csökkentsük a sült ételek mennyiségét.
- Csökkentsük a fűszerezés, a só mennyiségét.
- Csökkentsük a főzéshez használt olaj mennyiségét.
- Csökkentsük az olajos magvak mennyiségét.
- Napi gyakorisággal iktassuk be étrendünkbe a csírákat, csíráztatott magvakat.
- Pitypanggal, frissen szedett csalánnal dúsíthatjuk salátánkat.
- A főtt gabona ne maradjon el étrendünkben, ugyanakkor gyakrabban fogyasszunk árpát, tönkölybúzát, és kerek szemű barnarizsünket kiegészíthetjük közepes, illetve hosszú szemű fajtákkal.
- A gabonák-zöldségek-hüvelyesek ajánlott étrendi arányairól ne feledkezzünk meg, de a főtt gabonák arányát a hőmérséklet emelkedésével akár 40%-ig csökkenthetjük a zöldségfélék javára.
- Fogyasszunk fermentált savanyúságokat, mint pl. a savanyú káposzta.
- A tavasz íze a savanyú, kedvező hatásúak a savanykás levesek, savanykás (citromos) öntettel készült zöldségek.



Készítete: Mixtay Zsuzsanna