Ahojte moji milí, dúfam, že sa máte dobre, že vám táto karanténa ešte nejde na nervičky a zvládate ju v pohodke.

Vy už dostávate na edupage úlohy, tak sa musím pridať aj ja a poslať vám nejaké tie poznámky. Posledná téma, ku ktorej sme sa dostali, je Zdravá výživa. Niečo už máte prebraté aj napísané. Ja vám napíšem tému celú, vy si pozrite čo máte a čo nie, a snažte sa urobiť si poznámky ďalej. Nemusíte od slova do slova, vyberte si to podstatné. Tie mi potom odfotíte a pošlete, že to máte spracované na moju mailovú adresu – [salexandra25@gmail.com](mailto:salexandra25@gmail.com). Termín vám dám do 17. apríla, takže máte času dosť. Kto mi to nepošle, budem nútená dať 5, lebo by sa vám ináč tuším poniektorým nechcelo ☹

Ak viete o niekom, kto nemá internet a nemôže ísť na edupage, dajte mi vedieť alebo ešte lepšie, pomôžte im tak, že im to trebárs prepošlete na mobil.

**ZDRAVÁ VÝŽIVA**

**Zásady zdravej stravy:**

* **NAJLEPŠIA STRAVA = PESTRÁ STRAVA** (jesť všetko ale s mierou)
* Najlepšia je tzv. **stredomorská strava** (talianska, španielska, grécka kuchyňa..), ktorá obsahuje veľa rýb, ovocia, zeleniny, olivový olej. Uprednostňuje potraviny LOKÁLNE (ktoré rastú v okolí) a SEZÓNNE ( potraviny, ktoré sú v danom období. Teraz na jar veľmi zdravé – medvedí cesnak, mladá žihľava, redkvička, mladá cibuľka...)
* Mäso – jesť 3 -4 týždenne, uprednostňovať ľahšie druhy mäsa – hlavne ryby, kuracina, králik, hovädzina má síce viac zinku aj železa, ale zaťažuje trávenie
* Striedať prílohy k mäsu – pridať aj zdravé prílohy ako pohánka, quinoa, kuskus, bulgur..., ryžu občas nelúpanú.
* Veľa ovocia a zeleniny, viac zeleniny, menej ovocia a ovocie nie veľa na noc, obsahuje veľa cukrov ( napr. 1 banán = 4 kocky cukru). A najväčšia kalorická bomba – sušené ovocie. Džúsy (samozrejme tie 100 %) sú fajn, ale tiež kalorická bomba, takže stačí 2 dcl. To isté platí pre smootie...
* Medzi superpotraviny, čiže také, ktoré majú úplne NAJ zloženie patria : avokádo, banány, brokolica, brusnice, cesnak, čučoriedky, grécky jogurt, hnedá ryža, hrozno, chia semiačka, chili papričky, jablká, jahody, karfiol, kokos, kučeravý kel, losos, mandle, mrkva, olivový olej, ovos, pomaranče, paradajky, quinoa, spirulina ( to je taká zelená riasa), šošovica, špargľa, špenát, tekvica, tmavá čokoláda, vajíčka, zelený čaj, žerucha.
* Vyberať si potraviny s čo najmenej prídavnými látkami (E), bez glutamátov
* Jesť veľa strukovín, orechov, semiačok
* Kyslá kapusta – veľa C, probiotiká ( lactobacily, bifidobacterie...), veľmi zdravé pre našu mikroflóru ( to sú tie prospešné baktérie v našich črevách...)
* Probiotiká obsahujú aj nepasterizovaná bryndza ( v obchodoch kúpite len pasterizovanú), acidko, kefír, zakysanka, niektoré jogurty – treba veľa jesť. Hlavne po antibiotikách – dokážu pomôcť obnoviť našu mikroflóru
* Vajíčka – zdravé
* Celozrnné pečivo a chlieb ( celozrnná múka = zrnko z obilnín sa pomelie celé aj so šupkou, v šupke je najviac vitamínov, minerálov a vlákniny. Biela múka = melie sa zrnko bez obalu – pečivo z bielej múky teda obsahuje oveľa menej vlákniny a zdravých látok. Chlieb a pečivo môže byť zadefinované ako celozrnné len ak obsahuje viac ako 80 % celozrnnej múky. Tmavé pečivo nerovná sa celozrnné. V obchodoch sú aj viaczrnné výrobky, to znamená len, že sa použilo niekoľko druhov múk iných ako pšenica a raž – napr. špaldová..)
* Horká čokoláda patrí medzi zdravé ☺
* Z tekutín – najlepšia je voda, zdravý je veľmi zelený čaj ( zalieva sa vodou len okolo 80 stupňovou, nie 100 stupňovou a necháme lúhovať max. 3 minúty..), zdravá je aj káva, ak sa dobre pripraví. Osobitná skupina – alkohol. Alkohol môže mať aj pozitívne účinky, ak sa pije malé množstvo. Víno ženy max 1 pohár, muži 2. Pivo – ženy 3dcl, chlapi 5 dcl. Tvrdé raz za čas za štamperlík..:) Samozrejme od 18 rokov!!!!!! Ak budeme piť viac, zaťažíme pečeň aj obličky...
* FAJČENIE – určite nie, ani tie elektronické ani žiadne, teraz v čase korona vírusu majú dokázateľne fajčiari ťažší priebeh ochorenia!!