Kuchnia latem

Data aktualizacji
2024-08-30

Latem na drzewach, krzewach i krzakach dojrzewają różnorodne owoce, a na grządkach – warzywa. A owoce i warzywa to naturalne źródła witamin, minerałów, antyoksydantów i innych dobrych dla zdrowia składników. O tym, jak wykorzystywać je w diecie, przeczytasz w poradniku z propozycjami posiłków i przekąsek na lato: *Kuchenne inspiracje z NFZ. Lato*. Przygotował go Narodowy Fundusz Zdrowia.

Zawartość książki

Książka zawiera przepisy na dania na bazie aromatycznych warzyw i owoców typowych dla lata. O porcji owoców i warzyw należy bowiem pamiętać przy każdym posiłku. Jest podzielona na kilka części, w które są zgrupowane przepisy na:

- **śniadania** – śniadanie powinno być podstawowym posiłkiem dnia i stanowić ok. 25–30% dziennego zapotrzebowania na energię; jego jakość ma decydujący wpływ na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu
- **zupy** – zazwyczaj są niskokaloryczne, przygotowane na bazie warzyw oraz wody, ale dają uczucie sytości, zaspokajają głód i powstrzymują od podjadania pomiędzy posiłkami; doskonale uzupełniają poziom płynów w organizmie i chronią przed odwodnieniem; szczególnie zdrowe są zupy jarzynowe
- **sałatki** – to jedne z najzdrowszych i najprostszych potraw; sałatka z owoców czy warzyw, z dodatkiem świeżych ziół, jest szybkim daniem, wystarczy kilka składników, odrobina dressingu i dobre dodatki
- **desery i koktajle** – owoce dają nam wiele możliwości na zrobienie świeżych i zdrowych deserów, nie sięgajmy po gotowe słodycze
- **dania dla seniorów** – odpowiednia dieta poprawia kondycję fizyczną i psychiczną, pozwala cieszyć się zdrowiem i wigorem pomimo procesu starzenia się organizmu.

> **Zbilansowana dieta pomoże Ci utrzymać dobry stan zdrowia, wzmocnić odporność oraz uchronić się przed takimi chorobami, jak np.: nowotwory, otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie.**

Podstawą dieta DASH

Książka powstała w oparciu o przepisy dostępne na **portalu Diety NFZ**. Ich walorem jest to, że

przygotowane zostały w oparciu o DASH (ang. Dietary Approches to Stop Hypertension, czyli plan żywieniowy w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia tętniczego), uważaną za najzdrowszą dietę świata, zalecaną przez polskie i światowe towarzystwa medyczne, m.in. diabetologiczne i kardiologiczne. Jej założenia są uniwersalne i proste do stosowania, a produkty łatwo dostępne. Dietę DASH charakteryzuje wysokie spożycie warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, niskotłuszczowych produktów nabiałowych i ryb, będących źródłem kwasów tłuszczowych omega 3 oraz witaminy D.

Przeczytaj więcej o diecie DASH.

Przeczytaj poradnik *Kuchenne inspiracje z NFZ. Lato*.

Poznaj zalety zdrowotne owoców lata.