



## Kuchnia zimą

Zimą zmienia się nasz sposób odżywiania – mamy dostęp do mniejszy ilości owoców i warzyw, potrzebujemy też więcej energii, żeby się ogrzać. Jak wówczas jeść zdrowo?

Żywność powinna dostarczać składników odżywczych, takich jak: białka, węglowodany, tłuszcze, składniki mineralne, błonnik i witaminy. Nie ma ich wystarczająco w pojedynczych produktach, dlatego tak ważne jest przygotowywanie urozmaiconych i zbilansowanych posiłków. O tym, jak to robić zimą, przeczytasz w e-booku z propozycjami posiłków i przekąsek na zimę: [Kuchenne inspiracje z NFZ. Zima](#). Przygotował go Narodowy Fundusz Zdrowia.

### Zawartość e-booka

Poradnik jest podzielony na kilka części:

- **przechowywanie produktów spożywczych** – sposób przechowywania jedzenia w lodówce wpływa na jego świeżość, smak, zapach i zdrowie; które produkty powinniśmy umieszczać w lodówce, które w kuchennej szafce, a które w zamrażarce; jak rozmieszczać produkty w lodówce; jak zabezpieczać produkty
- **przepisy rozgrzewające** – rozgrzeją nas nie tylko ciężkie i tłuste potrawy, jak się powszechnie sadzi; warto sięgać też po węglowodany, np. po owsiankę, owoce (zwłaszcza banany, brzoskwinie, wiśnie czy daktyle), kaszę jaglaną, rośliny strączkowe (fasola, groch, ciecierzyca i soczewica), orzechy, masło, kapustę, cebulę, drób, jagnięcinę, ryby, miód, przyprawy (goździki, kardamon, cynamon, gałka muszkatołowa, chili, imbir, curry oraz pieprz)
- **przepisy dla aktywnych** – najlepsze wyniki osiągamy tylko wtedy, gdy jesteśmy zdrowi i dobrze odżywieni; ważna jest systematyczność, powinniśmy jeść trzy podstawowe posiłki dziennie: śniadanie, obiad i kolację oraz dwie przekąski; planując trening, należy dopasować go do pory posiłku (2–3 godziny po obfitym posiłku); sięgajmy po produkty zawierające pełnowartościowe białko i witaminy (mięso, ryby, jaja, nasiona strączkowe), węglowodany złożone (produkty zbożowe), warzywa i owoce; pamiętajmy o wypianiu minimum półtora litra wody dziennie
- **zimowe warzywa** – zimowe miesiące oferują produkty sezonowe, np. warzywa korzeniowe (marchew, buraki, seler, pietruszka), cebulowe (por, czosnek, cebula) i kapustne (kalafior, brokuł, kapusta, brukselka, jarmuż); wykorzystujmy mrożonki; korzystajmy z kiszzonek z kapusty, ogórków czy buraków.; sięgajmy w niewielkich ilościach po suszone owoce: jabłka, śliwki, morele, żurawinę; ograniczajmy użycie soli na rzecz suszonych ziół, takich jak: majeranek, bazylia, oregano, tymianek, jałowiec, lubczyk
- **przepisy świąteczne** – możemy z nich korzystać także po świątach, bo zawierają pomysły na uniwersalne ciasta i dania obiadowe w lżejszej niż tradycyjna wersji; unikajmy panierki, pieczmy ciasto bez spodu, nie zabielałmy zup, używajmy do wypieków pełnoziarnistej mąki, ograniczmy ilość soli.

**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 diety DASH

Książka powstała w oparciu o przepisy dostępne na [portalu Diety NFZ](#). Ich walorem jest to, że przygotowane zostały w oparciu o dietę DASH (ang. Dietary Approaches 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 e-book [Kuchenne inspiracje z NFZ. Zima](#).

### Przeczytaj także



### Zimowy alfabet odporności

Odporność organizmu wspomaga zrównoważona dieta, a także – w razie braków – suplementy. Poznaj pięć witamin, które wspomogą nas zimą



### Uwaga na zimę

Jak chronić się przed zimnem, mrozem, przeziębieniem? Poznaj sposoby na niskie temperatury



### Jak zdrowo przeżyć święta?

Co zrobić, by po świętach nie czuć, że się źle czujemy z przejedzenia i braku ruchu? Żeby dobrze czuć się w swoim ciele?