Kuchnia zimą

Data aktualizacji
2024-10-07

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 wypijaniu 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 kiszonek 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 świętach, bo zawierają pomysły na uniwersalne ciasta i dania obiadowe w lżejszej niż tradycyjna wersji; unikajmy panierki, pieczmy ciasto bez spodu, nie zabielajmy 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 dieta 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 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 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?