

Jedz na zdrowie - jedzenie może być lekarstwem

Nie ma się czemu dziwić, skoro według Światowej Organizacji Zdrowia blisko 70 procent chorób to efekt niewłaściwego odżywiania. Zaobserwowano zależność między jedzeniem a otyłością, cukrzycą, chorobami krążenia i nowotworami (i to nie tylko żołądka, trzustki czy jelita grubego). Według najnowszych badań, wiele substancji obecnych w żywności działa na metabolizm i pobudza niektóre geny.

Dobra dieta

Zdaniem fachowców, najlepsza jest dla nas dieta śródziemnomorska. Jest w niej dużo warzyw i owoców. Zamiast tłuszczów zwierzęcych stosuje się oleje roślinne. Na talerzu nie brakuje morskich ryb i produktów pełnoziarnistych. Taka dieta połączona z wysiłkiem fizycznym może nas ustrzec przed chorobami cywilizacyjnymi i nowotworowymi. Niestety, tylko co piąty Polak odżywia się prawidłowo. Na zmiany nigdy nie jest jednak za późno.

Nie trzeba zachęcać Polaków do stosowania leków. W tej dziedzinie zdobyliśmy już światową sławę. Trudniej nas natomiast przekonać, by jak lekarstwo traktować jedzenie. Tymczasem na świecie coraz modniejsza staje się tak zwana foodterapia.



Na cukrzycę i cholesterol

Dieta sprawdza się w leczeniu cukrzycy i obniżaniu złego cholesterolu (LDL). W tym drugim przypadku szczególnie zaleca się jedzenie morskich ryb, stosowanie olejów roślinnych, warzyw (w tym strączkowych) i pieczywa pełnoziarnistego. Taka dieta pozwala zmniejszyć dawki leków.

Osoby, które często się przeziębiają, powinny jeść dużo białka i ryb. Poleca się też czosnek, brokuły, ziarna słonecznika (ze względu na obecny w nich selen), pomidory, banany, pomarańcze (potas), kakao, migdały (magnez), mleko i jogurty (wapń), jajka, drób, orzechy (żelazo). Przeciwwzpalnie działa też cebula, miód, jagody i aronia. Na przeziębienie dobre są też maliny. W infekcjach układu moczowego stosuje się żurawinę.

Podobnie jak przy nadciśnieniu, zaburzeniach pracy jelit. Żurawina chroni też zęby przed próchnicą. Osoby cierpiące na zaparcia powinny zaś jeść dużo błonnika. Otręby pszenne, jabłko, banan czy jogurt zadziałają lepiej niż środki przeczyszczające z apteki.

Cebula przeciwko skrzepom

Na żywieniowej liście przebojów nie powinno zabraknąć cebuli. To źródło witaminy C, cynku, siarki i krzemu. W szczypiarze jest witamina B1 i B2. Cebula jest polecana osobom, które jedzą tłusto; na przeziębienie, zapobiega powstawaniu



skrzepów w naczyniach krwionośnych i je likwiduje, zapobiega również przerostowi gruczołu krokowego. Działa też jak afrodyzjak.

Brokuły to źródło fitoskładników, błonnika, witaminy C, kwasu foliowego. Działają antyrodnikowo, obniżają ryzyko nowotworu płuc u palaczy, chronią naczynia, odmładzają, regenerują układ odporności, mózg, kości (tak działają też brukselka, kalafior i kapusta).

Dobry na wszystko

Czosnek działa antywirusowo i antybakteryjnie, obniża ciśnienie, zbija zły cholesterol i trójglicerydy, poprawia trawienie, niszczy drobnoustroje przewodu pokarmowego i układu oddechowego, działa przeciwmiażdżycowo. Cytrusy niszczą wolne rodniki, zapobiegają awitaminozie.

Pomarańcze są dobre dla serca i mięśni, to źródło witamin C, A, B, potasu, wapnia, fosforu, magnezu, żelaza, cynku. Jagody są bogate w witaminy A, B1, B2, B6, C, PP, wapń, żelazo, miedź, fosfor, selen, cynk, mają błonnik i cenne flawonoidy. Poleca się je na problemy przemiany materii, anemię, wysoki zły cholesterol. Poprawiają wzrok i krążenie, obniżają poziom cukru we krwi.



Pomidory na wzrok

Orzechy mają dobrze przyswajalne białko, kwasy tłuszczowe Omega-3, selen, magnez. Chronią układ sercowo-naczyniowy. Działają przeciwzakrzepowo i antynowotworowo. Pomidory natomiast wzmacniają wzrok. To źródło witamin C, E, B, PP, K, potasu, wapnia, magnezu, żelaza, manganu, miedzi i kobaltu. Działają antyrodnikowo, antynowotworowo, zapobiegają zawałom i miażdżycy, wzmacniają odporność i przyspieszają gojenie się ran.

Prosto z wody

Ryby morskie polecane są na stany zapalne i poprawę nastroju, wzmacniają odporność, działają antymiażdżycowo, przeciwzakrzepowo, przeciwdziałają arytmii serca. To źródło kwasów tłuszczowych omega-3, soli mineralnych: fosforu, cynku, selenu, jodu, potasu.

Chude gatunki ryb mają witaminy z grupy B, tłuste- A i D. Soja to źródło witamin A, K, E, B1, B2, B6, żelaza, fosforu, potasu, wapnia, błonnika. Oczyszcza przewód pokarmowy, zapobiega nadciśnieniu, wpływa na prawidłową pracę układu nerwowego i hormonalnego.

Zielona herbata działa przeciwzapalnie, zwalcza bakterie i wirusy, redukuje próchnicę, obniża ciśnienie i wzmacnia naczynia włosowate i poprawia samopoczucie. Działa też antynowotworowo. Tak więc zamiast do apteki, może lepiej wybrać się na pobliski bazar w warzywami i owocami?

Źródło: www.wspolczesna.pl

