

11. 10. 2015

Suplementy w diecie



O czym dzisiaj w Klubie Zdrowia?

Witamy na kolejnym spotkaniu. Dziś chcemy porozmawiać na temat suplementacji w diecie. Wydaje się, że jesteśmy na nią „skazani”, gdyż nasza żywność na skutek degradacji środowiska i różnych zabiegów jakim jest poddawana zanim trafi na nasz stół, traci wiele cennych składników odżywczych. Dlatego pomidor zjedzony dzisiaj, to nie ten sam pomidor jaki pamiętamy choćby 10 lat temu. Badania naukowe dowodzą, że utrata składników mineralnych i witamin w warzywach i owocach wzrosła ponad 50%. Ten drastyczny spadek jakości naszej żywności niestety odbija się na naszym zdrowiu i jest powodem wielu schorzeń. Zatem suplementy to rozsądny wybór. Ale pojawia się pytanie „Jakie suplementy?”, „W jakich ilościach?”, „Kompleksowo czy jedną witaminę?”. Zapewne pytań jest jeszcze wiele. Na te i inne postaramy się odpowiedzieć podczas prelekcji, którą poprowadzi nasz gość Paweł Szczerbiński - trener zdrowia, konsultant krajowy medycyny komórkowej.

Coś dla ciała...

Dzisiaj polecamy Państwu proste i szybkie w wykonaniu pasty do pieczywa oraz zielony koktajl z jarmużu – również dobra propozycja na pożywne danie dla zabieganych. Gdy rezygnuje się w swojej diecie z produktów pochodzenia zwierzęcego częstym problemem jest brak pomysłów na to, co można zjeść. Jednak dla stałych bywalców Klubu Zdrowia to żaden kłopot. A zatem smacznego, bo jest do czego 😊

Zielony szejek z jarmużem

Składniki:

parę liści jarmużu, 2 łyżki awokado, 1/2 zielonego jabłka, 1 "krążek" dojrzałego ananasa, sok z cytryny, 2 szkl. mleka roślinnego lub woda z kostkami lodu, szczypta soli.

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki zmiksować w blenderze.

Zielone szejki to super szybki i smaczny sposób na urozmaicenie i wzbogacenie naszego jadłospisu w warzywa i owoce. W zielonych częściach roślin znajduje się chlorofil, który ma budowę podobną do hemoglobiny, transportującą tlen w naszej krwi. Chlorofil wspomaga więc rozprowadzanie tlenu do komórek, przyspiesza procesy regeneracji tkanek, neutralizuje toksyny w organizmie, pomaga w oczyszczaniu wątroby, wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi, wpływa na regulację procesów przemiany materii.

Pesto z natki marchewki

Składniki:

1 pęczek naci marchewki, 1/2 szkl. migdałów lub nerkowców, 80-100ml oliwy z oliwek, sól do smaku, 2-3 ząbki czosnku.

Wykonanie:

1. Nać marchewki umyć i osuszyć, usunąć twarde łodygi.
2. Wszystkie składniki zmiksować w blenderze.

Nacie warzyw w porównaniu do bulw korzeniowych zawierają więcej składników mineralnych a mniej cukrów, dlatego warto aby zagościły na naszych stołach nie tylko pod postacią szejków, ale jako pasty na chleb czy polewy do makaronów.

Pasta z awokado

Składniki:

2 dojrzałe awokado, 1 pomidor bez gniazd nasiennych, cebula pokrojona w kostkę lub posiekany szczypiorek, ząbek czosnku przeciśnięty przez prasę, sok z cytryny, sól, pieprz cayenne, przyprawa warzywna, opcjonalnie – koperek, pietruszka, kolendra.

Wykonanie:

1. Awokado obrać ze skórki, wyciągnąć pestkę i rozdrobnić widelcem.
2. Dodać pokrojone warzywa, przyprawy i wymieszać.

Awokado to owoc o dużej zawartości tłuszczu, jest to jednak tłuszcz dobrotliwy dla zdrowia – kwas oleinowy, który ma zdolność obniżania poziomu złego cholesterolu i przeciwdziała nowotworom prostaty i piersi. Dzięki obecności tego tłuszczu cenne składniki z innych produktów są lepiej przyswajalne, np. organizm przyswaja 4 razy więcej antyrakowego likopenu z pomidorów, jeśli jednocześnie jemy awokado np. w sałatce. Awokado zawiera potas, sporo witamin C, E i A – silnych przeciwutleniaczy, które mają działanie przeciwnowotworowe, a także witamin z grupy B. Jedzenie awokado dobrze wpływa też na oczy, jest w nim bowiem luteina i zeaksantyna.

Ciasteczka owsiane z jabłkami

Składniki:

170 gr jabłek, 1 jajko, 50 gr płatków owsianych, 50 gr płatków owsianych zmielonych, 5 gr proszku do pieczenia, 5 gr cynamonu, 20 gr miodu.

Wykonanie:

1. Jabłka obrać i zetrzeć na jarzynówce.
2. Dodać pozostałe składniki, wymieszać.
3. Odstawić na ok. 10 minut.
4. Nakładać ciasto łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
5. Piec ok. 15-20 minut w temp. 160C.

W tym przepisie można zrezygnować z jajka – ciasteczka będą bardziej kruche i z proszku do pieczenia – nie wyrosną. Owies zawiera lekko strawne białko, wartościowe tłuszcze i węglowodany, błonnik, a także mnóstwo witamin (przede wszystkim z grupy B) oraz pierwiastków (m.in. wapń, magnez, sód, potas, miedź) i cennych związków (np. luteina).

Coś dla ducha...

Nie tylko ciało potrzebuje pokarmu do prawidłowego funkcjonowania. Dusza także. Karmimy ją na różne sposoby – modlitwa, czytanie Pisma Świętego, przebywanie w otoczeniu przyrody czy też słuchanie muzyki. Dlatego serdecznie zapraszamy na kameralny koncert Mirosława Karaudy z Łodzi.

Koncert muzyki chrześcijańskiej
Mirosław Karauda
31.10.2015 (sobota), godz. 17.00
Plac Mariacki 4
wstęp wolny

Skorzystaj z biblioteki Klubu Zdrowia !!!

W naszej bibliotece w dziale Zdrowie znajdziecie państwo ciekawe książki o tematyce zdrowotnej, poradniki lecznicze oraz przepisy kulinarne. Polecamy również inne działy takie jak:

Rodzina i wychowanie, Historia i nauka, Duchowość.

Biblioteka (czytelnia) czynna jest w każdy czwartek w godz. 15:00 – 17:00

W czasie godzin otwarcia biblioteki zapraszamy na bezpłatne programy:

czytanie Biblii – godz.15.00

gimnastyka ogólna – godz. 16.00

Skorzystaj z bezpłatnych kursów korespondencyjnych!!!

Zachęcamy do wzięcia udziału w bezpłatnych kursach Korespondencyjnej Szkoły Lepszego Życia (KSLŻ)

Szkoła oferuje kursy w następujących tematach:

MAŁŻEŃSTWO PEŁNE SATYSFAKCJI

WITAJ MAŁEŃSTWO

SIĘGNIJ PO ZDROWIE

STRES – ZAGROŻENIE CZY SZANSA?

Korespondencyjna Szkoła Lepszego Życia

skrytka pocztowa 216

43-300 Bielsko Biala

tel. +48 33 497 29 77

Zapraszamy na cotygodniowe wspólne marsze z kijkami!!!

Klub Zdrowia to nie tylko spotkania o tematyce zdrowotnej i pyszne degustacje.

To także aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. A zatem zapraszamy wszystkich chętnych

na cotygodniowe bezpłatne marsze z kijkami czyli Nordic Walking !!!

W każdą niedzielę o godz. 9.00 zbieramy się przy wejściu na kąpielisko "Głębokie".

Zapewniamy wspaniały czas, dobrą atmosferę i świetny humor. Jeśli nie masz kijków – pożyczymy Ci je, jeśli nigdy nie chodzisz z kijkami – nauczymy Cię, to naprawdę nic trudnego!!! 😊

KLUB ZDROWIA W LISTOPADZIE

SZKOŁA ZDROWEGO GOTOWANIA

o8.11. (niedziela) godz.16.00

Plac Mariacki 4

www.szczecin.adwentysci.org