

09.12.2018



Wyciskamy soki!

O czym dzisiaj w Klubie Zdrowia?

Witamy na ostatnim w tym roku spotkaniu w Klubie Zdrowia. Tym razem porozmawiamy o sokach – dlaczego warto je pić oraz jak pozyskać je w warunkach domowych. Skorzystajmy z tego, że niedawno miniony okres jesieni był naturalnym czasem zbiorów warzyw i owoców, które właśnie teraz mają najwięcej wartości odżywczych. Bogactwo ich kolorów, smaków i zapachów zachęca do spożywania pod każdą postacią. Mnogość skarbów jakie w sobie kryją, warto wykorzystać w możliwie najlepszy sposób, a tym samym mądrze przygotować organizm do obrony przed zimowymi infekcjami. Spotkanie poprowadzi dla nas mgr Ewa Świątek – fizjoterapeuta, promotor zdrowia i koordynator szczecińskiego Klubu Zdrowia. Po wykładzie odbędzie się degustacja świeżo wyciśniętych soków oraz krótki pokaz pozyskiwania soków z wyciskarki i blendera. Zapraszamy serdecznie!

Sok burak – jabłko – seler – zielenina

Składniki:

2 buraki, 4 jabłka, 2 gałązki selera naciowego, 2 garście jarmużu lub innej zieleniny.

Wykonanie:

1. Buraki obrać ze skórki i pokroić na ćwiartki.
2. Pozostałe produkty umyć pod bieżącą wodą, z jabłek usunąć ogonek.
3. Wycisnąć sok z przygotowanych produktów.

Sok marchew – seler naciowy – ogórek

Składniki:

2 marchewki, 2 gałązki selera naciowego, 2 ogórki.

Wykonanie:

1. Warzywa umyć, ogórek obrać ze skóry.
2. Gałązki selera pokroić na cienkie słupki.
3. Wycisnąć sok z przygotowanych produktów.

Sok gruszka – imbir łagodzi ból gardła

Składniki:

2 gruszki, 1 – 2 cm korzenia imbiru, 1 plaster rzodkwi, 1 pomarańcza.

Wykonanie:

1. Warzywa umyć, usunąć ogonek z gruszki.
2. Korzeń imbiru oraz pomarańczę obrać ze skórki.
3. Wycisnąć sok z przygotowanych produktów.

Kolorowe warzywa i owoce -

to bogactwo fitochemikaliów i substancji odżywczych

CZERWONE – (pomidor, arbuz, truskawka) zawierają polifenol, likopen, - działanie przeciwnowotworowe, zwalczają choroby serca, zapobiegają chorobom cywilizacyjnym.

ŻÓLTE I POMARAŃCZOWE – (pomarańcza, mandarynka, marchewka, dynia) zawierają beta karoten – działanie korzystne na skórę, wzrok, przeciwutleniacze.

ZIELONE – (kiwi, awokado, brokuły, szpinak) zawierają kwas foliowy, witaminę C, katechiny – wspomagają krew, niwelują uczucie zmęczenia.

FIOLETOWE – (winogrona, borówki amerykańskie, bakłażany) zawierają flawonoidy, antocyjany – przeciwutleniacze, poprawiają wzrok.

BIAŁE – (kapusta, rzodkiew, gruszka, czosnek, cebula, nasiona soi) zawierają izoflawony, antyoksydanty, kwercetyny – przeciwutleniacze.

Warto wiedzieć...

- Do pozyskania soku z jabłek nie należy obierać skórki, gdyż ta zawiera polifenole i pektyny.
- Marchewki są doskonałym źródłem przeciwutleniaczy i najbogatszym warzywnym źródłem karotenu – prowitaminy A. Obecne tu przeciwutleniacze wspomagają zapobieganie chorobom układu krążenia i nowotworowym, mają korzystny wpływ na wzrok.
- Sok z kapusty pozwala na kompletne oczyszczenia jelita grubego z wszelkich po trawiennych pozostałości.
- Soki z selera naciowego oraz pietruszki są naturalnym lekarstwem przy schorzeniach układu moczowego. Mają właściwości oczyszczające i moczopędne.
- Sok z buraka to panaceum na anemię, zawiera żelazo i kwas foliowy, czerwony barwnik buraka – betanina – to silny antyoksydant.

Skorzystaj z innych bezpłatnych programów na Placu Mariackim
RELACJE ZE SPOTKAŃ NA FACEBOOKU – ADWENTYŚCI SZCZECIN

CZYTELNIA I BIBLIOTEKA KLUBU ZDROWIA

środa 16:00 – 17:00

17.00 – 18.00 – gimnastyka ogólna

WYSTAWA BIBLIJ w Książnicy Pomorskiej

26 listopad – 13 grudzień

poniedziałek – piątek 9.00 – 19.00 (uwaga! we wtorki do 15.00)

Sala im. Zbigniewa Herberta

towarzyszające wykłady:

10.12.18 (poniedziałek), godz. 18.00 – „Biblia a nauka” w auli Książnicy

Seria trzech wykładów na placu Mariackim 4

14.12.18 (piątek), godz. 18.00 – „Czego nie wiedział Nostradamus?”

15.12.18 (sobota), godz. 18.00 – „Po co przyszedł Jezus Chrystus?”

16.12.18 (niedziela), godz. 18.00 – „Wydarzenia czasów końca”

wstęp wolny!!!

KLUB ZDROWIA W STYCZNIU

„JAK SŁYSZEĆ GŁOS PRZYRODY!”

Prelegent – Andrzej Wojtkowski

13 styczeń (niedziela) godz. 16.00

Plac Mariacki 4