

Jak odżywiać organizm na wiosnę

Nasz organizm wiosną potrzebuje solidnego zastrzyku energii. Po zimowej diecie, czasem ubogiej w witaminy i mikroelementy, nasza skóra może być przesuszona, poszarzała, a paznokcie łamliwe. Możemy czuć się osłabieni i apatyczni. By złagodzić skutki przesilenia wiosennego, możemy wprowadzić pewne modyfikacje w naszym odżywianiu. Wpłynie to korzystnie na stan naszego organizmu i samopoczucia. Jak więc odżywiać się wiosną?

1. Postaw na kasze

Kasze są świetnym dodatkiem do potraw, jak i ich bazą. Pasują zarówno do obiadu, jak i na śniadanie (szczególnie kasza jaglana). Można je przyrządzić na wiele sposobów – na słodko, sło, z mięsem, warzywami. Są pożywne, lekkostrawne i zdrowe. Zawierają duże ilości skrobi, która jest w organizmie powoli rozkładana na glukozę, więc dostarczają nam energii na dłużej, dodatkowo – są niskokaloryczne i mają dużo błonnika. Równie cennym składnikiem jest pieczywo pełnoziarniste.

2. Warzywa i owoce

Wiosenne warzywa i owoce dostarczają organizmowi niezbędnych witamin i minerałów, m.in.: witamin z grupy B, C, K, potasu, magnezu, fosforu, żelaza. W jadłospisie na wiosnę nie powinno zabraknąć sałaty, rzodkiewki, kalarepy oraz jabłek, gruszek i agrestu. Posadźmy na parapecie szczypiorek, pietruszkę, rzeżuchę i kielki. Ta witaminowa bomba będzie dla nas zastrzykiem energii. Kielki zawierają też wiele minerałów, które poprawią kondycję naszej skóry i włosów. Poza tym są smaczne i świetnie pasują do kanapek lub sałatki.

3. Pij dużo wody

Woda jest siłą napędową naszego organizmu i jest niezbędna do jego prawidłowego funkcjonowania. Gdy jej brakuje, czujemy się ospali, nasza skóra jest przesuszona, a my sami cierpimy na bóle głowy. Szklanka wody albo dwie doda nam energii, czasem też zaspokoi apetyt, bo często jest on mylony z pragnieniem. Woda wspomaga odchudzanie i oczyszcza organizm z toksyn. Specjaliści polecają picie co najmniej 1,5 litra wody dziennie.

4. Zdrowe przekąski

Koniec z kalorycznymi, tłustymi ciastkami i chipsami. Czas zadbać, by to, co jemy między posiłkami, było nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Ciastka z kremem i krakersy to źródło niepotrzebnego tłuszczu, cukru lub soli, aromatów i wzmacniaczy smaku. Wybieramy je ze względu na ich intensywny aromat, ale też, bo organizmowi brakuje niektórych minerałów. Zdrowa przekąska to taka, która zawiera dużo witamin, minerałów i innych związków bioaktywnych pozytywnie wpływających na nasze zdrowie, ale jednocześnie ma niską wartość energetyczną, np. chipsy z pieczonych lub suszonych warzyw i owoców, pieczone frytki z

marchewki, selera i pietruszki, surowe warzywa krojone w słupki + sos czosnkowy, chrzanowy, pomidorowy itp.

5. Przede wszystkim regularność

Posiłki powinny być spożywane regularnie, uniknie się w ten sposób napadów wilczego głodu. Śniadanie to obowiązkowy posiłek, nie powinno go nigdy zabraknąć. Ma ono dodać nam energii, a w chłodniejszy wiosenny dzień – także rozgrzać. Dzięki częstym posiłkom, wieczorem nie będziemy mieli ochoty na ogromny posiłek czy podjadanie w nocy. Organizm, który regularnie otrzymuje składniki odżywcze, nie odkłada go w postaci zbędnych kilogramów, które są czasem pozostałością po zimie. Poza tym jedząc regularnie będziemy mieli więcej energii. Będziemy się czuć lżejsi, ale najedzeni.

Na wiosnę trzeba szczególnie zadbać o zachowanie właściwych proporcji między poszczególnymi składnikami pożywienia. W tym czasie warto unikać cukrów prostych oraz tłuszczów zwierzęcych. Węglowodany i białko należy spożywać w proporcjach 2:1. Na wiosnę dobrze jest ograniczyć sól, spożywać większą ilość błonnika, a także starać się jeść więcej produktów na surowo (podczas gotowania większość warzyw traci swoje właściwości odżywcze).

Składniki diety wiosennej:

Rzodkiewka – mało kto wie, że dzięki spożywaniu rzodkiewki zapobiegamy wypadaniu włosów i pojawianiu się zmarszczek.

Szcypiorek – doskonale wpływa na przemianę materii, jest źródłem mikroelementów, witamin i karotenu, ponadto ma działanie bakteriobójcze.

Sałata – zawiera błonnik wspomagający odchudzanie. Polecana jest chorym na cukrzycę, ponieważ łagodzi objawy tej choroby, działa oczyszczająco i odświeżająco na organizm.

Zielona pietruszka – jest bogatym źródłem kwasu foliowego, witaminy C, kwasu proteinowego i minerałów.

Ananas – najlepiej spożywać świeże ananasy, to źródło witaminy C, witaminy A oraz witamin z grupy B, wapnia, żelaza. Wskazane jest także picie świeżego soku z ananasa, który działa leczniczo w niestrawnościach i słabym wydzielaniu soków trawiennych.

Grejpfrut – owoc ten zawiera witaminę C i witaminę B. Naryngina, powodująca gorzki smak owocu, działa przeczyszczająco i wspomaga przemianę materii.

Melon – jest źródłem potasu, beta karotenu, witaminy C. Posiada działanie moczopędne, ponadto reguluje ciśnienie krwi i procesy trawienne. Melon wzmacnia serce, zawiera przeciwutleniacze i obniża wysokie stężenie cholesterolu.

Aby dodać sobie energii po zimie i poprawić kondycję naszego organizmu, ważne jest nie tylko odżywianie, ale styl naszego życia, ćwiczenia i wysypianie się. Bez tego nasza wiosenna odnowa będzie niepełna.