

Czy wiesz, że...

1. Nie zaleca się spożywania świeżego ogórka razem z warzywami bogatymi w witaminę C. Świeży ogórek zawiera askorbinazę - enzym rozkładający witaminę C, zatem dodatek tego produktu do sałatek np. z pomidorów czy papryki sprawia, że ilość tej witaminy w sałatce ulega drastycznej redukcji. Temu niekorzystnemu zjawisku można zapobiec stosując zakwaszanie ogórków przez dodatek np. soku z cytryny, kefiru bądź octu.
2. Oliwa z oliwek zapobiega rozwojowi wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Zawarty w niej kwas oleinowy blokuje procesy zapalne, stanowiące podłoże tej choroby. Badania wykazały, że efekt ochronny można zaobserwować spożywając codziennie 2-3 łyżki oliwy lub innych tłuszczów bogatych w kwas oleinowy, tj. olej z pestek winogron czy olej arachidowy.
3. Witamina C zwiększa wchłanianie żelaza z pożywienia nawet 3 krotnie. Z tego powodu w codziennej diecie powinniśmy łączyć produkty pochodzenia zwierzęcego bogate w żelazo (mięso) z produktami, stanowiącymi dobre źródło witaminy C (np. papryka, kapusta, pomidory).
4. Białko odgrywa niezwykle istotną rolę w procesie odchudzania. Białko to przede wszystkim podstawowy budulec tkanki mięśniowej, której zwiększony poziom zapewnia wzrost tempa przemiany materii zarówno w czasie wysiłku, jak i w spoczynku. Ponadto organizm na strawienie białka zużywa najwięcej energii w porównaniu z tłuszczami i węglowodanami. Co więcej, potrafi ono nasilić przemianę materii nawet o kilkanaście procent, co z punktu widzenia redukcji masy ciała odgrywa niebagatelną rolę.
5. Spożywanie żywności o wysokim indeksie glikemicznym sprzyja otłuszczeniu ciała. Cukier z tego typu produktów szybciej przenika do krwi potęgując wydzielanie insuliny - hormonu napędzającego odkładanie tłuszczu w komórkach. Dodatkowo, pod wpływem insuliny komórki tłuszczowe mogą znacznie zwiększać swoje rozmiary, utrwalając na stałe niekorzystnie zmiany w budowie ciała.

6. Białko zawarte w jajach wykazuje najwyższą wartość biologiczną spośród wszystkich produktów. Oznacza to, że zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy potrzebne do budowy białek ustrojowych. Skład aminokwasowy białka jaja kurzego jest najbardziej zbliżony do składu białek organizmu i białko to jest najlepiej wykorzystywane przez ustrój ludzki.

7. Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać rozgotowywania warzyw. Jak się okazuje w miarę gotowania warzyw ich indeks glikemiczny wzrasta. Zatem rozgotowane warzywo znacznie szybciej podnosi poziom glukozy we krwi niż jego surowy odpowiednik, co zwłaszcza u osoby chorej na cukrzycę jest zjawiskiem niekorzystnym.

8. Orzechy powinny stanowić ważny element diety osób z podwyższonym poziomem cholesterolu we krwi. Badania naukowe wykazały, że spożywanie garści orzechów dziennie zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, a ponadto pozwala obniżyć poziom cholesterolu całkowitego oraz tzw. złego cholesterolu od kilku do kilkunastu procent.

9. Sacharoza (biały cukier) przyczynia się do spadku odporności organizmu. Pod wpływem cukru trzustka produkuje duże ilości insuliny. Z kolei długo utrzymujący się wysoki poziom insuliny we krwi utrudnia przysadce mózgowej produkcję hormonu wzrostu- związku pełniącego ważną rolę w regulacji układu odpornościowego.

10. Winogrona pozwalają obniżyć ciśnienie krwi i zmniejszyć insulinooporność. Dzięki zawartym w nich substancjom czynnym pochodzenia roślinnego, tzw. fitochemikaliami zabezpieczają przed wystąpieniem zespołu metabolicznego, redukują czynniki ryzyka lub opóźniają rozwój chorób serca i cukrzycy.