

WIOSNA NA TALERZU

Po niezwykle długiej i mroźnej zimie wreszcie zawitała do nas wiosna. Promienie słońca i sprzyjająca aura sprawiają, że przyroda budzi się do życia, oferując nam bogactwo kolorów, zapachów i smaków. Po zrzuceniu ciepłych ubrań, z niepokojem patrzymy na osłabione włosy, matową cerę i wałeczki tłuszczu. Jakby tego było mało zaczynamy odczuwać objawy wiosennego przesilenia, które przyćmiewają radość z pierwszych promieni słońca. Wiosna to idealny czas na pozytywne zmiany. Budząca się z głębokiego snu przyroda zachęca nas do dbałości o wygląd i dietę. Jesteśmy częścią natury i tak jak ona pragniemy zmieniać się i pięknieć na wiosnę. Z wsparciem przychodzą nam pierwsze, świeże warzywa i owoce, które jak się okazuje, nie zawsze i nie dla każdego z nas są w pełni bezpieczne.

Kontrowersyjne nowalijki

Zanim słoneczna pogoda spowoduje wysyp warzyw i owoców na polach uprawnych, działkach czy ogrodach, w szklarniach dojrzewają już pierwsze warzywa i owoce, czyli tzw. nowalijki. Niestety bardzo często traktowane są dużą ilością nawozów i środków ochrony roślin, które przedostając się do ich części jadalnych, stwarzają pewne zagrożenie dla naszego zdrowia. Najbardziej niebezpiecznymi związkami, przenikającymi do roślin z gleby, powietrza i wody są metale ciężkie, takie jak ołów; oraz azotany i powstające z nich pod wpływem mikroorganizmów azotyny, będące prekursorami toksycznych, rakotwórczych substancji. Do grupy osób, które w sposób szczególny powinny wystrzegać się nadmiaru nowalijek należą: dzieci, osoby starsze, alergicy oraz osoby prezentujące dysfunkcje w obrębie przewodu pokarmowego. Spośród warzyw przenawożonych do najbardziej niebezpiecznych zaliczamy sałatę, szpinak, rzodkiewkę, szczypiorek oraz kalafior. Co ciekawe, warzywa i owoce hodowane w sztucznych warunkach nie są pozbawione cennych witamin czy minerałów i zawierają ich prawie tyle samo, co jarzyny rosnące w pełnym słońcu, w naturalnym środowisku. Zbyt mała dawka promieni słonecznych, docierająca do wnętrza szklarni sprawia, że rośliny uprawiane w ten sposób są mniej słodkie i mniej intensywnie pachną. Z uwagi na kumulowanie się szkodliwych związków w tego typu roślinach, idealnym wyjściem byłoby spożywanie warzyw tylko z własnej uprawy lub upraw ekologicznych, jednak nie zawsze mamy możliwość prowadzenia własnej hodowli, a zakup żywności certyfikowanej wiąże się zazwyczaj z większymi kosztami. Istnieją na szczęście

pewne sposoby, które pomogą nam zredukować ryzyko związane z konsumpcją nowalijek. Przede wszystkim musimy pamiętać o tym, aby warzywa były wcześniej bardzo dokładnie umyte w ciepłej wodzie i osuszone, warto również usuwać skórki i zewnętrzne liście oraz spożywać je bezpośrednio po nabyciu. Nie rezygnujemy ze spożywania warzyw nowalijkowych, a wybierając jarzyny na straganie nie kierujemy się wyłącznie okazałością rośliny, gdyż jej olśniewający wygląd może być skutkiem stosowania dużych ilości nawozów, a niekoniecznie być świadectwem zdrowotności.

Lekka i zregenerowana

Pierwsze cieplejsze dni skłaniają nas do bardziej krytycznego spojrzenia na naszą figurę i codzienne menu. Wysokokaloryczne posiłki i brak ruchu podczas zimy sprawiły, że wiosnę witamy z dodatkowymi, zbędnymi kilogramami. Na szczęście zarówno przyroda, jak i ciepła słoneczna aura nie tylko sprzyjają, ale nawet zachęcają do wprowadzenia pewnych korzystnych zmian do naszego życia. Często wystarczy wniesienie kilku poprawek do menu, aby znacznie je odchudzić. Zamiast smażonych decydujemy się na potrawy gotowane, zamiast sałatek z majonezem wybieramy surówki warzywne bez tłustych dodatków, słodczy zastępujemy owocami, pieczywo pszenne pełnoziarnistym, śmietanę jogurtem, a alkohol, gazowane napoje, mocną, czarną herbatę i kawę wodą mineralną i zieloną herbatą. Nie zapominajmy o regularnym spożywaniu posiłków bogatych w świeże warzywa i owoce. Po długiej i mroźnej zimie nasz organizm spragniony jest porcji witamin i minerałów, czego dostrzegalnym dowodem są słabe, matowe włosy, szara przesuszona cera pozbawiona witalności i łamliwe paznokcie. W diecie poprawiającej wygląd powinniśmy zadbać o prawidłową podaż beta-karotenu, witaminy C, E, H oraz witamin z grupy B. Związków tych powinniśmy szukać przede wszystkim w pomarańczowych warzywach i owocach, cytrusach, owocach dzikiej róży, olejach roślinnych i drożdżach. Mówiąc o sojusznikach w procesie regeneracji urody, nie należy zapominać o produktach bogatych w krzem (kasze, przetwory zbożowe, buraki), cynk (drób, chude mięso, jaja), żelazo (czerwone mięso), miedź (orzechy, nasiona roślin strączkowych) oraz wapń (mleko i przetwory mleczne). Wszystkie osoby, zarówno zmagające się z nadprogramowymi kilogramami, jak i te pieczołowicie dbające o urodę nie mogą zapominać o codziennej porcji ruchu i wypijaniu odpowiedniej ilości płynów (1,5 - 2 litry dziennie), zapewniającej optymalny poziom nawodnienia organizmu.

Stop wiosennemu przesileniu

Niestety, nie wszystkim z nas wiosna kojarzy się ze słońcem, ciepłem i radością. Dla wielu osób jest to czas, w którym doświadczają spadku energii oraz cierpią z powodu wzmożonej senności, rozdrażnienia czy apatii. Wybudzaniu z zimowego snu często może towarzyszyć również uczucie smutku, czy problemy z koncentracją. Przyczynę ogólnego osłabienia organizmu i rozbicia, towarzyszącego wielu osobom na przełomie zimy i wiosny zwykle stanowi zimowa dieta, często ciężkostrawna, bardziej tłusta i niedoborowa pod względem witamin i składników mineralnych. Również brak ruchu i osłabienie kondycji podczas zimy sprawiły, że teraz łatwiej odczuwamy zmęczenie, czujemy się słabsi, a ciało częściej odmawia nam posłuszeństwa. Ponadto częste zmiany temperatury i ciśnienia atmosferycznego oraz długotrwały brak słońca skutkują rozdrażnieniem, zaburzeniami koncentracji i obniżeniem nastroju. Na szczęście istnieją sprawdzone sposoby przeciwdziałania kryzysowi kondycji. Kluczem do sukcesu jest odpowiednia dieta, uwzględniająca porządne śniadanie, bogata w kwasy omega-3 oraz minerały i witaminy, głównie z grupy B. Pierwszy posiłek powinien zawierać węglowodany złożone pod postacią np. kromki pieczywa pełnoziarnistego, porcję białka w postaci twarogu czy chudej wędliny oraz odpowiednią dawkę witamin, ukrytą w porcji surowych warzyw i owoców. Niebagatelne znaczenie dla naszego samopoczucia i koncentracji mają kwasy omega-3, obecne przede wszystkim w tłustych rybach morskich, oleju lnianym, orzechach. W codziennym jadłospisie powinniśmy zadbać o prawidłową podaż witamin z grupy B, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego. Główne źródło tych związków stanowią drożdże, wątróbka, kurczak, indyk, jaja, otręby pełne ziarno zbóż, płatki owsiane, warzywa i kielki pszenicy. Istotnym z punktu widzenia diety niwelującej objawy przesilenia wiosennego jest także dostarczenie organizmowi niezbędnej dawki magnezu, pod postacią orzechów, kakao, kaszy, nasion roślin strączkowych czy pieczywa pełnoziarnistego. Z kolei na liście produktów przeciwwskazanych w wiosennej diecie znajdują się: mocna kawa i herbata, alkohol oraz cola, które wypłukując z organizmu magnez i witaminy z grupy B wywierają negatywny wpływ na samopoczucie i kondycję zdrowotną organizmu.