

Zelenjava je vir dobrega počutja. Katera pa je najbolj zdrava?

Špinača Brokoli

Korenje Česen

Blitva Brstični ohrovt

Grah Rdeče zelje

Sladki kirompir

Šparglji

Koleraba



Zelenjavno-sadni napitki, s katerimi boste zaužili več vitaminov

- pomaranča, koprive, kokosova voda, ječmenova trava
- banana, koprive, melisa, meta in žlica medu
- banana, suhe slive, rukola, limona, med, ingver
- mango, ananas, grenivka, limeta
- peteršilj, limona, breskev, jabolko, ingver
- banana, janež, grenivka, kivi, suhe slive, zelje



JEJMO V BARVAH
»BARVE SO ZAKON«



Zavod **USPEŠEN.SI**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

VITAMINI

Vitamini A, C in E so vir vašega zdravja in dobrega počutja

VITAMIN A

Vitamin A ima vlogo pri presnovi železa in prispeva k ohranjanju zdravih sluznic.

Prispeva tudi k ohranjanju zdrave kože in ima vlogo pri ohranjanju vida, ter delovanju imunskega sistema. Pomanjkanje vitamina A lahko povzroča motnje vida.

Vitamin A blokira encime, ki spodbujajo napredovanje raka ostalih resnih bolezni.

Ko se vrednosti tega, v maščobi topnega vitamina povečajo, se težave zmanjšujejo. Ob tem je dobro vedeti, da telo porablja vitamin A za pretvorbo holesterola v stresne hormone. Stres v splošnem, v primeru bolezni pa izčrpa zaloge vitamina A.

VITAMINI

VITAMIN C

Vitamin, ki ga poznate vsi. Pospešuje nastajanje kolagena.

Ugodno delovanje proti raku ust, žrela in požiralnika, pljuč, želodca, rektuma, črevesja, materničnega vratu in trebušne slinavke je potrjeno z več epidemiološkimi študijami. Vitamin C pomaga uravnati krvni pritisk, pomaga pri artritisu, pripomore tudi k zdravju zob.

Upoštevajoč dejstvo, da vitamin C ni toksičen in je vitamin, katerega naše telo ni sposobno proizvajati samo, je pomembno, da bi si ga privoščili čim več.

Najbogatejši naravni viri vitamina C predstavlja jagodičje, črni ribez, gava, neolupljen kivi, rdeča in zelena paprika, pomaranča in grenivka, ohrovt, brstični ohrovt in ostale kapusnice (brokoli, zelje, cvetača), zelišča (timijan, peteršilj), papaja.

Pomanjkanje vitamina C povzroča bolečine v sklepih in mišicah, utrujenost, padec odpornosti, vnetje dlesni in parodontozo, čustveno nihanje in razdražljivost, anemičnost.

Vitamina C v večini primanjkuje ljudem ki: kadijo, uživajo preveč alkohola, so na strogi dieti, so pod stresom.

VITAMINI

VITAMIN E

Vitamin E preprečuje oksidacijo občutljivih, večkrat nenasičenih maščobnih kislin in v maščobi topnih vitaminov (A, D, E in K). Vitamin E je povezan z zdravljenjem nepravilnosti v delovanju srca in ožilja.

Vitamin E deluje najbolje v povezavi z antioksidantom selenom. Selen je mineral izjemne pomembnosti za naše telo, a je na žalost prav tako mineral, ki ga v naši zemlji danes kronično primanjkuje.

Do pomanjkanja vitamina E lahko pride pri ljudeh z motnjami v absorpciji maščob, bolnikih s cistično fibrozo in ljudeh z nekaterimi genskimi nepravilnostmi.

Priporočena dnevna količina vitamina E je 15 mg/dan za odrasle. Ljudje ne moremo sami sintetizirati vitamina E, zato ga moramo v zadostnih količinah vnašati s hrano.

Nenaravni viri vitamina E so brazilski oreščki, ribe (tuna, sardine, divji losos, skuša), ostrige, kozice, školjke, pivski kvas, meso (telečja jetra, divjačina, jagnjetina, perutnina), jajca, polnovredna žita, sončnična semena in leča.