



# ŚWIĘTA TUŻ, TUŻ ...



**Jaka choinka zagości w tym roku w Waszych domach?**

**Przed każdymi świętami Bożego Narodzenia ubieramy choinkę w bombki, łańcuchy, światełka i "anielskie włosy".**

**W tym trudnym pandemicznym czasie musimy wyjątkowo dbać o nasze zdrowie. Możemy spróbować wykonać ekologiczne choinki lub udekorować nasze drzewka ozdobami z suszonych owoców, orzechów jak to czyniły nasze babcie.**



# CYTRUSOWA CHOINKA

Mandarynki mają wiele właściwości leczniczych.

Dzięki **witaminie C** i **witaminie A** - naturalnym **przeciwutleniaczom** - wspomagają **nasz układ odpornościowy**, hamują działanie wolnych rodników odpowiedzialnych za proces starzenia, a także poprawiają kondycję skóry oraz chronią przed chorobami oczu. Z badań przeprowadzonych przez współczesnych naukowców wynika, że te niepozorne owoce pomagają także zwalczać **otyłość**, zapobiegać **cukrzycy typu 2**, **miażdżycy naczyń** i niektórym **rodzajom nowotworów**.



(KROK PO KROKU ...)



# JABŁKO W ŚWIĄTECZNEJ SZACIE

Jabłka zawierają :

witaminę C, witaminę K,  
witaminę B2, witaminę B6,  
witaminę A, witaminę E,  
witaminę B1, kwas foliowy,  
kwas pantotenowy, potas,  
mangan, żelazo, wapń, magnez,  
fosfor, miedź, polifenole, pektyny.

Odporność organizmu w ogromnym stopniu zależy od prawidłowej flory bakteryjnej jelit.

Jabłka dzięki obecności rozpuszczalnej frakcji błonnika wykazują właściwości prebiotyczne.



# JODEŁKA - KIWI

Kiwi jest owocem obfitującym szczególnie w **witaminę C**. Jej zawartość w 100 g kiwi wynosi prawie 60 mg, co dostarcza większość dziennego zapotrzebowania na nią.

Kiwi to owoc niskokaloryczny, a jedna sztuka to zaledwie 45 kcal i około 2 g  **błonnika pokarmowego**.

Ponadto, są źródłem **witaminy E**, witamin z grupy **B**, **potasu**, fosforu, **wapnia**, cynku i **magnezu**.

Dzięki zawartości witaminy C i E, jest to owoc bogaty w substancje przeciwutleniające, chroniące przed rozwojem wielu chorób, a także przed procesem starzenia.



# BROKUŁOWO

Brokuły zawierają wiele dobroczynnych dla zdrowia substancji, np.:

**witaminę C**, **wapń**, **błonnik**, **potas**, który pomaga obniżyć zbyt wysokie ciśnienie krwi, sprzyja udrożnieniu naczyń krwionośnych, zapobiega skurczom;

**witaminy A i K**, które pomagają wchłaniać przez organizm **witaminę D**.

**Witamina A**, zwaną witaminą młodości - opóźnia procesy starzenia, korzystnie wpływa na stan skóry i kości, zapobiega ślepotcie zmierzchowej;

**flawonoid**, który wykazuje działanie przeciwzapalne, pomaga również zapobiegać wystąpieniu alergii;

**antyoksydanty** - skutecznie walczą z wolnymi rodnikami;





# OÓRKOWE

# DRZEWKO

Ogórek to źródło witamin :

**C, A, E i K.**

Znajdziemy w nim również kwas foliowy oraz witaminy z grupy **B.**

Uważany jest za pospolite warzywo, dlatego

jego właściwości i wartości odżywcze nie są zbyt

doceniane. Tymczasem ogórek

jest bogaty

w przeciwutleniacze oraz w

kukurbitacyny - substancje, które

chronią przed rozwojem raka.



**Na święta polecamy również dietetyczną choinkę z owoców.**

**Za pomocą wykałaczki należy wbić obraną marchewkę w jabłko. Wcześniej odciąć jego koniec, aby stabilnie stało na talerzu.**

**W marchewkę powbijać wykałaczki i dowolne owoce wykorzystując Swoją inwencje twórczą.**

**Zachęcamy do skorzystania z naszych zdrowych, świątecznych propozycji ...**



**Opracowały:  
Anna Borkowska,  
Beata Koziół**