

WIELKANOCNE ŚNIADANIE ŹRÓDŁO CENNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

1. Rzeżucha

Dobry produkt dla osób cierpiących na cukrzycę, ponieważ **obniża stężenie glukozy we krwi**, dzięki obecności chromu, wpływającego na wydzielanie insuliny przez trzustkę.

Zawiera witaminę C i beta-karoten- przeciwutleniacze niszczą nadmiar wolnych rodników. Wspomagają układ odpornościowy. Witamina C wzmacnia układ krwionośny.

Źródło magnezu- wpływa na układ mięśniowy i nerwowy.



Zawiera witaminę A – korzystnie wpływa na wzrok, poprawia stan paznokci, skóry i włosów.

Zawiera siarkę- poprawia stan włosów, łagodzi problemy skórne np. trądzik.

Źródło żelaza- bierze udział w tworzeniu czerwonych krwinek, zapobiega anemii.

Zawiera witaminę K- wpływa na mineralizację kości.

UWAGA! Rzeżucha może działać moczopędnie, a jej nadmiar może przyczyniać się do stanów zapalnych pęcherza.

2. Jajo

Ludzie zdrowi mogą spożywać do 7 jaj tygodniowo (Normy żywienia Instytutu Żywności i Żywienia z 2017r.)

Zawiera lecytynę- obniża poziom cholesterolu, wspiera przemianę materii, poprawia funkcjonowanie układu nerwowego. Zawarta w niej **cholina** wpływa na proces zapamiętywania i uczenia.

Zawiera lizozym- silne właściwości antybakteryjne.

70% woda
12% białko
10% tłuszcz
1% składniki mineralne
1% węglowodany

Zawiera luteinę- odpowiada za nasz wzrok, posiada właściwości przeciwutleniające- może działać przeciwnowotworowo i spowalnia procesy starzenia.

Zawiera kwasy Ω -3- wpływają korzystnie na układ nerwowy, wspomagają pracę serca i układu krążenia.

Kod na jajku

System hodowli:
0- chów ekologiczny
1 – chów wolnowybiegowy
2- chów ściółkowy
3- chów klatkowy

Symbol kraju produkcji jaj

Województwo w którym działa ferma

Powiat

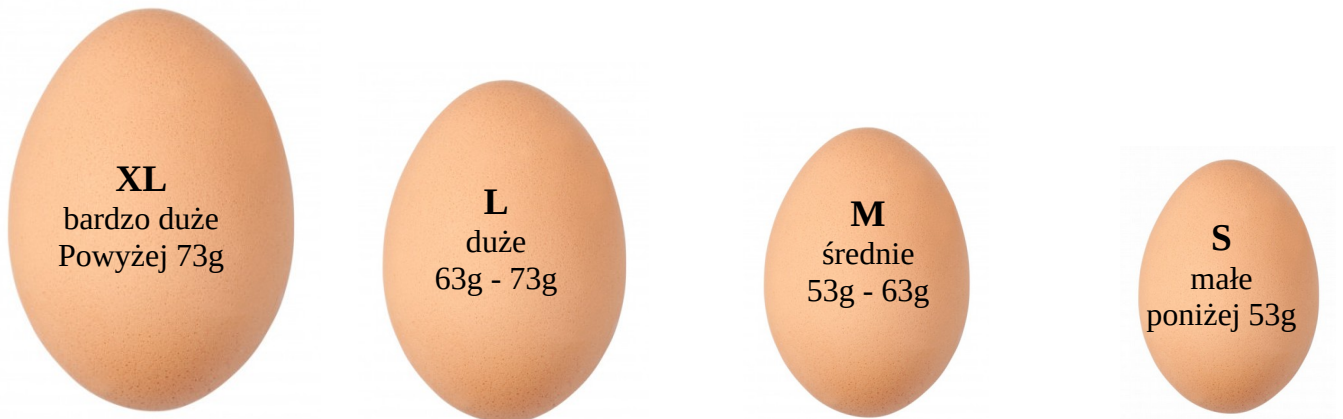
Kod określający zakres i rodzaj działalności

3/PL/12 18 13 04

Weterynaryjny numer identyfikacyjny

Numer producenta

Wielkość jaj



Dwa jaja o masie **58 g** pokrywają w **35 proc. dzienne** zapotrzebowanie dorosłego człowieka na aminokwasy egzogenne (aminokwasy dostarczane z pokarmem). **100 gram białka to 90 proc. wody, 9 proc. aminokwasów, ok. 1 proc. węglowodanów i tylko 45 kcal.**

3.Chrzan

Naturalny antybiotyk.

Zwalcza bakterie, które mogą powodować katar, kaszel, grypę, zapalenie nerek, pęcherza i dróg moczowych.

Polecany jest w reumatoidalnym zapaleniu stawów, artretyzmie, zapaleniu nerwu kulszowego i korzonków nerwowych (okłady z tartego chrzanu).

Ze względu na **niski indeks glikemiczny** (20 IG) może być spożywany przez cukrzyków.

Zawiera witaminy z grupy B, prowitamine A, potas, wapń, fosfor, magnez, jod.

Jest bogaty w witaminę C-

właściwości przeciwutleniające. Zapobiegając nadprodukcji wolnych rodników przeciwdziała ona uszkodzeniom tkanek i organów powodowanym przez stres oksydacyjny.



Pobudza wydzielanie soków żołądkowych – ułatwia trawienie ciężkich i tłustych potraw.

Jedzenie chrzanu nie jest zalecane osobom cierpiącym na poważne choroby nerek, wątroby oraz nieżyty żołądka.

Ostry smak zawdzięcza **synigrynie** z której powstaje izotiocyjanie sodu- substancja o właściwościach antybiotycznych. Działa rozgrzewająco, odkażająco wykrztuśnie. Łagodzi objawy infekcji, ma właściwości grzybobójcze i bakteriobójcze.

Chrzan zawiera około 57 µg **kwasu foliowego** w 100 gramach rośliny (potrzebny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, zapobiega powstaniu wad cewy nerwowej u płodu).

Chrzan należy do roślin krzyżowych które są bogatym **źródłem glukozylanów-** opóźniają karcenogenezę (zmiany prowadzące do powstania nowotworów).

4. Zakwas na żur

Usprawnia przyswajanie
wapnia i żelaza.

Bogate źródło
probiotyków* oraz
posiada wiele witamin z
grupy B.



Wpływa pozytywnie na
równowagę kwasowo-
zasadową organizmu.

Stymuluje prawidłową pracę
wątroby i pęcherza
żółciowego.

Łagodzi dolegliwości
związane ze schorzeniami
żołądka, nerek i trzustki oraz
stanami zapalnymi jelit.

Wspiera proces oczyszczania
z toksyn.



Zakwas powstaje w wyniku naturalnej fermentacji mieszanki razowej mąki i wody. W zakwasie samoistnie zaczynają rozwijać się i namnażać pożyteczne bakterie fermentacji mlekowej oraz dzikie drożdże.

Żurek czy barszcz biały?

Żurek jest przygotowywany na zakwasie żytnim, a biały barszcz – na zakwasie pszennym. Tradycyjny polski barszcz był wegetariański i sporządzany z ukiszonych łodyg lub liści rośliny nazywanej barszczem zwyczajnym. Barszcz biały może być na zakwasie z mąki pszennej, ale równie dobrze na zwykłym lub kwaśnym mleku, na kwasie buraczanym, kapuścianym lub ogórkowym, natomiast żurek jest tylko na zakwasie żytnim.

****Probiotyk**(według definicji FAO/WHO)- żywe drobnoustroje, które podane w odpowiedniej ilości wywierają korzystny wpływ na zdrowie gospodarza.*

Bibliografia:

1. Natalia Bujok- „Rzeżucha- bogactwo składników odżywczych w doniczce.”- www.dietetycy.org.pl
2. „Rzeżucha zdrowia ci doda”- www.zdrowonaturalnie.pl
3. Marta Irasiak- „Jajka właściwości”- www.dietetycy.org.pl
4. „Co kryje w sobie jajko. Zdrowa dieta.”- www.dompelenpomyslow.pl
5. „Warto jeść jajka- 4 powody”- www.veronique.pl
6. „Co oznaczają cyfry na jajku?”- www.businessinsider.com.pl
7. „9 właściwości zdrowotnych i leczniczych chrzanu”- www.verdum.pl
8. „Zdrowe święta. Chrzan - właściwości i zastosowanie.”- www.apteline.pl
9. „Zakwas na żur- niezawodny i jego właściwości zdrowotne”.- www.gotujzdrowokolorowo.pl
10. „Żurek i barszcz biały czym się różnią te zupy”- www.regiodom.pl
11. „Żurek czy barszcz biały? Który zdrowszy? Czym się różnią?”- www.zdrowie.gazeta.pl