



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Salátka owocowa

zajęcia nr 10 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

maliny
banan
kiwi
grejpfrut
sok z cytryny
ekstrakt waniliowy
listki mięty lub melisy

Banany, kiwi i grejfruta podzielić na części. Sok z cytryny wymieszać z ekstraktem waniliowym. Owoce wymieszać, połączyć sosem. Podawać udekorowane listkami mięty lub melisy.



Źródło: Izabela Dziedzińska- instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Grejpferty mają korzystny wpływ na serce – obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze, przeciwdziałają miażdżycy. **Badania** wykazały, że czerwone grejpferty są skuteczniejsze niż inne odmiany w normalizacji poziomu lipidów. Mają też najwięcej likopenu i karotenoidów – silnych przeciwutleniaczy, które chronią przed miażdżycą, nowotworami i przedłużają młodość. Osoby, które mają podwyższony poziom cholesterolu, powinny jeść grejpferty z błonkami, gdyż obfitują one w **obniżający** go błonnik.

