



Powiat Piotrkowski



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Zielony smoothie

zajęcia nr 10 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

- 1 banan
- 1/2 mango ze skórką
- 1 gruszka ze skórką
- 2 garści rozszonki
- 1 szklanka wody

Wszystkie składniki miksujemy. Ewentualnie rozcieńczamy większą ilością wody.



Źródło: Izabela Dzedzińska- instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Jedzenie mango pomaga obniżyć insulinooporność i poprawić tolerancję glukozy - przekonują naukowcy z Uniwersytetu Stanu Oklahoma i dodają, że dzięki temu



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Progres

Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13
Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu



Powiat Piotrkowski



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

egzotycznemu **owocowi** uregulowany zostaje także poziom lipidów, a co za tym idzie - zmniejsza się ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Potwierdzają to specjaliści z Uniwersytetu w Queensland, którzy idą krok dalej i dodają, że mango działa lepiej niż niektóre leki na cholesterol, a także na cukrzycę. Poza tym mango zawiera sporo potasu, dzięki czemu obniża podwyższony poziom ciśnienia tętniczego.

Tym samym jedzenie mango może zmniejszyć ryzyko rozwoju zespołu metabolicznego, na który składają się podwyższony poziom trójglicerydów, cholesterolu, cukru we krwi, a także ciśnienia tętniczego.



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 44 732 88 29, PL13@powiat-piotrkowski.pl,
www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl



Progres

Centrum PROGRES, ul. 11 Listopada 41, 95-040 Koluszki
tel. 44 714 67 90, 693 166 450, sekretariat@progres.atm.pl,
www.progres.atm.pl

Program jest współfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz środków budżetu państwa w ramach Programu PL 13
Ograniczanie Społecznych Nierówności w Zdrowiu