



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Bułka owsiana z sałatką grecką

zajęcia nr 8 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

Bułka owsiana lub pieczywo lekkie,

½ sałaty najlepiej lodowej

2 pomidory,

1 ogórek,

1 cebula czerwona,

Listki bazylii,

Listki oregano,

Czarne oliwki lub kapary,

1 opakowanie sera Feta.

Sałatę opłukać i osuszyć na ręczniku. Porwać na kawałki, włożyć do dużej salaterki lub na półmisek. Pomidory pokroić w kostkę. Ogórki pokroić na plasterki. Cebulę obrać i pokroić w cienkie piórka. Pomidory, ogórki, cebulę ułożyć na sałacie. Dodać bazylię (kilka listków pozostawić na wierzch), posiekane oregano i czarne oliwki lub kapary. Posypać pokrojonym serem feta oraz resztą listków bazylii, polać oliwą. Podawać z bułką owsiana lub innym pieczywem lekkim.



Źródło: Izabela Dzedzińska- instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Ogórki zawierają kukurbitacyny - substancje odpowiedzialne za gorzki smak tego warzywa –





Powiat Piotrkowski



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

które mają właściwości przeciwnowotworowe. Zespół amerykańskich i chińskich naukowców w 2014 roku na łamach "Cancer Letter" przekonywał, że jeden ze związków z grupy kukurbitacyń - kukurbitacyń B (CuB) - hamuje wzrost komórek odpowiedzialnych za rozwój raka prostaty. Z kolei inni naukowcy, których wyniki badań zostały opublikowane w "Cancer Research", są zdania, że kukurbitacyny mogą ochronić przed rozwojem raka trzustki. Poza tym ogórek zawiera wiele innych antynowotworowych substancji, takich jak flawonoidy (m.in.: fisetin), luteinę i kwas kawowy.



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