



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Salátka z selerem

zajęcia nr 10 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

2 jajka
kapusta pekińska (kilka liści)
ogórek małosolny
cebula czerwona
seler korzeniowy
1 ząbek czosnku
4 łyżki jogurtu naturalnego
2 łyżki musztardy
pieprz kolorowy

Jajka ugotować na twardo i pokroić w kostkę. Kapustę pekińską opłukać, osuszyć i pokroić w kostkę. Ogórki małosolne pokroić w słupki, cebulę pokroić w piórka. Seler obrać, opłukać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Czosnek obrać i zmiażdżyć. Do miski przełożyć jajka, kapustę pekińską, ogórki, cebulę, seler. Czosnek wymieszać z jogurtem i musztardą. Przyprawić do smaku kolorowym pieprzem.





Powiat Piotrkowski



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Źródło: Izabela Dziędzińska- instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Dieta selerowa oczyszcza organizm z toksyn zawartych m.in. w pożywieniu. Pobudza przemianę materii, usuwając jednocześnie szkodliwe produkty uboczne tego procesu (np. kwas moczowy, który niewydalony zamienia się w kryształki odkładające się w stawach i powodujące skazę moczanową oraz silne bóle). Dlatego jedzenie selera w każdej postaci oraz picie soku i esencjonalnego wywaru może przynieść ulgę obolałym stawom. Seler wzmacnia produkcję żółci, ale jednocześnie zapobiega jej zastojowi w woreczku (co jest przyczyną powstawania kamieni). Ułatwia trawienie i likwiduje nawet zaparcia wynikające ze złych przyzwyczajeń żywieniowych. Dieta bogata w seler zalecana jest także osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze. Schorzenie to jest zwykle wypadkową nawet kilku przyczyn: złego odżywiania, stresu, zaburzeń w pracy nerek, obciążenia serca oraz całego układu krążenia. Tymczasem seler odtruwa organizm, pomaga trawić tłuszcze, działa moczopędnie, polepszając pracę nerek i serca oraz koi stargane stresem nerwy



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