



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

### Salatka z jaja, zielonego groszku, makaronu typu muszelki

zajęcia nr 7 według programu zajęć AZŻ

#### Składniki:

2 jaja,  
szklanka zielonego groszku z puszki,  
½ czerwonej lub żółtej papryki,  
5 pomidorów koktajlowych,  
½ szklanki ugotowanego makaronu typu „muszelki” ryżowego,  
3 łyżki jogurtu naturalnego,  
Bazylią, szczypiorek, natka pietruszki.

Jajka ugotować na twardo, pokroić w ósemki.  
Groszek odsączyć z zalewy.  
Pomidory koktajlowe pokroić w ćwiartki.  
Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne, pokroić w cienkie słupki.  
Bazylię, szczypior i natkę posiekać, wymieszać z jogurtem.  
Wszystkie składniki delikatnie wymieszać.



Źródło: Izabela Dzedzińska- instruktor Akademii Zdrowego Żywienia

Jako świetne źródło antyoksydacyjnych witamin A, C i E zielony groszek **neutralizuje wolne rodniki** w organizmie, dzięki czemu **zmniejsza ryzyko uszkodzenia żył**. Co za tym idzie redukuje poziom odkładającego się w żyłach cholesterolu. Jakiego są tego skutki?





Powiat Piotrkowski



## AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

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

Same pozytywy! **Zmniejszają się szanse wystąpienia chorób serca, udaru, miażdżycy naczyń krwionośnych, artretyzmu.** Usprawnia się przepływ krwi w organizmie. Obecne również w groszku witamina B6 i kwas foliowy dobroczynnie wpływają na **układ krwionośny** poprzez redukcję gromadzenia się aminokwasu znanego pod nazwą homocysteina. Homocysteina uważana jest za czynnik ryzyka rozwoju zmian miażdżycowych i zakrzepowych. A jeśli system krwionośny działa prawidłowo, ryzyko jego chorób jak i chorób serca spada.

[http://typy.interia.pl/artukul\\_12924,jakie-wlasciwosci-ma-zielony-groszek,6.html](http://typy.interia.pl/artukul_12924,jakie-wlasciwosci-ma-zielony-groszek,6.html)



Realizator Projektu: Starostwo Powiatowe w Piotrkowie Tryb.,  
ul. Dąbrowskiego 7, 97-300 Piotrków Trybunalski  
tel. 44 732 88 29, [PL13@powiat-piotrkowski.pl](mailto:PL13@powiat-piotrkowski.pl),  
[www.zdrowie.powiat-piotrkowski.pl](http://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](mailto:sekretariat@progres.atm.pl),  
[www.progres.atm.pl](http://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