

SADJE JE V MRZLIH JESENSKIH, ZIMSKIH IN SPOMLADANSKIH MESECIH NAJBOLJŠI VIR VITAMINOV IN MINERALOV, Z NJIM LAHKO NEPOSREDNO VPLIVAMO NA NIVO ZDRAVJA.

1. DATLJI

Občutek izčrpanosti ponavadi spodbuja željo po sladkem. Če se vam to zgodi zvečer, je najbolje, da greste spat. Če boste po hladilniku brskali s čim bi potešili lakoto, vam bo naslednjič, ko boste stopili na tehtnico, presneto žal. Če pa želje po sladkem ne morete premagati, imejte doma vedno zalogo datljev, ki so tudi sicer izvrstna alternativa za bombone, hkrati pa imajo zelo nizek glikemični indeks, kar pomeni, da se sladkor v dateljnih sprošča počasi, dolgo časa vam daje energijo, zbija apetit in zbija sladkor v krvi. Datlje je vedno dobro jesti z beljakovinami (na primer z orehi).

2. SLIVE

Šest suhih sliv ima približno 50 gramov, najbolje pa je, da si jih razdelimo na dva obroka. Suhe slive odlično urejajo prebavo, so bogate z rastlinskim vlakninami in praktično nimajo maščob. Imajo pa več železa kot jetra in 4-krat več kalija kot pomaranče.

3. BRUSNICE

Če ste nagnjeni k okužbam mehurja, potem je dobro vsak dan pojesti pest brusnic. Kar 20 odstotkov žensk ima težave z vnetjem mehurja in okužbami sečil.

4. MARELICE

Suhe marelice vsebujejo 3-krat več kalija kot banane, zato so odlično sredstvo za uravnavanje krvnega pritiska, kalij pa deluje kot rahel diuretik (snov, ki pospešuje odvajanje vode iz telesa). Marelice priporočamo tudi ljudem, ki so prenehali

s kajenjem, ali pa bi to radi storili, saj bata-karoten v njih zmanjšuje učinke škodljivih snovi v cigaretah.

5. FIGE

Štiri suhe fige na dan imajo četrtno priporočene dnevne vrednosti železa, kar nas varuje pred slabokrvnostjo, pa tudi pred slabšo prekrvavljenostjo. Najboljši učinek dosežemo, če jemo fige skupaj s pomarančnim sokom. Vitamin C namreč izboljša vpojnost železa. Ne smemo pozabiti, da so fige sadež za katerega so Grki, Rimljani in Egipčani verjeli, da so eliksir življenja ... In imeli so prav.

6. ČEŠNJE

Suhe češnje pomagajo pomirjati notranja vnetja, zdravijo artritis, protin in vnetje mišic po vadbi. Raziskave so pokazale, da lahko suhe češnje v samo enem dnevu zmanjšajo vnetje za 50 odstotkov. Priporočen dnevni odmerek je pol skodelice češenj 2-krat na dan.

7. ROZINE

Rozine so eden najboljših virov bora. Gre za mineral, ki dokazano zmanjšuje izgubo kostne mase, kar je še posebej pomembno pri ženskah po meniju. Če zjutraj v kozarec jogurta daste še pest rozin in malo mletih orehov, dobite obrok izjemno bogat s kalcijem, ki vam bo dal energijo čez cel dan.