

FAKTY DIETETYCZNE

- ✓ **„Cebula i czosnek wspomagają walkę z przeziębieniem”** - zawierają związki o działaniu podobnym do antybiotyków - fitoncydy. Ponadto rozgniecione wydzielają enzymy zabijające wirusy i wspomagające układ odpornościowy. Należy je jednak stosować regularnie (np. w postaci syropu). We wczesnych stadiach choroby mogą wyleczyć, w późniejszych jedynie wspomóc leczenie.
- ✓ **„Woda z cytryną nie odkwasza organizmu i nie wspomaga spalania tkanki tłuszczowej”**- za to nadaje smak wodzie i pomaga w realizacji dziennego zapotrzebowania na wodę tym osobom, którzy nie preferują wody mineralnej.
- ✓ **„Zielona herbata ma właściwości oczyszczające”**- dzięki działaniu polifenoli oczyszcza organizm ze złej frakcji cholesterolu LDL.
- ✓ **„Witaminę D należy przyjmować w okresie jesienno-zimowym”**- ze względu na brak syntezy skórnej w tym okresie, wspomaga odporność organizmu.
- ✓ **„Jeść zdrowo oznacza również zdrowy bilans”**- tak, w większości są to pełnowartościowe posiłki, ale też dające nam przyjemność smakową.
- ✓ **„Suplement diety nie pomoże szybciej schudnąć”**- jedynie ujemny bilans kalorii sprawi, że nadmiar tkanki tłuszczowej ulegnie zmniejszeniu, podstawą są odpowiednio zbilansowane posiłki i zapewnienie aktywności fizycznej.

- ✓ **„Odcudzając się, nie musisz całkowicie rezygnować z pieczywa”-** pieczywo nie sprawia, że tyjemy, tylko nadmiar kalorii w diecie. Lepszym wyborem będzie pieczywo ciemne, zawiera większe ilości błonnika, witamin. Jednak przy pewnych jednostkach chorobowych należy je wykluczyć np. przy chorobach lub dolegliwościach z przewodem pokarmowym. Warto wtedy wybrać pieczywo jasne, które jest lekkostrawne.

- ✓ **„Oliwa z oliwek nadaje się do smażenia”-** ma w swoim składzie kwasy tłuszczowe i wysoką zawartość związków o charakterze przeciwutleniającym, więc jest dość stabilna termicznie.