

Pred gripo in prehladi se lahko borimo tudi z rednim uživanjem sadja, s čimer v telo vnesemo lepo količino vitaminov, z njimi pa okrepimo svoj imunski sistem.

Jabolko je odličen antioksidant



Pregovor »Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran« še kako drži, saj so jabolka velik vir antioksidantov, ki prečiščujejo ter razstrupljajo telo neželenih snovi. Poleg tega jabolko vsebuje tudi veliko vitamina C in kalija, ki ima pomembno vlogo pri pravilnem delovanju srca. Z jabolkom boš v svoje telo vnesel tudi vitamine B1, B2 ter B6.

Brusnice za zdravo črevesno floro



Brusnice vsebujejo ogromne količine antioksidantov in so naravni probiotik, kar pomeni, da uravnavajo črevesno floro. Poleg tega pa so tudi dober vir vitamina C, B1, B2, B6 in vitamina E, blagodejno pa vplivajo tudi na sečila.

Grenivka za imunski sistem



Grenivke so obogatene z vitaminom C, s čimer uspešno okrepijo imunski sistem, s sestavinami, imenovanimi limonoidi pa znižuje nivo holesterola. Grenivke vsebujejo tudi železo, kalij in kalcij, rdeče učinkovine iz grenivke pa naj bi celo branile pred rakavimi obolenji.

Banane za dobro počutje



Banane so najboljši vir vitamina B6, odženejo pa tudi ravnodušnost, depresijo, stres ter nespečnost, saj vsebujejo sestavino, ki spodbuja nastajanje hormona serotonina, ki zbudi dobro razpoloženje. Vsebujejo bogate količine magnezija in kalija ter selena, ki skupaj z vitaminom E deluje kot antioksidant.

Pomaranča je kot sonce na zimski mizi



Uživa ugled enega od najbolj zdravih sadežev, ki so nam na voljo pozimi. Slovi kot zakladnica vitamina C, toda njena prava zdravilna vrednost se skriva v obilici fitosnovi, saj jih vsebuje več kot 270! To so lovci na proste radikale, ki jim preprečujejo, da bi v telesu povzročili škodo v obliki bolezni, poleg tega pa upočasnjujejo staranje. Fitosnovi krepijo delovanje pljuč in jeter ter skrbijo za razstrupljanje telesa. Delujejo protivnetno, protialergično in protivirusno ter ščitijo pred srčno-žilnimi boleznimi in nekaterimi vrstami raka, zlasti pred rakom debelega črevesa. Vitamin C pospešuje presnovne procese, krepi imunsko odpornost in vitalnost, sodeluje pri tvorbi kolagena in veznega tkiva v kosteh, krepi hrustanec in kožo, pomaga pri utrujenosti ter ščiti pred virusi prehlada in gripe. Pomaranča vsebuje tudi pektin. Ta v črevesju ustvarja sluznično oblogo, ki po zaužitem obroku veže želodčne kisline ter zmanjšuje vsrkavanje maščobe, holesterola in sladkorja, kar je nadvse koristno za sladkorne bolnike.

Že ena pomaranča na dan zmanjšuje tveganje za možgansko kap. Pomarančna lupina krepi tek ter pomaga pri napihnjenosti in želodčnih krčih, pomaga pa tudi pri drugih prebavnih težavah, kot je denimo leno črevesje.