

FIONA HUNTER
CAROLINE BRETHERTON

SZUPER ÉTELEK





FIONA HUNTER
CAROLINE BRETHERTON

SZUPER ÉTELEK

hvg  könyvek

TARTALOM

8

SZUPERTISZTA TÁPLÁLKOZÁS

MI A SZUPERÉTEL? 10
A TISZTA TÁPLÁLKOZÁS 12
KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND 14
TÁPANYAGFORRÁSOK 16



18

SZUPERÉTELEK



20

GABONAFÉLÉK

AZ EGÉSZSÉGES BÉLRENDSZER 28

RECEPTEK

SZUPERMAGOS GRANOLA 24
BARNA RIZES ENERGIATÁL 32
QUINOA KESUDIÓVAL ÉS
ZÖLDSÉGEKKEL 36



40

DIÓFÉLÉK ÉS MAGVAK

ALVÁST SEGÍTŐ ÉTELEK 52

RECEPTEK

NYERS ENERGIASZELETEK 48
GLUTÉNMENTES BRAZIL DIÓS
BROWNIE 58
KÓKUSZOS-MANGÓS
CHIAPUDING 64



68

HALAK, HÚSOK, TEJTERMÉKEK, TOJÁS

AGYSERKENTŐ ÉTELEK 76

RECEPTEK

FASZÉNYEN SÜLT LAZAC
KELPESTÓVAL 72
PULYKAKÖFTE 80



84 ZÖLDSÉGEK

IMMUNERŐSÍTŐ ÉTELEK 102

RECEPTEK

ÉDESBURGONYÁS BABOS-
QUESADILLA 90

SÜTŐTÖKÖS ÁRPASALÁTA 96

TOJÁSOS RIZS KARFIOLLAL 114

ZÖLD LENCSES-GOMBÁS
POGÁCSA 126

KAKAÓS AVOKÁDÓKRÉM 134



140 GYÜMÖLCSÖK

BŐRSZÉPÍTŐ ÉTELEK 150

RECEPTEK

GRÁNÁTALMÁS-MÁLNÁS
JÉGKÁSA 146

SZUPER TURMIXTÁL 156

MELEG TÉLI
GYÜMÖLCSKOMPÓT 160

VÉRNARANCSSOS
CÉKLASALÁTA 170

MATCHÁS PANNA COTTA
TRÓPUSI GYÜMÖLCSÖKKEL 176



180 GYÓGY- ÉS FÚSZER- NÖVÉNYEK, -POROK

ENERGIÁT ADÓ ÉTELEK 202

RECEPTEK

ÉDESBURGONYÁS-SPENÓTOS
CURRY 184

FÚSZERES TABBOULEH 194

212 TÁPANYAG-HISOKOS

SZUPERÉTELEK
TÁPANYAGTARTALMA 214-217

218 SZÓSZEDET

219 NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ





ELŐSZÓ

Az elfogyasztott ételek rövid és hosszú távon egyaránt komoly hatással vannak az egészségünkre, a szépségünkre és a közérzetünkre.

A **Szuperételek** a világ legegészségesebb ételeinek kalauza, ezért is szeretnénk minél több olvasóhoz eljuttatni.

Az AVON-nál immáron több mint 130 éve hiszünk abban, hogy a szépség elsődleges forrása az egészség. Azon túl, hogy szépségápolási innovációinkkal a világ élvonalába tartozunk, fontos számunkra, hogy hozzájárulhassunk vásárlóink testi-lelki egyensúlyának megteremtéséhez, egészségtudatos életmódjának kialakításához; hogy nők ezreit tudjuk inspirálni nap mint nap; és emlékeztessük őket az egészségmegőrzés fontosságára.

Manapság az egyik legnehezebb dolog eligazodnunk a különféle életmódváltó programok útvesztőjében. Sokan belevágunk valamelyikbe, majd a megfelelő tudás, vagy épp motiváció hiányában feladjuk az egészet. Pedig már néhány apró változtatás is nagyon sokat segíthet, hogy teljesebben éljük az életünket. Mindehhez komoly segítséget nyújthat ez a könyv, amely 90 fontos szuperételt mutat be, továbbá 250 egyszerű ötletet is kaphatunk belőle ahhoz, hogyan lehet beépíteni őket az étrendbe – akár az AVON új, Liiv termékcsaládjával együtt.

Bízunk benne, hogy a **Szuperételek** remek útmutatót ad mindenkinek az első lépések megtételében, és a Liiv-receptek segítségével a lelkesedés is hosszú távon megmarad.

FELLNER KRISZTIÁN

ÉRTÉKESÍTÉSI IGAZGATÓ

AVON COSMETICS HUNGARY KFT.



SZUPER TISZTA TÁPLÁLKOZÁS

MI A SZUPERÉTEL?

Bizonyos ételek olyan nagy mennyiségben tartalmaznak tápanyagokat, hogy megérdemlik a „szuper” elnevezést, és nem hiányozhatnak az étrendünkből. Ezek az ételek teli vannak vitaminokkal, ásványi anyagokkal és növényi hatóanyagokkal.

MITŐL LESZ EGY ÉTEL „SZUPER”?

Az elfogyasztott étel biztosítja a szervezet számára az energiát, a szövetek növekedéséhez és helyreállításához szükséges, valamint a sejteket és szerveket védő alkotóelemeket. A szuperételek bámulatos mennyiségben biztosítják ezeket az egészséges tápanyagokat.

Ezek az ételek tele vannak **vitaminokkal, ásványi anyagokkal, antioxidánsokkal, növényi hatóanyagokkal, rostokkal** vagy **egészséges zsírokkal**.

Ezek az ételek sokféle betegségtől megvédnek, óvják a szívet, serkentik az agyműködést és erősítik az immunrendszert. Javíthatják a közérzetünket, és az öregedés ellenére segíthetnek megőrizni mozgékonyágunkat és egészségünket. A szuperételeknek ott a helyük az étrendünkben, ha javítani szeretnénk esélyeinket a hosszú és egészséges életre.

Az avokádóban található vitaminok védik a szívünket.



A szardínia tele van az agyműködéshez szükséges omega-3 zsírsavakkal.

MI ALAPJÁN VÁLASSZUNK?

Szerencsére a szuperételek nem feltétlenül egzotikusak, nehezen elérhetők vagy drágák, így élvezhetjük jótékony hatásukat.

A sárgarépa legalább annyira szuperétel, mint egzotikusabb társai, például a spirulina alga vagy az acaipor.

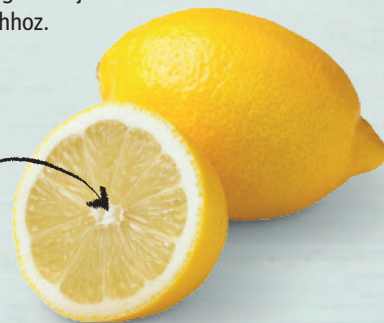
Sokféle szuperétel közül válogathatunk, ezért ha valamelyik nem ízlik, vagy drágának találjuk, akkor a könyv segítségével megismerhetünk olyan szuperételeket, amelyek hasonló tápértékkel és minőségi jellemzőkkel bírnak.

MILYEN GYAKRAN FOGYASSZUK ŐKET?

Életkorunktól vagy **körülmenyeinktől** függetlenül törekedjünk arra, hogy **minden nap** beiktassunk néhány **szuperételt** az **étrendünkbe**.

Sosincs túl korán vagy későn, hogy elkezdjük beépíteni a szuperételeket az étrendünkbe. Egyes szuperételek egész életünk során segítenek megőrizni az egészségünket, míg mások akár a sejtkárosodás visszafordítását is segíthetik. Próbáljunk mindennap beépíteni az étkezésbe 3-4 szuperételt, hetente mindig mást. Egyetlen szuperétel sem tartalmaz minden szükséges tápanyagot, ezért fogyasszunk többfélét, ne ragaszkodjunk mindig ugyanahhoz.

A citrom hatóanyagai javítják az agy vérellátását.



A gyömbér csökkentheti a szívbetegségek kockázatát.





A paprikafélék
immunerősítő
C-vitaminban
gazdagok.

ÉTREND ÉS EGÉSZSÉG

A szuperételek nem varázsszerek – attól még nem leszünk egy csapásra egészségesek és fittek, hogy egy amúgy egészségtelen vagy kiegyensúlyozatlan étrendbe (lásd 14–15. o.) olykor beiktatunk pár szuperételt.

Az **egészséges étrend** csak egy eleme az **egészséges életmódot** jelképező kirakónak.

Amellett, hogy tiszta és tápláló szuperételeket fogyasztunk, mozogjunk rendszeresen, tart-suk a testsúlyunkat optimálisan, hagyjuk el a dohányzást és az alkoholfogyasztást.

A szuperételek sokkal jobbak, mint a táplálékkiegészítők. A friss, szerves ételek rengeteg olyan tápanyagot tartalmaznak, amelyeket nem lehet tablettába sűríteni. A legtöbb szuperétel aktív összetevőkből álló koktél, és éppen ezeknek az összetevőknek az együttes hatása az, ami hozzájárul az egészségünkhöz.

A **szuperételeket egyszerűen beilleszthetjük az étrendünkbe**, ráadásul jóval **ízletesebbek**, mint a **táplálék-kiegészítő** vitaminok.

A SZUPERÉTELEK ELŐNYEI

Minden szuperétel más-más jótékony hatással van a szervezetünkre.



ALVÁST SEGÍTŐ ÉTELEK

A magnéziumban, kalciumban vagy triptofánban gazdag ételek segítik a pihentető alvást biztosító alvási hormonok termelődését.



AZ AGYMŰKÖDÉS SERKENTÉSE

A szuperételekben található hatóanyagok és az omega-3 zsírsavak javítják az agy vérellátását és működését.



BETEGSÉGMEGELŐZÉS

Az ételekben található hatóanyagok, antioxidánsok és a szelén mind az egészség megőrzését segítik.



ENERGIA-EGYENSÚLY

Az alacsony glikémiás indexű ételekből fokozatosan szabadul fel az energia, míg a B-vitamin segíti az energiafelhasználást.



VÉRKÉPZÉS

A magas folsav-, vas-, K-vitamin- és nitráttartalmú ételek segítik az egészséges vértermelődést.



EGÉSZSÉGES SZÍV

Az egészséges zsírok és növényi vegyületek, valamint a teljes kiőrlésű gabonák csökkentik a szívbetegségek és az agyvérzés kialakulásának kockázatát.



EGÉSZSÉGES EMÉSZTÉS

A különböző rostok jót tesznek az emésztőrendszernek, míg az erjesztett élelmiszerek segítenek az egészséges bélflóra fenntartásában.



IMMUNERŐSÍTÉS

A C-vitaminban vagy cinkben gazdag ételek segítenek a betegségek és fertőzések megelőzésében.



HORMONEGYENSÚLY

A jódban gazdag ételek segítik testünk hormonszabályozását. Egyes szuperételekben található hatóanyagok enyhítik a menopauza tüneteit.



ERŐS CSONTOK, ÍZÜLETEK ÉS IZMOK

A kalciumban, K-vitaminban és magnéziumban gazdag szuperételek a csontozatunkat és izmainkat erősítik.



EGÉSZSÉGES SZEMEK

Az A-vitamin és a karotinoidok védenek a szürke hályog kialakulásától és a szabad gyökök káros hatásaitól.



ÖREGEDÉSGÁTLÁS

Az ételek béta-karotin-tartalma a bőr öregedési folyamatai ellen, a fehéjredés ételek pedig az izomtömeg-csökkenés ellen hatnak.



EGÉSZSÉGES BŐR

Az E-, C- és A-vitaminban, valamint a béta-karotinban gazdag szuperételek a bőr barátai.



TISZTA TÁPLÁLKOZÁS

A tiszta táplálkozás nem más, mint feldolgozatlan vagy alig feldolgozott ételek fogyasztása. Nem kell feltétlenül nyers ételeket ennünk vagy egyes ételcsoportokat elhagynunk – csak fogyasszunk minél többet a rendelkezésünkre álló superételekből.

TISZTA GONDOLKODÁS

A tiszta táplálkozás előrelátást igényel. Tervezzük meg a heti menüt, vásároljuk meg a szükséges friss gyümölcsöt és zöldséget, egészséges fehérjeforrást és teljes tápértékű alapanyagokat. Lehetőleg kerüljük a feldolgozott élelmiszereket, mert azok gyakran sok cukrot, sót vagy zsírt tartalmaznak, és többnyire alacsonyabb a tápanyagtartalmuk.

Sokak számára a „tisza táplálkozás” a gondolkodásmód megváltoztatását is jelenti.

Sokan azért legyintenek a tiszta táplálkozásra, mert kevésbé kényelmes, mint a készétel beszerzése. A tiszta étrend valóban több erőfeszítést igényel, mint a gyorsételeken élés, de ha fontos az egészségünk, és hosszú, minőségi életre vágyunk, akkor érdemes időt és energiát szánni rá.



A shiitake gomba egy különleges vegyületet tartalmaz, amely segít csökkenteni a koleszterinszintet.

POZITÍV VÁLTOZTATÁSOK

Ha belekezdünk, látni fogjuk, hogy a tiszta táplálkozás nem szükségszerűen időigényes, drága, bonyolult vagy elérhetetlen, és nem kell elhagynunk a megszokott fogásainkat.

Egyes **feldolgozott ételek**, mint a **konzervparadicsom** és a **konzervtonhal** elég táplálóak, nincsenek agyonfinomítva, minimális **adalekanyagot** tartalmaznak.

Gondoljuk át, milyen alapanyagokat használunk, ellenőrizzük a bevásárlólistát, és keressük meg az élelmiszerek teljesebb tápértékű változatait.

A tiszta táplálkozás nem azt jelenti, hogy az egészségért feláldozzuk az élvezetet. Nem kell mindenáron ragaszkodni hozzá – az a fontos, hogy többnyire mit eszünk. A tiszta étrend felfedi az ételek valódi ízét, és olyan élelmiszereket kínál, amelyek a testünk és a környezetünk számára is kedvezők.

A málna jó hatással van a szem és a bőr egészségére.

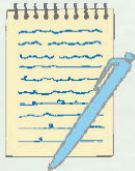


A spirulinapor erősítő B-vitaminokat ad az egyszerű avokádókrémhez.



6 MÓDSZER AZ ÉTREND MEGTISZTÍTÁSÁRA

Alig kell változtatnunk a bevásárlási, főzési és táplálkozási szokásainkon, hogy átalakítsuk az étrendünket. Kezdjük ezzel a hat lépéssel, így rövid időn belül tisztábban táplálkozunk és egészségesebbnek érezzük majd magunkat.



1 TERVEZZÜNK

Ne sajnáljuk az időt, és egy hétre előre tervezzük meg, mit fogunk enni. Egy hosszú, fárasztó nap után könnyebb lesz eldönteni, mit készítünk el, és így jóval kevesebbszer választunk készételeket.



2 OLVASSUK EL A CÍMKÉT

Ha előre csomagolt vagy konzervételeket veszünk, fussuk végig az összetevők listáját. Ha semmi sincs feltüntetve, vagy a lista háromnál több összetevőt tartalmaz, tegyük vissza a polcra.



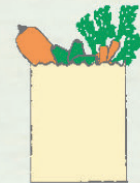
3 FAGYASSZUK LE AZ ÉTELEKET

A saját készítésű paradicsomszószt vagy zöldséglevest le is fagyaszthatjuk. Készítsünk dupla mennyiséget, és a felét tegyük el későbbre.



4 ÉTKEZZÜNK SZEZONÁLISAN

Azokat az ételeket, amelyek több ezer kilométert utaznak, mire hozzánk érnek, többnyire nem az ízük, hanem az eltarthatóságuk alapján válogatják, ezért már leszedésük pillanatában veszítenek a tápértékükből. A szezonális ételek általában jobb ízűek, és vélhetőleg kevesebbet utaztak, mire elélnk kerülnek.



5 VEGYÜNK HELYI TERMÉKET

A környék legjobb élelmiszereit a helyi piacon vagy zöldségesnél kapjuk. Online is vásárolhatunk, így kevésbé csábítanak el az egészségtelen ételek. A boltok polcairól ne az első terméket emeljük le – a kevésbé feldolgozott, természetesebb ételek a félreeső polcokon találhatóak.



6 ÉTKEZZÜNK 80%-BAN TISZTÁN

Nehéz kizárólag tisztán étkezni, de amikor csak lehet, törekedjünk a tiszta táplálkozásra, hogy lemondások nélkül megadjuk a szervezetünknek mindazt, amire szüksége van.

KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND

Aktív életmóddal és superételekben bővelkedő, kiegyensúlyozott étrenddel minden esélyünk megvan arra, hogy egészséges, hosszú életet éljünk. Alakítsunk ki az ötféle csoportba sorolt, teljes tápértékű, tápláló ételekből kiegyensúlyozott étrendet.

1 GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK

Fogyasszunk naponta legalább három adag zöldséget és két adag gyümölcsöt. A kutatások szerint tovább élnek és kevésbé hajlamosak a korral járó megbetegedésekre – szívbetegség, magas vérnyomás, rák, demencia, szürke hályog – azok, akiknek az étrendje sok friss gyümölcsön és zöldségen alapul. A gyümölcsök és zöldségek egészséges összetevők sokaságát tartalmazzák: vitaminokat, ásványi anyagokat, rostokat és növényi hatóanyagokat. Ugyanakkor egyetlen gyümölcs vagy zöldség sem tartalmazza az összes szükséges tápanyagot, ezért ne ragaszkodjunk egyetlen fajtához, hanem törekedjünk a változatos étrendre.

A citrusfélék, például a narancs, immunerősítő C-vitaminban gazdagok.



A cékla nitráttartalma javítja az agy vérellátását.

A málna vitaminjai és vegyületei a szemre hatnak jótékonyan.



A brokkolini több rákellenes hatóanyagot tartalmaz, mint a kalabriai brokkoli.

2 KEMÉNYÍTŐ-TARTALMÚ SZÉNHIDRÁTOK

A keményítőtartalmú szénhidrátok sokfélék; a legtöbb szénhidrátforrásból eltávolították a rostokat és más tápanyagokat. A fehér liszt előállításához például eltávolítják a búza B-vitaminjainak több mint felét, az E-vitamin 90%-át, és szinte az összes rostot. Válasszunk finomítatlan szénhidrátokat, például hántolatlan gabonát, babot és más hüvelyeseket. A cél az, hogy naponta három adag finomítatlan keményítőtartalmú szénhidrátot fogyasszunk.

Az árpában található béta-glükán nevű rost segít a rossz koleszterin szintjének csökkentésében.



3 KALCIUMBAN GAZDAG ÉTELEK

A kalcium elengedhetetlen az erős csontozat és fogak felépítéséhez, és különösen fontos a még növésben lévő csontok esetében. Fogyasszuk naponta legalább két adag kalciumot! A tejtermékek jó kalciumforrások, ráadásul A- és B₂-vitamint is tartalmaznak. Ha nem fogyasztunk tejtermékeket, akkor mandulából, kalciummal dúsított szójatejből vagy olajos magvak tejéből, szezámagból, fodros kelből, brokkoliból vagy bordáskelből tudjuk pótolni.

A szezámag hasznos kalciumforrás azok számára, akik nem fogyasztanak tejtermékeket.

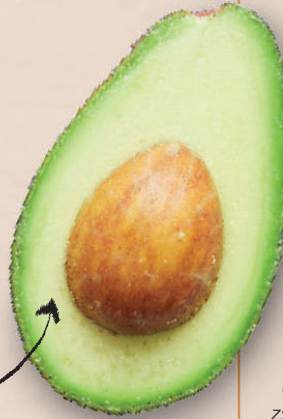


A joghurt remek csonterősítő kalciumforrás.



A mandula kalciumot és a szívnek kedvező zsírokat tartalmaz.

Az avokádó optimalizálja a koleszterinszintet.



5 EGÉSZSÉGES ZSÍROK

A zsír fontos az egészséghez, de gyakran túl sokat fogyasztunk belőle, és nem a megfelelő formában. A napi kalóriabevitelnek legfeljebb 30%-a legyen zsír, és legfeljebb 11%-a telített zsírsav. Kerüljük a telített és transzszírsavakat, mivel ezek emelik a rossz koleszterin szintjét a vérben. Válasszunk helyette telítetlen zsírsavakat: ilyen az olíva- és a repceolaj, és olyan ételeket, mint az avokádó, a diófélék, magvak és az olajos halak.



Használjunk egészségesebb zsírokat, például olívaolajat.

4 EGÉSZSÉGES FEHÉRJÉK

Napi étrendünk tartalmazzon 15-20% fehérjét. A fehérjék egész életünkben fontosak a sejtek növekedéséhez és regenerálódásához. Válasszuk az egészségesebb fehérjeforrásokat: olajos halakat, hüvelyeseket, dióféléket és magvakat – ezek a fehérje mellett más hasznos tápanyagokat is tartalmaznak, például ómega-3 zsírsavakat, vitaminokat és ásványi anyagokat.

A fekete bab tele van fehérjével és a belek számára hasznos rostokkal.

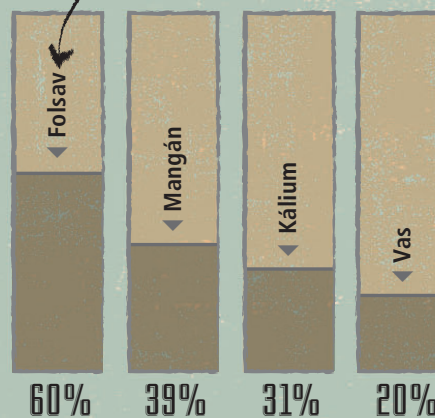


A lazachoz hasonló olajos halak segítik az agy energiaellátását.



TÁPANYAG-KISOKOS

A tápanyagtáblázatok az ételek alapvető tápanyagait emelik ki.



A címkéken feltüntetik az összetevők tápanyagbeviteli referenciaértékét.

A könyvben minden szuperételnél szerepel egy tápanyagtáblázat (lásd balra), amely bemutatja az adott szuperétel tápanyagait. Ezeknek a tápanyagoknak az ajánlott napi beviteli értékei nemzetközi útmutatásokon alapulnak. Ez az érték azt mutatja, hogy mennyit kellene az adott tápanyagból naponta magunkhoz vennünk. A tápanyagbeviteli referenciaérték kortól, nemtől és egyedi táplálkozási szükségletektől függően változik (lásd 212–213. o.). Ezt az adatot 19–50 év közötti nőkre számított érték alapján adjuk meg. Az értékek alapján ellenőrizhetjük, hogy kiegyensúlyozottan jutunk-e hozzá a fő tápanyagokhoz. Nem minden tápanyag és vegyület ajánlott értékét határozták meg, ezért mindig olvassuk el a „Miért fogyasszuk?” részt is, hogy lássuk az egyes szuperételek előnyeit.

TÁpanyagforrások

A könyvben sok helyen hivatkozunk az alábbi vitaminokra és ásványi anyagokra, amelyek elengedhetetlenek szervezetünk egészséges működéséhez. A következőkben röviden bemutatjuk az egyes tápanyagok főbb hatásait és forrásait.

VITAMINOK

A-VITAMIN (RETINOL)

Mihez szükséges: a fejlődéshez, a bőr, a szem és az immunrendszer egészségéhez.

Fő forrásai: sárgarépa, édesburgonya.

B₁-VITAMIN (TIAMIN)

Mihez szükséges: az egészséges idegrendszerhez és az energia kinyeréséhez.

Fő forrásai: élesztő, árpa, zab.

B₂-VITAMIN (RIBOFLAVIN)

Mihez szükséges: energia kinyeréséhez az ételekből. Véd a szürke hályog kialakulásától.

Fő forrásai: gojibogyó, menta, Cayenne-bors.

B₃-VITAMIN (NIACIN)

Mihez szükséges: az egészséges idegrendszerhez és az energia kinyeréséhez az ételekből. Serkentheti a vérkeringést.

Fő forrásai: csirkehús, földimogyoró, lóbab.

B₅-VITAMIN (PANTOTÉNSAV)

Mihez szükséges: az energia kinyeréséhez.

Fő forrásai: joghurt, karfiol, avokádó.

B₆-VITAMIN (PIRIDOXIN)

Mihez szükséges: az egészséges idegrendszerhez, vörösvértest-termeléshez. Segíthet a premenstruációs (PMS) tünetek enyhítésében.

Fő forrásai: búzacsíra, pisztácia, avokádó, banán, élesztő.

B₁₂-VITAMIN

Mihez szükséges: az egészséges idegrendszerhez, vörösvértest-termeléshez. Hozzájárulhat az alvás minőségének javításához.

Fő forrásai: lazac, tojás, élesztő.

FOLSAV

Mihez szükséges: a vörösvértest-termeléshez, energia kinyeréséhez az ételekből. A terhesség korai szakaszában megvéd az velőcsőzáródási rendellenességtől. Védelmet nyújthat továbbá mell- és bélrák ellen.

Fő forrásai: spárga, cékla, káposzta, édes-kömény, quinoa.

BIOTIN

Mihez szükséges: az energia kinyeréséhez az ételekből. A haj és a körmök egészségéhez.

Fő forrása: mandula.

C-VITAMIN (ASZKORBINSAV)

Mihez szükséges: védi az immunrendszer sejtjeit, segíti a fehérvérsejteket a kórokozók elleni harcban. Óvja a bőr és a szem egészségét. Védelmet nyújthat a rák, szívbetegségek és agyvérzés ellen is.

Fő forrásai: piros paprika, brokkoli, eper, narancs, citrom.

D-VITAMIN (KOLEKALCIFEROL)

Mihez szükséges: az ideg-, immun- és csontrendszer egészségéhez. Csökkentheti a csonttritkulás és a csonttörés esélyét.

Fő forrásai: lazac, tojás.

E-VITAMIN (TOKOFEROL)

Mihez szükséges: a szem, bőr, szív és immunrendszer egészségéhez. Véd a prosztatarák és a szürke hályog kialakulása ellen.

Fő forrásai: napraforgómag, mandula, avokádó, fenyőmag.

K-VITAMIN

Mihez szükséges: az erős csontozat fenntartásához és az egészséges véralvadáshoz. Védelmet nyújthat csonttritkulás, csont-ízületi gyulladás, agyvérzés és szívbetegségek ellen.

Fő forrásai: káposzta, brokkoli, koriander, petrezselyem, spárga.



ÁSVÁNYI ANYAGOK

KALCIUM

Mihez szükséges: a véráramlás, az erős csontozathoz és fogakhoz. Segíthet a magas vérnyomás megelőzésében, védelmet nyújt a prosztata- és bélrák ellen.

Fő forrásai: joghurt, szezám, mandula, füge.

KRÓM

Mihez szükséges: a vércukorszint szabályozásához, a szív egészségének megőrzéséhez. Cukorbetegség esetén nagyon sokat segíthet.

Fő forrása: pisztácia.

RÉZ

Mihez szükséges: az egészséges csontozathoz, a megfelelő vércézéshez és immunrendszerhez. Optimalizálja a koleszterinszintet.

Fő forrásai: hajdina, shiitake gomba, gojibogyó, kesudió.

MAGNÉZIUM

Mihez szükséges: az egészséges csontozathoz, az energia kinyeréséhez, az idegi és izomműködéshez. Véd a szívbetegségektől, az agyvérzéstől, a magas vérnyomás kialakulásától. Cukorbetegség ellen is hatásos lehet.

Fő forrása: árpa, hajdina, mustármag, kakaóbab.

FOSZFOR

Mihez szükséges: az egészséges csontozathoz és fogakhoz, az energia kinyeréséhez.

Fő forrásai: amaránt, barna rizs, fokhagyma, kesudió, kakaóbab.

KÁLIUM

Mihez szükséges: az ingerületátvitelhez, a szívverés folyamatosságának megtartásához. Segíti az egészséges vérnyomás fenntartását. Csökkentheti az agyvérzés és a csontritkulás kockázatát.

Fő forrásai: édeskömény, édesburgonya, avokádó, banán.

VAS

Mihez szükséges: a vérünkben az oxigén szállításáért felelős hemoglobin előállításához. A vas növelheti az energiaszintünket.

Fő forrásai: teff, hús, amaránt, gojibogyó, moringapor, kurkuma.

CINK

Mihez szükséges: a növekedéshez, szaporodáshoz, a sebgyógyuláshoz és az egészséges immunrendszerhez. Véd az időskori makuladegenerációtól, amely az idősebb emberek látásvesztésének leggyakoribb oka.

Fő forrásai: chlorella alga, tökmag, zab, kakukkfű.

MANGÁN

Mihez szükséges: a szervezet élet-tani folyamataihoz, az energiatermeléshez. Segíthet a vércukorszint kontrolljában és a csontritkulás megelőzésében.

Fő forrásai: hajdina, amaránt, fenyőmag, barna rizs.

JÓD

Mihez szükséges: a növekedéshez és az anyagcsere szabályozásához szükséges pajzsmirigyhormonok előállításához.

Fő forrásai: wakame, nori, tojás.

SZELÉN

Mihez szükséges: az egészséges immunrendszerhez. Csökkentheti a rák kialakulásának kockázatát, csökkenti a magas koleszterinszintet, védelmet nyújt a szívbetegségektől és az ízületi gyulladás ellen.

Fő forrásai: brazil dió, árpa, lazac, tojás.

NÖVÉNYI HATÓANYAGOK

Ezek a hatóanyagok a növényi eredetű élelmiszerek természetes úton képződő vegyületei. A szuperételek sok páratlan egészségügyi hatása köszönhető nekik. Több százféle növényi hatóanyag létezik – felsoroljuk a legismertebbeket.

- **Karotinoidok**, ide tartozik a béta-karotin, a likopin, a lutein és a zeaxantin, amelyek mindegyike piros, sárga vagy narancsszínű gyümölcsök és zöldségek húsában található. Óvják a bőrünk, szemünk, szívünk egészségét.
- **Polifenolok**, mint a katekinok, segítnek a sejtkárosodás megelőzésében.

- **Bioflavonoidok:** citrusfélékben előforduló erős antioxidánsok, segítik a C-vitamin felszívódását.
- **Flavonoidok:** ide tartoznak az antocianinok és a flavonoidok, mint a rutin és a kvercetin. Segítik a magas vérnyomás csökkentését, serkentik az agy vérellátását, és csökkenthetik bizonyos rákfajták kialakulásának kockázatát.
- **Fitoszterolok:** segítik a vérben a rossz koleszterin szintjének csökkentését.
- **Fitoösztrogének**, beleértve a lignánokat és a kumesztánokat. Segíthetnek a rák elleni védelemben, és csökkentik a menopauzával összefüggő tüneteket.



