



Temat dnia: **Odchudzasz się? Zaprzyjaj się z selerem naciowym...**

Dla odchudzających się wszystkie warzywa są sprzymierzeńcami, ale **seler naciowy** to zdecydowany mistrz jeśli chodzi o kaloryczność – 100 g lodygi dostarcza jedynie 7 kcal, a natki 5 kcal! Żadna dieta redukcyjna nie obejdzie się więc bez tego warzywa...

Zobacz więcej » | Skomentuj »

Polecane



Czy kawa jest zdrowa?

Kawa to napój, który budzi bardzo dużo kontrowersji. Jedni mówią, że jest magiczna, bo usuwa zmęczenie, zwiększa koncentrację i nasila sprawne myślenie, inni natomiast straszą, że wypłukuje wapń z kości, powoduje anemię, czy palpitacje serca. Jak wynika z najnowszych badań - nie taki diabeł straszny, jak go malują...



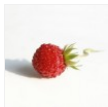
Masz nadwagę i nadciśnienie tętnicze? Jedz ziemniaki!

Istnieje stereotyp, że ziemniaki tuczą i są niezdrowe. Nic bardziej mylnego! Najnowsze badania wykazały, że jedzenie paru porcji ziemniaków dziennie, obniża ciśnienie tętnicze krwi i nie powoduje przybierania na wadze...



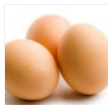
Energia z puszek – co kryją w sobie napoje energetyzujące?

Badania statystyczne pokazują, że tygodniowo w Polsce wypija się ponad 1 mln puszek napojów energetyzujących. 25% uczniów i studentów przyznało, że pije je w okresie egzaminów. Ty również sięgasz po puszkę z energy drinkiem, gdy czujesz się zmęczony? Sprawdź jak działają takie napoje i skąd pochodzą zamknięta w nich "energia"...



Poziomki – najzdrowsze owoce świata

Poziomki są uznawane za najzdrowsze owoce świata. Tytuł ten zawdzięczają m.in. antocyjanom, dzięki którym mają czerwony kolor. Według naukowców antocyjany to bardzo silne przeciwutleniacze, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie, m.in. zmniejszają ryzyko nowotworów i spowalniają procesy starzenia się organizmu...



Jedz jajka na zdrowie!

Powszechnie uważa się, że jedzenie jajek jest niebezpieczne dla naczyń krwionośnych. Nie wierzy w ten mit! Naukowcy twierdzą, że osoby z prawidłową gospodarką lipidową mogą jeść jajka nawet codziennie...



Historia powstawania obiektów żywienia typu „fast food”

Wydawać by się mogło, że żywność typu fast-food to wynalazek XX wieku – nic bardziej mylnego. Już starożytni Rzymianie kupowali na Forum Romanum kawałek mięsa wołowego, wciśnięty pomiędzy dwie kromki pieczywa, przypominający współczesne hamburgery.



Pogromca cholesterolu - SEZAM

Sezam został wymieniony jako roślina lecznicza w papirusie Ebersa już w ok. 1550 roku p.n.e. W medycynie Wschodu ziarna sezamu i olej sezamowy są zalecane na złe pracujący przewód pokarmowy. Współcześnie wiadomo, że sezam ma dużo więcej korzystnych właściwości. **Jeśli dotychczas nasiona sezamu nie znalazły się w twojej diecie, koniecznie dopisz je do listy zakupów...**



Cudowny owoc – żurawina

Nasi przodkowie już wieki temu znali dobroczynne właściwości żurawiny. Używali jej jako pożywienia, barwnika oraz lekarstwa. To co ludzie wiedzieli wiele lat temu, dziś potwierdzają badania naukowe...



8 produktów pomocnych w odchudzaniu

Chcesz zrzucić zbędne kilogramy, ale nie wiesz jak to zrobić? Oto lista 8 produktów spożywczych pomocnych w odchudzaniu...



Liczi – najsmaczniejszy owoc na świecie

Liczi (śliwka chińska) to tropikalne drzewo owocowe pochodzące z południowych Chin. Jego owoce błyskawicznie dodają siły i poprawiają nastrój, a poza tym uchodzą za najsmaczniejsze na świecie...



Pomagamy schudnąć!

>>>

Ostatnio na forum



Co to jest natto?

w Różne pytania... | Ostatni post NIKta



Soja na lepszy nastrój?

w Różne pytania... | Ostatni post kotek i marchewka



Helicobacter a dieta

w Układ pokarmowy | Ostatni post beata



Mleko kokosowe - czy uczuła?

w Żywnienie dzieci | Ostatni post wiera



Salatka brokułowa z oliwą z oliwek

w Salatki, surówki, przekąski i inne... | Ostatni post emila

Więcej tematów »

Popularne



Panga - naga prawda

Utrwalanie żywności - do czego służy i jakie są metody utrwalania?



Opakowania produktów spożywczych i ich podział



Na czym polega fermentacja mlekowa?



Odchudzasz się? Zaprzyjaj się z selerem naciowym...

Facebook



Bądź na bieżąco!

Subskrybuj