

10 NAJLEPSZYCH PORAD

Wybranych z naszych książek o żywieniu

ryneczekprzypraw.pl



TEZA 1

Jedzenie ostrych
przypraw może pomóc
stracić na wadze.

PRAWDA

PRAWDA!

Badania wykazały, że potrawy zawierające pikantne przyprawy zmniejszają apetyt i zwiększają wydatek energetyczny (poprawiają metabolizm). Dlatego jedzenie ostrych potraw może znacząco pomóc w redukcji wagi.



INFORMACJE

Większość pozytywnych efektów ostrych przypraw zawdzięczamy kapsaicynie. Pikantne przyprawy (a dokładniej zawarta w nich kapsaicyna) wpływa także korzystnie na redukcję stanów zapalnych w organizmie. Kapsaicyna może także stymulować zdrową florę jelitową i mieć pozytywny wpływ na przewód pokarmowy.

Ostre przyprawy pomagają także trawić tłuszcz w żywności, a niektóre badania wykazały, że ognisty posiłek może zmniejszyć ryzyko chorób, takich jak wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i cukrzyca typu 2.

TEZA 12

Ziemniaki są
niezdrowe.

FALSZ

FAŁSZ!



Ziemniaki są bogate w witaminy, minerały i przeciwutleniacze, dzięki czemu są bardzo zdrowe.

INFORMACJE

Badania wykazały, że ziemniaki zawierają składniki odżywcze z szeregiem imponujących korzyści zdrowotnych. Polepszają kontrolę poziomu cukru we krwi, zmniejszają ryzyko chorób serca i działają korzystnie na naszą odporność. Mogą również poprawiać zdrowie układu pokarmowego i zwalczać oznaki starzenia.



Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26287417/>

TEZA 14

Świeża żywność, jest
lepszą niż mrożona.

FALSZ

FAŁSZ!

Badania wykazały, że przy porównaniu produktów mrożonych do zwykłych, mimo nieznacznych różnic, częściej lepiej wypadały te mrożone.



INFORMACJE

W większości porównań produktów w kategoriach świeżych oraz mrożonych, wyniki nie wykazały znacznych różnic w ocenianych zawartościach witamin.



TFZA 15

Jedzenie z kuchenki
mikrofalowej jest
niezdrowe.

FALSZ

FAŁSZ!

Nie ma dowodów na to, że jedzenie z kuchenki mikrofalowej jest toksyczne.



INFORMACJE

Niektóre badania, wskazują na to, że podgrzewanie w mikrofalach jest lepsze niż inne metody gotowania pod względem zachowania składników odżywczych i zapobiegania tworzeniu się szkodliwych związków, jakie wydzielają się na przykład podczas smażenia.



Źródło: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889157517300418>

TEZA 17

Jedzenie codziennie
warzyw jest zdrowe.

PRAWDA

PRAWDA!

Warzywa są bogate w różnego rodzaju składniki odżywcze. Codzienne spożywanie warzyw wiąże się z poprawą zdrowia i mniejszym ryzykiem chorób.



INFORMACJE

Warzywa są bogate w różnego rodzaju witaminy, minerały, błonnik oraz przeciwutleniacze. Z badań wynika, że spożywanie warzyw wiąże się z poprawą zdrowia i niższym ryzykiem chorób. Dodatkowo, łatwo je jest wdrożyć do naszej diety, ponieważ są smaczne i różnorodne :)



Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16988131/>



JEDZ ZUPĘ PRZED
GŁÓWNYM POSILKIEM



CO ZYSKASZ?



Dzięki zjedzeniu zupy przed głównym posiłkiem, spożyjesz mniej kalorii. podanie zupy przed głównym posiłkiem może przyczynić się do zmniejszenia spożycia kalorii nawet o 20%.



INFORMACJE

W ramach badania, kobiety i mężczyźni spożywali przystawkę w postaci porcji warzywnej zupy, a po 15 minutach zasiadali do obiadu lub nie spożywali przystawki a bezpośrednio zasiadali do obiadu.

Trzeba dodać, że niezależnie od wariantu, w ramach obiadu badani mogli zjeść tak dużo jak tylko chcieli. Okazało się, że niezależnie od rodzaju zupy (testowano 4 różne), taka forma przystawki sprawiła, że sumaryczna ilość spożytych kalorii (zupa + obiad) była istotniej mniejsza niż w przypadku spożycia samego obiadu!

Źródło: Flood i wsp. 2007



NIE ŁĄCZ KAWY ZE
SŁODYCZAMI!



CO ZYSKASZ?

Kawa sprawia, że słodczyce smakują, jakby były mniej słodkie. Spożywając kawę i słodczyce osobno – prawdopodobnie zjesz mniej słodczy, osiągając ten sam efekt “zastodzenia” :)



INFORMACJE

Dzieje się tak między innymi przez zawartą w kawie kofeinę i wpływ kawy na receptory adenozyiny. Dlatego podobny efekt mają także inne produkty zawierające kofeinę (na przykład napoje energetyczne)

ZASTĄP SÓL PRZYPRAWAMI I ZIOLAMI



CO ZYSKASZ?

Sól powoduje wiele niekorzystnych procesów w organizmie. Soląc mniej, zyskasz na zdrowiu.



INFORMACJE

Spożycie soli w Polsce wynosi ok 11g na osobę dziennie, co stanowi około dwukrotne przekroczenie zaleceń. Przyprawy i zioła pozwalają nadać niepowtarzalny smak potrawom, bez potrzeby mocnego dosalania potraw.

UŻYWAJ DUŻO ZIÓŁ
I PRZYPRAW



CO ZYSKASZ?

Zmniejszone ryzyko występowania różnych chorób.



INFORMACJE

Obecnie mamy do dyspozycji różnorodne zioła i przyprawy, bardziej niż kiedykolwiek. Nie tylko zapewniają smak, ale także mogą oferować szereg korzyści zdrowotnych. Ze względu na ich potężne potencjalne korzyści zdrowotne, powinieneś dążyć do włączenia do swojej diety szerokiej gamy ziół i przypraw.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30651162/>

WYSYPIAJ SIĘ,
ULEPSZYSZ SYLWETKĘ





CO ZYSKASZ?

Lepszą gospodarkę hormonalną,
która przełoży się na wygląd i
sprawność Twojego ciała.






INFORMACJE

Już jednorazowe ograniczenie czasu snu, może przyczyniać się do podwyższenia poziomu kortyzolu (21%) i obniżenia syntezy białek mięśniowych (18%) - co z kolei przełoży się na problemy z budowaniem mięśni, a będzie sprzyjało odkładaniu się tkanki tłuszczowej.

O nas i naszych przyprawach

Nasze przyprawy są produkowane i dostępne już ponad 20 lat, oferując najwyższe standardy jakości. Pasja do zdrowej żywności pozwala nam dostarczać naturalne przyprawy najlepszej jakości do coraz większej liczby osób w całej Polsce. Tworzymy także materiały poradnikowe o zasadach zdrowego odżywiania.

SKONTAKTUJ SIĘ

-  rynieczechprzypraw.pl
-  kontakt@rynieczechprzypraw.pl
-  Efficient way sp. z o.o.
Cegielniana 4A/25,
30-404 Kraków, Polska

