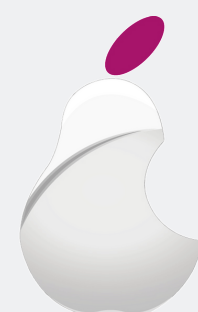




K O B I E C A S T R O N A D I E T E T Y K I

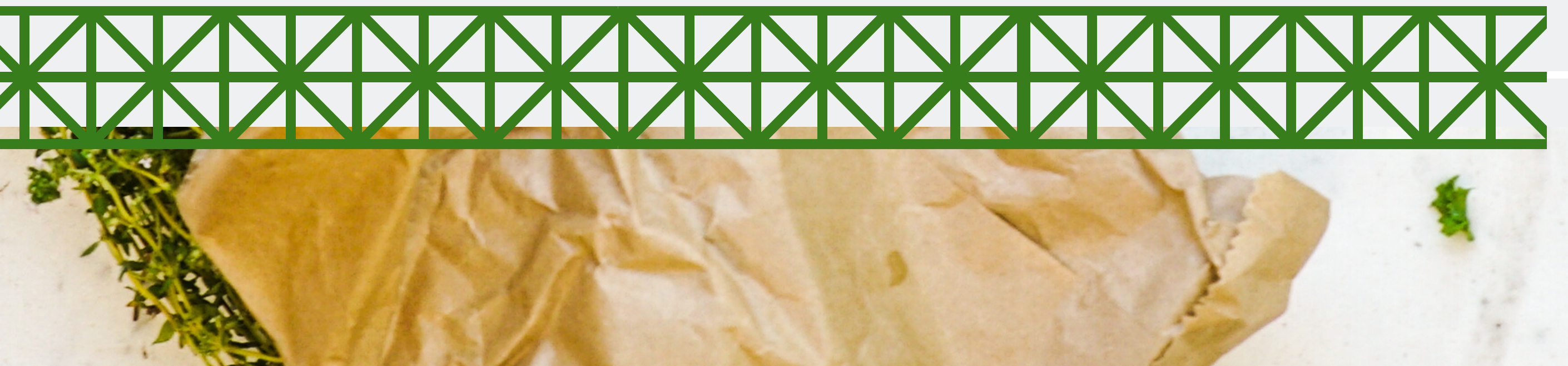
Darmowy
MINI-PORADNIK



Kobieta Strona
Dietetyki

Antyoksydanty w diecie

+ niespodzianka
na ostatniej stronie





Kobieca Strona
Dietetyki

Nazywam się Paulina Górka i jestem absolwentką kierunku dietetyka na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu.

Zarówno zawodowo jak i naukowo zajmuję się tematyką antyoksydantów i diety przeciwzapalnej. Obecnie realizuję pracę doktorską na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu z zakresu roli diety w leczeniu endometriozy.

Na bieżąco analizuję wyniki badań naukowych, aby w praktyczny sposób przełożyć je na zalecenia i jadłospisy dla moich pacjentek.

[Odwiedź moją stronę](#)

Bądź na bieżąco!

Śledź mój FP na Facebooku żeby nie przegapić
żadnej informacji na temat nowych artykułów,
przepisów i promocji:



FP na Facebooku

Dołącz do moich grup
na Facebooku



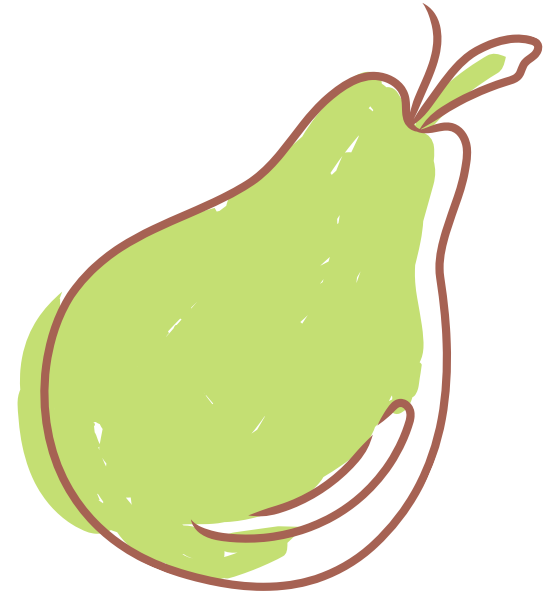
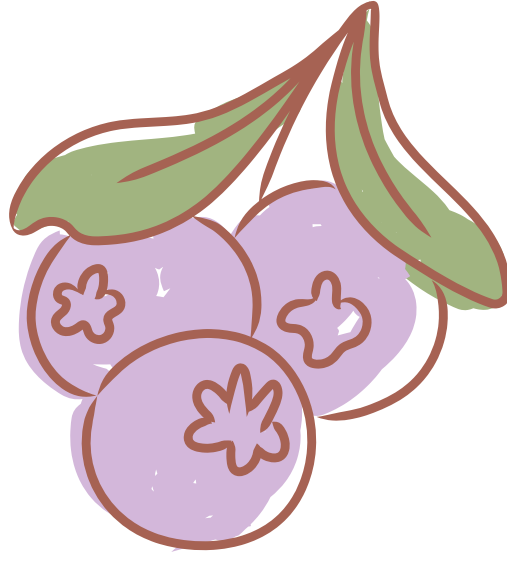
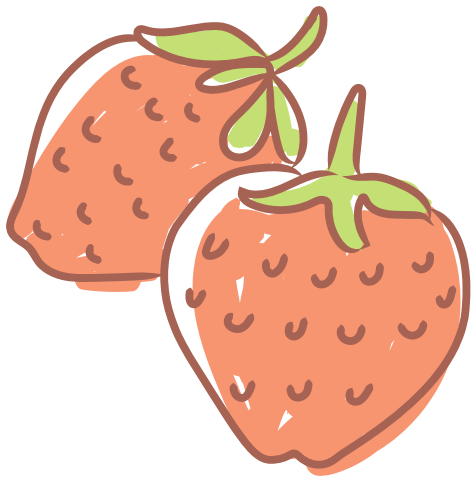
dla kobiet z endometriozą



dla kobiet planujących dziecko



dla kobiet w ciąży.



Antyoksydanty pomagają nam w walce z wolnymi rodnikami, których nadmiar powoduje uszkodzenie komórek i zaburzenia w ich funkcjonowaniu.

Poprzez zapobieganie stresowi oksydacyjnemu, pomagają walczyć z przewlekłym stanem zapalnym, który jest z nim powiązany.

Beta-karoten, witamina C oraz E posiadają silne właściwości przeciwzapalne zgodnie ze wskaźnikiem Dietary Inflammatory Index. Jest to wskaźnik opracowany na podstawie analizy około 6 tysięcy badań naukowych. W związku z tym witamina C i E oraz beta-karoten powinny być nieodłącznym elementem diety przeciwzapalnej.

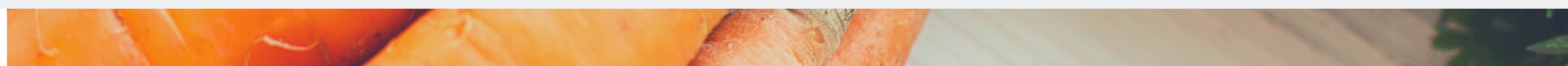




Kobieta Strona
Dietetyki



BETA-KAROTEN



KOBIECA STRONA DIETETYKI
WWW.KOBIECASTRONADIETETYKI.PL

Co warto wiedzieć...



Beta-karoten jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów w grupie karotenoidów (należą do niej, m.in. luteina, likopen).

Przyswajalność beta-karotenu zwiększa dodatek tłuszczu. Dlatego do dań na bazie owoców/warzyw bogatych w ten składnik warto dodać, np. orzechy, nasiona chia, olej roślinny, siemię lniane.

Beta-karoten jest wrażliwy na działanie tlenu oraz światła. Pod ich wpływem traci część swoich cennych właściwości. Dlatego warzywa i owoce bogate w ten składnik należy przechowywać jak najkrócej.





Najlepsze źródła

Marchew



Bataty



Natka
pietruszki



Jarmuż

Szpinak



Papryka



Boćwina



Roszponka

Morele



Truskawki



Maliny



Arbuz

Mango



Melon



Wiśnie



Cytrusy



Kobieta Strona
Dietetyki

WITAMINA C

KOBIECA STRONA DIETETYKI
WWW.KOBIECASTRONADIETETYKI.PL

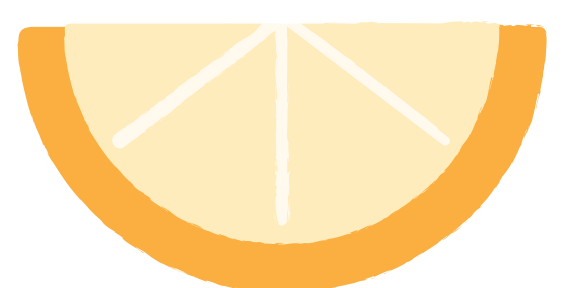
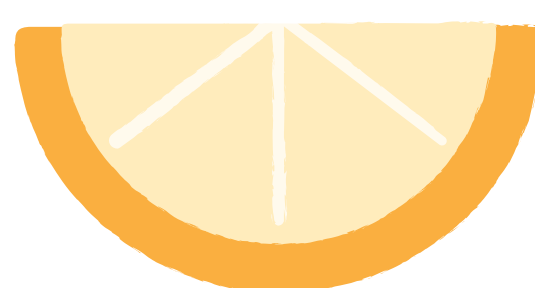
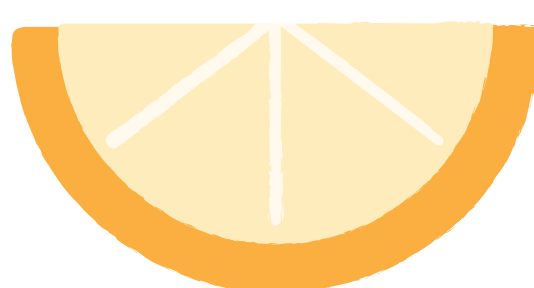
Co warto wiedzieć...



Witamina C zwiększa przyswajalność żelaza niehemowego, czyli pochodzącego ze źródeł roślinnych.

Witamina C tworzy zgrany duet z witaminą E. Jest niezbędna do jej "regeneracji" w związku z czym działanie takiego duetu jest bardziej efektywne niż każdej z witamin osobno.

Witamina C jest jedną z najbardziej wrażliwych na działanie czynników zewnętrznych witamin. Dlatego owoce/warzywa, które są jej źródłem należy spożywać jak najszybciej po przygotowaniu. Jeśli to niemożliwe najlepiej jest przechowywać je w lodówce przez krótki czas. W celu dłuższego przechowywania zaleca się mrożenie, które nie powoduje znacznej utraty witaminy C.





Najlepsze źródła

Brokuły



Kalarepa



Natka
pietruszki



Jarmuż

Szpinak



Papryka



Boćwina



Kalafior

Kiwi



Porzeczki



Maliny



Truskawki

Cytrusy



Mango



Agrest



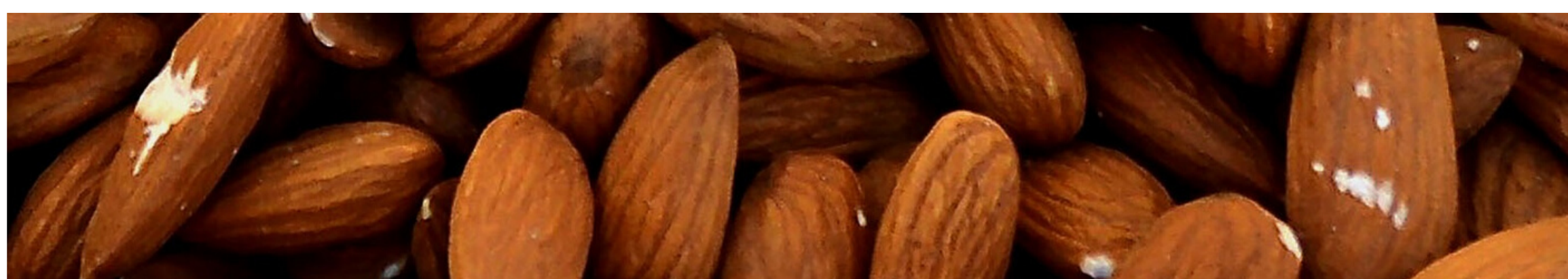
Jeżyny



Kobięca Strona
Dietetyki



WITAMINA E



KOBIECA STRONA DIETETYKI
WWW.KOBIECASTRONADIETETYKI.PL

Co warto wiedzieć...



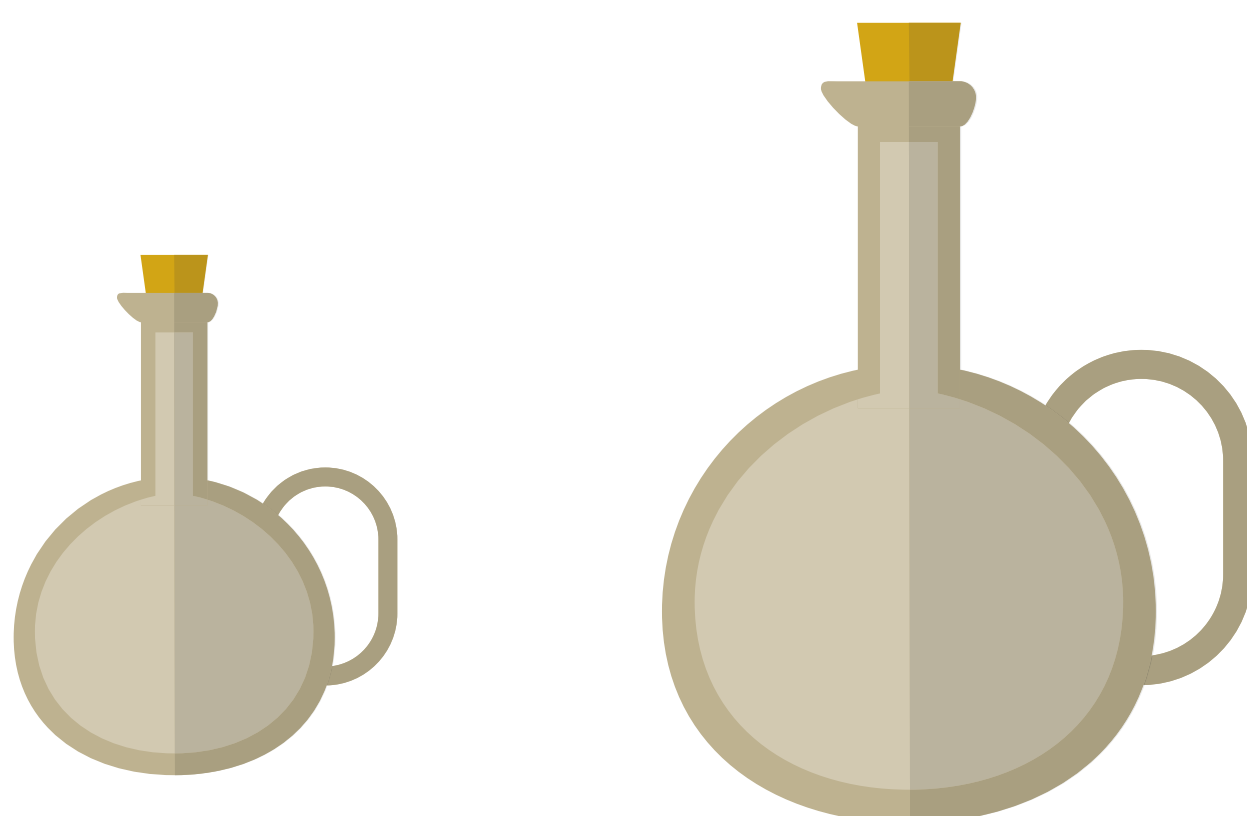
Znaczne straty witminy E zachodzą podczas procesu rafinacji oleju. Dlatego warto wybierać oleje nierafinowane.

Witamina E jest wrażliwa na działanie światła. Dlatego oleje roślinne należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla światła lub kupować oleje w ciemnych butelkach.

Ogrzewanie oleju powoduje straty witaminy E. Długotrwałe ogrzewanie w wysokich temperaturach może powodować niemal całkowitą utratę tej witaminy.



Kobieta Strona
Dietetyki





Kobieta Strona
Dietetyki

Najlepsze źródła

**Orzechy
laskowe**



Migdały



**Orzechy
arachidowe**

**Oliwa
z oliwek**



**Pestki
dyni**

**Nasiona
słonecznika**



**Olej
rzepakowy**

Dieta bogatsza w antyoksydanty

5 praktycznych wskazówek

Wybieraj jak najmniej przetworzone warzywa i owoce. Procesy technologiczne mogą przyczynić się do znacznych strat tych cennych składników.

Po przygotowaniu dania na bazie produktów bogatych w antyoksydanty postaraj się zjeść je jak najszybciej. Długotrwałe przechowywanie powoduje duże straty. Jeśli zjedzenie czegoś od razu jest niemożliwe, zadbaj o brak dostępu do światła, niską temperaturę.

Kupuj nierafinowane oleje roślinne, ponieważ proces rafinacji powoduje znaczne straty witaminy E (nawet do 30%).

Postaraj się stosować oleje roślinne na zimno, ponieważ ich ogrzewanie powoduje straty witaminy E.

Do surówek, sałatek, past warzywnych, koktajli stosuj dodatki bogate w witaminę E, np. oliwę z oliwek, migdały, orzechy laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika.

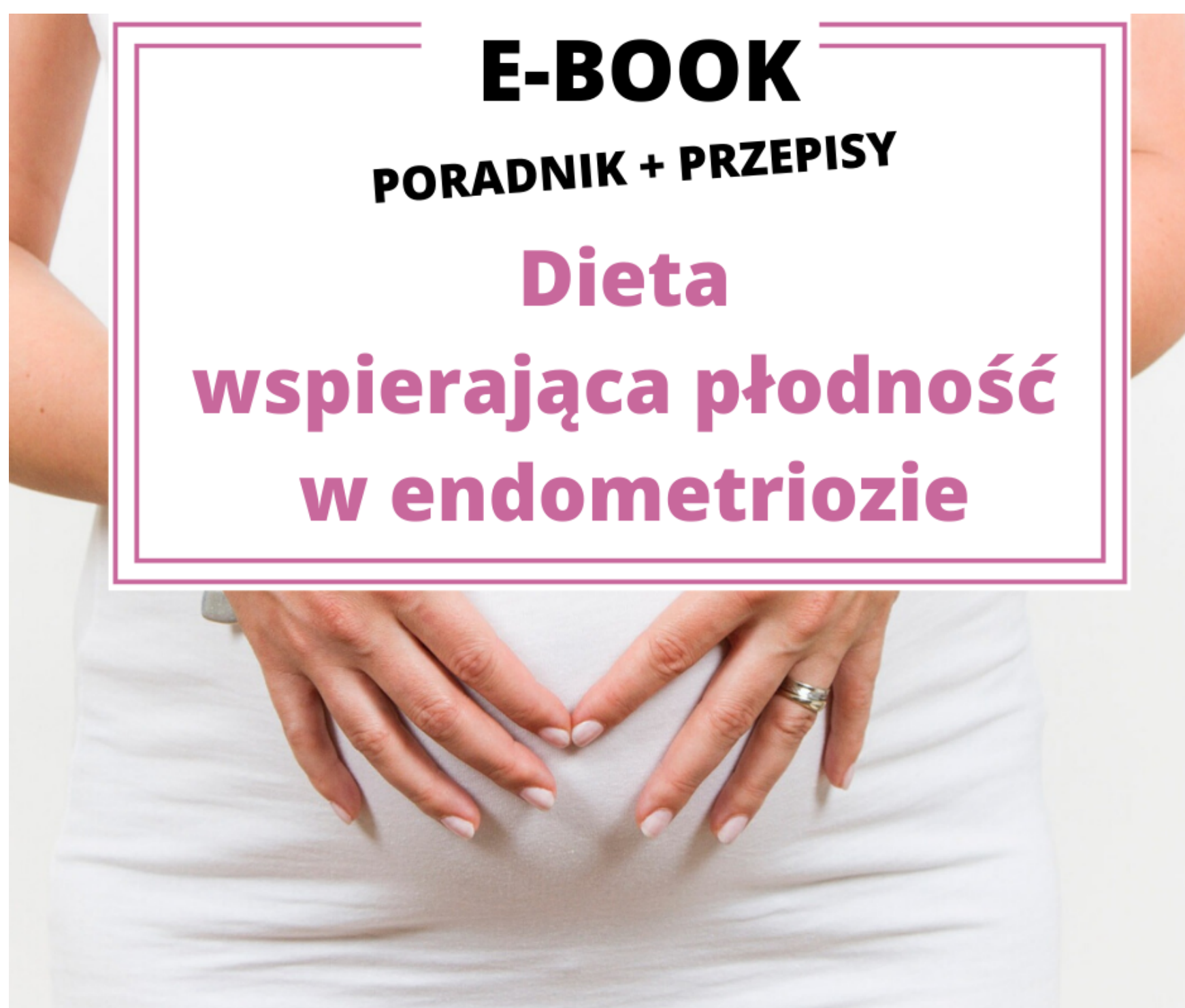
E-book dla kobiet chorych na endometriozę, które planują ciążę

10 kwietnia ukazał się mój e-book, który zawiera
100 stron informacji popartych źródłami
naukowymi.

Znajdziesz w nim praktyczne wskazówki dotyczące tego,
jak zaplanować dietę, aby zarówno wspierała leczenie
endometriozy, jak i Twoją płodność.

Spis treści oraz pełny opis po kliknięciu
w poniższe zdjęcie.

Pytania: kobiecastronadietetyki@gmail.com



Na koniec mam dla Ciebie specjalną promocję!

Napisz do mnie (kobiecastronadietetyki@gmail.com lub wiadomość na Facebooku) i podaj poniższy kod, aby zamówić indywidualnie dobrany jadłospis w specjalnej cenie!

KOD: **MINIPORADNIK**

z kodem otrzymasz indywidualnie opracowany jadłospis na 7 dni :

- dopasowany do Twojego stanu zdrowia, trybu życia, a także preferencji kulinarnych
(nie będzie w nim produktów, których nie lubisz)
- zawierający zestaw posiłków na każdy dzień z podaniem składników do ich przygotowania (zarówno w gramach jak i miarach domowych, np. łyżka, szklanka) oraz dokładnym opisem sposobu przygotowania
- zawierający dodatkowo listę zakupów na cały tydzień

~~135 zł~~

85 zł

Kod promocyjny można użyć wyłącznie jeden raz.