

Jak powinna wyglądać nasza zimowa dieta?

Za oknem śnieg i mróz. Taka pogoda może źle wpływać na nasze samopoczucie i osłabiać naszą odporność. Jednym ze sposobów by ten stan poprawić jest utrzymywanie prawidłowej diety.

Dziennikarze z Otwocka przeglądali Internet szukając odpowiedzi na pytanie jak należy prawidłowo się odżywiać zimą i czy nasza dieta zimą powinna się różnić od tej w innych porach roku.

Skorzystaliśmy z porad, które udzieliły czytelnikom dwie dietetyczki: Ewa Ceborska – Scheiterbauer na stronie Strefa Zdrowia

(<http://www.fitandeasy.pl/pl/feuilleton/zimowe-jedzenie-czy-na-prawe-w-zimie-potrzebujemy-wiecej>) i Joanna Jaczewska – Schuetz na stronie Narodowego Centrum Edukacji (<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/odzywanie-sezonowe—zima>).

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/audycja-o-diecie-calosci.mp3>

Robimy miodek majowy – czy wiesz co to jest?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/05/Robimy-miodek-majowy.mp4>

Miodek majowy – surogat(namiastka)miodu pszczelego otrzymywany z kwiatów mniszka lekarskiego. Znany w kuchni śląskiej, jako produkt zastępujący naturalny miód i środek leczniczy. Medycyna ludowa przypisywała mu właściwości wzmacniające i oczyszczające organizm, szczególnie przy schorzeniach wątroby.

Otrzymywany jest z nieopłukanych kwiatów. Drobnych owadów i zanieczyszczeń tradycyjnie pozbywa się rozkładając kwiaty na białej tkaninie. Oczyszczony w ten sposób surowiec kwiatowy jest gotowany i macerowany w wodzie. Później kwiaty gotowane są w syropie, a na końcu wyciskane. Powstały syrop gotowany jest nadal, aby uzyskać pożądaną, zbliżoną do miodu, gęstość.

Gotowy produkt charakteryzuje się ciemno-bursztynową barwą i przyjemnym zapachem. Smak miodku majowego zbliżony jest do smaku miodu pszczelego. Występująca często krystalizacja, podobnie jak w miodzie naturalnym, nie dyskwalifikuje wyrobu.

Miodek majowy ze względu na technikę przygotowania zawiera duże ilości nektaru i pyłków kwiatowych, prawdopodobnie z tym są związane przypisywane mu właściwości lecznicze.

https://pl.wikipedia.org/wiki/Miodek_majowy

SONDA: Czy Twoja dieta zimą

różni się od tej w innych porach roku?

Co by tu zjeść gdy na dworze jest tak zimno i pada śnieg? Często zdarza mi się że w zimie mam ochotę na talerz gorącej gęstej zupy lub jajecznicę na cebulce. Czy podobnie jest u Was? Jak wygląda Wasza zimowa dieta? Dziennikarze z Otwocka przeprowadzili sondę wśród znajomych pytając jak wygląda ich zimowa dieta.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/sonda-o-diecie-zima-calosc-po-montazu-MJ.mp3>