

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Bakaliowa dieta

**✘ Smak - to on jest czynnikiem w głównej mierze decydującym o doborze produktów spożywczych. Warto jednak przyjrzeć się również ich właściwościom i korzyściom wynikającym z konsumowania.**

Bakalie mogą okazać się nie tylko pyszną przekąską, ale także skutecznym wsparciem w zmaganiu się z wieloma dolegliwościami. Dlatego też, zamiast być częstym gościem aptek - lepiej systematycznie odwiedzać stoiska z suszonymi owocami i bakaliami.

### Orzechy dobre na serce

Cholesterol to jeden z największych wrogów współczesnego społeczeństwa. Jego podwyższony poziom we krwi jest główną przyczyną zawałów serca. Aby uniknąć leczenia farmakologicznego często wystarczy zostać miłośnikiem orzechów. Dzięki zawartości witaminy E i tłuszczów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe - orzechy skutecznie obniżają poziom cholesterolu w organizmie. Eliminują ryzyko powstawania skrzepów w żyłach, a co za tym idzie - zmniejszają ryzyko zawałów serca. Kolejną bardzo istotną zaletą orzechów jest duża ilość kwasu foliowego niezbędnego na przykład do prawidłowego rozwoju płodu, dlatego spożycie orzechów zalecane jest m.in. kobietom

w ciąży.

### **Migdały dla anemików**

Migdały, wśród orzechów wyróżniają się specyficznymi właściwościami, podobnie jak rodzynki poprawiają pamięć oraz koncentrację. Ponadto, są cennym źródłem białka, cynku, potasu, żelaza, magnezu oraz witaminy E, która jest świetnie działającym antyoksydantem. Mają również szerokie zastosowanie lecznicze - zapobiegają miażdżycy, udarom mózgu, czy przedwczesnemu starzeniu się. Dlatego zalecane są ludziom cierpiącym na wady skórne oraz anemikom.

### **Uspokajające banany**

Suszone banany, podobnie jak morele czy rodzynki zawierają potas dzięki czemu regulują ciśnienie krwi. Poza tym, wspierają prace żołądka oraz stabilizują wytwarzanie kwasów i śluzów - w ten sposób przyspieszając gojenie się wrzodów. Godną uwagi cechą suszonych bananów jest działanie uspokajające. Banany zawierają tryptofan, aminokwas, który po przekształceniu się w organizmie w serotoninę uspokaja. Ponadto, poprawiają wygląd skóry, hamują powstawanie zmarszczek oraz ułatwiają zasypianie.

### **Rodzynki i daktyle dla przekwitających**

Rodzynki, dzięki swojej zawartości wapnia i boru hamują wypłukiwanie tych składników z kości, co w rezultacie zapobiega rozwijaniu się osteoporozy. Istotne jest to zwłaszcza u kobiet w trakcie menopauzy, ponieważ w tym czasie spada produkcja estrogenów. Takie samo działanie mają daktyle. Poza tym, oprócz fig, rodzynki są produktem mającym działanie przeczyszczające, a dzięki magnezowi i witaminom z grupy B, które posiadają - poprawiają koncentrację. Natomiast, zawarte w nich witaminy C, E oraz potas, cynk i żelazo poprawiają wygląd skóry, dobrze wpływają na serce i wspomagają odporność.

### **Odchudzające morele**

W walce z nadwagą pomocne okazują się morele. Zawierają dużo żelaza, dzięki czemu nie tylko hamują apetyt i są wskazane dla osób odchudzających się, ale również dla kobiet obficie miesiączkujących. Ponadto, z powodu dużej zawartości beta-karotenu mogą zapobiegać rozwijaniu się nowotworów, a zawarty w nich potas reguluje ciśnienie krwi i usuwa nadmiary wody z organizmu.

### **Śliwki dla wegetarian**

Nie jest zapewne zaskoczeniem dla większości Pań Domowych, że śliwki mają działanie przeczyszczające i pozytywnie wpływają na żołądek. Podobnie jak morele, zawierają beta-karoten oraz witaminy C i E, które działają przeciwnowotworowo. Wegetarianie powinni spożywać ich duże ilości ze względu na to, że mają w sobie: żelazo, fosfor, wapń, magnez oraz witaminy z grupy B. Suszone śliwki polecane są osobom prowadzącym aktywny oraz stresowy tryb życia ponieważ mają działanie uspokajające.

### **Figi przyjaciółki żołądka**

Na ból brzucha czy wrzody żołądka, najlepszą pomocą okazują się figi. Zawierają one duże ilości błonnika, który pomaga między innymi likwidować zaparcia. Dzięki właściwościom oczyszczającym i antybakteryjnym figi mają swój udział w odtruwaniu organizmu, a ponieważ posiadają cynk - skutecznie wspierają działanie układu hormonalnego.

Czuć się dobrze dla każdego znaczy coś innego. Jak się okazuje, dobre samopoczucie nie musi być uzależnione od naszych częstych wizyt w aptece i spożywania różnych suplementów diety. Medykamenty niekiedy poza pomocą i uśmierzeniem bólu potrafią niejednokrotnie osłabić naszą odporność, albo – jeśli się ich nadużywa, bądź nie są odpowiednio dobrane – mogą działać ze szkodą dla naszego organizmu. W związku z tym, czasami lepiej zastanowić się nad naturalnymi metodami wspomaganie naszej kondycji fizycznej i psychicznej. Warto zatem stworzyć w domu swoją własną apteczkę składającą się z półek wypełnionych bakaliami, które zawierają drogocenne witaminy.

Źródło: [www.farmacom.com.pl](http://www.farmacom.com.pl)

<http://laboratoria.net/home/13581.html>

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**