**Witajcie chłopcy!!!**

**Dzisiaj wrócimy do piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.**

Eksperci Instytutu Żywności i Żywienia opracowując Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, zdecydowali się uwzględnić w niej również zioła i inne przyprawy.



Zioła i inne przyprawy są obecne w diecie człowieka od wielu tysięcy lat. Były stosowane jako substancje wzbogacające smak i zapach żywności, zwiększające jej trwałość, ale także ze względu na korzystne działanie zdrowotne.

**Cenne związki zawarte w ziołach**

Zawarte w nich związki wykazują wiele korzystnych właściwości. Mają m.in. działanie antyoksydacyjne, poprawiają metabolizm cholesterolu, mogą działać bakterio- i wirusobójczo.

Taki związki zawarte np. w kminie rzymskim, goździkach czy cynamonie mają właściwości antybakteryjne. Mogą być pomocne przy utrwalaniu wielu produktów spożywczych.

**Korzystne właściwości ziół**

Zioła mają właściwości antyoksydacyjne. Np. czosnek ma wpływ na proces utleniania cholesterolu LDL. Wpływając hamująco na ten proces czosnek może być pomocny przy przeciwdziałaniu rozwojowi miażdżycy.

**Zioła zamiast soli i cukru**

Stosowanie może sprzyjać ograniczeniu dodawania do potraw składników, takich, jak sól czy cukier, które w nadmiarze są niekorzystne.

Dodanie niektórych przypraw (np. cynamon, wanilia, goździki, anyż) do potraw słodkich pozwala na mniejszy dodatek do nich cukru.

**Warto stosować zioła i przyprawy**

Zioła o działaniu drażniącym w stosunku do czuciowych zakończeń nerwowych, rozszerzającym naczynia krwionośne: **rozmaryn, gorczyca, olejek eukaliptusa;**

Zioła o działaniu przeciwbakteryjnym: **tymianek, mięta, anyż, majeranek, cebula, czosnek, bazylia, kminek, koper włoski;**

Zioła o działaniu moczopędnym, dezynfekującym drogi moczowe: **olejek jałowca, pietruszka;**

Zioła o działaniu pobudzającym wydzielanie soku żołądkowego: **kminek, koper, kolendra, lubczyk;**

Zioła o działaniu uspakajającym: **melisa, olejek waleriany, goździki;**

Zioła o działaniu przeciwutleniającym: **rozmaryn, szałwia, imbir, oregano, majeranek, ziele angielskie, pieprz czarny i czerwony, jałowiec.**

Chcielibyśmy zachęcić Was do wykonania ogródka zielnego. Może to być jedna mała doniczka ustawiona na oknie kuchennym, duża skrzynka ustawiona na balkonie lub tarasie, lub grządki w ogrodzie. Możecie zasadzić lub posiać ulubione zioła, a jak wyrosną używać do ulubionych potraw. Liczymy na Waszą pomysłowość.

**Z pozdrowieniami**

**p. Agnieszka i p. Krzyś**