**Pozytywnie na wiosnę, czyli przepisy na wiosenne przesilenie**

**„W marcu jak w garncu” oraz „Kwiecień plecień bo przeplata” - te powiedzenia trafnie opisują pogodę pierwszych wiosennych dni. Zmiana pory roku to zawsze wyzwanie dla naszego organizmu. Jak sobie poradzić z przesileniem? Co jeść, aby cieszyć się wiosną i razem z przyrodą z nową siłą obudzić się do życia?**

**W walce ze zmęczeniem i znużeniem**

Krótkie dni, mało słońca, niska temperatura. Po okresie zimowym często czujemy się znużeni

 i zmęczeni. Warto pamiętać wtedy o kilku składnikach odżywczych, które pomogą w odzyskaniu dobrego samopoczucia.

Po pierwsze, magnez bez którego nasz układ nerwowy i mięśnie nie mogłyby pracować prawidłowo. Znajdziemy go w pełnoziarnistych produktach zbożowych, nasionach roślin strączkowych czy orzechach. Wpływa on korzystnie na organizm człowieka w stanach zmęczenia i znużenia. Wszystkich łasuchów ucieszy z pewnością fakt, że bogate w magnez jest także kakao, czyli podstawowy składnik np. czekolady. Stawiajmy jednak na niewielkie ilości jej gorzkiej odmiany, gdyż zawiera duże ilości tego składnika.

W walce ze zmęczeniem pomocna może okazać się również witamina B2 i niacyna, biorące udział

 w metabolizmie białek, węglowodanów i tłuszczów w naszym organizmie. Źródłem niacyny są m.in. mięso drobiowe, korzeń pietruszki i nasiona roślin strączkowych. Dodatkowo pomaga ona w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych. Z kolei witamina B2, zawarta w produktach mlecznych oraz jajach, wpływa na zdrowy wygląd naszej skóry.

Wiosną zadbajmy również o odpowiednią dawkę żelaza, które pomaga w walce ze zmęczeniem oraz wspomaga odporność. Żelazo znajdziemy przede wszystkim w czerwonym mięsie, produktach

 z pełnego ziarna, ale także w żółtku jaja. Roślinnymi źródłami żelaza są z kolei zielone warzywa

 i nasiona roślin strączkowych.

*Lepszą przyswajalność żelaza uzyskamy dzięki włączeniu do diety produktów bogatych w kwas foliowy i witaminę C*. *Takie artykuły spożywcze korzystnie wpłyną na naszą odporność i funkcjonowanie*

 *w okresie przesilenia wiosennego. Chcąc dostarczyć żelaza*

 *w odpowiedniej dawce, sięgnijmy po warzywa i owoce np. paprykę, pomidora czy jabłko. W okresie oczekiwania na pierwsze świeże, sezonowe zbiory warto wspierać się mrożonkami i kiszonkami* – dodaje Katarzyna Zadka, dietetyk programu edukacyjnego ,,Żyj smacznie i zdrowo” marki WINIARY.

Na koniec pamiętajmy o witaminie D i selenie, które pomogą przetrwać okres przesileń bez przeziębień. Dobrym źródłem obu składników są ryby. Najlepiej wybierać gatunki obfitujące również w nienasycone kwasy tłuszczowe tj. makrela, śledź, łosoś czy pstrąg.

**Przepis na szczęście**

O zdrowie warto zadbać już od samego rana, przygotowując śniadanie. Poranną dawkę energii zapewni pełnoziarniste pieczywo podane z pastą jajeczną i makrelą. Ryby są źródłem kwasów omega-3, które wpływają pozytywnie na kondycję naszego mózgu. O naszą witalność zadba również pełnowartościowe białko oraz żelazo zawarte w jajku, a pełnoziarniste pieczywo poprzez dużą zawartość węglowodanów złożonych i błonnika, zagwarantuje uczucie sytości przez cały poranek.

Idealnym daniem na wiosenny obiad może być makaron razowy ze szpinakiem i orzechami włoskimi. Ten rodzaj makaronu zawiera wiele mikro- i makroelementów takich jak magnez, cynk czy żelazo.

 Z kolei szpinak jest dobrym źródłem żelaza, a orzechy – witaminy młodości – witaminy E i dobroczynnych tłuszczy.

Z kolei na wiosenną kolację warto wybrać posiłek, który nie obciąży układu pokarmowego. Dobrą propozycją może być delikatna kasza kuskus podana w pomidorach. Dodając do niej ulubione warzywa bardzo szybko przygotujemy danie, które nie tylko przywróci nam siły po dniu pełnym wrażeń, ale również pomoże w walce z wiosennym przesileniem.

Oczywiście nie możemy zapominać o aktywności fizycznej, która pobudza organizm do działania i dodaje energii. Warto zatem zatroszczyć się o ruch na świeżym powietrzu, tym bardziej, że wiosenne promienie słońca pomagają zapewnić odpowiedni poziom witaminy D - jej niedobór prowadzi między innymi do osłabienia i utraty apetytu.

Więcej przepisów na pyszne i wartościowe posiłki na stronie [www.zyjsamcznieizdrowo.pl](http://www.zyjsamcznieizdrowo.pl).