



Komunikat prasowy

Warszawa 19.12.2018

### **12 tradycyjnych potraw. Na zdrowie!**

#### **Dobrodziejstwo wigilijnego stołu**

**Barszczyk, ryba, groch z kapustą, kasza z grzybami, makiełki, kompot z suszonych owoców... Już wkrótce w każdym domu na wigilijnym stole pojawią się potrawy, których zwykle nie ma w naszym codziennym menu. Nie tylko smakują, ale także dostarczają organizmowi wartościowych składników. Oto najważniejsze zalety zdrowotne tradycyjnych potraw wigilijnych.**

#### **Buraki**

Wzmacniają odporność, opóźniają proces starzenia, mają właściwości przeciwnowotworowe. Zawarte w burakach barwniki należą do silnych przeciwutleniaczy i zwiększają przyswajanie tlenu przez komórki, przez co wspomagają układ krwionośny. Kwas foliowy pomaga usunąć z krwiobiegu homocysteinę, której wysoki poziom może wywołać choroby serca. Buraki pomagają unormować poziom cholesterolu, przeciwdziałają też zwapnieniom naczyń krwionośnych. Wskazane są dla ciśnieniowców. Buraków nie zaleca się natomiast chorym na cukrzycę (ponieważ w ćwikłowej odmianie jest sporo cukru). Co ważne - buraki są niskokaloryczne, mają zaledwie 33 kcal w 100 g.

**Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia**

Biuro: 62-510 Konin ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 2, tel/fax 63 211 28 74

[www.porozumieniepoz.pl](http://www.porozumieniepoz.pl)



### **Groch**

Stanowi dobre źródło białka, węglowodanów oraz błonnika, który reguluje i usprawnia trawienie. Groch dostarcza organizmowi wielu składników mineralnych: żelaza, wapnia, fosforu, magnezu i potasu. Zawiera witaminy z grupy B, które chronią układ nerwowy i łagodzą skutki stresu. Ma też sporo przeciwutleniaczy antynowotworowych. 100 g grochu ugotowanego (bez soli) to 118 kcal.

### **Ryby**

Osoby jedzące dużo ryb rzadziej zapadają na choroby układu krążenia, miażdżycę, alergię, czy nowotwory. Zdrowsze od ryb słodkowodnych są ryby morskie, ponieważ zawierają więcej kwasów tłuszczowych omega-3, szczególnie ważnych w profilaktyce chorób serca i układu krążenia. Co więcej omega-3 poprawiają też pamięć, wzrok, opóźniają demencję, ale przede wszystkim wzmacniają układ odpornościowy. Ilość witamin w rybach zależy od zawartości tłuszczu: chude są bogatsze w rozpuszczalne w wodzie witaminy z grupy B, natomiast tłuste mają więcej witamin rozpuszczalnych w tłuszczu: A, D, E. Witamina E wraz z kwasami omega-3 wygładza skórę. Ryby morskie dostarczają także jodu, który zapobiega chorobom tarczycy. Ryby są niskokaloryczne (oczywiście bez panierki i z wyjątkiem śledzia, czy łososia). Na przykład 100 g dorsza to ok.70 kcal.



### **Kapusta**

Ma opinię ciężkostrawnej i wysokokalorycznej, ale tak naprawdę to dodatki w postaci boczku, czy kiełbasy „psują” jej opinię. 100 g kapusty zawiera zaledwie 40 kcal. Jest bogata w witaminy z grupy B, A, trochę E, K i rutyny, jednak jej największą zaletą jest bogactwo wapnia, magnezu, potasu, żelaza i kwasu foliowego (głównie w zewnętrznych liściach). Siarka, którą szczególnie „czuć” podczas gotowania wpływa pozytywnie na kondycję włosów, paznokci oraz skóry. Sok z kapusty wzmacnia odporność, pomaga w walce z anemią i obrzękami wywołanymi zatrzymaniem płynów w organizmie. Wartościowa dla zdrowia jest też kapusta kiszona. Zawiera dużo witaminy C, jest naturalnym antybiotykiem regulującym pracę układu trawiennego.

### **Kasza gryczana**

To prawdziwa skarbnica wartości odżywczych. Jest źródłem witamin z grupy B, węglowodanów oraz magnezu. Posiada właściwości odkwaszające organizm oraz sporo błonnika pokarmowego, obniżającego między innymi stężenie cholesterolu we krwi. Obniża ciśnienie krwi, pomaga w walce z niedokrwistością (duża zawartość witaminy E, kwasu foliowego i żelaza). Wartość odżywcza suchej kaszy gryczanej w 100 g to ok. 340 kcal.

### **Grzyby**

Choć wartości odżywcze grzybów budzą kontrowersje, a one same cenione są głównie za walory smakowe, coraz częściej zaczyna się je doceniać także pod względem zdrowotnym. Grzyby dostarczają sole mineralne, zawierają



## POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

witaminę A w postaci karotenu oraz znaczne ilości witamin B1 i B2. Grzyby są także źródłem białka (najwięcej jest go w prawdziwkach i pieczarkach). Zanim grzyby trafią na stół - koniecznie trzeba mieć pewność, że są jadalne!

### **Mak**

Jest bogaty w witaminy A, D, E oraz C. To doskonałe źródło wapnia. Zawiera dużo żelaza, miedzi, manganu, magnezu, fosforu i cynku. Dzięki zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych, głównie z grupy omega-6, reguluje pracę nerek i wątroby, a także przyspiesza gojenie się ran. Korzystnie wpływa na pracę serca. Uwaga - mak jest bardzo kaloryczny. 100 g maku ma aż 478 kcal.

### **Orzechy**

Zawierają pełnowartościowe białko i dużą porcję najszlachetniejszego tłuszczu. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe pomagają obniżyć poziom cholesterolu i działają przeciwzakrzepowo. Zalecane są dla osób z chorobami serca. Zawarta w orzechach L-arginina wpływa na rozszerzanie naczyń wieńcowych. Obniżają poziom złego cholesterolu, działają przeciwzapalnie, zmniejszają lepkość krwi i tendencję do powstawania zakrzepów. Obniżają ciśnienie krwi, podnoszą odporność i unieszkodliwiają substancje rakotwórcze. Uwaga! Orzechy włoskie są rekordzistami pod względem zawartości kalorii. 100 gram to 645 kcal. Zjedzenie pięciu orzechów oznacza tyle samo, co zjedzenie... pączka!



## POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

### Suszone owoce

To duża dawka błonnika pokarmowego, witamin (C, A, E, z grupy B) i minerałów (potas, magnez, żelazo, miedź, mangan). Suszone śliwki, czy jabłka zawierają „przeciwutleniacze” hamujące szkodliwe działanie wolnych rodników. Uwaga! Suszone owoce zawierają sporo cukru i są bardziej kaloryczne niż świeże. 100 g to ok. 300 kcal!

*...- Bogactwo tradycyjnych wigilijnych potraw jest nieocenione. Smakujmy na zdrowie, ale pamiętajmy o umiarze. Umiar wskazany jest także w święta, kiedy to na stołach pojawią się mięsa, sałatki i słodkości w tysiącach odmian. Z serem, makiem, orzechami... Wszystko szybko może pójść nam w... „boczki”. Dlatego oderwijmy się od stołu, zaprosimy najbliższych na rodzinny spacer... Zafundujmy organizmowi przerwę w świątecznym biesiadowaniu. To wyjdzie nam tylko na zdrowie - mówią lekarze PPOZ.*

**KONIEC**

### Dodatkowych informacji udziela:

PREZES PPOZ  
Bożena Janicka  
tel. 607 726 787

[b.janicka@porozumieniepo.pl](mailto:b.janicka@porozumieniepo.pl)

BIURO PPOZ  
Barbara Berda  
tel. 693 672 497

[biuro@porozumieniepoz.pl](mailto:biuro@porozumieniepoz.pl)



## © POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

**Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia [PPOZ]**, wcześniej Wielkopolskie Porozumienie Zielonogórskie, **wchodziło w skład założycielskich związków Federacji Porozumienie Zielonogórskie** jako największy region. **Po opuszczeniu** Federacji PZ działa autonomicznie na rzecz i w obronie osób zrzeszonych w organizacjach członkowskich. Celem PPOZ jest działalność ogólnopolska w celu ochrony bezpieczeństwa zdrowotnego pacjentów, oraz dążenie do podwyższania standardu świadczenia usług medycznych. Ponadto celem PPOZ jest ochrona praw i reprezentowanie środowiska lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) oraz ambulatoryjnej opieki zdrowotnej wobec dysponentów środków publicznych i niepublicznych przeznaczonych na ochronę zdrowia. W tym - wobec NFZ, Ministerstwa Zdrowia, organów władz i administracji państwowej, organów samorządów terytorialnych oraz związków zawodowych pracowników. Związek Pracodawców Ochrony Zdrowia POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA z siedzibą w Koninie powstał 5 marca 2004 roku w Poznaniu. Struktura związku obejmuje pięć byłych województw Wielkopolski tj. pilskie, leszczyńskie, kaliskie, konińskie, poznańskie. Utworzone oddziały regionalne, reprezentowane są przez przedstawicieli prezesów. Najmniejszą jednostką organizacyjną PPOZ jest powiat. Powiatów w Wielkopolsce jest 31. **Do organizacji należy ok. 3 000 członków, co stanowi 90% zapotrzebowania Wielkopolski na lekarzy rodzinnych.** Od początku istnienia PPOZ prezesem jest doktor Bożena Janicka – specjalista w dziedzinie medycyny rodzinnej i pediatrii.