



Egészség Öre

online újság

Immunerősítés tippek

Hogy maradjatok egészségesek?

Gesztenye, az ősz kedvence

Miért olyan egészséges növény?

Főszerepben a gesztenye

Gluténmentes kókuszgolyó recept

KEDVES FIATALOK!



Nagyon örülünk neki, hogy az idei tanévben is velünk tartatok és olvassátok az újságot. Reméljük sok érdekes és új ismerettel gazdagodtok majd az Egészség öre magazin jóvoltából. A következő hetekben is szeretnénk nektek

segíteni egészséges receptekkel, illetve jó tanácsokkal arra nézve, hogy kerülhettek el a megbetegedéseket. Idén is részt vehettek egy versenyben, fotópályázatunk részleteit az újság végén találhatjátok.

Szeretettel várjuk műveiteket!

Olvassátok az Egészség öre újságot és egészségre fel!

Csaholczi László

Kereskedelmi igazgató

Gulácsi Mihály

Ügyvezető igazgató

szatmari-izek.shop.hu



**Szatmári
ALMA**

Ez CSAK
Természetes!

IMPRESSZUM

Kiadja a Szatmári-izek Kft.
Posta cím: 4765 Csenger, Ady Endre utca 133.
Honlap: szatmari-izek.hu
email: szatmari.izek@szamosnet.hu
info.szatizek@gmail.com

Felelős kiadó:
Szerkesztő:
Kereskedelmi Igazgató:
Ügyvezető Igazgató:
Design:

Csaholczi László
Csaholczi-Horváth Alexandra, Dietetikus
Csaholczi László
Gulácsi Mihály
ifj. Csaholczi László

Immunerősítés tippek

Kedves Gyerekek!

Ismét eljött a szeptember, az idő egyre szélsőségesebb, és ez a változékony időjárás eléggé megviseli a szervezetet. Ezenkívül újra közösségbe kerültetek, amikor is sajnos nagyon nehéz elkerülni a betegségeket!

Most pár tanácsot olvashattok arra nézve, **hogyan erősíthetitek az immunrendszereteket!**

Fontos, hogy **minden nap reggelizzetek**, és ez az étkezés legyen gazdag fehérjében, rostokban és vitaminokban!

Ha ugyanis a szervezetek nem kapja meg a szükséges tápanyag-mennyiséget, egy betegség könnyebben ledönt titeket a lábatokról!

Fontos a **napi rutin** kialakítása is, a kiszámítható életritmus segít abban, hogy ne legyetek annyira leterheltek! Minden nap **ugyanabban az időben** feküdjetek le, és ne feledjétek, hogy 10-12 óra alvásra

van szükségetek!

Számoljátok ki, mikor kell lefeküdnötök ahhoz, hogy ez teljesüljön! Nagyon fontos a **rendszeres probiotikum-bevitel** is! Ez lehet natúr joghurt vagy kefir formában is, de ősszel és télen célszerű szednetek valamilyen probiotikus készítményt is! És miért? Mert **az immunrendszerünk 70 %-a a bélflórában található!**

Fontos az **antioxidáns-bevitel** is! Az étrendetek bővelkedjen A-, C- és E-vitaminban, béta-karotinban, cinkben és szelénben. Egyetek almát, citrusféléket, brokkolit,

répát, retket, céklát, dióféléket, és teljes kiőrlésű gabonákat, stb.

Ne feledjétek, az egészséges életmódhoz hozzátartozik a megfelelő étrend, a rutinok kialakítása, az alvási rend és **a mozgás** is!

Játszatok a szabadban, biciklizetek és érezzétek jól magatokat!

Egyetek egészségesen és ne legyetek betegek!



GESZTENYE

Szeretitek a gesztenyét? Nagyon fontos, hogy a gesztenyének többféle fajtája van, de **fogyasztásra csak a szelídgesztenye alkalmas, a vadgesztenye termése mérgező!**

Mi most a szelídgesztenyével foglalkozunk!

Miért is olyan egészséges a gesztenye? Többek között **magas vitamintartalma** miatt. 100 g gesztenyében 30 mg C-vitamin található, ami a ribizliéhez hasonló érték, így a gesztenye egy igazi C-vitamin bomba. Magas a B1-, a B2- és a B6-vitamin tartalma is! Az olajos magvakhoz hasonlóan E-vitamin tartalma is elég magas, ezáltal antioxidáns, védi a sejteket a káros hatásoktól. Magas az élelmirost-tartalma. Idézzük vissza az eddigi oktatóanyagokban és újságokban mit tanultunk a rostokról. Segítenek csökkenteni a koleszterinszintet, jótékonyak a szív- és érrendszer egészségére. Hatékonyan **segítik az emésztőrendszer munkáját.**

Fogyókúrában is hatásosak, hiszen **hamar teltségérzetet okoznak.** A vércukorszint szabályozásában is jelentős szerepük van. Nagyon fontos, hogy a rostbevitel mellé mindig sok folyadékot fogyasszunk, mert a rostok csak így tudják kifejteni a hatásukat! Vitamintartalma mellett ásványianyagokban is gazdag, 100 grammnyi gesztenye 20 mg nátriumot, 553 mg káliumot, közel 95 mg kalciumot, 90 mg foszfort, közel 50 mg magnéziumot, 0,2 mg rezet, és 1,2 mg vasat tartalmaz.

Ti hogy szeretitek a legjobban?

Gesztenyepüréként tejszínhabbal, a sült gesztenyét, húsok töltelékeként, vagy köretként, esetleg süteményekbe, mint a gesztenyés krémes vagy a gesztenyés kifli? Nehéz a döntés!

A gesztenye **Magyarország leghosszabb életű gyümölcsfaja,** 600-700 éves példányok is léteznek,

pedig eredetileg nem is volt őshonos nálunk. Észak-Amerikában, Kelet-Ázsiában és Dél-Európában van az őshazája.

következő
oldalon
folytatódik



A népi gyógyászat is használja hasmenés, illetve hurutos légzőrendszeri megbetegedések kezelésére. A gesztenyeméz kiváló torokfájás kezelésére is!

A gesztenye gyulladáscsökkentő hatású, erősíti az érfalakat, jótékony hatású visszerek ellen. Görcsoldó és mikroba ellenes hatású. Külsőleg használva csökkenti a narancsbőrt, de különböző bőrbetegségek és aranyér kezelésére is használják.

A szelídgesztenye fényvédő hatású.

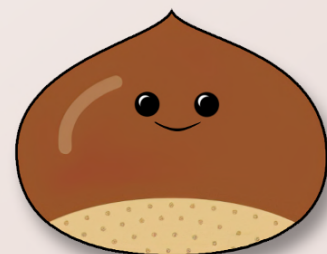
Ma már liszt formájában is kapható.

A gesztenyeliszt jól keverhető más lisztekkel is sütéskor, de vegyük figyelembe, hogy jellegzetes az íze. Alapvetően gluténmentes, természetesen ez függ a gyártótól is.

Rostban gazdag, szénhidráttartalma alacsonyabb, mint a búzaliszté. Készülhet belőle muffin, piskóta, keksz, kalács, de palacsinta is. A gesztenyeliszt Toszkánából származik, a középkorban a szegények eledele volt. 1543-ban már kiadványokat is készítettek a

gesztenyeliszt jótékony hatásairól. Állaga nem emlékeztet annyira a lisztre, inkább egy zsírosabb porra hasonlít, hiszen az egészben szárított, pörkölt gesztenyét őrlik meg. Jól passzol hozzá a mandula, a dió, a méz, a csoki és aogyoró is. Vigyázzunk, hogy zsírtartalma miatt hamarabb avasodhat, így hamar használjuk fel, vagy fagyasszuk le!

Ahogy láthatjátok nem véletlenül olyan népszerű a gesztenye, hiszen nemcsak finom, hanem egészséges is! Gesztenyeevésre fel!





Gesztenyelisztes kókuszgolyó



Hozzávalók:

15 dkg	gesztenyeliszt
15 dkg	kókuszliszt
3 ek.	kakaópor
2 dl	tej
3 ek.	Szatmári-Ízek fahéjas almalekvár
4 ek.	kókuszreszelék

Elkészítés:

Összedolgozzuk a liszteket, a kakaóport, a tejet és a lekvárt. A masszából gombócokat formázunk és meghempergetjük a kókuszreszelékben.

Készíthetitek növényi tejhelyettesítőkkel is, ebben az esetben a recept vegán lesz. A golyócskák gluténmentesek!

A gesztenye- és a kókuszliszt is rostban és fehérjében gazdag, de a szénhidráttartalmuk alacsonyabb, mint a búzaliszté, és alapvetően gluténmentesek.

Almalekvárunk nem tartalmaz tartósítószeret, ízfokozókat és hozzáadott cukrot sem.



Fotópályázat



Fotózd le nekünk
kedvenc egészséges ételeidet!

Szeretettel várjuk szebbnél szebb fotóitokat a témában! Természetesen a jutalom sem marad el!

A képeket a @szatmariizek facebook oldalunkra, vagy az info.szatizek@gmail.com email címre várjuk!

Beküldési határidő: November 28.



ISKOLAGYÜMÖLCS- ÉS
ISKOLAZÖLDSÉG PROGRAM



MM Magyar
Államkincstár

Kérjük a fotóhoz írjátok le nekünk a neveteket,
osztályotokat, az iskolátok és városotok nevét!

Fotózásra fel!





Sztatmári- ízék Rkt. webshop

szatmari-izek.shop.hu



szatmari-izek.hu



suligyumolcs.hu



facebook.



@szatmariizek



Éz csak természetes!