



Egészség őre

Zöld és piros ételek

Miért együnk színesen?

Almachips burgonyachips helyett

Az egészséges nassolnivaló

Tudnivalók a B6-vitaminról

Mit együnk, hogy B6-vitaminhoz jussunk?



KEDVES FIATALOK!

Mindig nagyon fontos kérdés az egészség, hisz tiétek a jövő!

Most, amikor vírus fenyegeti az embereket, különösen fontos, hogy egészségesek legyetek, amelynek az egyik alapja az egészséges táplálkozás. Az Egészség öre újságban

az elkövetkezendő hetekben szeretnénk felhívni a figyelmeteket arra, hogy hogyan kell egészségesen táplálkozni, mit kell tennetek annak érdekében hogy elkerüljétek a vírusokat és ne keljen orvoshoz se mennetek. Hetente

megjelenő újságunkban mindig lesz játékos vetélkedő, ahol a legjobbakat jutalmazzuk. Olvassátok az Egészség öre újságot és játszatok velünk!

Csaholczi László
Kereskedelmi igazgató

Gulácsi Mihály
Ügyvezető igazgató



Foto: Wesley János Többszövevény Intézmény (Gyüre Székelyintézmény)



Foto: Somogyi Csörgör Horváth Ágnes

Foto: Perge Máté Szent Mihály Görög katolikus Óvoda és Általános Iskola

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

Együnk színesen!



Kezdjük a **zöld** színnel! Versenyezzetek, ki tud felsorolni több ilyen színű zöldséget és gyümölcsöt? Ugye milyen sok van? A brokkoli például az



egyik legjobb daganat-megelőző hatású növény. A **leveles zöldségfélék** (kelkáposzta, spenót, sóska) pedig többek között a



vércukorszintünkre is jó hatásúak! Zöld színű növények: uborka, szőlő, zöldborsó, brokkoli, spenót, sóska, stb.



A **piros** színnel folytatjuk! Milyen piros színű gyümölcsöket/ zöldségeket ismersz? Gondolj arra, hogy a **piros energiát ad**, felélénkít. Erről mindjárt

eszünkbe is jut a chili paprika, nem igaz? A chili serkenti a vérkeringésedet! A paradicsom daganat-ellenes hatású, színét pedig a **lipokin**

adja! A meggy, szilva, szeder, cseresznye, málna, áfonya, cékla, vöröskáposzta mind-mind olyan anyagokat tartalmaznak, mely védi

a szíved és az immunrendszered egészségét, ez az **antocián!**





Almachips, mint nasi

Az alma az egyik legegészségesebb gyümölcsünk. **Magas a rost-tartalma**, így segíti az emésztésedet is! Finom, ropogós, és nem tartalmaz mesterséges anyagokat, tartósítószerket sem! Az almachips nem bő olajban sül, mint a bolti burgonyachips-ek, így sokkal egészségesebb! Az alma segít a szíved és a májad egészségének

fenntartásában is! A bolti burgonyachips ezen kívül sok sőt tartalmaznak, ami nem tesz jót a szervezetünknek! Az alma **antioxidáns-tartalma** kiemelkedő, így segít védeni az immunrendszeredet! A szemre is jótékony hatással van! Ha a kalóriatartalmat hasonlítjuk össze, akkor láthatjuk, hogy míg 100 gramm almachips

kb. 320 kalóriát tartalmaz, ugyanennyi burgonyachips kb. 540 kalóriát. Az almában rengeteg **A-, B- és C-vitamin** is található. Sőt! Az alma még a fogaid épségét is segít megvédeni!

Nasira fel!





Szatmari
ALMA
Száritmány

EZ CSAK
Természetes!

B6-vitamin

Az első lapszámomban beszéltünk arról, hogy vannak vízben- és zsírban oldódó vitaminok. A **B-vitaminok** vízben oldódnak, így könnyebben kiürülnek, és nem raktározódnak úgy, mint a zsírban oldódó társaik. A B6-vitamin szerepe szerint részt vesz bizonyos idegrendszeri, és vérképző folyamatokban, **segíti a vörösvértestek képződését**. Az

izom-és a bőrszövet fejlődésében is nélkülözhetetlen. A B6-vitamint általában arról ismerheted, hogy segít a hányinger csillapításában, és görcsoldó hatása miatt gyakran magnéziummal együtt található meg bizonyos termékekben. Ez azért is van így, mert a B6-vitamin segíti a magnézium felszívódását! A B6-vitamin hiánya nagyon ritka, általában

gyógyszerek, vagy bizonyos betegségek következtében alakulhat ki. Hiánytünetei lehetnek: emésztési problémák, nyugtalanság, különböző bőrpanaszok. **B6-vitamin-tartalmú ételek:** lazac, tonhal, marhamáj, burgonya, gabonafélék, csicsereborsó, banán, gesztenye, póréhagyma, dió, mogoró, napraforgómag, tojás, brokkoli. **Vitaminevére fel!**



A vírusölő Echinacea

Ma egy nagyon hatásos vírusölő **gyógynövény**vel ismertetünk meg Titeket, ami nem más, mint a **Kasvirág**, vagy más néven **Echinacea**. Hallottatok már róla? Ebben a vírusos időszakban nagy segítséget jelenthet! A gyógyhatása nem újkeletű dolog, már az indiánok is használták, még a kígyómarást is ezzel gyógyították! Fő hatása tehát az, hogy **erősíti az immunrendszert**, vagyis segít nektek legyőzni a szervezetetekbe betolakodó káros anyagokat!

Véd a baktériumok, a vírusok és a gombák ellen is!
Használható megfázás ellen, és influenza megelőzésére is!
Ha fáj a torkod, vagy begyulladt a mandulád, akár gargarizálhatsz is vele! Felfázás esetén is hatásos!
Sőt, még a bőrödre is használható, ha nehezen gyógyul a sebed van, vagy valamilyen bőrgyulladásod, ekcémád!

Ma már számos gyógyszerformában elérhető: csepp, szirup, tableta, sőt gumivitamin, stb. formájában is. Általában egy hétiig érdemes alkalmazni a tünetek megjelenésétől! Mint minden gyógynövénynél, itt is van, amikor nem szabad használni! Nektek, gyerekeknek szigorúan tilosak az alkoholos

echinacea-kivonatok!
Ne használjátok, ha allergiások vagytok a kamilla-, vagy napraforgó-félékre, illetve, ha valamilyen autoimmun betegségetek van!





Találatok meg a **12** különbséget a két kép között!

Kedves Fiatalok!

Küldjétek vissza nekünk az alábbi kérdések helyes megfjtéseit az info.szatizek@gmail.com e-mail címre. Minden hónapban kisorsolunk egy nyertest, aki ajándékban részesül. Ha minden lapszámból visszakülditek a helyes megfjtéseket, indulhattok a májusi nagy sorsoláson is! Fontos, hogy az üzenetben szerepeljen a nevetek, az iskolátok, város és az osztályotok is!

Például: *Minta Lilla, Petőfi Sándor Általános Iskola, Debrecen, 4.A osztály, megfjtések: 1A, 2B...stb.*

Játékra fel!

Kérdések:

6. Mi a paradicsom piros színanyagának a neve?

- A. LUTEIN
- B. LIKOPIN
- C. KAROTIN

7. Mennyi kalóriát (kcal) tartalmaz 100 g almachips?

- A. 540 kalóriát
- B. 420 kalóriát
- C. 320 kalóriát

8. A B6 vitamin vízben vagy zsírban oldódik?

- A. zsírban
- B. vízben

9. Miért adnak sok készítményben a magnéziumhoz B6-vitamint?

- A. mert a B6-vitamin segíti a magnézium felszívódását
- B. mert a magnézium nem hatásos önmagában
- C. mert a B6-vitamint mindig valami mással kell kombinálni

10. Mi az echinacea magyar neve?

- A. kamilla
- B. kasvirág
- C. napraforgó

szatmari-izek.shop.hu



Ez csak természetes!



szatmari-izek.hu



suligyumolcs.hu



facebook



@szatmariizek