

Kje: -Tema 1 -Modul 1.1 -Video 5 o video virih: "Živila za starejše: Živila za starejše: 10 najboljših živil za starejše: 10 najboljših živil za starejše
Dodajte v svojo prehrano"

<https://youtu.be/M4UllYxBFqc>

VIDEO: Živila za starejše: Top 10 živil, ki jih lahko dodate v svojo prehrano: 10 najboljših živil za starejše

Hrana je gorivo za telo in vam lahko koristi na številne načine. Ta živila lahko nudijo največje prehranske koristi z minimalnim številom kalorij. Vsebujejo veliko vitaminov, mineralov in antioksidantov, zato so zdrava živila, ki jih lahko starejši dodajo v svojo prehrano.

- Jogurt: vsebuje beljakovine, kalcij in žive kulture, ki pozitivno vplivajo na prebavo. Dodajte jogurt zajtrku za zdrav začetek dneva.
- Stročnice, kot so čičerka, sojini kalčki in rdeči fižol, so odličen vir rastlinskih vlaknin in beljakovin.
- Kakav: Kdo pravi, da morajo biti sladkarije nezdrave? Kakav ni le odličnega okusa, ampak ima tudi pozitivne učinke na delovanje srca, krvni tlak in izboljšuje razpoloženje.
- Losos: že stoletja je priljubljena jed. Vsebuje veliko zdravih maščob, vitaminov skupine B, beljakovin in še več.
- Maca: izvira iz korenine maca, ki raste predvsem v Peruju. Pomaga pri energiji, vzdržljivosti in razpoloženju. Prašek dodajte smoothijem ali ovsenim kosmičem, da se okrepite.
- Ohrovt: Vsi zeleni listi so koristni za vaše zdravje, vendar ohrovt resnično izstopa, saj vsebuje veliko vitaminov A in C, kalcija in vlaknin.
- Zeleni čaj: kadar potrebujete odmerek kofeina, je zeleni čaj odlična alternativa kavi. Vsebuje veliko antioksidantov, ima protivnetne lastnosti in katehin (spojino, ki lahko pomaga pri hujšanju).
- Mandlji: Mandlji ter drugi oreščki in semena so polni srcu prijaznih maščob in rastlinskih beljakovin. Zdrave maščobe v mandljih so še posebej koristne za vaše možgane.
- Avokado: Avokado je prav tako bogat z zdravimi maščobami, ki jih naše telo potrebuje za dobro počutje. Za zdrav prigrizek si ga namažite na kos polnozrnatega kruha.
- Kurkuma: že dolgo je znana po svojih zdravilnih učinkih, vključno z antioksidanti in protivnetnim učinkom. Pomaga tudi pri celjenju ran in zmanjšanju bolečin.