

Svijet hrane je uistinu čudesan!

Osim što nam hrana osigurava energiju potrebnu za život, ima i veliki broj supermoći koje čuvaju naše zdravlje. **Jesi li spreman saznati koje se to supermoći skrivaju u hrani?**

TRI, DVA, JEDAN KRENI!

Omega-3 masne kiseline

jedne su od glavnih supermoći hrane. Prisutne su u ribi, a posebno u **plavoj ribi** poput srdele, skuše, inćuna i papalina. One brinu za zdravlje tvoga srca i krvnih žila. Zapamti, ribu bi zbog super moćnih omega-3 masnih kiselina trebao jesti barem dva puta tjedno!



Znaš li zašto **voće i povrće**

može biti različitih šarenih boja? Zato što sadrže **antioksidanse**. Oni posjeduju supermoći pomoću kojih se svakodnevno bore protiv loših utjecaja na stanice u tijelu. Ne zaboravi da svaki dan trebaš pojesti dva voća i tri povrća. Tako ćeš biti siguran da si svom tijelu osigurao dovoljnu količinu antioksidansa koji će zaštititi sve stanice.



Supermoći

skrivene u hrani biljnog podrijetla **poput voća i povrća te žitarica su vlakna**. Njihov zadatak je da mogu ubrzati prolazak hrane kroz naš probavni sustav. Vlakna čuvaju zdravlje probavnog sustava, a time i cijelog organizma. Sljedeći put kada budeš jeo žitarice sjeti se da su dobar izvor vlakana.



Znaš li zašto je **maslinovo ulje** glavni šef u svijetu masti i ulja? Zato što sadrži **dobre masti**. Zahvaljujući tim supermoćima čuva naše srce i krvne žile.



Orašasti plodovi, također, imaju svoje supermoći.

Dobre masti i vitamin E očuvat će tvoje stanice zdravima. Posebno su dobri za zdravlje mozga, zato im je drugo ime hrana za mozak.

