

Jedzmy zdrowo



Jolanta Nalewaj
dietetyczka

● **Stwierdzono u mnie nadkwasotę. Jak powinnam się odżywiać, jakiego rodzaju soki i wody mam pić?**

Anna Kowalik z Poznania

W naszym pożywieniu mamy pokarmy, które są zasadowe lub kwasotwórcze. Niestety, pyszne rogalce, bułki, gotowe potrawy z mąki pszennej, takie jak: pyzy, pierogi, a także mięsa i niektóre kasze są kwasotwórcze. Jedzone w nadmiarze mogą powodować nadkwasotę. Jeśli zaś nasz

Zapomnijmy o kawie i rogalikach

organizm jest już zakwaszony, powinniśmy jeść w dużej ilości produkty zasadowe, czyli na przykład: sałatę, cykorię, koźłek, mlecz, białą i modrą kapustę, łądę selera, zielony groszek, koper, buraki, karczochy, brokuły, brukselkę, szpinak, marchew, żółtą fasolkę, słodkie ziemniaki, dynię, cukinię, kabaczek, ogórek i słodką paprykę. Niewskazane jest natomiast picie w większych ilościach soków, w szczególności z owoców cytrusowych lub pomidorów. Pozostałe można pić rozcieńczone z wodą. Powinniśmy też unikać ostrych przypraw, czosnku i

cebuli. Wydzielanie kwasu solnego w żołądku wzmacnia również kawa. Unikanie picia słodkich napojów gazowanych, kawy i alkoholu ograniczy nasze dolegliwości. W nadkwasocie poleca się natomiast picie wód mineralnych, które zawierają naturalne wodorowęglany. Alkalizują one zawartość treści żołądka, regulując jego kwasowość, co jest bardzo korzystne dla osób cierpiących na zgagi. Pijmy zwłaszcza wody mineralne bogate w magnez i wapń, o niskiej zawartości sodu, na przykład: Piwniczanekę, Muszynie, Wielką Pieniawę. MIKO /