



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate



alrat



UNIVERSITATEA DE
MEDICINĂ ȘI FARMACIE
TIRGU MUREȘ



Proiectul RO19.04: „Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România”

„Cresterea accesului la servicii de preventie medicala primara pentru copiii si adolescentii din Romania. Alimentatia sanatoasa si activitatea fizica in randul copiilor si adolescentilor din Romania-Proiect finantat din fonduri acordate de catre Guvernul Norvegiei prin intermediul Programului Norvegian de Cooperare pentru crestere economica si dezvoltare sustenabila in Romania si cofinantat de Ministerul Sanatatii din Romania.”

Dovleacul



Proprietati:

Dovleacul ajută vederea

Dovleacul conține carotenoizi, compusii care dau culoarea portocalie. Unul dintre acești pigmenți este betacarotenul, care este transformat parțial în vitamina A și oferă un avantaj pentru sănătatea ochilor. Consumul de dovleac protejează împotriva apariției degenerării maculare, afecțiune ce apare odată cu înaintarea în vârstă.

Consumul de dovleac protejează pielea

Carotenoizii din compoziția dovleacului ajută la neutralizarea radicalilor liberi și nu lasă celulele canceroase să se dezvolte, iar asta ajută la menținerea pielii sănătoase și previne îmbătrânirea prematură.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDEȚULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

Dovleacul este o sursă bogată de fibre, dar cel mai important, are un conținut foarte scăzut de calorii.

Consumul de dovleac îți oferă sațietate. Datorită conținutului ridicat de fibre, dovleacul ajută și la diminuarea poftei de mâncare, iar asta ajută la o siluetă de invidiat.

Dovleacul previne febra musculară

Consumul de dovleac te ajută să îți revii mai ușor după un efort fizic, dar și să îți păstrezi muschii funcționali la un nivel maxim, chiar și după ce antrenamentul fizic s-a încheiat. Dovleacul consumat înainte de efort te ajută să previi instalarea durerilor musculare de a doua zi.

Mod de preparare dovleac copt:

Taie dovleacul felii sau cubulețe și dă semințele deoparte. Pune dovleacul în tavă, presară un vârf de nucșoară.

Dă dovleacul la cuptorul încins, lasă-l la copt vreo 20 de minute.

Bucură-te de aromă!