



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si



alrat



UMF

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.”

Spanacul – 10 beneficii extraordinare pentru sanatate

1. Spanacul este un puternic antioxidant

Spanacul contine vitamina C, E, beta-caroten, magneziu si seleniu cu ajutorul carora lupta impotriva stresului oxidativ si a multor probleme de sanatate.

2. Spanacul este bun pentru vedere

Spanacul este bun pentru vedere datorita continutului sau bogat in beta-caroten, luteina si zeaxatina care sunt benefice pentru vedere si ii ajuta pe cei care se confrunta cu probleme de vedere. Consumul regulat de spanac previne de asemenea cataracta.



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

3. Spanacul este bun pentru sistemul muscular si osos

Spanacul contine mari cantitati de vitamina K, vitamina care este benefica sistemului osos. Spanacul contine calciu si magneziu din abundenta care sunt benefice sistemului muscular. Iata ca nu degeaba, spanacul era alimentul preferat de *Popei Marinarul*.

4. Spanacul este benefic sistemului imunitar

Sistemul nostru imunitar este protejat prin intermediul consumului regulat de spanac, o planta care este o rezerva abundenta de nutrienti, minerale si vitamine. Consumul de spanac previne racelile si inflamatiile din organism.





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

5. Spanacul este benefic pielii

Datorita continutului sau bogat de iod, magneziu si seleniu consumul de spanac este recomandat si pentru sanatatea pielii.

6. Spanacul este antiinflamator si anticancerigen

De asemenea, spanacul are proprietati antiinflamatorii datorita faptului ca este o sursa de acizi Omega-3, inca un plus in lupta impotriva cancerului.

7. Spanacul scade colesterolul rau

Consumul de spanac ajuta in echilibrarea metabolismului grasimilor si scade colesterolul rau din sange. Spanacul este indicat in dieta persoanelor care sufera de afectiuni cardiovasculare.

8. Spanacul ajuta la purificarea sistemului digestiv

Fibrele din spanac ajuta la purificarea sistemului digestiv, a sangelui si a ficatului. El mai contine si calciu si fier, doua substante care remineralizeaza organismul si il ajuta sa combata anemiile si asteniile de sezon.

9. Spanacul detoxifica de asemenea ficatul

Spanacul este indicat in perioadele de curatare a organismului, in diete dar si in detoxifierea ficatului.



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

10. Spanacul ajuta activitatea metabolica a organismului

Nu degeaba medicii recomanda introducerea spanacului in dieta noastra. Spanacul este foarte bogat in proteine vegetale care sunt usor digerate de catre organism, acestea fiind cu usurinta transformate in amino-acizi care sunt esentiali pentru organismul uman. Spanacul este in acest sens bun si pentru dietele de slabire.

Salata de spanac

- spanac verde
- patrunjel verde
 - ridichi
- ceapa verde
 - susan
- ulei de masline
- zeama de lamaie



Pofta buna!