

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[**Laboratoria**](#)
[**.net**](#)
[**Innowacje**](#)
[**Nauka**](#)
[**Technologie**](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

[Strona główna](#) > [Start](#)

Co jeść jesienią, czyli dieta zgodna z porą roku

Niezależnie od tego, w jakim jesteśmy wieku, nasz organizm ściśle współgra z otaczającą nas przyrodą i przemianami, jakie w niej zachodzą. W różnych porach roku nasze ciało ma inne naturalne potrzeby. To, czy będziemy za nimi podążać, zależy już od nas samych.



Dieta ajurwedyjska

Ajurweda polega na zapobieganiu chorobom poprzez zestrojenie środowiska wewnętrznego człowieka z jego otoczeniem zewnętrznym. Według niej ciało człowieka i jego wewnętrzna natura są odzwierciedleniem otaczającego nas wszechświata. Każda zmiana zachodząca poza ciałem człowieka znajduje więc swoje odbicie wewnątrz naszego organizmu. Dlatego też, aby cieszyć się pełnią zdrowia, należy jednocześnie obserwować warunki zewnętrzne i swój organizm, odpowiednio reagując na jego potrzeby. A że zdrowie dziecka jest w dużej mierze uzależnione od świadomości rodziców, dlatego w tym początkowym okresie powinniśmy robić to za nie.

Ajurweda kładzie nacisk na konieczność dostosowania się nie tylko do różnych przemian zachodzących w naturze, takich jak następstwo pór dnia, pór roku, ale także tych związanych z cyklem życia człowieka. Dlatego na każdym etapie życia – w dzieciństwie, w okresie dojrzewania, w okresie menopauzy itp.- dobrze jest przyjrzeć się potrzebom swojego organizmu i spróbować dostosować się, a przede wszystkim naszą dietę, do warunków zewnętrznych.

Lepsze zrozumienie wpływu zmian w przyrodzie na nasz organizm, daje zaznajomienie się z koncepcją 20 właściwości. Każdy z pięciu elementów biorących udział w tworzeniu wszechświata, w tym także ludzi: powietrze, przestrzeń, woda, ogień, ziemia, posiada swoje unikalne właściwości. Powietrze jest suche, lekkie i mobilne; przestrzeń subtelna i lekka; ogień gorący; woda zimna, wilgotna i ciężka, a ziemia ciężka, stabilna i statyczna. Ciało człowieka jest mieszanką tych elementów, a zatem posiada również przypisane im cechy. Rozkład tych właściwości w organizmie każdego człowieka zostaje ustalony w momencie poczęcia i pozostaje niezmienny przez całe jego życie.

Odżywianie sezonowe

Wiosna, lato, jesień, zima – każda z pór roku wzmacnia lub obniża działanie jakiejś właściwości. Gorące lato podnosi poziom ciepła w organizmie, chłód zimy sprawia, że w ciele jest więcej zimna, zaś wilgotność w czasie wiosny podnosi wilgoć. To tylko kilka z możliwych przykładów tych współzależności. Posiadając wiedzę o zależności organizmu ludzkiego od przyrody, możemy w prosty sposób wpłynąć na swoje zdrowie, poprzez uważną obserwację otoczenia i występujących w nim zmian.

W zależności od pory roku najlepiej zastosować dietę, której właściwości będą przeciwne do właściwości otoczenia. Ważne jest jednak, aby nie popaść w skrajność, dzięki temu zachowamy równowagę i dobre samopoczucie.

Jak jeść jesienią?

Jesień to okres występowania chłodnych wiatrów, zwłaszcza w naszym, umiarkowanym klimacie. Wietrzna pogoda oddziałuje na nasz organizm poprzez podnoszenie w ciele takich właściwości jak suchość, lekkość i aktywność. W tym czasie warto więc wybierać jedzenie, które będzie równoważyło oddziaływanie aury, czyli będzie bardziej oleiste/ wilgotne (np.: oleje nierafinowane, nabiał, cukinia, bakłażan) i ciężkie (potrawy smażone – kotleciki warzywne, warzywa duszone, pikantny dal – oraz potrawy z dodatkiem tłuszczu dobrej jakości: kasza z dodatkiem oleju lub masła, surówka z marchwi z dodatkiem oliwy/ oleju i rodzynek.

Pora jesienna obfituje również w deszcze, które zwiększają wilgoć i ciężkość w naszym ciele. Dobrze jest więc tym czasie spożywać coś, co tę wilgoć usunie. Odpowiednie do tego będą pokarmy o smaku ostrym – ostry smak nie tylko wysusza organizm, ale również działa rozgrzewająco. Jeżeli czujemy, że w naszym ciele jest zbyt dużo wilgoci, mamy na przykład ciągły katar, uczucie zaflegmienia układu pokarmowego lub astmę, dobre okażą się też produkty o smaku gorzkim i cierpkim. Niestety, smaki te posiadają również działanie wychładzające, dlatego w okresie jesiennym należy stosować je z umiarem. Najlepsze na jesień smaki to: smak kwaśny, słony, lekko pikantny oraz słodki.

Prosty, pożywny posiłek

Przy planowaniu posiłków należy pamiętać, że zbilansowana dieta powinna zawierać wszystkie 6 smaków. Jednocześnie powinniśmy zwracać uwagę na to, żeby w naszej diecie dominowały smaki, które mają właściwości przeciwne do występujących aktualnie w przyrodzie. Przykładowo w jesienny, chłodny i wietrzny dzień (suchość, lekkość, nadaktywność) proponuję zjeść barszczyk biały z warzywami (smak słodki, kwaśny) z ostrymi przyprawami np.: ziele angielskie, kuleczki jałowca, liść laurowy, imbir świeży, gałka muszkatołowa i z dodatkiem soli. Do tego duszone warzywa (cukinia, bakłażan, pomidor, cebulka oraz przyprawy, np.: kurkuma, kmin, czarna gorczyca, asafetyda, majeranek, liście curry) oraz sałatka z sałaty i prażonych ziaren. Taki posiłek jest prosty, pożywny i zawiera wszystkie smaki w odpowiedniej proporcji. Poniżej znajduje się lista przykładowych produktów, korzystnie wpływających na ciało podczas jesiennych i chłodnych dni.

Kwaśny Słony Ostry:

cząber, śmietana kwaśna, twarożek/ biały ser, ser żółty twardy i miękki, masło, tamarynd, jagody, brzoskwinie, limonka, cytryna, grejpfrut, sól papryka, ziarna gorczycy, majeranek, kwiat gałki muszkatołowej, asafetyda, chrzan, imbir, czosnek, kozieradka, kmin, goździki, czarny pieprz, anyż, ajwan, ziele angielskie, olej gorczycowy, orkisz, rzepa, rzodkiewka, cebula surowa, gotowany por.

**Pokarmy rozgrzewające działające również osuszająco - dobre na wilgotne i deszczowe dni.
Produkty wilgotne/ oleiste - dobre gdy na dworze jest suchy, mocny wiatr.**

Ostry Słodki Słony Kwaśny:

papryka, ziarna gorczycy, majeranek, kwiat gałki muszkatołowej, asafetyda, chrzan, imbir, czosnek, kozieradka, kmin, goździki, czarny pieprz, anyż, ajwan, ziele angielskie, olej gorczycowy, orkisz, rzepa, rzodkiewka, cebula surowa, gotowany por większość słodkich jagód, melon cantaloupe, kokos,

daktylę, figi, mango, melony, pomarańcze, gruszki, granaty, suszone śliwki moczone, rodzynki moczone, malin, truskawki, arbuz, szparagi, zielone liście buraków, gotowana marchewka (umiarkowanie), ogórki, kolendra, świeży koper, fasola, gotowany por,, cebula gotowana (umiarkowanie), okra papryka, pietruszka, ziemniaki słodkie, kabaczek, amarantus, jęczmień, owies, ryż basmati, quinoa, seitan, pszenica, cieciora, czerwona soczewica, tofu, fasolka mung, kozie i krowie mleko, ghee, świeży jogurt,, migdały moczone obrane, orzeszki charole, kokos, ziarna dyni, ziarna słonecznika, olej awokado, kokosowy, oliwa, koper, ghee, słonecznikowy, szafran, estragon, kardamon, cynamon, kolendra, mięta, woda różana, wanilia, sól cząber, śmietana kwaśna, twarożek/białe ser, ser żółty twardy i miękki, masło, tamarynd, brzoskwinie, limonka, cytryna, grejpfrut, jagody.

Na bardzo ciepłe, jesienne dni, które czasem się u nas zdarzają i dla osób, wyjeżdżających w tym czasie na wakacje, przypominamy zasady letniej diety.

Lato, okres gorąca w którym nasze trawienie staje się wolniejsze, to czas na lekkie i chłodne posiłki. Nawet w tym czasie jednak nie powinniśmy jeść produktów bardzo zimnych, ani pić lodowatych napojów. Nasz organizm jest rozgrzany dzięki wysokiej temperaturze, gdy zaaplikujemy mu skrajnie zimne posiłki, może to być dla niego szok. W letniej diecie powinny przeważać produkty o smaku gorzkim, cierpkim oraz słodkim, gdyż mają one właściwości wychładzające. Poniżej zamieszczona jest lista z przykładowymi produktami na lato i ich smakami. Jeden produkt może mieć więcej niż jeden smak, np.: bakłażan jest gorzki i cierpki.

Słodki Gorzki Cierpki:

większość słodkich jagód, melon cantaloupe, kokos, daktylę, figi, mango, melony, pomarańcze, gruszki, granaty, suszone śliwki moczone, rodzynki moczone, malin, truskawki, arbuz, szparagi, zielone liście buraków, gotowana marchewka (umiarkowanie), ogórki, kolendra, świeży koper, fasola, gotowany por, cebula gotowana (umiarkowanie), okra papryka, pietruszka, ziemniaki słodkie, kabaczek, amarantus, jęczmień, owies, ryż basmati, quinoa, seitan, pszenica, cieciora, czerwona soczewica, tofu, fasolka mung, kozie i krowie mleko, ghee, świeży jogurt, migdały moczone obrane, orzeszki charole, kokos, ziarna dyni, ziarna słonecznika, olej awokado, kokosowy, oliwa, koper, ghee, słonecznikowy, szafran, estragon, kardamon, cynamon, kolendra, mięta, woda różana, wanilia, kurkuma, liście curry (neem), czosnek, koperek,, kozieradka, kmin szafran, bakłażan, mniszek lekarski, gorzki melon, topinambur, jabłka, zielone banany, żurawina, karczoch, topinambur, liście buraka, brokuł, brukselka, kapusta, marchewka surowa, kalafior, seler, bakłażan, świeża kukurydza, sałata, grzyby, groszek, ziemniaki, szpinak surowy i gotowany, kiełki, dynia, kasza jaglana, kiełki owsa, wafle ryżowe, żyto, tapioka, fasolka adzuki, fasolka czarna oczko, kidney, brązowa soczewica, fasola pinto, tempeh, tur dal, białą fasolą, popcorn, olej rzepakowy, czosnek, oregano, pietruszka, mak, rozmaryn, czereśnie.

Powinno się natomiast unikać posiłków o wyraźnym smaku ostrym, kwaśnym i słonym. Gorące dania oraz ich mocne doprawianie lepiej zostawić na okres.

Autor: Agnieszka Wielobób

Za zgodą: <http://dziecisawazne.pl>

<http://laboratoria.net/home/15075.html>

Informacje dnia: [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku](#)

Partnerzy