

Исхрана у месецу марту



„Баба Марта“

Март је месец када почиње пролеће. У традицији је месец март познат по „Баби Марти“.

„Баба Марта“ је појам настао као персонификација месеца марта, његове варљиве природе и непредвидивих метеоролошких прилика.

Легенда каже да се она први пут разгневила када јој је римски краљ Нума Помпилије одузео мјесто прве даме у календару, додавши испред ње још два месеца. Од тада је, та увређена старица, постала врло ђудљива. Час се у њој буди ратни дух бога Марса, па се тако свети шаљући на земљу хладноћу, час својим топлим осмехом доноси пролећну радост.

Она је људска слика непредвидивог мартовског времена. Мартовске олује се понекад описују као пролећно чишћење „Бабе Марте“, а последњи снег долази од пада перја када истреса душеке.



Како би требало да се хранимо у месецу марту

Правилна исхрана може нам помоћи да се изборимо са температурним променама у месецу марту. Топли дани и прохладне ноћи могу довести до многих пролећних болести и пада имунитета.

Правилно храњење током ручка и вечере је основа за избегавање здравствених проблема изазваних наглим колебањем температуре.

У месецу марту примећене су велике разлике у дневним и ноћним температурама, дневне температуре се повећавају сваким даном, а ноћне су и даље ниске. То је знак да је зима скоро готова и овај прелазак са зиме на лето је кључно време, јер су температурна колебања штетна за људски организам и могу утицати на квалитет живота.

Тело током зиме одржава основну температуру од 37 °Ц, а да чак не троши пуно воде. Међутим огромна разлика у дневним и ноћним температурама представља физиолошки стрес за организам.

Тело није у стању да регулише повећану потребу за већом количином течности за одржавање основне температуре током дана. Резултат је дехидратација, грчеви у мишићима, летаргија, иритација. Токсини такође могу да се накопљају у телу због недостатка течности.

Физиолошки стрес такође може довести до скока крвног притиска и шећера у крви. Тело мора да уложи додатну енергију да би се изборило са изненадним променама температуре. Ово такође доводи до пада имуног система и отвара се могућност вирусима да нападну наш организам.

У ово доба године најбоље је искористити свеже поврће које се нуди на пијацама у виду првих весника пролећа – сремуш, спанаћ, блитва, млади лук, карфиол....

За ручак пожељно је конзумирати топле супе, пилетину, печену рибу, интегралне житарице. За вечеру препоручују се свеже поврће и воће у виду сокова, салата, затим млађеницу, сурутку каше са поврћем од интегралног пиринча, проса, хељде... Користити шаргарепу, целер, цвеклу, бундеву, лук, сочиво, наут, грашак.

Преостале јабуке и крушке допуните сувим и језграстим воћем и умереном употребом јужног воћа.

