

# Täiuslik energiavitamiin üle 50-aastastele



Märtsis  
Ülikooli  
Apteekides  
soodsam!

- Ženšenn • 12 vitamiini •
- 10 mineraalainet •



- Lisab elujõudu ja nooruslikkust
- Suurendab füüsilist ja vaimset töövõimet
  - Aitab kaasa sportimisel
  - Parandab reaktsioonikiirust
  - Aitab stressi ja kurnatuse puhul
- Parandab kontsentratsioonivõimet ja mälu
  - Tugevdab organismi kaitsevõimet

**Sinu energia garantii!**

## SÜDAME HEAKS

### Vali, mida sööd

#### Eelista kala lihale

Kalas on kolesterooli vähem kui lihas. Eriti kasulikud on lõhe ja forell, sest need sisaldavad oomega-3 rasvhappeid. Eelistage valget liha, rasvata liha ja sinki, munavalget.

#### Puu- ja köögiviljad

Puu- ja köögiviljad vähendavad südamehaiguste riski. Neid tuleks süüa vähemalt viis portsjonit päevas. Üks portsjon on näiteks: 1 õun, apelsin või banaan; 1 klaas marju; 1 suur lõik suurt puuvilja jne.

#### Piimatooted

Piimatooted sisaldavad kolesterooli, kuid on head kaltsiumiallikad. Eelistage väherasvast piima (kuni 2,5%), väherasvast juustu (*light*), jogurtit, väherasvast kohupiima ja kodujuustu.

#### Teraviljatooted

Eelistage võimalikult vähe töödeldud teraviljatoteid. Sööge täisteratoteid ja kliitoteid.

#### Rasvad

Sööge rohkem taimseid rasvu kui loomseid. Taimsed rasvad (välja arvatud kookosvõi) ei sisalda kolesterooli. Eelistage vedelaid ja pehmeid rasvu tahketele. Eriti soovitatav on külmpressõli (*virgin*) – mitte üle 70 kraadi kuumutatult.

#### Joogid

Roheline ja must tee aitavad kolesteroolitaset alandada. Kohvidest eelistage filtrikohvi, kannukohvid tõstavad kolesteroolitaset.

Uuringud näitavad, et üks klaas punast veini päevas ei mõju südamele halvasti, küll aga mõjub vein häbitavalt maksale.