



JARNÍ SETKÁNÍ 12. 3. 2024

SKRYTÁ SÍLA VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ

V roce 2024 se chceme v rámci setkávání odborného centra Klub manažerek ČSJ zaměřit m.j. zejména na různé aspekty související se zdravím. Jarní setkání proběhlo pod

vedením lektorky Ing. Ludmily Korálové, odbornice na organickou chemii, která celý profesní život pracovala v laboratořích farmaceutického průmyslu a biochemie FTN, přičemž dlouhodobý kontakt s lékařským prostředím podnítil její zájem o zdravotní tematiku.

Přednáška byla zaměřena na vitamíny a minerály, které jsou pro zdraví základními stavebními kameny. Vedou se však intenzivní diskuse, jak tyto doplňky stravy užívat, k čemu vede jejich nedostatek nebo i přebytek, které jejich kombinace jsou vhodné a které pak tělu škodí. V případě, že tělo má dostatek potřebných multivitaminů ve stravě, není třeba doplňky stravy kupovat. Vhodná je středomořská strava, mluvili jsme o prospěšnosti olivového oleje, což je všeobecně známo, z přednášky též vyplynulo, že jsou taktéž velmi prospěšné např. mrkev, ovesné vločky, z doplňků stravy též i pangamin. Na konci přednášky rovněž zaznělo doporučení, jak lze velmi úspěšně odstranit některé zdravotní problémy vhodným jídelníčkem.

Jak se již stalo na našich setkáních tradicí, následovalo poté neformální posezení v restauraci Kmotra.

