



JARNÍ SETKÁNÍ 12. 3. 2024

SKRYTÁ SÍLA VITAMÍNŮ A MINERÁLŮ

V roce 2024 se chceme v setkání odborného centra Klub manažerek 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 vitamíny užívat, k čemu vede jejich nedostatek nebo i přebytek, které jejich kombinace jsou vhodné a které naopak 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 velmi prospěšné např. mrkev, ovesné vločky a z doplňků stravy též i pangamin. Na konci přednášky i zaznělo, jak lze můžeme odstranit některé zdravotní problémy vhodným jídelníčkem.

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

