**W walce o odporność, jedz bakalie!**

**O wyjątkowych właściwościach odżywczych bakalii nie trzeba nikogo przekonywać. Jednak czy wiesz, że w sezonie grypowym orzechy włoskie, migdały czy rodzynki doskonale wspierają naszą odporność? Wystarczy regularnie podjadać kilka sztuk dziennie, by skutecznie wspomagać system immunologiczny w walce z chorobami. W walce o odporność z pomocą przychodzą bakalie marki Siesta.**

Amerykańscy naukowcy uznali **orzechy włoskie** za najzdrowsze ze wszystkich orzechów. Podobnie jak ryby, orzechy włoskie zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe, a już 3 sztuki pokrywają dzienne zapotrzebowanie organizmu na kwasy z grupy omega-3. To szczególnie cenny składnik, który pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu, działa przeciwzakrzepowo i przeciwzapalnie. *Orzechy włoskie* Siesta warto wprowadzić do codziennej diety także ze względu na obecną w nich L-argininę, skuteczną w profilaktyce chorób serca i **kwas elagowy, który podnosi odporność organizmu**. Zamiast batonika, lepiej zabrać do biura garść orzechów – skutecznie poprawiają humor, będąc sprzymierzeńcem serotoniny, powszechnie zwanej hormonem szczęścia.

**Migdały** mają właściwości odkwaszające organizm. A jak wiadomo, zakwaszenie osłabia układ odpornościowy, wywołuje problemy z koncentracją oraz zwiększa ryzyko wystąpienia osteoporozy. *Migdały słodkie* Siesta to także skarbnica witamin i minerałów (potas, magnez, wapń). Pod względem zawartości witaminy E, która występuje w nich w postaci alfa-tokoferolu, nie mają sobie równych wśród wszystkich orzechów. Związki zawarte w migdałach wykazują właściwości przeciwzapalne, przeciwmiażdżycowe, **pozytywnie wpływają na układ odpornościowy** i nerwowy. Co więcej, gdy już dopadnie nas przeziębienie, warto chrupać migdały, które działają wykrztuśnie i pomagają zwalczać chrypkę.

Kto nie lubi **rodzynek**? To chyba najbardziej popularne bakalie. Suszone winogrona zawierają więcej kwasów organicznych niż świeże owoce, dlatego skuteczniej **obniżają gorączkę** i, jak się przypuszcza, zwalczają zakażenia. Regularne spożywanie nawet niewielkich ilości *Rodzynek sułtanek,* np. marki Siesta, korzystnie wpływa na pracę serca, kondycję skóry i **odporność**. Wszystko za sprawą bogactwa składników mineralnych (potas, miedź, magnez), błonnika oraz witamin z grupy B, C i E.

Wystarczy spożywać dziennie 3-7 orzechów włoskich, 5-8 migdałów i garść rodzynek, by dostarczyć organizmowi zauważalny zastrzyk dobrej energii. Warto wybierać z rozwagą i sięgać po bakalie tylko najwyższej jakości