



MIÉRT JÓK A ZÖLDSÉGEK A KUTYÁKNAK?



#1 A KUTYÁK ŐSEI IS ETTEK A VADONBAN ZÖLDSÉGEKET



A KUTYÁK NEM KÖTELEZŐEN KIZÁRÓLAGOS HÚSEVŐK, MINT A MACSKÁK. VISZONT!! BIZTOSAN NEM NÖVÉNYEVŐK, MINT A TEHENEK ÉS A LOVAK!

VALÓJÁBAN A KUTYÁK, FARKASOK ÉS MÁS VADON ÉLŐ ÁLLATOK ÉVEZREDEK ÓTA ESZNEK ZÖLDSÉGEKET.

BIZTOSAN LÁTTÁL MÁR KUTYUST A FÜVEK KÖZT VÁLOGATNI ÉS LEGELNI!

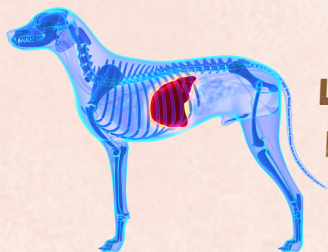
A VADON ÉLŐ FARKASOK MEGESZIK ZSÁKMÁNYUK EGÉSZÉT, AMELY HA NÖVÉNYEVŐ VOLT, KÖZVETVE ELFOGYASZTJÁK A NÖVÉNYEKET IS.

DE FOGYASZTANAK GYÓGYNÖVÉNYEKET, ZÖLDSÉGEKET ÉS GYÜMÖLCSÖKET (PÉLDÁUL BOGYÓKAT) IS.



#2 A ZÖLDSÉGEK SEGÍTENEK LÚGOSÍTANI

AZ ELEDEL LÚGOSSÁGÁNAK ÉS SAVASSÁGÁNAK EGYENSÚLYA FONTOS KUTYÁD EGÉSZSÉGE SZEMPONTJÁBÓL, KÜLÖNBEN JÖN A GYOMORÉGÉS, FŰ EVÉS, SAVAS HÁNYÁS.



ÉS BIZONYOS SZERVEK JOBBAN MŰKÖDNEK LÚGOSABB KÖRNYEZETBEN. IDE TARTOZIK A MÁJ, A HASNYÁLMIRIGY, AZ EPEHÓLYAG, A HORMONOK, A SZÍV ÉS A VESÉK.

HA TÚL SOK A SAVASSÁG, NEM CSAK KELLEMETLEN TÜNETEKHEZ, HANEM GYULLADÁSHOZ VEZETHET. A GYULLADÁS PEDIG SZÁMOS KRÓNIKUS BETEGSÉGET OKOZHAT.

A FEHÉRJÉK, MINT A HÚS, SAVASABBÁ TESZIK A SZERVEZETET. EZ AZT JELENTI, HOGY JÓ ÖTLET EZEKET A FEHÉRJÉKET KIEGYENSÚLYOZNI OLYAN ZÖLDSÉGEKKEL, AMELYEK LÚGOSÍTÓ HATÁSSAL BÍRNAK A SZERVEZETRE.



LÚGOSÍTÓ ZÖLDSÉGEK

EZEKNEK A ZÖLDSÉGEKNEK MÉRSÉKELT VAGY ERŐS LÚGKÉPZŐ

HATÁSA VAN:

- ZELLER
- HÍNÁR
- LUCERNA CSÍRA
- GYÖMBÉR
- PETREZSELYEM



#3 TÁPANYAGOK A ZÖLDSÉGEKBEN

A ZÖLDSÉGEK TELE VANNAK FONTOS TÁPANYAGOKKAL, BELEÉRTVE A FEHÉRJÉKET, ZSÍROKAT, SZÉNHIDRÁTOKAT ÉS ROSTOKAT. EZÉRT TELJES ÉRTÉKŰ TÁPLÁLÉK A NÖVÉNYEVŐKNEK.



MÍG KUTYÁKNAK HÚST ALAPÚAN KELL(ENE) TÁPLÁLKOZNI, HOGY MEGKAPJA A SZÜKSÉGES AMINOSAVAK TELJES KÖRÉT, A ZÖLDSÉGEK SEGÍTENEK KIEGYENSÚLYOZNI ÉTRENDJÉT.



DE NEM KELLENE AZ ÉTRENDJÜKBÉ GABONA, HÜVELYESEK.

PÉLDÁUL A BORSÓ ÉS A BAB. MAGAS A KEMÉNYÍTŐTARTALOMUK, AMI SÚLYOSBÍTHAT VAGY SZÁMOS BETEGSÉGET OKOZHAT, PL. HASNYÁLMIRIGY GYULLADÁST.



A HONLAPON A HÍREK KÖZÖTT OLVASHATSZ A TÁPOK FEHÉRJETARTALMÁRÓL IS, AHOL KITÉREK PL. A BORSÓLISZTTTEL KÉSZÜLT TÁPOKRA IS.

#4 ZÖLDSÉGEK HIDRATÁLNAK



AKIK TÁPOT ESZNEK, ÉS NEM ISZNAK RENGETEGET, DEHIDRATÁLT ÁLLAPOTBA KERÜLHETNEK. A KISZÁRADÁS HOZZÁJÁRUL AZ OLYAN PROBLÉMÁKHOZ, MINT A VESEBETEGSÉG VAGY A HÓLYAGKÖVEK KÉPZŐDÉSE.

TEHÁT, HA A KUTYÁK ÉTRENDJÉBE ADSZ NÉMI ZÖLDSÉGET, AZ SEGÍTHET NEKI PLUSZ FOLYADÉKKAL ELLÁTNI.



A ZÖLDSÉGEK KIVÁLÓ VÍZFORRÁSOK. AZ UBORKA, TÖBB MINT 85%-A VÍZ

#5 A ZÖLDSÉGEK VITAMINOKBAN GAZDAGOK



A NYERS ZÖLDSÉGEK SZÁMOS VITAMINNAL LÁTJÁK EL KUTYÁKAT (IS), TÖBBEK KÖZÖTT:

B VITAMINOK: SEGÍTIK AZ ENERGIA-, ENZIM- ÉS IDEGRENDSZER MŰKÖDÉSÉT, AZ IMMUNVÁLASZT ÉS AZ ANYAGCSERÉT.

A ZÖLDSÉGEK SOK B-VITAMINT TARTALMAZNAK, DE ALACSONY A B12- ÉS B1-TARTALMUK, EZÉRT KUTYÁKNAK OLYAN TÁPLÁLÉKRA IS VAN SZÜKSÉGE, AMI HÚSI

C-VITAMIN: A KUTYÁK MAGUK ÁLLÍTJÁK ELŐ A C-VITAMINT, DE ELŐFORDULHAT, HOGY PÓTLÁSRA VAN SZÜKSÉGE, AHOGY ÖREGSZIK, VAGY HA STRESSZES, BETEG.

A-VITAMIN: ERŐSÍTI AZ IMMUNITÁST, VÉDI A SZEM EGÉSZSÉGÉT, MEGELŐZI A BŐRBETEGSÉGEKET, ÉS ELŐSEGÍTI AZ ERŐS FOGAK ÉS CSONTOK NÖVEKEDÉSÉT.

E-VITAMIN: EZ AZ ANTIOXIDÁNS SEGÍT MEGELŐZNI SZÁMOS BETEGSÉGET. EZENKÍVÜL ELŐSEGÍTI A BŐR ÉS A SZŐR EGÉSZSÉGÉT.

K-VITAMIN: SZEREPET JÁTSZIK A CSONTKÉPZŐDÉSSEN ÉS - EGÉSZSÉGÉBEN, VALAMINT SEGÍTI A MÁJMŰKÖDÉST.

#6 A ZÖLDSÉGEK ÁSVÁNYI ANYAGOKAT BIZTOSÍTANAK

Ca Zn Mg

A SÖTÉT LEVELŰ ZÖLDSÉGEK OLYAN FONTOS ÁSVÁNYI ANYAGOKAT TARTALMAZNAK, MINT A KALCIUM, KÁLIUM ÉS MAGNÉZIUM.

A ZÖLDSÉGEK JAVA RÉSZÉ JÓ ÁSVÁNYIANYAG-FORRÁSI

A TENGERI ALGA PÉLDÁUL FELVESZI A TENGERBE BEMOSÓDÓ ÁSVÁNYI ANYAGOKAT ÉS MIKROTÁpanyagokat.

DE GYŐZŐDJ MEG ARRÓL, HOGY EZEK AZ ÉLELMISZEREK SZERVESEK, ÉS NEM KEZELIK ŐKET SZINTETIKUS MŰTRÁGYÁKKAL. EZÉRT FONTOS, HOGY TALÁLJUNK EGY TANÚSÍTOTT BIOFORRÁST!



#7 A ZÖLDSÉGEK FITONUTRIENSEKET TARTALMAZNAK

A FITONUTRIENS A NÖVÉNYEKBEN REJLŐ TÁPANYAGOKRA,
KÉMIAI VEGYÜLETEKRE UTAL.

EZEK AZ ERŐS KIS TÁPANYAGOK:

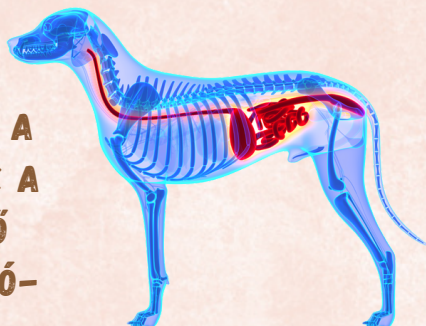


- RÁKELLENESEK
- CSÖKKENTIK A GYULLADÁST
- ANTIOXIDÁNSOK
- ELŐSEGÍTIK A BELEK EGÉSZSÉGÉT
- TÁMOGATJÁK A MÁJAT
- VÉDIK A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERT

#8 ZÖLDSÉGEK TÁMOGATJÁK AZ EMÉSZTÉST

AZ ENZIMEK SPECIÁLIS FEHÉRJÉK, AMELYEK SEGÍTIK AZ
ÉLELMISZEREK MEGEMÉSZTÉSÉT ÉS AZ ANYAGCSERE
FOLYAMATOK MŰKÖDÉSÉT.

EGYES ENZIMEK TÚLÉLIK A SAVAT A
KUTYA GYOMRÁBAN, ÉS ÁTJUTNAK A
BÉLRENDSZERBE. EZEK A TÚLÉLŐ
ENZIMEK ÖREGEDÉS-, DEGENERÁCIÓ-
ÉS EGÉSZSÉGVÉDŐ HATÁSÚAK.





#9 A ZÖLDSÉGEK ANTIOXIDÁNSOKAT TARTALMAZNAK

A ZÖLDSÉGEK ÉS FÜSZERNÖVÉNYEK TELE VANNAK ANTIOXIDÁNSOKKAL, MINT PÉLDÁUL: A LUTEIN ÉS A BÉTA-KAROTIN.

SEGÍTENEK MEGVÉDENI KUTYÁKAT A SZABAD GYÖKÖKNEK NEVEZETT MOLEKULÁKKAL SZEMBEN. A SZABAD GYÖKÖK AZ ÖREGEDÉS ÉS A BETEGSÉGEK, ALLERGIÁK EGYIK FŐ OKA.

SÉRÜLT MOLEKULÁK, AMELYEK ROZSDAKÉNT HALMOZÓDNAK FEL A TESTBEN, ÉS KÁROSÍTJÁK A KUTYA SEJTJEIT ÉS SZERVEIT.

AZ ANTIOXIDÁNSOK SEGÍTENEK STABILIZÁLNI A SZABAD GYÖKÖKET, ÉS MEGAKADÁLYOZZÁK, HOGY ELLENŐRIZHETETLENÜL NÖVEKEDJENEK.

#10 A ROST JAVÍTJA AZ EGÉSZSÉGET

A NYERS ZÖLDSÉGEK MAGAS ROSTTARTALMÚAK, AMELYEK FŐLEG EMÉSZTETLENÜL JUTNAK ÁT A KUTYA BELEIN.

AMINT ELÉRI A VASTAGBELET, AZ OTT ÉLŐ BAKTÉRIUMOK ERJESZTIK A ROSTOT, HOGY RÖVID LÁNCÚ ZSÍRSAVAKAT HOZZANAK LÉTRE. EZUTÁN EZEKET ENERGIÁKÉNT HASZNÁLJÁK FEL AZ IMMUNSEJTEK FELÉPÍTÉSÉRE ÉS A BÉLNYÁLKAHÁRTYA VÉDELMEÉRE.





Megeheti a kutyám?

Zöldségek



IGEN



Répa: Béta karotin, A vitamin



Spenót: A-, K-, B vitamin, vas



Saláta: A-, K-, C vitamin



Süőtök: Béta-karotin, C-, B vitamin, kálium



Cékla: A-, C-, B vitamin



Uborka: C-, B1 vitamin, magnézium, kálium, cink, biotin, K vitamin



Zöldbab: A-, K-, B1-, B2-, B6-, E vitamin, niacin, magnézium, vas



Édesburgonya: A-, B- és C vitamin, magnézium, kálium



Tök& Cukkini: B1-, K- és C vitamin, magnézium, kálium, biotin, réz

IGEN, DE..



Brokkoli: C vitamin, benne található izotiocianát pocak bántalmakat okozhat, legjobb főzve, pürésítve csekély mennyiség



Spárga: lehetne, mert egészséges, de nyersen nehezen fogyasztható, főzve elveszíti a hasznos tápanyagokat



Gomba: A vadgomba veszélyes kutyáinkra, de vannak melyeket fogyaszthat pl.vargánya



Burgonya: Kizárólag főzve, indokolt esetben íci-píci mennyiségben keményítőtartalma miatt

NEM



Kukorica: nem tudják megemészteni



Paradicsom, Paprika és Padlizsán: szolanin tartalma miatt mérgező



Hagyma: Rombolja a vörösvérsejteket, kis mennyiségben is mérgező

Fontos:

megfelelő tárolás

alapos tisztítás

Ha allergiás kedvenced, nézz utána a keresztallergiáknak!

Amit ehetsz, annál is óvatosan mennyiségekkel (pl. oxálsav miatt)