



SAVJETI ZA POBOLJŠANJE PREHRANE

INTEGRALNE, CJELOVITE ŽITARICE

Svakodnevno jedite integralne, neprerađene žitarice (pšenicu, ječam, zob, proso, heljdu, raž, kukuruz, integralnu rižu). Kuhajte ih ili koristite integralni kruh, tjesteninu, palentu – žgance i žitarice za doručak (pahuljice, muesli) koje u sebi sadrže što manje nadodanog šećera i soli. Integralne žitarice su bogate složenim ugljikohidratima, vitaminima, mineralima, fitokemikalijama i vlaknima, jer žitaricama u tom obliku ostaju i ljuska i klice.

Dnevna preporučena količina dosta je obilata — od 6 do 11 mjerica — i individualno se prilagođava svakom pojedincu čime se regulira održavanje normalne tjelesne težine.

Jedna mjerica iznosi: šnita kruha, ili ½ šalice kuhanih žitarica, riže ili tjestenine, ½ slanica ili peciva, 3-4 mala ili 2 veća krepera. **1 šalica = 2,5 dl**

VOĆE

Pojedite najmanje oko 200 grama različitog voća dnevno. Konzumirajte ga po mogućnosti u svježem obliku; nešto manje kuhano ili zamrznuto. Ukoliko imate problema s pretilošću ili šećernom bolešću, izbjegavajte sušeno voće i zašećerene voćne sokove. Izbjegavajte također voćne deserte ukoliko su "obogaćeni" šećerom ili masnoćama, te ako u sebi sadrže previše soli.

Kad god je moguće nemojte guliti voće - kora je izvrstan izvor vlakana. Veliki dio tih vlakana dolazi u obliku "pektina" koji snižava kolesterol u krvi. Voće čija je kora bogata vlaknima: jabuke, breskve, kruške, marelice, grožđe, šljive. Osim toga, voće je bogato različitim vitaminima, kalijem i fitokemikalijama. Ne sadrži kolesterol i vrlo je siromašno mastima i natrijem.

POVRĆE

Pojedite oko 200 -250 grama različitog povrća dnevno. Te su namirnice bogate vitaminima A i C, folnom kiselinom, kalijem, magnezijem, biljnim vlaknima i fitokemikalijama. Ne sadrže kolesterol i uglavnom su vrlo siromašne masnoćama.

Dobro je unositi kako kuhano, tako i sirovo povrće. Uvrstite različite boje povrća u svakodnevnu prehranu. Izbjegavajte prženo povrće, povrće preliveno masnoćama, te zasoljeno povrće.

MAHUNARKE

Jedite najmanje nekoliko puta tjedno mahunarke, po mogućnosti i češće. One su najbolji izvor biljnih bjelanjčevina, složenih ugljikohidrata i vlakana, te različitih dragocjenih fitokemikalija. Ako sami kuhate mahunarke, nemojte ih jako zasoliti. Ukoliko koristite one iz limenke, zasoljene, isperite ih. Možete koristiti grah, grašak, leću, slanutak, soju, bob...

ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE

Orašasti plodovi i sjemenke su veoma dobar izvor esencijalnih masnoća u izvornom obliku gdje su one vezane uz vlakna, vitamine i minerale, što je važno za njihovu dobru probavu. Lan i obični orah se posebno ističu po značajnim količinama omega 3 masnih kiselina. Orašasti plodovi snižavaju količinu kolesterola u krvi. Koristite ih svakodnevno, ali u ograničenoj količini (otprilike koliko vam stane u šaku), naročito ako imate problema s prekomjernom tjelesnom težinom (1/4 šalice orašastih plodova iznosi oko 200 kalorija). Nemojte koristiti pržene i posoljene orašaste plodove.

Orašasti plodovi: orasi, bademi, lješnjaci, kikiriki, pistači, pinjoli, kesteni, brazilski orah, indijski orah, ...
Sjemenke: suncokretove, bučine, sezamove, lanene, ...

MASTI I ULJA

Najbolji izvori masnoća su sami prirodni biljni plodovi - masline, orašasti plodovi, avokado i sjemenke u kojima su masti povezane uz ostale hranjive sastojke. Od ulja je najbolje koristiti hladno cijeđena, nehidrogenizirana ulja, poglavito maslinovo (do 2 žlice dnevno – sveukupno). Izbacite ili maksimalno ograničite unos margarina, maslaca, masti i slično. Imajte uvijek na umu da su to najkaloričnije namirnice (žlica margarina, maslaca ili ulja

sadrži oko 110 kalorija). Nemojte nikako pržiti hranu, jer se pri tome mijenja struktura masnoća i one postaju štetne za zdravlje.

ZAČINSKE TRAVE

U ovu skupinu spadaju origano, bosiljak, mažuran, majčina dušica, ružmarin i slično. Ovi začini obiluju posebnim zdravim fitokemikalijama i zato ih je dobro koristiti u prehrani.

MLIJEKO, MLIJEČNI PROIZVODI I SIREVI

Ove su namirnice značajni izvori kalcija, riboflavina, bjelančevina, vitamina B₁₂, a često su obogaćene i vitaminima A i D skupine. Koristite obrano mlijeko sa što manje masnoća, a jogurti i sirevi neka također budu sa malim postotkom masnoća – light vrste; ili koristite sojine i druge biljne proizvode. Maksimalno smanjite potrošnju punomasnih proizvoda, jer mliječne zasićene masnoće jako povisuju kolesterol i trigliceride u krvi. Iako su ovi proizvodi značajni izvor mnogih hranjivih tvari, ne treba pretjerivati sa njihovim unosom: najviše 2-3 puta dnevno upotrebljavajte 1 šalicu mlijeka, 40 g nemasnog ili svježeg sira ili 1 jogurt. Neka sirevi ne budu jako slani.

MESO I RIBA

Najbolje je potpuno izbaciti crveno meso iz prehrane. Ako ga ipak upotrebljavate, neka to bude u rijetkim posebnim prilikama, a i tada koristite teletinu očišćenu od vidljivih masnoća. Bijelo meso i ribu koristite do nekoliko puta tjedno u umjerenim količinama (sa naglaskom na ribu zbog esencijalnih masnih kiselina). Prilikom pripreme koristite što manje masnoća i soli. Izbjegavajte prženje. Upotrebljavajte što više zamjena za meso – biljnih pripravaka od žitarica, mahunarka i orašastih plodova koji su bez kolesterola i s malo zasićenih masnoća. Suhomesnate proizvode i mesne prerađevine maksimalno smanjite (naročito ako su spravljene od iznutrica).

JAJA

Ona su veoma bogata kolesterolom - jedan žumanjak ima oko 250 mg kolesterola. Izbjegavajte jaja, jedite maksimalno 3 žumanjka tjedno.

SLATKIŠI I DESERTI

Šećer, med, marmeladu, voćne sirupe ili slično jelima dodavajte rijetko ili nikada. Ograničite im upotrebu, izbjegavajte ih što više možete, naročito ako imate problema sa pretilošću. Slastice (kekse, kolače, pite, sladolede, zaslađeno voće, bombone, čokoladu, ...) koristite najviše nekoliko puta tjedno; po mogućnosti u obliku zdravih slastica od suhog voća i orašastih plodova.

SOL

Sol upotrebljavajte u što je moguće manjoj količini, kako prilikom kuhanja, tako i kod gotovih jela. Zamijenite je travama, začinima, limunovim sokom.

VRIJEME OBROKA

Jedite tri puta dnevno veće obroke, uvijek u isto vrijeme. Ne preskačite obroke, naročito doručak. Nemojte jesti ništa između obroka, pijte tada samo čistu vodu. Ukoliko morate koristiti međuobroke neka se sastoje od svježeg voća ili sirovog povrća.

Nemojte se prejedati. Najviše jedite ujutro, večerajte lagano. Ljudi koji obilno večeraju imaju ista obilježja: predebeli su i ne mogu doručkovati.

KALORIČNOST

Neka količina kalorija koju unesete bude tolika da održava vaš organizam na idealnoj tjelesnoj težini.

Pripremila: Mr. sc. Roberta Katačić, dr. med.