



ZDRAVA PREHRANA

Kratki vodič o tome *kako zdravo
jesti?*



e-mail: info@droga-online.com.hr

Koje namirnice uključuje pravilna prehrana?

CJELOVITE ŽITARICE

- npr. ječam, zob, proso i smeđa riža
- sadrže sastojke koji su važni za **pravilan rad crijeva**
- sporije se probavljaju pa djeluju povoljno na razinu šećera u krvi



VOĆE I POVRĆE

- npr. **voće** (banane, jabuke, citrusi poput limuna i naranče, brusnica i slično)
- **povrće** (kupus, cikla, brokula, mrkva, blitva, špinat i slično)
- osiguravaju nam **vitamine i minerale** za normalno funkcioniranje organizma
- trebali bi osigurati **5 obroka** u danu koji sadrži voće i povrće (uključuje svježe, kuhano, smrznuto i sušeno voće i povrće, te prirodne sokove)
- pod obrokom se smatra količina veličine stisnute šake



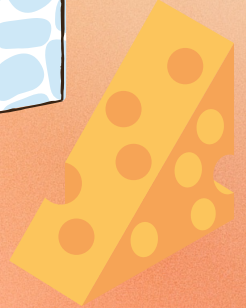
ORAŠASTI PLODOVI, SJEMENKE I MAHUNARKE

- npr. orasi, bademi, pistacije, lješnjaci, bućine i suncokretove sjemenke, i sl.
- bogat su izvor proteina, vitamina, minerala i vlakana



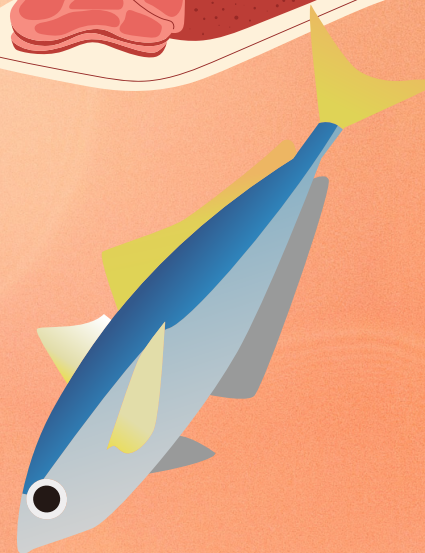
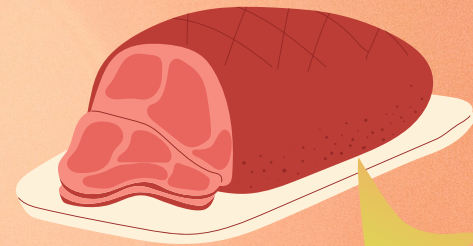
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

- npr. posni ili svježii sir, kefir, jogurt, razne vrste sireva, i sl.
- smatraju se nezaobilaznim budući da predstavljaju izvor bitnih proteina, te ostalih minerala i vitamina
- potrebno birati proizvode koji imaju manji udio masnoća
- preporuča se **tri porcije dnevno**



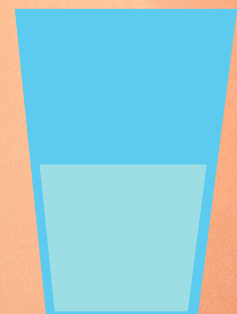
MESO, RIBA I NJIHOVE "ZAMJENSKE" NAMIRNICE

- npr. **meso** (piletina, puretina, teletina, svinjetina...)
- npr. **riba** (srdela, inćun, tuna, oslić...)
- npr. **zamjenske namirnice** (leća, grah, soja...)
- sadrže proteine koji su nužni za rast i oporavak organizma
- preporuča se barem **1 riblje jelo tjedno**



VODA

- dnevna preporučena doza vode jest **8 čaša**,
točnije **2-3 litre**
- **3,7 L vode za prosječnog odraslog muškarca i 2,7 L za žene**



Što doručkovati?

- preporuča se prije doručka (na tašte) popiti čašu vode s cijeđenim sokom limuna
- za doručak se preporučaju sljedeća jela:

ZOB:

- može se jesti na način da se pomiješa s mlijekom, ukoliko je riječ o već gotovim industrijskim zobnim pahuljicama
- ukoliko je riječ o zobenoj kaši, zob se može prokuhati u kipućoj vodi ili mlijeku, te se mogu dodati med i voće (suho ili svježe)

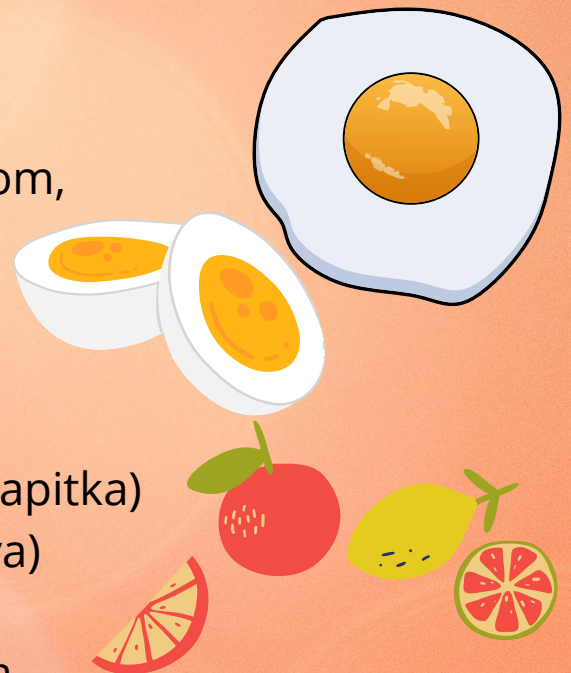
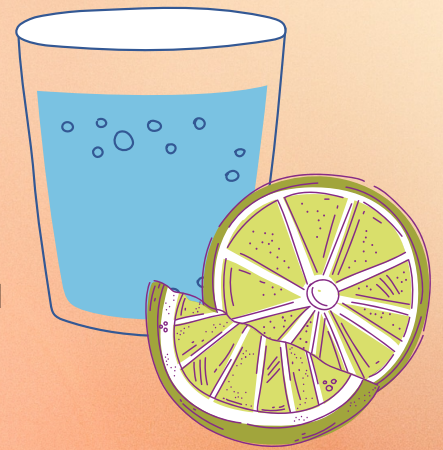
JAJA:

- *jaja na oko*
- *kajgana*: klasična ili u kombinaciji s porilukom, šunkom, sirom i slično
- *omlet*
- *kuhana jaja*

VOĆE

- *smoothie* (miksano voće i povrće u obliku napitka)
- voćna salata (s dodatkom orašastih plodova)

- ukoliko se jede sendvič, tost ili slična jela, preporuča se konzumiranje **peciva ili kruha od integralnog, kukuruznog ili raženog brašna**
- **namazi za kruh**: kikiriki maslac, putar i med, humus, omegol,...
- **napitci**: mlijeko, jogurt, kefir, kakao...



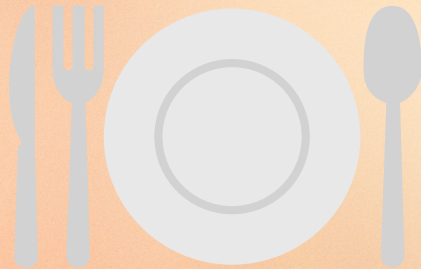
Što ručati?



- ručak bi trebao sadržavati sljedeće namirnice: **meso ili ribu, povrće i dobre masti** (npr. maslinovo ulje)
- od mesa se preporuča piletina, puretina i teletina, no mogu i druge vrste mesa, samo da su pravilno pripremljene (da nisu pečene u dubokom ulju)
- *neke od ideja za zdrav ručak:*
- **meso:** piletina/puretina sa žara/pečeno pile u pećnici/gulaš
- **riba:** pržene srdele/inćuni, pečeni oslić na tavi/u pećnici, lignje
- **prilozi:** (smeđa) riža s graškom/kuhani krumpir s maslinovim uljem/pire krumpir/kuhano ili dinstano sezonsko povrće/varivo od povrća/špinat/blitva
- **manešte:** od raznog povrća, od ječma i graha, od leće,...
- **juhe:** kokošja juha, juha od raznog povrća (buća, rajčica, brokula, cvjetača, slanutak...)
- uz ručak je poželjno jesti **salatu** (zelena salata, rajčica, cikla, mahune...)
- uvijek je bolje namirnice kuhati ili pripremati na način koji zahtijeva što manje ulja (suncokretovog); npr. poželjnije je ispeći piletinu na žaru nego ju panirati i pohati u ulju



Što večerati?



- tvrdnja da ne treba jesti nakon 18 sati je **netočna!** - nije poželjno jesti 3-4 sata prije spavanja, što znači ako primjerice idete spavati u 23 sata, zadnji obrok bi najkasnije trebao biti u 20 sati
- meso, mliječni proizvodi i žitarice **nisu poželjne namirnice** za večeru, kao ni namirnice koje sadrže kiselinu (npr. citrusi; limun, naranča i sl.)
- za zdravu večeru se mogu konzumirati samo pojedine namirnice kao što je **voće, povrće ili orašasti plodovi**
- može biti i kombinacija voća i orašastih plodova ili neka **salata** ili neko lagano pripremljeno jelo poput ribe (izbjegavati masnu ribu poput lososa, tune i sl.) ili lagana povrtna juha
- ukoliko se želi konzumirati meso za večeru, onda treba voditi računa da se konzumira meso poput piletine, dok crveno meso za večeru treba izbjegavati
- kao prilog bi također trebala biti neka lagana namirnica poput riže, dok krumpir, grah i općenito mahunarke treba izbjegavati za večeru



DJECA I PREHRANA



- Djeca u predpubertetu i adolescenti trebaju više namirnica bogatih **proteinima** (npr. jaja, sir, meso, riba) zbog intenzivnog rasta i razvoja, stoga trebaju dodatne proteine za izgradnju mišića, organa te razvoj hormonalnog sustava

PREPORUKE:

- umjesto slatkiša, djetetu je bolje dati svježju voćku ili tamnu čokoladu
- umjesto gaziranih pića punih šećera (npr. Coca-Cola), djetetu je bolje dati prirodni voćni sok
- umjesto običnog bijelog (pšeničnog) kruha, bolje je djetetu dati kukuruzni, integralni ili raženi kruh
- umjesto šećera, poželjnije je koristiti med kao zaslađivač (npr. za čaj i slično)
- umjesto pomfrija, bolje je djetetu napraviti kuhani krumpir ili pire krumpir
- općenito, poželjnije je izbjegavati pripremljanje namirnica u dubokom ulju

