

VAŽNOST ZDRAVE PREHRANE ZA VRIJEME NASTAVE NA DALJINU

Za vrijeme održavanja nastave na daljinu ne zaboravimo se pridržavati pravila zdrave prehrane i unosa dovoljne količine vitamina i minerala kako bi doprinijeli jačanju imuniteta.

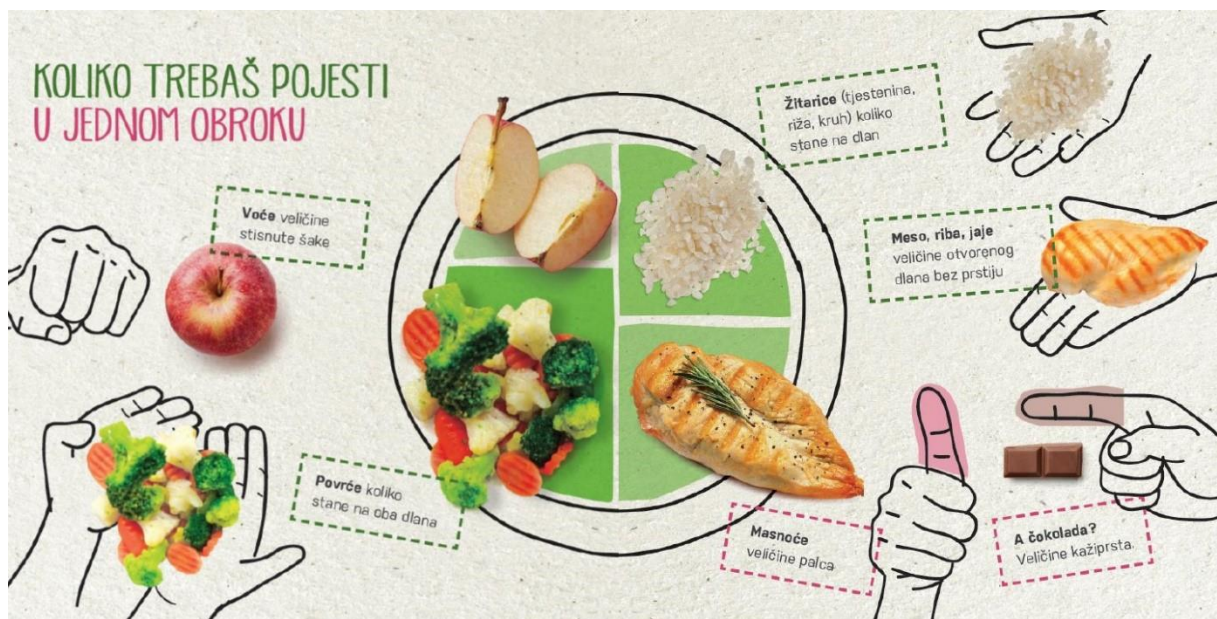
U strahu od dulje izolacije i ograničenih mogućnosti nabave svježe hrane, većina nas želi osigurati potrebne zalihe namirnica. Uslijed dosade, tjeskobe i stresa, često donosimo lošije prehrambene izbore zbog kojih postajemo podložnijima zarazi i teže se oporavljamo od bolesti. Dugotrajan boravak u kući vrijeme je u kojem, u nedostatku sadržaja, češće posežemo za hranom, a nerijetko i pretjeramo u količini soli, šećera i masnoća.

Opskrbu hranom važno je dobro isplanirati kako bismo očuvali svoje zdravlje, ali i kako ne bismo nepotrebno bacali hranu. Prehrana bazirana na rafiniranim namirnicama poput bijelog brašna, ulja i šećera neće doprinijeti jačanju našeg imuniteta niti oporavku oboljelih članova naših obitelji. Trebamo se prilagoditi uvjetima u kojima se nalazimo i odabrati one namirnice koje se mogu dulje vrijeme skladištiti, a koje će nam osigurati dovoljnu količinu hranjivih tvari, posebno vitamina i minerala. Raznolikost ćemo postići kombinacijom svježih, smrznutih, suhih i konzerviranih namirnica.

Čak 80 posto imunoloških stanica nalazi se u crijevima te je briga o zdravoj crijevnoj mikroflori izuzetno važna za imunitet. Dobre bakterije osigurat ćemo unosom kiselog zelja i repe kao i fermentiranih mliječnih proizvoda poput kefira, acidofilnog mlijeka i jogurta.

Uz dobre bakterije bitno je unijeti i dovoljnu količinu vitamina C kojeg sadrži već navedeno kiselo zelje i repa, voće i povrće, naranče, mandarine, nektarine, limuni i nar.

Zbog brže kvarljivosti svježeg voća, možemo se opskrbiti suhim voćem, smrznutim bobičastim voćem ili konzerviranim voćem (birajte voće bez šećera ili ga isperite ako je u sirupu). Voće u kombinaciji s orašastim plodovima (orasi, bademi, lješnjaci) i sjemenkama (bundevine, sezamove, suncokretove sjemenke) osigurat će hranjiv međuobrok. Potrebne količine hrane jednostavno možemo procijeniti pomoću naše šake.













Od povrća, osim krumpira, luka, češnjaka i raznih oblika prerađene rajčice, ne zaboravite na izvore beta karotena koji djeluje kao antioksidans i jača imunitet: batat (slatki krumpir), muškatnu tikvu i mrkvu. Zaleđeni špinat, mahune, grašak ili mješavine povrća dobar su odabir u vrijeme kad ne možemo doći do svježih namirnica. Dobro je imati i koju teglicu zimnice poput cikle, kiselih krastavaca i paprike. Zimnica se sprema od davnina upravo kako bi se sačuvale zalihe hrane za vrijeme tijekom kojeg svježe namirnice nisu dostupne.

Ukoliko odaberemo cjelovite žitarice i proizvode od žitarica poput integralne tjestenine i riže, ječma, heljde, prosa, zobi i zobenih pahuljica te kukuruzne krupice, osigurat ćemo izvor složenih ugljikohidrata, prehrambenih vlakana te vitamina B skupine.

Kako bismo unijeli dovoljnu količinu proteina prehranu, ne moramo se bazirati samo na meso i mesne proizvode, već unos proteina možemo osigurati i iz jaja, svježeg sira, smrznute i konzervirane ribe te grahorica (konzerviranih ili suhih) poput graha, leće, slanutka i graška. U prošlosti su nutritivno kvalitetan obrok, variva, najčešće od mahunarki, pripremale naše bake u nedostatku izobilja. Kuhanje variva ne zahtijeva puno pravila, već se najbolje voditi vlastitim ukusom pri odabiru namirnica. Varivo se može napraviti od svake namirnice, samo pod uvjetom da u njemu bude povrća svih vrsta – od kupusa do krumpira, luka i češnjaka, cjelokupnog inventara od tikvica, patlidžana, paprike, rajčice i raznih vrsta grahorica.

Začini čine razliku, stoga začinimo svoja jela češnjakom, đumbirom, majčinom dušicom, kurkumom, čili papričicom ili cimetom, koji će osim dobrog okusa i pozitivno djelovati na naš imunitet.

PRIMJER JELOVNIKA ZA TJEDAN DANA

DAN	DORUČAK	UŽINA 1	RUČAK	UŽINA 2	VEČERA	UKU. KALORIJA
Ponedjeljak	Bijela kava (1 šalica bez šećera) Jogurt s probiotikom 2,8% m.m. (150 g) Muesli sa zobenim pahuljicama Banana (1 velika)	Mandarina (2 komada) Bademi 10 g 	Juha od rajčice (1 tanjur), Sluša pečena Grah salata (1 zdjelica) Zelena salata s mrkvom (1 zdjelica) Integralni kruh (70 g, 2 šnite)	Namaz od avokada (30 g avokada, 2 žlice svježeg sira, 1 žličica masl. ulja) Dvopek (2 komada)	Salata od puretine Orasi (10 g), Graham pecivo (70 g), Jogurt s borovnicama i medom (200 g)	2080,10
Utorak	Acidofilno mlijeko (180 g), Kuhana šunka (4 veća listića), Mliječni namaz (20g), Graham pecivo (70 g), Ribana jabuka s cimetom (200 g)	Kolač od mrkve i jabuke (140 g) 	Juha od brokule bez dodanog umjeka (1 tanjur), Piletina s ječmenom kašom (1 tanjur), Zelena salata s rotkicama, Graham pecivo (40 g), Jogurt s probiotikom 1,5% m.m. 150 g (b. Aktivni sl.)	Voćna salata s bademima (200 g voća, 15 g badema) Limunada bez šećera (2,5 dl) 	Tjestenina s tunjevinom Miješana salata (400 g) 	2018,41
Srijeda	Kakao s medom Siri vrhnje sa sjemenkama Graham pecivo (60 g) Ribana jabuka s cimetom (200g)	Zobeni keksi s jabukom 	Juha od povrća s prosom (1 tanjur) Pureći odrezak (veličina cijelog dijela) Pirjani špinat (170 g) Pire krumpir (4 jušne žlice), Salata od dlake (200 g)	Voćna salata s orašastim voćem (220 g) Sok od ananasa (konzerni) 	Miješana salata s tunjom (80 g) 400 g. Svjež sir s jogurtom i vlascom (200 g)	2026,80
Četvrtak	Zoben i pahuljice (40 g) s cimetom, medom i bademima (5 komada) Jogurt tekuci 3,2% m.m. (390 g) Bijela kava (1 šalica bez šećera)	Kolač sa suhim voćem (140 g) 	Juha od tikvica (1 tanjur), Miješano varivo s bijelim mesom i noćlicama, Miješana salata (rajčica, paprika, krastavac, kukuruz) (350 g), Sok od naranče iscijedeni (2,5 dl)	Frape od banana s medom (250 g) 	Tjestenina sa šabom, tikvicama i gljivama Zelena salata s kukuruzom (1 zdjelica) Kremasti jogurt	2020,91
Petak	Bijela kava (1 šalica bez šećera) Kukuruzni žganjci (50 g) sa svježim sirom (100 g) Lanene sjemenke 10 g Kefir 3,5% m.m. (180 g)	Petit beune keksi (4 komada) Mliječni namaz (20g) Mandarina (2 komada)	Krem juha od povrća (1 tanjur) Škarpina pečena Blitva lešo s krumpirom (300 g) Rajčica s mozzarelom	Kompot kruška (150 g) 	Mediteranska salata Pašteta od srdela Graham pecivo (60 g)	1987,90
Subota	Čaj s limunom i medom Svjež sir (100 g) s lanenim sjemenkama (1 čajna žlica), Jaje kuhano 70 g, Kuhana šunka (4 veća listića) Graham pecivo (70 g)	Frape (banana, jabuka i borovnice) (330 g) 	Povrtna juha (1 tanjur) Rižoto s puretinom (100 g) i sezonskim povrćem (1 tanjur) Zelena salata s mrkvom (1 zdjelica)	Voćna salata s bademima (200 g voća 15 g badema) Sok od naranče iscijedeni (2,5 dl)	Namaz od slanika (30 g), Integralni kruh (80 g, 2 šnite) Kremasti jogurt Bademi 15 g	1988,14
Nedjelja	Čaj s limunom i medom Muesli sa zobenim pahuljicama Kefir 3,5% m.m. (180 g) Bademi 10 g Mandarina (2 komada)	Zeleni smoothie (špinat, jogurt, sjemenke) 1 šalica	Juha pileća s griz noćlicama (1 tanjur) Losos na žaru s ružmarinom, Krumpir salata, Salata od rajčice (200 g)	Kruška s orasima i medom (200 g) Sok od limuna (prirodni svjež)	Integralni šareni sendvič s kuhanom šunkom i sirom (220 g) Zelena salata (200 g)	2068,48
Prosječni unos kalorija						2027,25

Tekst uredio : Marko Sunara, prof.

Izvor :

➤ www.hzjz.hr