

~ Pravilna prehrana kao stil života ~

Ovaj edukativni materijal napravljen je u sklopu projekta.

„Promocija zdravlja u svrhu smanjenja rizika od obolijevanja“.

Sadržaj ovog edukativnog materijala napravljen je u obrazovne svrhe i ne služi kao osobni medicini savjet. Potražite savjet od svog liječnika ili drugog kvalificiranog zdravstvenog radnika za sva pitanja koja imate u vezi Vašeg zdravstvenog stanja. Nemojte zanemariti profesionalni medicini savjet ili odgoditi njegovu primjenu zbog nečega što ste pročitali u ovom edukativnom materijalu.



5 čimbenika koji doprinose dužem i zdravijem životu – za duži i sretniji životni vijek

Istraživači s Harvarda su 2018. istraživali čimbenike koji mogu povećati vjerojatnost za naš dulji život. Prema podacima koji su se prikupljali od muškaraca i žena 34 godine, istraživači su ispitivali 5 čimbenika životnog stila niskog rizika, odnosno zdravih navika: zdrava prehrana, redovita tjelovježba (najmanje 30 minuta dnevno umjerene do snažne tjelesne aktivnosti), zdrava težina (definirana indeksom tjelesne mase 18,5-24,9), nepušenje i umjeren unos alkohola (do 1 piće dnevno za žene, a do 2 dnevno za muškarce).

U usporedbi s onima koji navedene čimbenike nisu uključivali u svoj životni stil, oni koji su uključivali sve navedene čimbenike živjeli su do 14 godina dulje.¹

Reference: 1.Li et al., BMJ, 2018.

Što je pravilna prehrana?

Pravilnom prehranom smatra se konzumacija hrane koja doprinosi balansiranom unosu hranjivih tvari potrebnih za zadovoljenje energetske potrebe, za rast, razvoj, očuvanje dobrog zdravlja, prevenciju različitih bolesti, odnosno za dobro funkcioniranje.¹

Utjecaj na odabir hrane koju ćemo jesti može biti vrlo različit (konzumiranje više hrane koja se više voli, navike, kulturno, etničko ili vjersko naslijeđe, društveni utjecaj, lokalna dostupnost hrane, ekonomske i socijalne prilike, emocije, stav o tijelu, zdravstveno stanje, znanje o prehrani itd.), ali treba istaknuti da taj odabir hrane utječe na zdravlje. Stoga je važno, u cilju održanja, unapređenja i zaštite zdravlja, odabrati pravilnu prehranu.

Stoga, mogli bismo reći da je osnova uspješne pravilne prehrane **raznolikost i umjerenost**.

Što jesti?

Pravilna prehrana je raznolika. Poželjno je ograničiti unos slatkiša, masti, zaslađivača i soli a povećati unos svježeg i sušenog voća, orašastih plodova i fermentiranih mliječnih proizvoda. Pravilan obrok trebao bi sadržavati odabir namirnica iz navedene četiri skupine:

1. Žitarice i proizvodi od žitarica,
2. Voće i povrće,
3. Mlijeko i mliječni proizvodi,
4. Meso, perad, riba, jaja, mahunarke.

Tanjur zdrave prehrane

Tanjur zdrave prehrane sastavila je grupa stručnjaka nutricionista iz Škole javnog zdravstva Harvardskog Sveučilišta i urednika zdravstvenih publikacija pri Harvardu, kako bi služio kao vodič za pripremu zdravih, balansiranih obroka – kako onih na tanjuru, tako i onih spakiranih za ručak izvan doma. Zalijepite ga na frižider kao dnevni podsjetnik za pripremanje zdravih, balansiranih obroka!²

Neka se većina vaših obroka sastoji od **voća i povrća** – oni trebaju činiti ½ ukupnog dnevnog unosa:

- Potrudite se jesti voće i povrće raznih boja i vrsta, ali ne zaboravite da Tanjur zdrave prehrane ne ubraja krumpir u povrće radi njegovog negativnog djelovanja na razinu šećera u krvi.



Jedite cjelovite žitarice – ¼ ukupnog dnevnog unosa:

- Cjelovite žitarice – integralna pšenica, ječam, quinoa, zob, smeđa riža i obroci pripremljeni na bazi ovih žitarica, npr. integralna tjestenina – imaju manje negativan utjecaj na razinu šećera i inzulina u krvi nego bijeli kruh, bijela riža i druge prerađene žitarice.

Moć bjelančevina – one trebaju činiti ¼ ukupnog dnevnog unosa:

- Riba, piletina, grahorice i orašasti plodovi su zdravi i raznoliki izvori bjelančevina – možete ih dodati u salatu, a idu dobro i uz povrće na tanjuru. Ograničite unos crvenog mesa, te u potpunosti izbjegavajte mesne prerađevine, kao što su kobasice i slanina.

Zdrava biljna ulja – koristite ih u umjerenoj količini:

- Odlučite se za zdrava biljna ulja kao što su maslinovo, repičino, sojino, kukuruzno, suncokretovo, kikirikijevo i druga, te u potpunosti izbjegavajte djelomično hidrogenizirane masnoće, koje sadrže nezdrave trans masne kiseline. Zapamtite da 'niskokalorično' ne znači 'zdravo'.

Pijte vodu, kavu i čaj:

- Izbjegavajte zaslađene napitke, ograničite unos mlijeka i mliječnih proizvoda na jednu do dvije porcije dnevno, i ograničite unos sokova na jednu manju čašu dnevno.

Budite u pokretu:

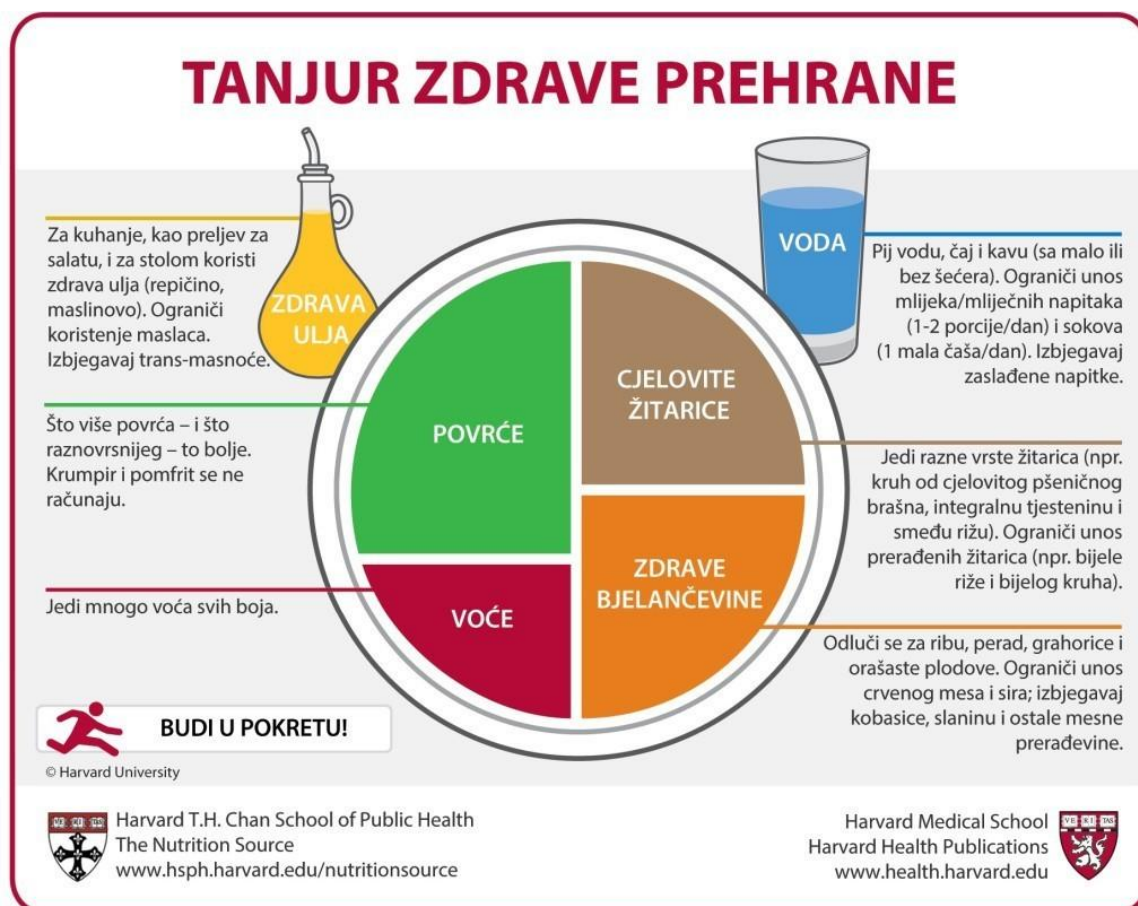
- Crvena silueta u pokretu koja upotpunjuje Tanjur zdrave prehrane služi kao podsjetnik da je i fizička aktivnost važna za kontrolu tjelesne težine.

Tanjur zdrave prehrane vam poručuje da prije svega treba obratiti pažnju na kvalitetu prehrane.

Važnija je vrsta ugljikohidrata koju jedete nego količina ugljikohidrata u prehrani, jer su neki izvori ugljikohidrata – kao što su povrće (osim krumpira), voće, cjelovite žitarice i grahorice – zdraviji od drugih.

Tanjur zdrave prehrane savjetuje da izbjegavate unos zaslađenih napitaka, jer on predstavlja značajan izvor kalorija – često male hranjivosti.





Copyright © 2011, Harvard University. Više informacija o Tanjuru zdrave prehrane potražite na The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

Referenca: 1. <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/03/Brosura-Tjelesno-zdravlje.pdf> 2. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/croatian/>

Strategija „Od polja do stola“

Strategija „od polja do stola“ novi je sveobuhvatni pristup vrednovanju održivosti hrane u Europi. To je prilika za poboljšanje načina života, zdravlja i okoliša. Stvaranje povoljnog prehrambenog okruženja koje olakšava odabir zdrave i održive prehrane pridonijet će poboljšanju zdravlja i kvalitete života potrošača te društvu pomoći da smanji troškove povezane sa zdravljem. Ljudi sve više posvećuju pažnju okolišnim, zdravstvenim, socijalnim i etičkim pitanjima te traže vrijednost u hrani. Unatoč sve većoj urbanizaciji društava, žele osjetiti povezanost s hranom. Traže svježiju, manje prerađenu hranu iz održivih izvora. U sadašnjoj krizi uzrokovanoj pandemijom potreba za kraćim lancima opskrbe postala je još izraženija. Potrošačima bi trebalo olakšati odabir održive hrane te bi svi dionici prehrambenog lanca to trebali prihvatiti kao svoju odgovornost i priliku.



Zašto odabrati ekološki uzgojenu hranu?

Ekološki uzgojena hrana je uzgojena bez upotrebe GMO-a, upotrebe ionizirajućeg zračenja i upotrebe pesticida i mineralnih dušičnih gnojiva. Hrana uzgajana na ekološki način može biti hranjivija. Zanimljivo je kako ekološki uzgojeni usjevi imaju više antioksidansa i vitamina. Objašnjenje veće razine antioksidansa u ovako uzgajanim biljkama leži u činjenici kako se ekološke biljke ne oslanjaju na kemijske spojeve kao što su pesticidi ili herbicidi u svrhu zaštite. Umjesto toga, oni proizvode više vlastitih zaštitnih spojeva, odnosno antioksidansa. Osim što ekološki uzgojena hrana obiluje vitaminima i antioksidansima, sadrži nižu razinu nitrata (smanjuje rizik od određenih oblika karcinoma) kao što i organski mliječni proizvodi i meso mogu imati povoljniji profil masnih kiselina (smanjuje rizik od bolesti srca i krvnih žila).

Ekološki znak EU-a osigurava jedinstveni vizualni identitet ekoloških proizvoda proizvedenih u Europskoj uniji. Zahvaljujući njemu potrošači lakše prepoznaju ekološke proizvode, a poljoprivrednici ih mogu lakše prodati na tržištima diljem EU-a.



Izvor: https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/farming/organic-farming/organic-logo_hr

Kao generalno pravilo, koje vrijedi za većinu voća i povrća, ukoliko namirnica nema deblju koru koju možete oljuštiti te je nećete termički obraditi prije konzumiranja, radije kupite ekološki uzgojeni proizvod. Ljuštenjem, a posebice intenzivnijom termičkom obradom, kao što je kuhanje u trajanju 2-3 sata, uklanja se velik dio pesticida, no s obzirom na njihovu iznimnu štetnost te tešku razgradivost i akumulaciju u organizmu, nedvojbeno je sigurnija opcija izbjegavanje ovakvih namirnica.

Referenca: <https://prirodaidrustvo.hr/novosti/zdravlje/sta-je-ekoloska-hrana> ; <https://vitamini.hr/znanost-industrija/promo/zasto-izabrati-ekoloski-proizvodg-14461/>

Zanimljivosti iz znanosti o prehrani

Natrij, kalij i kardiovaskularne bolesti

U istraživanju¹ u je sudjelovalo 10 709 zdravih ispitanika, istraživači su proučavali su količinu natrija i kalija u urinu. Unos natrija i kalija u organizam povezan je s rizik od kardiovaskularnih bolesti (srčani, moždani udar ili liječenje odnosno kirurški zahvat zbog potrebe „popravka“ oštećenja srca). Otkrili su da je veći unos natrija bio je povezan s većim rizikom od kardiovaskularnih bolesti kao i veći omjer natrija i kalija, tj prehrana koja uključuje veće udjele slane hrane naspram hrani bogatoj kalijem poput voća, povrća, mahunarki i nemasnih mliječnih proizvoda.

Mikrobiom i mediteranska prehrana



Istraživači² su proučavali ulogu mikrobioma kao posrednika između unosa hrane i rizika od kardiovaskularnih bolesti. Pratili su 307 muškaraca i promatrali njihovu prehranu i razine markera u krvi koji pokazuju veći rizik od kardiovaskularnih bolesti. Otkrili su da su zdrava prehrana kao što je mediteranska prehrana i manji rizik od kardiovaskularnih bolesti bili su jače povezani kada su sudionici imali niske razine crijevne bakterijske vrste zvane *Prevotella copri*. Neka istraživanja su pokazala da je visoka razina ovog tipa bakterija povezan je s upalom. Međutim, potrebno je više istraživanja na ovu temu jer vrsta *Prevotella* može imati različite učinke kod različitih ljudi.

Iskorištavanje potencijala metabolomije

Velike epidemiološke studije koje povezuju prehranu s ljudskim zdravljem obično se oslanjaju na upitnike s pitanjima povezanim s uzimanjem uobičajene hrane i obrasce prehrane, no ovakve studije mogu sadržavati pogreške poput netočnog prisjećanja veličine porcija ili vrste hrane koju je ispitanik uzimao. Druga metoda koja se koristi je detaljan dnevnik hrane, koji sudionicima može biti težak za svakodnevno bilježenje. Termin "metabolomika" se odnosi na novu metodu koja mjeri markere u tijelu, odnosno biomarkere, koji se su povezani s konzumacijom određene hrane i prehrambenim obrascima. Istraživači u ovom pregledu raspravljaju o ograničenjima podataka o prehrani koje ispitanici sami prijavljuju i kako metabolomika može poboljšati točnost te potencijalnu ulogu metabolomike u području precizne prehrane, koja se usredotočuje na visoko individualizirane strategije prehrane temeljene na nečijim genima, mikrobiomu i metabolizmu.³

Reference: 1. Ma et al., N Engl J Med, 2021. 2. Wang et al., Nat Med, 2021. 3. Brennan et al., Metabolites, 2021.

Balansirani ili nebalansirani obrok?

Čest slučaj je da pojedinci biraju zdrave i kvalitetne namirnice, ali na kraju ne konzumiraju balansirani obrok. Primjer takvog nebalansiranog doručka - tri tanko rezana komada slanine pečena na tavi u ulju, 2 jaja na oko pečena na ulju i masti iz slanine, dvije šnite tosta s maslacem i malo rajčice prikazan je na slici. Umjesto takvog omjera namjernica prilikom pripreme doručka povećajte količinu rajčice ili drugog povrća (možete iskoristiti i gljive), a smanjite količinu jaja ili slanine. Prilikom pečenja jaja i slanine izbacite ulje i reducirajte količinu maslaca na tostu, mast iz slanine i maslac osigurat će dovoljnu količinu masnoća za balansirani obrok. Ako ste u potrazi za novim balansiranim doručkom isprobajte slane muffine po receptu u nastavku.

Primjer jelovnika cjelodnevnih obroka:

Doručak:

Slani muffini

Potrebni sastojci:

4 jaja

3-4 žlice skyra ili grčkog jogurta

3-4 žlice pirovog brašna 

Polu vrećice praška za pecivo

Prstohvat sezama

Proizvoljno: šunka, sir, rikola, pršut, rajčica,...

Priprema:

Pomiješate suhe sa mokrim sastojcima da dobijete smjesu gušću od one za palačinke. Začinite po volji i slažite u kalupe za muffine. U svaki kalup stavite nadjev po želji (malo šunke, sira, rikole,...) i na kraju pospite sa sezamom. Peći na 180°C 15ak minuta dok ne poprime boju.

Primjer nebalansiranog doručka



Primjer balansiranog doručka



Primjer **nebalansiranog ručka** – prilikom pripreme variva od svježeg kupusa, luk je dinstan na velikoj količini ulja, umjesto puno raznovrsnog povrća u varivo je stavljeno malo mrkve i kupusa, a puno krumpira te kobasica. Kako bi izbjegli ovakav nebalansirani obrok prilikom pripreme variva birajte više vrsta i veće količine povrća, smanjite količinu krumpira i umjesto kobasica dodajte primjerice piletinu ili umjesto krumpira i kobasica dodajte leću ili drugu

grahoricu te uživajte u balansiranoj obroku. Ako ne želite eksperimentirati isprobajte recept za povrtno varivo u nastavku.

Ručak:

Povrtno varivo

Potrebni sastojci:

2 kom luka

Nekoliko režnjeva češnjaka

3 kom veće mrkve

Šaka šampinjona



Šaka sjeckanog kupusa

Sjeckana rajčica ili pelati



2 žlice leće

Pola šalice kvinoje

Maslinovo ulje

Začini po želji

Priprema:

Na malo maslinovog ulja izdinstati luk i češnjak, zatim dodati mrkvicu. Nakon što se mrkvica malo izdinstala, dodati svo ostalo povrće (osim pelata). Pirjati sve skupa nekoliko minuta te zatim dodati pelate. Promiješati i dodati vodu do vrha povrća. Kuhati na srednjoj vatri i pri kraju začiniti po želji.

Primjer nebalansiranog ručka



Primjer balansiranoj ručka



Primjer **nebalansirane večere** – pita od sira i jaja u gotovim korama pečena na puno ulja te prelivena uljem i maslacem. Umjesto toga birajte ručno rađene kore bez ulja, pecite pitu na papiru za pečenje, a u nadjev dodajte blitvu ili špinat. Uz ovu vrstu pite izvrsno pristaje zelena salata i upotpunjuje cijeli obrok. Želite li isprobati malo drugačiju vrstu pite isprobajte proteinsku pitu po receptu u nastavku.

Večera:

Proteinska pita

Potrebni sastojci:

2 jaja

300 g svježeg posnog sira

200 g baby špinata ili blitve 

70 g kukuruzne krupice (palente)

Prašak za pecivo

Prstohvat soli

1 žlica grčkog jogurta (može i ne mora ovisi o smjesi)

Priprema:

Povezati prvo sve mokre sastojke, zatim dodati sjeckani špinat ili blitvu (ne treba je prethodno skuhati), pa palentu i prašak za pecivo. Vi možete dodati povrće po želji (tikvice). Zagrijete pećnicu na 180°C, izlijte u tepsiju na koju prethodno staviti papir za pečenje. Preporuka: ako želite da biskvit/pita bude viša- stavite u manju tepsiju.

Primjer nebalansirane večere



Primjer balansirane večere



Primjer **nebalansirane užine** – voćna salata sa šlagom i čokoladom. Prilikom pripreme voćne salate izbjegavajte dodatke poput šlaga, čokolade i šećera, ako baš ne možete bez slatkog reducirajte količine ili birajte tamnu čokoladu. Recept za malo drugačiju voćnu salatu je u nastavku.

Malo drugačija voćna salata

Potrebni sastojci:

1-2 banane

2 naranče

2 nektarine

100 ml soka od naranče (ili pola cijedene limete)

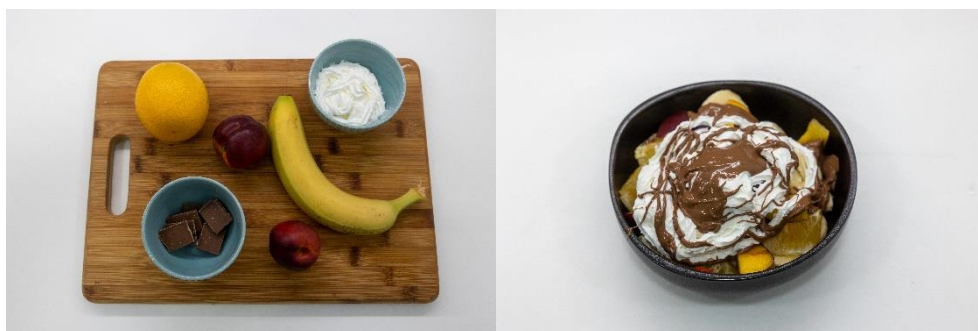
1-2 šake oraha ili lješnjaka (oko 70 g)



Priprema:

Voće isjeckati na podjednake komadiće, preliti sokom naranče ili limete pa dobro izmiješati. Gore posuti orasima ili lješnjacima tako da se sve pokrije.

Primjer nebalansirane užine



Primjer balansirane užine

