Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Kako se zdravo prehranjevati tudi v času praznikov?

V naši kulturi je vsak praznik povezan s hrano. Lahko se pohvalimo z dolgo in bogato tradicijo. Še posebej pomembno je danes, da to neizmerno bogastvo ohranimo in zapustimo prihajajočim rodovom. Spomnimo se vseh naših praznikov iz otroštva. Razlog več, da nadaljujemo s tradicijo. V mirnem, a neizbežnem stopnjevanju predpraznične napetosti si vzemimo čas in se ob pomoči naših najdražjih pripravimo, da bomo uživali doma pripravljene jedi. Še tako skromna jed, pripravljena z ljubeznijo in doma, postane nekaj več kot zgolj vir energije in hranil. K prazničnemu vzdušju sodi tudi lepo pogrnjena miza.

„Ob praznikih si privoščimo jedi, ki jih imamo radi. Pa tudi sladice. Pri tem pa bodimo zmerni."

Mizo naj krasi izbran prt. Tudi če imamo majhne otroke, je to priložnost, da občutijo pomembnost praznika. Madeže na prtu zlahka odpravimo. Z domišljijo zloženi prtički, svečka, skromen šopek cvetja ali smrekova vejica dodajo piko na i praznično pogrnjeni mizi in dobrotam, ki jih bo v prazničnih dneh ponujala.

Za spodbudo pa še osebno doživetje. Praznovanju v naši družini je pred mnogo leti prisostvovala tudi kopica otrok starih od 3 do 15 let. Pri veliki mizi pogrnjeni z belim prtom (babičino najljubše ročno delo) je ponosno sedela tudi komaj triletna Eva. Po vrnitvi domov se je pred celim sosedstvom pohvalila: »Od jutri sem velika. Pri babici sem sedela za mizo. Na mizi pa je bilo … tisto kar ti mami vzameš z mize, ko gremo jest. In nič nisem popacala.« Ta resnični dogodek ne potrebuje komentarja. Torej, začnimo z prtom ter pri krašenju mize pustimo domišljiji prosto pot ali pa dajmo otrokom priložnost, da pokažejo svojo kreativnost.

„H glavnim mesnim jedem ponudimo zelenjavo ter več vrst solat. Izogibajmo se jedem z omakami."

Pri količini hrane pa tudi tokrat velja zmernost. Zaradi dveh razlogov – spoštovanja praznika in zdravja. Na praznični mizi naj ne manjka kuhana ali dušena zelenjava. Tako bomo prihranili čas, ponudili pa najbolj zdravo varianto zelenjave. Lahko jo kombiniramo po barvah in okusih. K izbranim prazničnim jedem ponudimo več vrst solate (zelena solata, kumare, paradižnik, rdeče in belo zelje, rdeča pesa, stročji fižol…). Zakaj ne bi poskusili kombinacije zelenjave in sadja? Za začetek poskusimo z enostavnimi solatami iz knjige kuharskih receptov »Moje zelenjavne in sadne jedi«. Če že pripravljamo jed z omako, jo izboljšajmo z dodatkom pretlačene kuhane zelenjave. Omaka bo ostala enako okusna. Tudi med prazniki imejmo redne obroke. Zajtrk je obvezen. Mogoče si bomo v času pred kosilom zaželeli kak prigrizek. Zakaj to ne bi bilo sveže ali suho sadje? Tudi za praznične jedi izberimo meso z manj maščob. Skromna naj bo tudi količina dodane maščobe in soli. Dobro izbrane začimbe in zelišča lahko naredijo čudež. Izogibajmo se gaziranih in negaziranih pijač z dodanim sladkorjem (vsebujejo veliko sladkorja). Raje se odločimo za 100% sadni sok brez dodanega sladkorja ali pa vodo.

„Pripravimo pecivo in kolače s svežim ali suhim sadjem. Zmanjšajmo količino sladkorja. Ponudimo majhne kose peciva."

In kako po praznikih? Dobrodošla bo razbremenitev prebave in presnove. Zato po praznikih vključimo v prehrano čim več enostavnih jedi iz polnovrednih žit, zelenjave in sadja. Zaužijmo dnevno pet enot oziroma 40-60 dag zelenjave in sadja. Prednost dajmo sveži zelenjavi. Dobrodošla pa je tudi zamrznjena. Velika skleda solate vsak dan bo prispevala k dobremu počutju in zdravju. Uživajmo manj kalorično hrano na račun več zelenjave in sadja. In čim manj sladic po praznikih. Sveže ali suho sadje je najboljša izbira. Vsekakor vključimo manj mastne fermentirane mlečne izdelke. Le ti bodo prispevali k bolj zdravi črevesni flori, boljši prebavi in počutju. Ne pozabimo popiti najmanj 8 velikih kozarcev vode dnevno. Vso odvečno energijo, ki smo jo zaužili s prazničnimi jedmi, porabimo na sprehodih, kolesarjenju ali pri telovadbi.

prim. mag. Branislava Belović, dr.med.

Manj soli v prehrani - več zdravja

Koliko soli potrebujete dnevno? Zgornja meja dnevnega vnosa soli naj ne presega **5 g**. Približno 75% dnevno zaužite soli prihaja iz predelanih živil, ki jim je med predelavo ali pripravo dodana sol. Le 10 % soli prihaja iz živil, kjer je sol naravno prisotna. Preostalih 15% pa človek zaužije z dosoljevanjem pri pripravi jedi ter pri mizi. Maksimalen vnos soli v organizem pomeni še primeren in zdravstveno ustrezen vnos, ki ne pomeni tveganja za zdravje. Vsakodnevna dolgoročna prekoračitev vrednosti užite soli predstavlja nevarnost za razvoj bolezni. Odrasli prebivalci Slovenije zaužijejo med 11 in 14,3 g soli. Ta vnos torej kar za 120–185 % presega omenjeno zgornjo mejo dnevnega vnosa soli. Posledica? Prekomeren vnos soli je dokazano eden pomembnejših dejavnikov tveganja za zdravje. Eden glavnih vzrokov za povišan krvni tlak je prav prekomerno uživanje soli. Posledica visokega krvnega tlaka so srčno žilne bolezni in tudi možganska kap. Zavedati se moramo, da je povišan krvni tlak najpomembnejši neposredni vzrok smrti. Prekomeren vnos soli povečuje tudi tveganje za razvoj osteoporoze, bolezni ledvic, raka želodca, sladkorne bolezni in debelosti, predstavlja pa tudi tveganje za poslabšanje astme.

"Zgornja meja dnevnega vnosa soli naj ne presega 5 g."

Vedeti moramo, da je sol nepogrešljiva pri regulaciji telesnih tekočin, natrij pa skupaj s kalijem sodeluje pri pravilnem delovanju mišic in živčevja.

Naravna sestavina skoraj vseh živil je tudi sol. Uživanje hrane brez dodajanja soli zagotavlja zadostno količino soli. Ste vedeli, da z že dvema kosoma kruha ali kosom pice zaužijemo za ves dan dovolj soli? Omejimo uživanje zelo slanih tradicionalnih mesnih izdelkov (klobase, pršut, siri…) in obrokov (pražen krompir, pečenke, mineštre, pečenice…). Kadar za pripravo jedi uporabljamo živila z veliko vsebnostjo soli, jedi ne solimo. Pomembno je, da ne dodajamo soli pri mizi, ne da bi jed poskusili. Pridobimo si koristno navado in vedno preberimo nalepko na kupljenem živilu. Tako bomo zasledili tudi podatek o vsebnosti soli. Izbirajmo tiste izdelke, ki vsebujejo manj soli. Kadarkoli je možno, namesto konzerviranih živil izberimo sveža ali zamrznjena živila.

Upoštevajmo, da kislo zelje in repa tudi vsebujeta več soli. Zato ju kombinirajmo le s svežim mesom in stročnicami ter jima ne dodajajmo soli.

"Zmanjšajmo količino soli v naši vsakdanji prehrani. Naredimo to postopoma. Namesto, da bi hrano solili, jo raje začinimo. Na ta način se bomo navadili na manj slano hrano ter uživali v čudovitih okusih zelišč in začimb."

Bodimo pozorni na začimbne mešanice, ki vsebujejo veliko soli. Raje so odločajmo za posamezne začimbe in suha zelišča. Naredimo svoje začimbne mešanice iz suhih zelišč. Z dodajanjem svežih zelišč jedem zmanjšamo potrebo po dodajanju soli. Dobro je vedeti, da se za ohranitev joda jed soli tik preden je kuhana.

Prim. mag. Branislava Belović, dr.med.

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO MURSKA SOBOTA
Arhitekta Novaka 2b
9000 Murska Sobota
Slovenija

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
Ivana Gorana Kovačića 1e
40000 Čakovec
Hrvatska

KINEZIOLOŠKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U ZAGREBU
Horvaćanski zavoj 15
10 000 Zagreb
Hrvatska

Ali nam telesna dejavnost lahko pomaga pri spopadanju s stresom?

Stres sodi med najpogostejše probleme s katerimi se sooča današnji človek. Najpogosteje ga opisujemo kot negativno čustveno reakcijo, ki je osnovana na oceni, da je situacija nevarna ali ogrožajoča. Stres se torej sproži ob subjektivni oceni, da smo ogroženi. Psihološki stres nastane, ko oseba oceni, da se ni zmožna spoprijeti z zunanjimi in/ali notranjimi zahtevami. Posledice stresa se lahko odražajo na *psihični*, *socialni* in *telesni* ravni.

Ni dvoma, da stres lahko negativno vpliva na naše zdravje. Ali nam telesna dejavnost lahko pomaga, da se bolj učinkovito soočimo s stresom in tako zaščitimo svoje zdravje? Znanstvene raziskave kažejo, da je to možno. Oglejmo si nekaj dejstev, ki to potrjujejo:

- Telesna dejavnost lahko zniža raven tako imenovanega hormona stresa (kortizola) ter poveča raven tako imenovanega hormona sreče (serotonina in endorfina). Na ta način se izboljšuje razpoloženje.
- Telesna dejavnost omogoča »izključitev« iz vsakdanjih obveznosti in problemov ter prispeva k pozitivnim spremembam psihičnega stanja.
- Telesna dejavnost je na nek način »ventil«, s pomočjo katerega se lahko znebimo nakopičenih negativnih čustev. V ta namen se veliko ljudi ukvarja z intenzivnimi telesnimi dejavnostmi kot so tek, boks, dviganje uteži, squash ter borilni športi.
- Telesna dejavnost prispeva k lažjemu spopadanju s stresom. Telesno dejavne osebe so manj dovzetne za stres.

Za lažje obvladovanje stresa so predvsem priporočljive aerobne aktivnosti kot so hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, planinarjenje in podobno. Razen omenjenih dejavnosti so primerni tudi tako imenovani body & mind programi telesne vadbe kot so Pilates, Joga, Tai-chi in drugi. Kljub temu, da nekaterim uspeva zmanjševati stres s pomočjo intenzivne telesne dejavnosti, je bolj pomembna redna telesna dejavnost kot pa sama intenzivnost telesne dejavnosti. Oblika in intenzivnost telesne dejavnosti mora biti prilagojena posamezniku. Prav tako je pomembno, da si izberemo telesno dejavnost, ki nam je všeč. Vedno naj se upošteva pravilo postopnega zviševanja intenzivnosti telesne dejavnosti. Le tako se lahko doseže najboljše učinke in obenem zmanjša tveganje za nastanek poškodb ali okvar zdravja. Pomnimo, telesna dejavnost človeka telesno in duševno sprosti. Zakaj tega dejstva ne bi izkoristili tudi sami?

Mag. Zrinka Greblo, prof. psihologije
Dr. Danijel Jurakić, prof. kineziologije

ZDRAV RECEPT

Kroglice s suhim sadjem (približno 25 kroglic)

Kalorična in hranilna vrednost (na osebo):
80 kcal
2 g beljakovin
8 g ogljikovih hidratov
4 g maščob
2 g vlaknin
0 mg holesterola

SESTAVINE:

- 15 dag suhih fig
- 10 dag suhih marelic
- 10 dag rozin
- 15 dag mletih orehov +5 dag mletih orehov
- pomarančni sok po potrebi
- papirnati modelčki

POSTOPEK:

Suho sadje z dodatkom pomarančnega soka sesekljamo v električnem mešalniku. Dodamo mlete orehe ter po potrebi še pomarančni sok. Dobro pregnetemo in naredimo kroglice velikosti oreha. Povaljamo jih v mletih orehih. Za spremembo lahko v vsako kroglico damo četrtino oreha. Nekaj kroglic povaljamo v kokosovi moki. Kroglice damo v okrasne papirnate modelčke.

Namig: to sladico polno sadja, naredite skupaj z vašimi otroci.

Vir: Zbirka kuharskih receptov prim. mag. Branislave Belović, dr. med.