



Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

Zganimo se! Bodimo aktivni! Za naše zdravje gre!

Sodoben način življenja ni naklonjen zdravju. Nenehno hitenje in pomanjkanje časa, premalo spanja, stres, nezdrava prehrana, nezadostna telesna aktivnost in druge oblike tvegane vedenja vse bolj ogrožajo naše zdravje in počutje. Pogosto se počutimo utrujeni in izčrpani. K temu prispeva tudi predolgo sedenje pred televizorjem. Zato se še bolj izogibamo vsakdanji telesni aktivnosti. Tako je sklenjen začaran krog. Vprašajmo se ali tudi za nas velja, da smo zasopli, ko moramo peš po stopnicah? Nas grabi strah, če ostane avto nekaj dni v garaži in moramo dnevne aktivnosti opraviti peš? Ali pa ugotovljamo, da preprosto nimamo energije, da bi počeli stvari, ki jih radi počnemo: se igrali z otroki, šli na sprehod ali vrtnarili?

/// Naredimo kaj dobrega zase! Pa še zastonj je, zabavno in enostavno. Pešočimo in kolesarimo do šole, delovnega mesta ali trgovine. Skupaj z otroki pojdimo na igrišče ali pa se s kolesi odpravimo k prijateljem ali sorodnikom, organizirajmo druženje v naravi. Vsakdanja hoja zjutraj ali zvečer naj nam postane navada. Če bomo pri tem imeli partnerja (prijatelja ali družinskega člana), bo užitek še večji. ///

Zaradi nezadostne telesne aktivnosti in pasivnega preživljanja prostega časa pogosto prihaja do kronične utrujenosti, slabega počutja in nezadovoljstva. V takšnih primerih mnogi posegajo za sladkim – sladkarijami, sladkimi sokovi, čokolado, bonboni..., ki vsebujejo veliko kalorij. Nezadostna telesna dejavnost in odvečne neporabljene kalorije vodijo k prekomerni telesni teži in debelosti, kar je lahko novi vir nezadovoljstva. In krog je sklenjen.

Spremenjen življenjski slog, ki smo mu priča v zadnjih desetletjih, je eden izmed glavnih «krivcev» za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Nezadostna telesna dejavnost podvoji tveganje za

nastanek bolezni srca in ožilja. Prav tako zveča tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, debelosti, visokega krvnega tlaka, nekaterih rakov, osteoporoze in zvišanih maščob v krvi. Prispeva tudi k nastanku anksioznosti in depresije. Vse to vpliva na kvaliteto življenja.

Danes imamo trdne dokaze, da redna in zadostna telesna dejavnost prispeva k dobremu zdravju in počutju. Že 30 minut telesne dejavnosti na dan koristi našemu zdravju, prinaša več energije in je na splošno vsestransko koristno. Otroci potrebujejo najmanj eno uro telesne dejavnosti dnevno.

/// Redna telesna dejavnost je osnova zdravega načina življenja. Bodimo vsak dan vsaj 30 minut telesno dejavni. ///

Porok za uspeh je v tem, da najdemo dejavnosti, ki so nam všeč in jih bomo lahko izvajali večino dni v tednu. Zakaj se ne bi odločili za hojo, tek ali kolesarjenje? Tudi ples je odlična oblika telesne dejavnosti. Za zdravje je najbolj koristna zmerna telesna dejavnost.

V stanovanju, hiši ali zunaj nje je dovolj dela, ki nam lahko nudi možnost za gibanje. Zato se z veseljem lotimo pomivanja oken, pranja avta, košenja trave, dela v vrtu ali sadovnjaku.

Šteje vsaka oblika telesne dejavnosti. Pomembno je, da je prilagojena starosti, telesni pripravljenosti, zdravstvenemu stanju in nenazadnje našim željam. Za začetek ni nikoli prepozno. Najpomembnejše je, da začnemo s telesno dejavnostjo postopoma. Stalen napredek pa je ključ do uspeha. In ne pozabimo se posvetovati s svojim zdravnikom v primeru, da imamo kakršne koli zdravstvene težave. Najin nasvet: Vsaj pol ure zmerne gibanja dnevno, kar izboljša naše zdravje in nas ohranja aktivne za življenje!

*prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.
Renata Kutnjak Kiš, dr.med.*

Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

ZDRAV RECEPT

Piščančji ragu z zelenjavo



SESTAVINE :

- 40 dag piščančjega mesa brez kosti (ali drugo pusto meso)
- 50 dag sveže ali zamrznjene zelenjave (cvetača, korenček, grah, brokoli...)
- 2 žlici olja
- 10 dag gob
- 1 krompir
- 1 čebula
- sol, poper
- limonin sok
- timijan, kumina
- 2 žlici smetane za kavo (smetana za kavo z 10 % maščob)

POSTOPEK:

Meso narežemo na kose. V naoljeno posodo damo čebulo, malo podušimo, dodamo meso in preostalo zelenjavo. Zalijemo z malo vode in dušimo. Posolimo in dodamo začimbe. Ko je jed kuhana, jo okisamo in okrasimo s smetano. Ragu ponudimo z različnimi prilogami: cmoki, žganci, krompirjem.

*Vir: Knjiga kuharskih receptov «Lahko jem»
avtorice prim. mag. Branislave Belović, dr.med.*

Kalorična in hranilna vrednost (na osebo):

374 kcal
25 g beljakovin
27 g ogljikovih hidratov
7 g vlaknin
19 g maščob
70 mg holesterola