

PREPORUKE ZA LJETNU PREHRANU



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

GLAVNO OBILJEŽJE LJETNIH DANA **VELIKA JE VRUĆINA**. NEKA OBILJEŽJE VAŠEG LJETA BUDU **LAGANA PREHRANA** I DOVOLJAN **UNOS TEKUĆINE!**

ČINITE PRAVO - ŽIVITE ZDRAVO!



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Rockefellerova 7, Zagreb

<http://www.hzjz.hr>

e-mail: info@hzjz.hr

Služba za promicanje zdravlja

e-mail: promicanjezdravlja@hzjz.hr

<http://www.hzjz.hr/zivjeti-zdravo/>



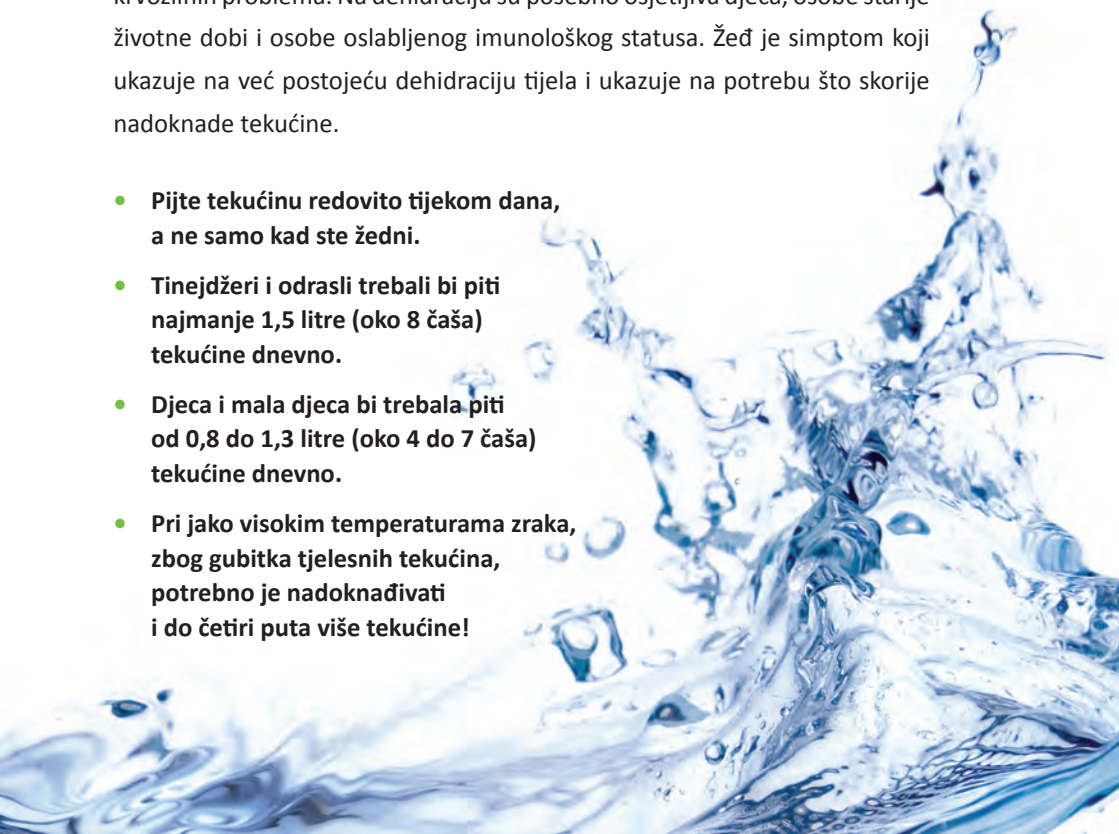
Ljetne vrućine značajno utječu na stanje Vašeg organizma. Pri visokim temperaturama zraka ljudi se često osjećaju previše usporeno, a ponekad i iscrpljeno. Kako bi i Vi uživali u najljepšem godišnjem dobu, pored pravilne zaštite od sunca, potrebno je i **lagano se hraniti te piti dovoljne količine tekućine**.

U nastavku Vam donosimo preporuke za Vašu pravilnu prehranu ljeti.

Žedni ste... ?

Povećana temperatura tijela koja rezultira znojenjem može brzo dovesti do pretjeranog gubitka tjelesnih tekućina (dehidracije tijela). Čak i mali nedostaci tekućine mogu izazvati fizičku nelagodu kao što je smanjena koncentracija, mučnina, vrtoglavica ili glavobolja. U osjetljivih osoba također može doći do krvožilnih problema. Na dehidraciju su posebno osjetljiva djeca, osobe starije životne dobi i osobe oslabljenog imunološkog statusa. Žeđ je simptom koji ukazuje na već postojeću dehidraciju tijela i ukazuje na potrebu što skorije nadoknade tekućine.

- **Pijte tekućinu redovito tijekom dana, a ne samo kad ste žedni.**
- **Tinejdžeri i odrasli trebali bi piti najmanje 1,5 litre (oko 8 čaša) tekućine dnevno.**
- **Djeca i mala djeca bi trebala piti od 0,8 do 1,3 litre (oko 4 do 7 čaša) tekućine dnevno.**
- **Pri jako visokim temperaturama zraka, zbog gubitka tjelesnih tekućina, potrebno je nadoknađivati i do četiri puta više tekućine!**





Idealne tekućine koje gase žeđ su: voda iz slavine ili mineralna voda, nezaslađeni topli i hladni biljni i voćni čajevi, sokovi od voća i povrća, bezalkoholna pića bez šećera. Gazirani, energetski i alkoholni napitci nisu prikladni jer mogu sadržavati prevelike količine kofeina i šećera!

Izuzetno hladna pića nas mogu trenutačno rashladiti, ali može doći i do stezanja krvnih žila pri čemu se smanjuje gubitak topline. To se ne preporuča kad se pokušavamo rashladiti. Preporuka je pića rashladiti umjereno. Ako ne možete piti, probajte jesti vodu - naravno ne doslovno, već kroz unos hrane bogate vodom (svježe voće i povrće).

Okusite ljeto!

Tijekom ljetnih vrućina svaka okrpja i rashlađivanje dobro su došli, a pored dovoljnog unosa tekućine, važna je i pravilna ljetna prehrana. Osnovu takve prehrane trebali bi činiti voće, povrće i namirnice s velikom količinom vlakana. Dovoljan unos vitamina i minerala postiže se konzumiranjem raznih salata - budite kreativni: u salatu od povrća dodajte sastojke poput: ribe, nemasnog mesa, posnih sireva, tjestenina, žitarica i začinite s malo biljnog /maslinovog/ bučinog ulja i limunovog soka. Masna i prezačinjena hrana nije poželjna jer stvara osjećaj težine, pojačava znojenje i može izazvati dehidraciju.



Tijekom ljeta treba obratiti pozornost i na lako kvarljivu hranu kako bi izbjegli trovanje jer su visoke temperature i izleti na otvorenom idealni za razvoj bakterija. Voće, povrće, ruke i površine na kojim se priprema hrana treba dobro oprati. Hlađenje ili zamrzavanje također je vrlo bitno - svježju hranu potrebno je staviti u hladnjak unutar dva

sata ili u prijenosne hladnjake ukoliko provodite vrijeme vani i/ili u automobilu. Posebnu pažnju treba obratiti na namirnice kao što su jaja, majoneza, pašteta, kolači, hrenovke, svježe nemasno meso, riba i školjke.

Voće

Voćne i slatke povrtno namirnice poput: lubenice, dinje, jagoda, borovnica, breskvi i trašanja sadrže velike količine vode. Hladna voćna salata ili zdjelica svježeg voća omogućit će Vam osvježenje i nadoknadu dijela tekućine. Povećajte unos svježeg voća do 5 obroka dnevno!

Povrće

Visoke temperature zraka u ljetnim mjesecima uzrokuju pojačano znojenje, a time i povećan gubitak tjelesne tekućine i elektrolita. Rajčica, krastavci, paprika, zeleno lisnato povrće te razne mahunarke bogati su vodom, vitaminima i mineralima i time čine idealnu ljetnu kombinaciju u obliku toplih ili hladnih bistrjih juha, salata i laganih variva. Hladna juha od rajčice kvalitetan je ljetni izbor.



Sol

Budite oprezni pri soljenju hrane! Preporučeni dnevni unos soli prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji iznosi 5 g na dan, a većina te količine se unosi namirnicama koje su već bogate solju (kruh, pekarski proizvodi, suhomesnati proizvodi, mliječni proizvodi, gotova jela i dr.). Umjesto dosoljavanja hrane, okus soli u pripremanju hrane možete djelomično nadomjestiti začinskim biljem poput majčine dušice (timijan), bosiljka, origana i dr.

Obroci

Voće, jogurt i žitarice za doručak daju Vam osjećaj sitosti kroz duže vrijeme te utječu i na regulaciju probave. Prženu hranu izbjegavajte jer sadrži velike količine masti koja Vam daje više energije nego što je potrebno i potencijalno povećava Vašu tjelesnu masu. Kao zamjenu možete koristiti ekstra djevičansko maslinovo ulje koje je odličan izvor nezasićenih masnih kiselina i time doprinosi zdravlju Vaših krvnih žila.

Riba je namirnica bogata omega-3 masnim kiselinama, vitaminima i mineralima, a morska riba iznimno je bogata jodom odgovornim za pravilno funkcioniranje štitne žlijezde te obiluje kalijem, natrijem, kalcijem, magnezijem, fosforom, jodom, bakrom i ostalim mikroelementima koji sudjeluju u izgradnji i zaštiti tkiva i metabolizma. Orašasti plodovi (posebno orasi) su bogati omega-3 masnim kiselinama.

Za desert pripremajte lagane voćne jogurte ili voćni sladoled. Sa sladoledom ipak oprezno pa birajte one koji nemaju puno dodatnih sastojaka. Idealni su voćni sladoledi koji su osvježavajući i bez puno kalorija. Zdrave voćne jogurte (npr. jedan jogurt od 200 ml pomiješajte s jednom bananom ili tri jagode i žličicom meda) možete jesti tijekom cijeloga dana i dobro će vam doći na visokim temperaturama. Osobito se preporučuju mliječni proizvodi koji štite probavu (s dodanim kulturama mikroorganizama).



**Koliko
solite hranu?**



Vitamini i minerali

Dovoljan unos vitamina i minerala je neophodan jer su oni vrlo bitni tijekom ljeta kad se najviše izlažemo suncu. Koža je najveći ljudski organ i zbog toga je vrlo bitno održati je zdravom. Vitamin A pospješuje sintezu polisaharida koji se nalaze u koži i osiguravaju vlažnost i elastičnost kože. Vitamin A i njegov provitamin beta-karoten nalazimo u mrkvi, brokuli, rajčicama, zelenoj salati, breskvama i marelicama.

Pretjeranim izlaganjem suncu nastaju slobodni radikali pri čemu važnu ulogu imaju antioksidansi - vitamin C, vitamin E i selen. Vitamin E važan je i za kožu, kao i oporavak tkiva, a osim u biljnim uljima, nalazimo ga i u bademima, lješnjacima i pistacijama. Vitamin C zastupljen je u velikim količinama u agrumima (naranča, mandarina, limun, grejp), jagodama, paprikama, rajčicama i kupusu, a sudjeluje u sintezi kolagena, koji je kao dio vezivnog tkiva važan za elastičnost i čvrstoću kože. Selen je prirodno sadržan u ribi, krastavcima, kupusu, češnjaku, brazilskom oraščiću i integralnim žitaricama.

Roštilj

Nekoliko korisnih savjeta za zdravlje vezanih uz roštilj kao neizbježan dio ljetnog raspoloženja. Izbjegavajte koristiti drva bogata smolom prilikom paljenja drva za roštilj jer se gorenjem smole stvaraju kemijski spojevi štetni za zdravlje. Izbjegavajte miješanje sirovog mesa i njegovih sokova s hranom koja se jede sirova (poput salata, umaka i kruha) kako bi izbjegli mogućnost unosa kvarljive hrane.

Meso prije stavljanja na roštilj držite u hladnjaku i izvadite tek neposredno prije stavljanja na roštilj. Izbjegavajte mogućnost kapanja masnoće na žar jer se stvaraju štetni spojevi (tzv. policiklički aromatski ugljikovodici), a to možete izbjeći prethodnim mariniranjem mesa. Prije nego započnete s mariniranjem

mesa s roštilja, provjerite njegov miris - ukoliko je miris mesa kiselkast, meso nije zdravstveno ispravno i nemojte ga koristiti! Vizualno je teško procijeniti je li meso je još uvijek prikladno za prehranu. Mariniranje mesa za roštilj u trajanju od 30 minuta u octu, limunovom soku i začинима (ružmarin, kadulja, senf, metvica) za 96% smanjuje stvaranje navedenih štetnih spojeva koji su prisutni u pregorenim dijelovima mesa, a povećavaju rizik od karcinoma debelog crijeva i karcinoma želuca. Ipak, hrana se na žaru treba dobro ispeći kako bi bili sigurni da ste smanjili mogućnost zaraze uzročnicima bolesti. Na Vašem roštilju se ne mora naći isključivo meso. Osim tradicionalnih jela s roštilja, pokušajte ispeći ribu na žaru pa čak i sezonsko povrće (npr. tikvice, kukuruz ili rajčice).



Tjelesna aktivnost

Sunce i plavo nebo - san rekreacijskih sportova ljeti! Najvažnija preporuka je - pijte i pijte dovoljno tekućine! Ovisno o sportu, dovoljan unos tekućine može biti od 0,5 do 2,5 litre u sat vremena. Znojenjem se iz tijela gube minerali poput natrija, klorida, kalija, kalcija i magnezija. Idealan sportski ljetni napitak je mineralna voda pomiješana s voćnim sokom (poput soka od jabuke) u jednakim omjerima.



Lagan ljetni recept...

Ljetna salata

Sastojci:

100 g rikole
(rukola ili riga)

2 manje konzerve tune
u vlastitom soku

20 g feta sira

200 g malih (cherry) rajčica

1 krastavac (150 g)

1 ljubičasti luk (80 g)

80 g zelenih maslina
bez koštice

Za salatni preljev:

60 ml maslinovog ulja

3 žlice jabučnog octa

2 žlice kapara

Priprema:

1. Rikoli koju ste prethodno dobro oprali dodajte ocijeđenu tunu, narezane male rajčice, krastavac narezan na ploške, feta sir narezan na male kockice, narezan luk i masline.
2. Maslinovo ulje pomiješajte s jabučnim octom i nasjeckanim kaparima, prelijte preko salate i lagano promiješajte.

Napomena:

Feta sir zamjenjuje sol u ovoj salati, a po želji možete dodati i mediteransko začinsko bilje. Rikolu možete zamijeniti tanko rezanom zelenom salatnom, radičem, matovilcem i dr.

