



Skupaj za boljše zdravje otrok in odraslih

V zdravo prehrano sodijo tudi zmerne količine mesa

Meso sodi med živila, ki so dober vir beljakovin, potrebnih za graditev in funkcijo celic. Beljakovine so sestavni in nepogrešljivi del vsake celice. Zato jih moramo s hrano vsak dan vnašati v telo v zadostni količini. Torej, beljakovine so nujno potrebne za izgradnjo in obnovo celic organizma, tvorbo hormonov, encimov, protiteles, rdečih krvničk, prenos hranilnih snovi v celice telesa, rast kože, nohtov in las ... Nenazadnje pa so tudi vir energije, v primeru ko ni na razpolago ogljikovih hidratov ali maščob.

Poznamo beljakovine živalskega (meso, ribe, mleko in mlečni izdelki, jajca) in rastlinskega (fižol, soja, grah, leča, čičerika, žita ...) izvora. Zaradi vsebnosti esencialnih aminokislin sodijo beljakovine živalskega izvora med biološko kvalitetne beljakovine. Ker naše telo ni zmožno tvoriti esencialnih aminokislin, moramo le-te vnašati s hrano. Biološka vrednost je odvisna od tega, koliko lastnih beljakovin lahko telo zgradi iz zaužitih. Največjo biološko vrednost imajo beljakovine sirotke, materino mleko, jajce, ribe in različne vrste mesa. Biološka vrednost rastlinskih beljakovin je manjša.

Meso je torej dober vir biološko vrednih beljakovin, kot tudi vitaminov B skupine, železa in cinka. Vsebuje tudi druge minerale, kot so magnezij, kalij, fosfor, natrij, žveplo in kalcij.

Izkoriščanje železa iz mesa je veliko boljše kot iz živil rastlinskega izvora. Zavedati pa se moramo dejstva, da meso vsebuje tudi maščobe in holesterol. Mastno meso vsebuje več nasičenih maščob in holesterola. Tako na primer piščančja prsovina s kožo vsebuje okrog 11 % maščob, če pa kožo odstranimo, vsebuje prsovina le 2 % maščob. V koži je namreč veliko maščob, predvsem nasičenih, ter holesterola. Smernice zdrave prehrane dajejo prednost manj mastnemu mesu. Vidne maščobe lahko odstranimo že pred pripravo ali pa neposredno preden ga zaužijemo (na krožniku). Meso pripravljajmo na zdrav način – dajmo prednost kuhanju, dušenju, pečenju v foliji ali v posodah za pripravo jedi brez maščob.

V skupino mesa in zamenjav sodijo meso, ribe, jajca, stročnice ter oreški. Priporočena dnevna količina živil iz omenjene skupine je 2–4 enote (odvisno od spola, starosti, telesne aktivnosti). Enota mesa predstavlja približno 3,5–4 dag mesa. Enota je tudi eno jajce ali 4 žlice kuhanih stročnic.

/// Meso pripravljajmo na zdrav način. Tako bo vsebovalo manj maščob in kalorij. Dajmo prednost perutnini (piščančje in puranje meso) in ribam. Rdeče vrste mesa (svinjina, teletina, govedina) uživajmo redkeje. //

Piščančje meso je primerno za vsakdanjo prehrano kot tudi pri različnih dietah. Lahko ga pripravimo na različne načine (juhe, pečenja, sestavljene solate ...). Okusna ragu juha je primerna za kosilo ali večerjo, kot tudi za svečane priložnosti. Meso lahko pečemo na žaru, v foliji, mehu za peko, pečici ali specialnih posodah za pripravo jedi brez maščob. Zelo okusno je, če ga predhodno mariniramo z dodatkom timijana, rožmarina, žajblja, mlete rdeče paprike ali gorčice ter olja. Tako bomo potrebovali manj soli, kar je zaželeno v zdravem načinu prehranjevanja. Meso in mesne jedi je treba vedno temeljito skuhati (uničevanje bakterij). Če je meso v notranjosti krvavo ali pa so krvavi sokovi, to pomeni, da ni dovolj skuhan in da utegne vsebovati škodljive bakterije. Shranjevanje hrane na hladnem upočasnjuje razmnoževanje bakterij, zato moramo vsa živila, ki se hitro pokvarijo, zlasti meso, perutnino in ribe, hraniti na hladnem. Ko imamo opravke s surovim mesom, si temeljito umijmo roke ter očistimo vse delovne površine in pribor.

Uživajmo v okusnih mesnih jedeh – velja zmernost. Z dodatkom zelenjave lahko meso spremenimo v polnovreden, okusen in zdrav obrok.

prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



Uživajmo ribe vsaj dvakrat tedensko

Ste tudi vi med tistimi, ki uživajo ribe vsaj dvakrat tedensko? Redno uživanje rib je velikega pomena za zdravje. Ribe so pomemben vir biološko vrednih beljakovin. Vsebujejo tudi minerale in vitamine. Losos, tuna, skuša in sardele so bogate z omega-3 maščobnimi kislinami, ki so izjemnega pomena za zdravje, še posebej za zdravje srca in ožilja. Omega-3 maščobne kisline prispevajo k zmanjšanju tveganja za razvoj poapnenja krvnih žil ter nastanka srčne aritmije, zniževanju vsebnosti trigliceridov v krvi ter zniževanju krvnega tlaka. Omega-3 maščobne kisline so potrebne tudi za rast in razvoj.

/// Ribe sodijo med dietna živila. So lahko prebavljive ter odličen vir biološko vrednih beljakovin. //

Pomembno je vedeti, da ribe vsebujejo zdravju prijazne maščobe, seveda če pri pripravi dodajamo zmerne količine rastlinskih maščob ter rib ne cvremo. Katere ribe izbrati? Odgovor je enostaven: izbirajmo različne vrste rib. Enkrat tedensko pa uživajmo ribe, bogate z omega-3 maščobnimi kislinami (losos, tuna, sardela, skuša ...). Če še ne sodimo med tiste, ki redno uživajo ribe, poskusimo z osličem. Svežim ali zamrznjenim. Odlična izbira so sardele. Dobrodošle so tudi sladkovodne ribe, kot so postrv, krap, lipanj, tolstolobik ... Izkoristimo priložnost in jih kupimo takrat, ko jih trgovine ponujajo po posebej ugodnih cenah. Občasno lahko v prehrano uvrstimo tudi konzervirane sardele. Ponudimo jih kot samostojen obrok s kruhom in zelenjavo. Olje predhodno odcedimo. Lahko so tudi del sestavljenih solat ali namazov. Sardela zaužijmo skupaj s kostmi. Pomembno je, kako jih pripravimo. Ribe lahko kuhamo v vodi ali sopari, dušimo, pečemo v alu foliji, na žaru ali v pečici. Mediteranski narodi kar pogosto ribe kuhajo. V kontinentalnem delu pa se premalo poslužujemo tega načina priprave. Ribo običajno kuhamo z dodatkom zelenjave (korenček, čebula, peteršiljev koren) ter začimb (lovor, poper, česen, sol, kis). Pri kuhanju se izgublja nekaj vitaminov. Poskusimo ribo, kuhano v sopari. Pri tem načinu priprave rib je izguba vitaminov in mineralov zanemarljiva. Lahko pripravimo ribje fileje (na primer osliča), kuhane na krožniku. Fileje potrosimo s poljubno

mešanico začimb, dajmo jih na plitki krožnik in pokrijmo z drugim krožnikom, odpornim proti visoki temperaturi. Kuhajmo na loncu, v katerem voda močno vre. Riba se hitro in enakomerno skuha v lastnem soku. Preden ponudimo, jo solimo in prelijmo z lastnim sokom. Lahko ji tudi dodamo nekaj kapljic ekstra deviškega olivnega olja in malo sesekljanega česna in peteršilja. Ribo lahko dušimo v lastnem soku v odprti ali zaprti posodi. Običajno dodamo malo limoninega soka. Če ribo pečemo zavito v alu folijo, bo prav tako okusna in lahko prebavljiva. Na žaru običajno pečemo manjše ribe oziroma fileje. Plošča žara ne sme biti preveč segreta. Ribo na žaru premažemo z olivnim oljem in pokapljamo z limoninim sokom, da je bolj okusna. Še bolj okusna bo, če v olju za mazanje nekaj dni namakamo rožmarin. Riba je zelo okusna, če jo predhodno mariniramo v malo olivnega olja, limoninega soka, česna, peteršilja in rožmarina. Marinirane na enak način lahko spečemo zavite v folijo v pečici. Večje ribe lahko pečemo v pekaču v pečici. V začetku ribo lahko pokrijemo z alu folijo, proti koncu pečenja pa jo odkrijemo, da se lepo zapeče. Manj priporočljiv način priprave rib je cvrtje. Namreč, riba se prepoji z maščobo, pri izpostavljenosti olja visokim temperaturam pa se ustvarjajo zdravju neprijazne snovi.

/// Ribe so bogate z zdravju prijaznimi maščobami, seveda če jih pripravimo na zdrav način. //

Nekatere med nami moti pri pripravi ribe specifičen vonj. In še majhen trik, ki mi ga je razkrila odlična kuharica. Pred pripravo ribo operemo v močno slani vodi – uporabimo morskno sol. Pri nakupu vedno preverimo, ali je riba sveža. Namreč, riba mora imeti čiste in jasne oči ter vlažno in svetlečo kožo. Luske se morajo čvrsto držati trupa.

Sveža riba ima škrge rdeče barve ter diši po svežem in čistem. Pa obilo uspeha pri pripravi rib in seveda užitkov v čudovitih okusih zdravih ribjih jedi.

prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Kolesarjenje za boljše zdravje

Tudi kolesarjenje sodi med tiste telesne dejavnosti, ki krepijo zdravje. Razen tega, da je lahko prijetno in zabavno, kolesarjenje krepi in ohranja zmogljivost srca, ožilja in dihal. Krepi mišice ter povečuje telesno zmogljivost. Osebe, ki redno kolesarijo (5 krat dnevno po 30 minut), imajo manjše tveganje za kronične nenalezljive bolezni, med katere sodijo bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, nekateri raki, debelost...

S kolesarjenjem prispevamo ne samo k lastnemu zdravju, ampak tudi k bolj čistemu okolju. Če samo dvakrat tedensko vožnjo z avtomobilom zamenjamo s kolesarjenjem, smo že prispevali k bolj čistemu zraku. Čisti zrak je še kako pomemben za zdravje.

V nadaljevanju sledijo praktični nasveti, ki nam bodo koristili pri kolesarjenju. Preden se odpravimo na kolesarjenje sami, z družino ali prijatelji, določimo cilj. Doseganje cilja, ne glede na to, da gre za rekreacijo in zabavo, vedno ustvarja dodatno zadovoljstvo. Če je le mogoče, izberimo kolesarjenje v naravi oziroma izven naseljenega mesta. Dolžino poti ter tempo prilagodimo lastnim sposobnostim, oziroma sposobnostim večine v skupini. Za začetek vsekakor izberimo krajše razdalje brez veliko vzponov. Še posebej pomembno je upoštevati vremensko napoved. Če obstaja možnost slabega vremena (dež, naliv ...), izberimo pot, ki je v bližini hiš ali kakšnega drugega objekta, kjer si lahko poiščemo



zaklonišče. Bodimo pozorni tudi na vzpone. Namreč, ti so lahko zelo zahtevni za začetnike. Zato poskrbimo za primerno število premorov. Odpočijemo si lahko tudi tako, da kolo porivamo ob sebi. Nikakor pa ne pretiravajmo, še posebej, če smo začetniki v kolesarjenju.

Končno, ne pozabimo uživati pri vožnji s kolesom! Večina med nami je že kot otrok vozila kolo ter ima lepe in prijetne spomine. Ne obotavljamo se. Vzemimo kolo in odpravimo se na pot. Že po nekaj minutah bomo ponovno odkrili vse radosti in užitke kolesarjenja. In zakaj si tega ne bi privoščili redno?

dr. Danijel Jurakić, prof. kineziologije

ZDRAV RECEPT

Solata z zeljem in fižolom (za 4 osebe)



SESTAVINE:

- 60 dag fino narezanega zelja
- 3 dl kuhanega fižola
- česen
- poper, sol
- 2 žlici olja
- kis

POSTOPEK:

Zelju odstranimo zunanje liste in ga fino narežemo. Dodamo fižol, sesekljan česen, sol, poper, olje in kis. Vse dobro premešamo. Za spremembo lahko dodamo kuhan krompir.

Namig: odlično solato lahko naredimo iz fino narezanega kislega zelja, fižola in krompirja. V tem primeru solato začinimo z bučnim oljem. Sol in kis ni potrebno dodajati.

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

Kalorična in hranilna vrednost (na osebo):

225 kcal
8 g beljakovin
37 g ogljikovih hidratov
8 g maščob
6 g vlaknin
0 mg holesterola