



Piramida zdrave prehrane

Žitu, žitnim izdelkom, rižu in krompirju smo dali zeleno luč. To pomeni, da bomo s te največje poličke izbirali največ živil. Podrobneje bomo pogledali to skupino živil. Ta živila vsebujejo škrob, ki je pomemben vir energije. Vsebujejo tudi vitamine, minerale in prehranske vlaknine. Zapomnimo si da je teh več v polnozrnatih živilih, zato dajmo v naš vsakdanji jedilnik različne kaše, riž, krompir, žita in žitne izdelke. Lahko jih pripravimo na veliko različnih načinov. Bodimo le previdni, da jim ne dodamo preveč maščob.

Kot splošno vodilo za količino živil bomo uporabljali ENOTE. To so količine, ki jih ni treba tehtati. Pri razlagi enot bomo ponekod omenili dekagrame, ampak samo zato, da si količino lažje predstavljate. Hitro se boste namreč naučili oceniti enoto živila.

Pa začnimo z enoto kruha. Enota kruha je pol rezine (okrog 3 dag) ali pol žemlje. Dve veliki žlici kosmičev tudi pomenita enoto. Enota prepečenca je košček prepečenca. Velika žlica navedenih živil predstavlja enoto: ajdove ali prosene kaše, ješprenja, zdroba, moke, testenin. Tudi 2 keksa Albert ali Petit beure sta enota. Enota je krompir srednje velikosti. Dve žlici zlatih kroglic sta tudi enota živil iz skupine škrobnih živil. In koliko enot naj zaužijemo dnevno? Dnevno zaužijmo 10 – 16 enot. Da, sliši se veliko, toda videli boste, da jih lahko zlahka dosežemo. Poglejmo zgled: če zjutraj zaužijemo dve rezini kruha so to 4 enote. Sendvič, ki ga pojedete za malico, doda še dve enoti. Če za kosilo pripravimo dve veliki žlici riža, sta to dve dodatni enoti. Dva keksa Albert, zaužita popoldan (1 enota), in dva manjša krompirja, uporabljena za pripravo večerje, so še tri dodatne enote. Torej skupaj 11 enot.





Poskusite tudi vi prešteti enote živil iz skupine žit in žitnih izdelkov, ki jih dnevno zaužijete. Zanimivo in koristno bo.

Tudi drugo poličko naše piramide zdrave prehrane predstavljamo v barvah semaforja. Spomnimo se, zelena barva pomeni: jejte čim več živil iz te skupine. Na tej polički najdemo zelenjavo in sadje. Pa si oglejmo zelenjavo. Zelenjava vsebuje vitamine, kot sta C in A ter folijska kislina, in minerale, kot so železo, kalcij in magnezij, pa tudi antioksidativne zaščitne snovi. Vsebujejo zelo malo maščob in veliko prehranskih vlaknin.

Ker se različne vrste zelenjave med seboj razlikujejo po hranilnih snoveh, ki jih vsebujejo, in njihovi količini, naj bo vaš izbor pester. Uživajte: zelenjavo zelene barve (špinačo, solato, brokoli, brstični ohrovt ...), zelenjavo rumeno-oranžne in rdeče barve (korenje, kolerabo, paradižnik ...) ter drugo zelenjavo (vse vrste solat, stročji fižol, čebulo, cvetačo, beluše, jajčevce ...). Zelenjava zelene barve naj bo na mizi večkrat na teden, ker je posebno pomemben vir vitaminov in mineralov. Med zelenjavo štejemo tudi stročnice, ki so pomemben vir beljakovin in lahko nadomestijo meso. O njih bomo več govorili pri skupini živil meso in zamenjave, kajti ta živila smo umestili na nekoliko višjo in manjšo poličko prehranske piramide.

Predstavljamo količine zelenjave v enotah. Skleda solate, kitajskega zelja, radiča ali špinače (20 dag) predstavlja enoto. Za prvič si mogoče eno od omenjenih živil stehtajte, da dobite občutek za količino živila, ki šteje eno enoto. En lonček narezanega brokolijskega, brstičnega ohrovt, kolerabice, pora, kisle repe, kislega zelja ali stročjega fižola (10 dag) tudi predstavlja enoto. En lonček in pol cvetače, zelja ali ohrovt (15 dag) je ena enota. Enoto predstavlja tudi lonček sesekljane kuhane zelenjave ali 1 dl zelenjavnega soka. Enota je dva manjša paradižnika ali dve papriki. In koliko enot zelenjave naj zaužijemo dnevno? Dnevno zaužijmo 3-5 enot. Oglejmo si primer. Če ste na primer zaužili za kosilo skledo solate (1 enota), grah v prikuhi (1 enota) in sestavljeno solato (paradižnik 1, paprika 1, sir, pusto kuhano meso), so to 3 enote. Poskušajte nekaj dni spremljati, ali resnično zaužijete 3-4 enote zelenjave. Moramo se zavedati, da je ta skupina živil izredno pomembna in da prav teh živil v naši vsakdanji prehrani primanjkuje, čeprav je na naših vrtovih in tržnicah na voljo vedno več zelenjave.

S prehrano lahko največ naredite za svoje zdravje, če redno uživajte zadostne količine zelenjave.

Sadje spada v skupino živil, ki ga na naši polici v obliki piramide najdemo na polički skupaj z zelenjavo. To pomeni, da naj uživamo sadje večkrat dnevno. Niti en dan brez sadja, se glasi priporočilo zdrave prehrane. Tako bomo zaužili vse pomembne snovi (minerale, vitamine, vlaknine, antioksidante). Vse to so zaščitne snovi, ki nas varujejo tako, da v organizmu »lovijo« strupene snovi (proste radikale). Prosti radikali nastajajo v organizmu in lahko poškodujejo celice v našem telesu. Tako prispevajo k nastanku številnih bolezni kot so poapnenje žil, bolezni srca in ožilja, nekaterih vrst raka, sive mrežnice... Pred škodljivimi učinki prostih radikalov nas najboljše ščitijo zaščitne snovi iz zelenjave in sadja. Zdrava prehrana priporoča vsak dan 2 do 4 enote sadja. Kot enoto štejemo srednje veliko jabolko, breskev, pomarančo, banano ali hruško. Enoto sadja predstavlja ena skodelica ribeza, jagod ali malin (približno 25 dag). Tri majhne marelice, mandarine ali kiviji so tudi ena enota. Petnajst plodov češenj ali višenj štejemo kot enoto. Enoto predstavlja rezina lubenice (30 dag) ali rezina ananasa (15 dag). Dve žlici rozin, 4 suhe slive ali 6 suhih jabolčnih krehljev tudi štejemo kot enoto. Deciliter soka iz svežega sadja je tudi ena enota. Poskušajte ugotoviti, koliko enot sadja zaužijete dnevno. Zanimivo je spremljati število enot ves teden. Torej uživajte sveže sadje in sadne sokove ter zamrznjeno, vloženo ali posušeno sadje. In nasvet: izogibajte se sadju vložnemu v sladkornem sirupu (kompoti) ali zamrznjenemu sadju, ki mu je bil pred



zamrzovanjem dodan sladkor, ter sladkanim sadnim sokovom. Tako se boste ognili tudi nepotrebnim kalorijam.

Zaužijmo dnevno pet enot sadja in zelenjave!

Na tretji polički piramide zdrave prehrane najdemo dve skupini živil, ki sta pretežno živalskega izvora: mleko in mlečne izdelke ter meso in zamenjave. Polička je manjša od prvih dveh, kar pomeni, da bomo uživali omenjenih živil manj kot živila s predhodnih dveh polic. Spomnimo se, na prvi največji polički so žita in žitni izdelki, na drugi pa zelenjava in sadje. Oglejmo si skupino živil, ki je sestavljena iz mleka in mlečnih izdelkov. Vsebujejo beljakovine, vitamine in minerale. So najbogatejši vir kalcija. Od količine kalcija je odvisno kako trdne in močne bodo naše kosti. Če ni dovolj kalcija nastane bolezen, ki jo imenujemo osteoporoza. Torej mladi in odrasli uživajmo mleko in mlečne izdelke vsak dan. Zdrava prehrana priporoča dve do tri enote mleka, jogurta, skute ali sira na dan. In kaj štejemo kot enoto? Skodelico mleka (2 dl) ali enako količino jogurta ali kislega mleka, 3 žlice skute, 2,5 dag sira (ta naj ne vsebuje več kot 30% maščob) ali trikotnik topljenega sira. Vsak dan zaužijte 4 dl mleka, jogurta ali kislega mleka ali 6 žlic skute ali 5 dag sira. Tako si boste zagotovili dovolj kalcija potrebnega za čvrste kosti. Dovolj kalcija v prehrani in gibanje preprečujeta razvoj osteoporoze. Mleko in mlečne izdelke običajno kombiniramo. Izbirajmo čim pogosteje mleko in mlečne izdelke z manj maščob, ker sodijo mlečne maščobe v skupino nasičenih maščob, ki so aterogene (pospešujejo nastanek poapnenja žil in bolezni povezanih s poapnenjem žil). Ko kupujete mleko in mlečne izdelke preverite kakšen odstotek maščob vsebujejo. Kupujte tiste z manj kot 3,2 % maščob, razen pri otrocih do konca tretjega leta. Za vroče poletne dni tekne lahke mlečne jedi. Če se odločimo za hladne jedi bo zadetek popoln. Nadaljujemo s ogledom naše police v obliki piramide. Smo pri tretji polički na kateri najdemo mleko in mlečne izdelke ter meso in zamenjave. Oglejmo si skupino živil, ki je sestavljena iz mesa in zamenjav. Za rast in razvoj, kot tudi za obnavljanje telesa so potrebne tudi beljakovine živalskega izvora. Poleg beljakovin omenjena živila vsebujejo vitamine in minerale. Predvsem so to vitamini iz skupine B (B12) ter dva zelo pomembna minerala, železo in cink. Druga živila iz te skupine so stročnice in jajca. Jed iz stročnic (fižol, soja, čičerika....) nam lahko zamenja mesno jed. Prehranska piramida predlaga 2 do 5 enot živil iz te skupine dnevno. Enota je pol manjšega zrezka (okrog 4 dag), pol hrenovke, 4 velike žlice kuhanega fižola, soje, čičerike, leče ali 1 jajce. Ena velika žlica lešnikov, mandljev, sončničnih pečk ali 5 polovičk orehovih jedrc so tudi enota živila iz skupine meso in zamenjave. Tudi ena žlica sojine moke nadomesti enoto mesa. Svetujemo uživanje pustega mesa (vidno maščobo vedno odstranimo). Predvsem pa naj ribe zavzamejo pomembno mesto na naši mizi. Pozabljenim stročnicam pa vrnimo mesto na naši mizi. Bodite zmerni pri uporabi rumenjakov, ker vsebujejo zelo veliko holesterola. Pri pripravi jajčnih jedi vzemite le 1 rumenjak na osebo. Porcije lahko zvečate tako, da dodate namesto celega jajca 2 beljaka. Predvsem se izogibajte cvrtja, kajti ocvrte jedi vsebujejo veliko maščob.

Oglejmo si še zadnjo in najmanjšo poličko piramide zdrave prehrane. Na samem vrhu piramide so maščobe, olja in slaščice. Sem sodijo olja, mast, smetana, margarina, sladkorji, sladkane pijače, bonboni in sladki prigrizki. Ta živila imajo veliko kalorično vrednost in le malo hranilnih snovi, zato jih uživajte redko. Zavedajmo se, da živila živalskega izvora (meso in mesni izdelki ter mleko in mlečni izdelki) navadno vsebujejo veliko več maščob kot živila rastlinskega izvora. Tudi v teh skupinah lahko izbiramo tiste z manj maščob. Pri nas so na voljo številni mlečni proizvodi in mleko z manj maščobe. Lahko izberemo pusto meso (piščanec brez kože, puranje meso, svinjsko stegno, zajčje meso, ribo). Bodite pozorni na pripravo. Čim manj cvrite. Raje kuhajte, dušite ali pecite na žaru. Kot primer navajamo pečen in ocvrt krompir. Eden ocvrt krompir vsebuje 11 g maščob in 220 kalorij, pečen pa le maščobe v sledovih in 120 kalorij! Za pripravo jedi izberite olje. Še najboljše bo, da se odločite za repično olje. Maščobe živalskega izvora pa uporabljajte le v manjših količinah. V skupino živil z vrha piramide sodijo tudi sladkorji.

Arhitekta Novaka 2b
9000 Murska Sobota
tel.: 02/530 21 00
fax. 02/530 21 11

e-pošta: zzvms@zzv-ms.si
www.zzv-ms.si



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA

Sladkorji nimajo hranilne vrednosti, pač pa samo energijsko. Veliko sladkorjev vsebujejo sladke pijače, bonboni, marmelade, džemi, sirupi in seveda slaščice. Sladkor dodajamo tudi kavi, čaju... Omejite količino dodanega sladkorja v kavi ali čaju. Vsak dan 2 žlički (1 dag) manj pomeni mesečno 30 dag sladkorja manj (1 200 kalorij). Letno je to 3 in pol kg sladkorja ! In to samo tistega dodanega vaši vsakdanji kavi ali čaju. Torej previdno z maščobami in sladkorji pa naj bodo še tako privlačni.