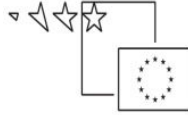




REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

KULINARIKA ZA VITALNOST

MILENA SUWA STANOJEVIĆ

Višješolski strokovni program: Gostinstvo in turizem
Učbenik: Kulinarika za vitalnost
Gradivo za 2. letnik

Avtorica:

Milena Suwa Stanojević
BIOTEHNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER
LJUBLJANA
Višja strokovna šola



Strokovna recenzentka:

Katarina Smole, univ. dipl. inž. živilske tehnologije

Lektorica:

Darja Morelj, prof. slovenščine in nemščine

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2(075.8)(0.034.2)

SUWA-Stanojević, Milena

Kulinarika za vitalnost [Elektronski vir] : gradivo za 2. letnik
/ Milena Suwa Stanojević. - El. knjiga. - Ljubljana : Zavod IRC,
2010. - (Višješolski strokovni program Gostinstvo in turizem /
Zavod IRC)

Način dostopa (URL): [http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/
Kulinarika_za_vitalnost-Suwa.pdf](http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Kulinarika_za_vitalnost-Suwa.pdf). - Projekt Impletum

ISBN 978-961-6824-68-2
252256512

Izdajatelj: Konzorcij višjih strokovnih šol za izvedbo projekta IMPLETUM
Založnik: Zavod IRC, Ljubljana.
Ljubljana, 2010

Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje je na svoji 126. seji dne 26. 11. 2010 na podlagi 26. člena Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Ur. l. RS, št. 16/07-ZOFVI-UPB5, 36/08 in 58/09) sprejel sklep št. 01301-6/2010 / 11-3 o potrditvi tega učbenika za uporabo v višješolskem izobraževanju.

© Avtorske pravice ima Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije.

Gradivo je sofinancirano iz sredstev projekta Impletum 'Uvajanje novih izobraževalnih programov na področju višjega strokovnega izobraževanja v obdobju 2008-11'.

Projekt oz. operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete 'Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja' in prednostne usmeritve 'Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja'.

Vsebina tega dokumenta v nobenem primeru ne odraža mnenja Evropske unije. Odgovornost za vsebino dokumenta nosi avtor.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	3
2	WELLNESS KOT ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA	4
3	POMEN PREHRANE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE.....	7
3.1	VRSTE HRANILNIH SNOVI, ŽIVILA IN JEDI, KI JIH VSEBUJEJO	7
3.1.1	Ogljikovi hidrati	8
3.1.2	Živila in jedi bogate z ogljikovimi hidrati	8
3.1.3	Beljakovine	10
3.1.4	Beljakovinska živila in jedi	11
3.1.5	Maščobe – lipidi	12
3.1.6	Maščobam podobne snovi ali lipidi	12
3.1.7	Živila bogata z maščobami	13
3.1.8	Vitamini in mineralne snovi	14
3.1.9	Sadje, zelenjava in zelišča	15
3.1.10	Voda in osvežilne pijače	20
3.1.11	Dodatki v prehrani	21
3.1.12	Prehranska dopolnila	23
4	PRINCIPI ZDRAVE KULINARIKE	25
4.1	PRIDELAVA ŽIVIL	25
4.2	PREDPRIPRAVA ŽIVIL	27
4.3	PRIPRAVA JEDI	28
5	MODELI ZDRAVJU PRIJAZNE PREHRANE.....	30
5.1	NAČRTOVANJE OBROKOV	35
5.2	ANALIZA JEDILNIKA PO HRANILNI IN ENERGIJSKI VREDNOSTI	35
6	TRADICIONALNE OBLIKE PREHRANJEVANJA.....	39
6.1	JEDI PO SKUPINAH	39
6.2	SLOVENSKE NARODNE JEDI	41
7	ALTERNATIVNE OBLIKE PREHRANJEVANJA.....	43
7.1	AJURVEDA PREHRANA	43
7.2	MAKROBIOTIKA.....	45
7.3	VEGETARIJANSKA PREHRANA	46
8	POSEBNOSTI PRIPRAVE ZA POSAMEZNE NAČINE PREHRANE IN DIETE	48
8.1	HRANA ZA DOBER SPOMIN IN KONCENTRACIJO	48
8.2	PREHRANA ŠPORTNIKOV	50
8.3	PREHRANA V ČASU MENOPAVZE	52
8.4	PREHRANA STAREJŠIH LJUDI	53
8.5	UREJENA PREBAVA ZA PREPREČEVANJE NASTANKA BOLEZNI	54
8.6	POTEK PREBAVE	54
8.7	DIETE PRI NAJPOGOSTEJŠIH BOLEZNIH	56
8.7.1	Shujševalna dieta	56
8.8	NIZKO ENERGIJSKA DIETA	57
8.9	LUNINA DIETA	57
8.10	CIK CAK DIETA.....	57
8.11	VISOKOBELJAKOVINSKE DIETE	58
8.12	DIETA OKINAWA	58
8.13	DIETA PO MONTIGNACU	59
8.13.1	Dieta pri povišanem krvnem tlaku in boleznih srca in ožilja	61
8.13.2	Dieta pri želodčnih obolenjih in zaprtju	63
8.13.3	Dieta pri sladkorni bolezni	64
9	VAROVALNA PREHRANA	66
10	LITERATURA.....	69

KAZALO SLIK

Slika 1: Hrana za zdravje in vitalnost.....	3
Slika 2: Področja dela inštitucij na nacionalni in lokalni ravni.....	6
Slika 3: Delitev hranilnih snovi.....	7
Slika 4: Živila bogata z ogljikovimi hidrati	9
Slika 5: Meso in mesni izdelki	11
Slika 6: Oljčno olje z dodatki zelišč.....	13
Slika 7: Uporabnost zelišč je vsestranska	18
Slika 8: Alkoholne pijače	22
Slika 9: Nastanek prostih radikalov	23
Slika 10: Jabolko na dan odžene zdravnika stran.....	26
Slika 11: Kuhinjski pripomočki nekoč in danes.....	29
Slika 12: Modeli zdravju prijazne prehrane	30
Slika 13: Bolj in manj priporočena živila.....	31
Slika 14: Zdrav ali uravnotežen krožnik	33
Slika 15: Primer zdravega krožnika	33
Slika 16: Kako sestaviti zdrav krožnik.....	34
Slika 17: Kulinarična Slovenija.....	41
Slika 18: Tipi ajurvede in naravno zdravilstvo	45
Slika 19: Priporočena makrobiotična prehrana	45
Slika 20: Vegetarijanski sendvič	47
Slika 21: S pravilnim prehranjevanjem do študijskih uspehov	50
Slika 22: Ženska je v vseh obdobjih vir inspiracije za slikarje	53
Slika 23: Starost ne pozna meja	54
Slika 24: Bolezni kot posledica neprimernega prehranjevanja	56
Slika 25: Hrana s premislekom	57
Slika 26: Varovalna prehrana	62
Slika 27: Prehranska priporočila po mediteranski dieti	63
Slika 28: Če želimo biti vitalni ni vseeno kaj, kako in koliko jemo	68

KAZALO TABEL

Tabela 1: Parametri vitalnosti.....	5
Tabela 2: Lahko slaščičarsko pecivo	10
Tabela 3: Vsebnost holesterola v živilih.....	13
Tabela 4: Aromatična zelišča v kulinariki za vitalnost.....	19
Tabela 5: Povprečna količina alkohola v pijačah	22
Tabela 6: Sosedstvo vrtnin	26
Tabela 7: Zdravju prijazni toplotni postopki	29
Tabela 8: Vsebnost, pomen in priporočena količina različnih živil po piramidi zdrave prehrane.....	32
Tabela 9: Priporočila za bistvene sestavine hrane za odraslega človeka v gramih na dan..	35
Tabela 10: Vrsta in količina hranilnih snovi po priporočilih varovalne prehrane.....	36
Tabela 11: Energijske potrebe v različnih življenjskih obdobjih	36
Tabela 12: Zamenjava živil in jedi v kulinariki za vitalnost	38
Tabela 13: Esencialne hranilne snovi, ki vplivajo na delovanje možganov	48
Tabela 14: Vrednosti indeksa telesne mase	60
Tabela 15: Zamenjava visokoenergijskih živil z nizkoenergijskimi živilmi	61
Tabela 16: Razmerje hranilnih snovi v prehrani diabetikov in zdravih	65
Tabela 17: Živila za dobro psihofizično počutje in videz	67

1 UVOD

Vitalnost je pojem o katerem pogosto razmišljamo, vendar si ga različno predstavljamo, je pa brez dvoma bistvenega pomena za kakovostno življenje vsakogar. V preteklih desetletjih se je filozofija zdravega načina življenja uveljavila predvsem v zdraviliščih kot zdravstveno preventivna dejavnost, saj so postala pričakovanja gostov glede kakovosti turistične ponudbe mnogo bolj zahtevna.

Wellness je modni hit tudi v Sloveniji. Številne raziskave kažejo, da večina gostov navezuje pojem wellness na zdravo prehrano, kar je bistveno več od povezav tega pojma s ponudbo savn, masaž ... Napovedi pa kažejo, da se bo v naslednjih letih najbolj povečevalo tisto povpraševanje, ki se navezuje na problematiko ohranjanja osebnega zdravja in posredno tudi na ohranjanje zdravja našega okolja.

Študijski program Gostinstvo in turizem ima v izbirnem modulu wellness turizem predmet „Kulinarika za vitalnost“. Razlog več, da gradivo, ki je pred vami, vključuje načela kakovostne in varovalne prehrane za lažje načrtovanje obrokov, ki vplivajo na dobro počutje posameznika in širše družbe.

Kulinarika za vitalnost v gostinstvu in turizmu pomeni tudi izziv in aktiven odnos gostinskih delavcev do sooblikovanja wellness ponudbe, kjer ima osrednje mesto zdravju prijazna prehrana.



Slika 1: Hrana za zdravje in vitalnost

Vir: http://www.juliodoria.com/knjigarna/q/artikel/3363/22_zakonov_zdravja_in_vitalnosti

Z vitalnostjo do uspeha

Milena Suwa Stanojević

2 WELLNESS KOT ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA



Hiter tempo življenja nam prinaša skrbi, utrujenost, nejevoljnost in posledično vpliva na počutje vsakega posameznika. Vedno znova se zato zastavlja vprašanje, kako postanemo in ostanemo vitalni. Sprašujemo se ali se vitalnosti lahko naučimo?

Wellness kot zdrav način življenja pomeni harmonično, stalno gibanje, iskanje miru in notranje uravnoveženosti. Pomeni tudi prehranjevanje za dobro počutje telesa in duha. Wellness ni zdravilo, wellness je zdrav način življenja s poudarkom na ohranjanju in krepitvi zdravja. Čeprav si ga predstavljajo kot prostor različnih savn, masaž, nege telesa in obraza, torej kraj uživanja in sprostitve, je wellness mnogo več. To je gibanje, ki človeka uči zdravih navad in vpliva na spreminjanje življenjskega sloga.

Besedna skovanka »wellness« je stara že več kot 300 let. Idejni oče gibanja wellness je dr. Dunn, ki je v svojih predavanjih in člankih zagovarjal, da je zdravje moč doseči le z obravnavo človeka kot celote in ne le poškodovanega dela. Trdil je, da obstaja velika povezava med telesom, duhom in mislijo, da je zdravje veliko več kakor odsotnost bolezni.

Osnovna ideja wellness-a je promocija zdravega načina življenja za vse ljudi. Človek se danes bori proti številnim civilizacijskim boleznim, ki so posledica preveč materialno usmerjenega načina življenja. V vrtincu vsakdana se oddaljujemo od samih sebe, se zanemarjamo in uničujemo svoje zdravje. Wellness pomeni izvrstno preventivo pred boleznimi modernega časa, je pot do boljše kakovosti življenja. Področja, na katerih obravnavajo človeka v procesu spreminjanja življenjskega sloga, so prehrana, telesna, duševna aktivnost, sprostitvev in samoodgovornost.

Prehrana in kulinarika sta v programu gostinstvo in turizem osrednji temi, saj dolgotrajno zdravje in dobro počutje težko dosežemo brez upoštevanja zdravega načina prehranjevanja. V praksi se človek le težko sprijazni z nujnostjo zamenjave prehrabnih navad. Ta se ne zgodi naenkrat, saj zahteva kompleksen pristop. Proces premišljenega prehranjevanja se začneja z nakupom živil, postopki priprave jedi, ritmom prehranjevanja ter ustrezno ponudbo in postrežbo. Posebno pomembna v kulinariki za vitalnost je naravna prehrana. Temelji na uporabi ekološko pridelanih živil, ki so bila pridelana in predelana na čim bolj zdravju prijazen način. Pridelovanje hrane naj bo na zemlji, kjer gnojimo s hlevskim gnojem ali kompostom in izkoriščamo predatorje za zatiranje škodljivcev. Prehrana naj bo bogata z mlekom in pustimi mlečnimi izdelki, ribami in pustim mesom. Pomembna so tudi žita, kot so pšenica, pira, oves, ječmen, rž, riž in prosena ali ajdova kaša. Od stročnic sta priporočljivi soja, leča in kalčki teh semen. Semena sončnic in buč ter oreščki pa predstavljajo bogat vir esencialnih maščobnih kislin in antioksidantov. Ne sme manjkati veliko sveža zelenjava in sadje. Od kulinarčnih načinov priprave jedi je priporočljivo kuhanje v sopari, dušenje in pečenje v posodah brez ali z minimalnim dodatkom olja. Posebna previdnost velja pri uživanju sladkorja in sladil, izdelkov iz bele moke, maščobnih živil ter soli.

Za vitalnost sta poleg zavestnega, zdravju prijaznega prehranjevanja izredno pomembna tudi ekološki način življenja v čistih prostorih in **telesna aktivnost**. Pri vseh dejavnostih velja načelo zmernosti, ki vključuje tudi **sprostitev**. Vsako telo potrebuje počitek za obnovo svojih energijskih rezerv, ki omogočajo nadaljnje psihofizične aktivnosti. Wellness ponudba omogoča sprostitvev že v kratkem času. Sestavni del vitalnosti je zagotovo tudi ustrezna

psihična aktivnost v smislu starega grškega pregovora »Zdrav duh v zdravem telesu«. **Samoodgovornost** je izredno pomemben element wellnesa, saj vključuje željo po zdravju in bolj kakovostnem življenju in odloča o tem, ali bomo svoj način življenja spremenili ali ne. Cilj wellnesa ponudbe ni samo enkratna sprostitvev, ampak predvsem način življenja, ki ima za posledico duhovno rast.

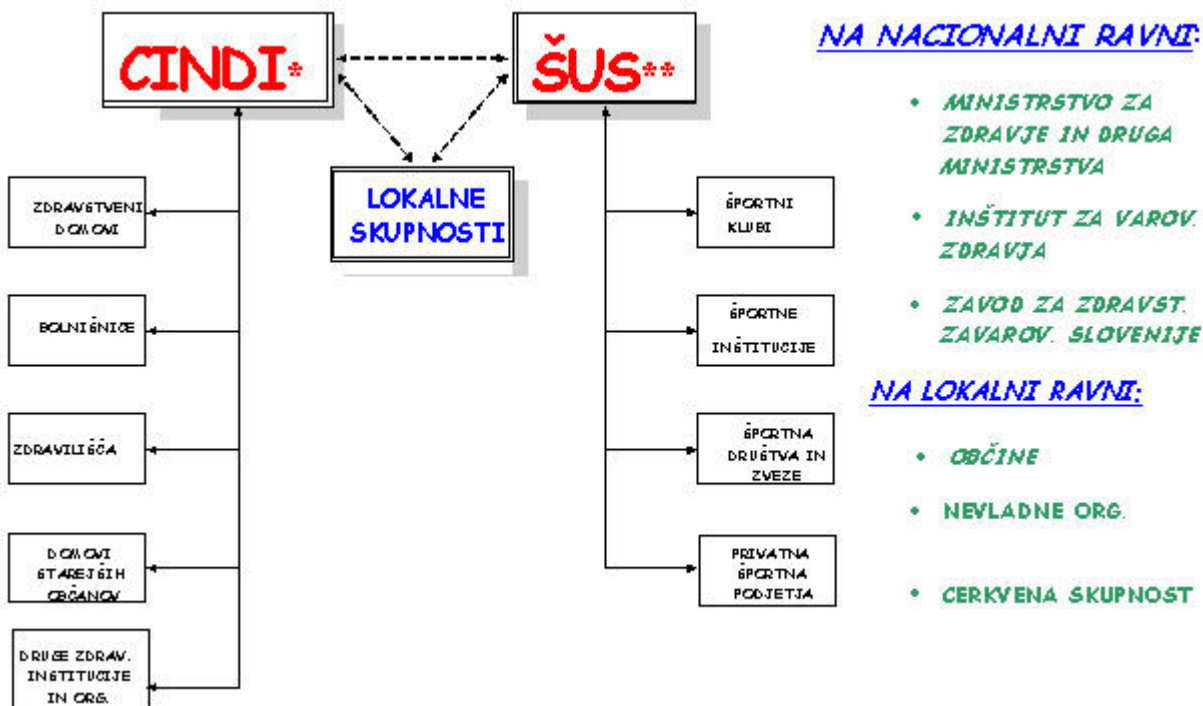
Tabela 1: Parametri vitalnosti

Vrsta meritev	Vrednosti
Telesna masa	Razpredelnica prehranjenosti glede na ITM: do 18,49 podhranjeni 18,5–24,9 normalno prehranjeni 25,0–29,9 čezmerno prehranjeni; debelost I. stopnje 30,0–39,9 debeli; debelost II. stopnje 40 in več izredno debeli; debelost III. stopnje
Srčni utrip v mirovanju pri zdravem človeku	Normalne vrednosti: 60–80 udarcev na minuto.
Krvni tlak pri odraslih	Normalen: Zgornji (sistolčni): do 130 spodnji (diastolični): do 85
Maščobe v krvi	Skupni holesterol <5 mmol/l Holesterol LDL (škodljivi) < 3 Holesterol HDL (varovalni) > 1 Trigliceridi <2 mmol/l
Krvni sladkor	Normalno na tešče: 6,0 mmol/l ali manj.
Hemoglobin v krvi	Normalno pri ženskah: 120 do 160 g/l pri moških: 120 do 180 g/l



Za razmislek in nadaljnji študij

- Razmislite o zunanjih in notranjih vplivih na osebno zdravje.
- Kritično razmislite o svojih prehrabnih in gibalnih navadah.
- S kolegi, prijatelji in družino načrtujte aktivnosti za izboljšanje zdravja in počutja.



Slika 2: Področja dela inštitucij na nacionalni in lokalni ravni

Vir: http://www.drmed.org/strok/ssi/fajdiga_peto_srecanje/slike/23_2.jpg

3 POMEN PREHRANE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

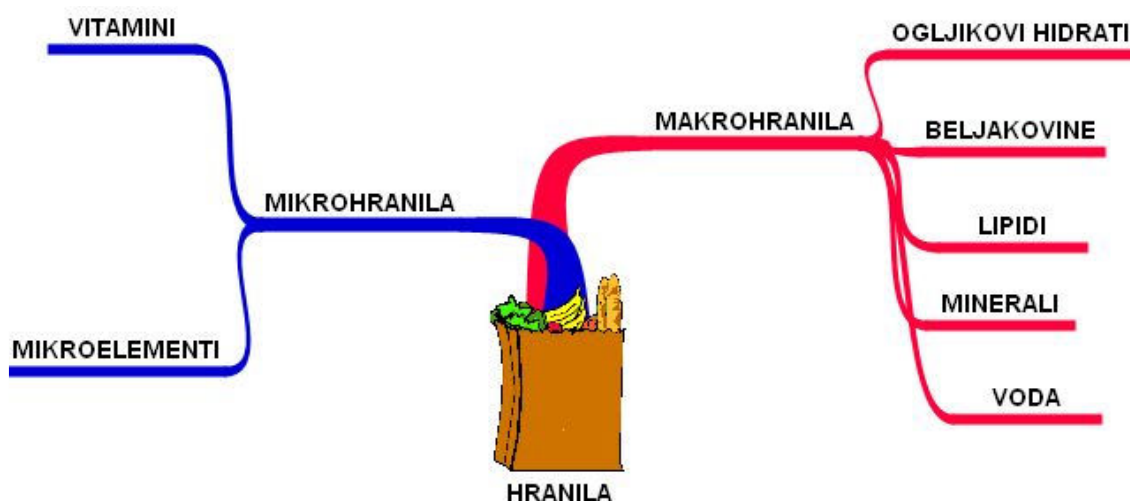


V Sloveniji je po statističnih podatkih veliko število ljudi s kronično utrujenostjo in ljudi, ki si želijo, da bi se njihovo počutje izboljšalo. Težave, na katere opozarja Svetovna zdravstvena organizacija, so prekomerna hranjenost in debelost, iz leta v leto večja umrljivost zaradi raka, težave s povišanim holesterolom in posledično nastanek bolezni srca in ožilja. Vse to je razlog več za zdrav življenjski slog, ki zvišuje telesno odpornost, ugodno vpliva na uravnavanje telesne mase in krepi veselje do življenja.

Kulinarika za vitalnost pomeni premišljeno prehranjevanje z upoštevanjem načel zdravju prijazne prehrane z namenom, v dobri psihofizični kondiciji, dočakati kakovostno starost. Kako pomembna je zdrava prehrana se pogosto zavemo šele, ko zbolimo. Takrat pričnemo razmišljati, kaj je zdrava in uravnotežena prehrana, kakšna je njena hranilna in energijska vrednost ter kako so jedi pripravljene in ponujene. To pomeni, da je zdravju prijazna prehrana eden izmed pogojev dobrega počutja vsakega človeka. Vpliva na sposobnost za psihofizično delo, šport in zvišuje odpornost organizma pred nastankom bolezni. Na ustrezno sestavo posebej opozarjajo priporočila zdrave prehrane. Pravilno sestavljena in pripravljena hrana, ki je enakomerno razporejena preko celega dneva, ustreza našim energijskim potrebam in potrebam po hranilnih snoveh. Hranilne snovi so nujne za rast, razvoj in pravilen potek vseh procesov v telesu. Tako kot pomanjkanje tudi prevelika količina hrane slabo vpliva na zdravje.

3.1 VRSTE HRANILNIH SNOVI, ŽIVILA IN JEDI, KI JIH VSEBUJEJO

Hranilne snovi so organske in anorganske snovi, ki so nujno potrebne za razvoj in obstoj človeškega organizma. Nahajajo se v živilih rastlinskega in živalskega izvora in jih zaužijemo s hrano in pijačo. Telesne celice gradijo in obnavljajo **beljakovine**, delno maščobe, voda in mineralne snovi. Vir energije za učenje in delo so **ogljikovi hidrati**, **maščobe** in **beljakovine**. Pred boleznimi ščitijo in omogočajo normalen potek številnih biokemijskih procesov **vitamini**, **mineralne snovi** in **snovi z antoksidativnim učinkom** (antioksidanti, prebiotiki).



Slika 3: Delitev hranilnih snovi

Vir: http://www.kii2.ntf.uni-lj.si/e-kemija/file.php/1/output/zdrava_prehrana/index.html

3.1.1 Ogljikovi hidrati

V vsakodnevni prehrani dajemo prednost kruhu iz polnomletih mok, črnemu, rženemu in drugih polnozrnatim vrstam kruha pred belim kruhom, namesto belemu rižu rjavemu, namesto navadnim graham testeninam.

Ogljikovi hidrati se po sestavi delijo na enostavne ogljikove hidrate, kot so **monosaharidi** (glukoza, fruktoza in galaktoza) in **disaharidi** (saharoza, laktoza, maltoza). Živila bogata s sladkorjem so med, kuhinjski sladkor, marmelada, bonboni, čokolada, piškoti in pecivo. Sadje in nekatere vrste zelenjave vsebujejo fruktozo in glukozo. Sestavljeni ogljikovi hidrati ali **polisaharidi** so škrob, glikogen in vlaknine (celuloza, hemiceluloza, pektin in lignin). Največ škroba vsebujejo različna žita (pšenica, riž) in vsi izdelki iz zdroba in moke. To so kruh, pekovsko in slaščičarsko pecivo, testenine. Bogat vir škroba so tudi krompir in stročnice (fižol, grah, soja, leča, čičerika, bob in kostanj. Posebnega pomena so **vlaknine**, ki nimajo energijske vrednosti, so pa sposobne vezati vodo v črevesju (imajo izredno absorpcijsko sposobnost). Ščitijo pred zaprtjem, rakom, debelostjo, sladkorno boleznijo ter boleznimi srca in ožilja. Dnevno naj bi jih zaužili 20–25 g. Vlaknine delimo na netopne (celuloza, hemiceluloza in lignin, ki podaljšujejo občutek sitosti in tvorijo volumen blata) in topne vlaknine, kot so pektin, rastlinska guma (upočasni resorpcijo OH, kar znižuje glikemijski indeks, nižajo raven LDL-holesterola v žolču, zavirajo absorpcijo hranil in vežejo vodo). Veliko vlaknin vsebujejo ovseni kosmiči, jabolka, solata, zelje, ohrovt, repa, stročnice), črn kruh in otrobi. Najbolj zdrava sta **škrob** in **celuloza**, ki dajeta občutek sitosti, najmanj pa čist rafiniran sladkor, ki je hiter vir energije. Največ škroba je v žitih in izdelkih iz žit, kot so testenine, kruh in slaščice. Energijska vrednost za 1 g ogljikovih hidratov znaša 4,1 kcal ali 17,1 kJ. Z njimi naj bi dnevno pokrili 50–70 % energijskih potreb telesa. Odvisno od fizične aktivnosti jih dnevno potrebujemo 5 do 7 g/kg telesne mase. Prebavljivost ogljikovih hidratov se s toplotno obdelavo močno poveča. Ogljikovi hidrati so pomembna hranilna snov, zato so živila in jedi, ki jih vsebujejo, priporočljiv sestavni del obroka.

3.1.2 Živila in jedi bogate z ogljikovimi hidrati

Iz pšenice, rži in pire pridobivamo številne mlevske polizdelke in izdelke iz katerih lahko pripravljamo okusne jedi. Poznamo pšenično moko tip 400, 500, 850, 1100 in 1800 iz katere lahko pripravimo bel, črn in graham kruh, ki je v kulinariki za vitalnost najbolj priporočljiv. Mehka moka za slaščičarsko pecivo vsebuje manj lepka. Iz durum pšenice (18 % beljakovin) pripravljamo suhe testenine, kot so špageti, makaroni, polžki, spirale, fidelini, kaneloni, lazanje in sveže testenine, ki jih ne sušimo (žlikrofi, ravioli in tortelini). Najbolj priporočljive so graham testenine. Zadnja leta je vse bolj priljubljen tudi oluščen ječmen – ješprenj, iz katerega pripravljamo ričet, različne priloge in sestavljene solate. Priljubljena je tudi bela, rumena in črna koruzna polenta. Semena žit so podobno kot sladka koruza vsestransko uporabna za priloge in solate. Za rižote, priloge z ali brez dodatkov, makrobiotične jedi in riževe solate uporabljamo različne sorte riža. Dolgozrnati riž (basmati) ima ozka in trda zrna je v svetovnih kuhinjah izredno cenjen za makrobiotične jedi. Za nadeve za paprike, sarme, mesne kroglice, sladice – rižev narastek, japonski suši je primeren okroglo zrnati riž, ki ima velika okrogla in mehka zrna. Za okusne rižote je nepogrešljiv arborio riž. Nepaliran rjavi ali integralni riž ima višjo hranilno vrednost, ker vsebuje več vitaminov, mineralov in vlaknin. Za hitro pripravo okusnih jedi je zelo primeren parboiled riž, ki je predhodno kratkotrajno obdelan s paro, hranilne snovi iz zunanjih delov preidejo v notranjost zrna. Na ta način pridobi značilno rjavo barvo, po kuhanju postane bel. Riž vsebuje veliko vitaminov iz skupine B kompleks. Črni divji ali samonikli riž, ki botanično ni riž, uporabljamo v kulinariki za popestritev jedi. Slovenska tradicionalna rastlina je ajda, ki ni žito v ožjem pomenu besede. Iz

cvetov se razvijejo semena, ki imajo bogato aminokislinsko sestavo. Uživamo jih kot kašo (z jurčki, zelenjavo) ali zmeljemo v moko. Posebno okusen je ajdov kruh z orehi ali lešniki. V prehrani jo zelo cenimo, ker ima visoko hranilno vrednost. Cenjena staroslovenska jed je tudi prosena kaša z mlekom, slivami, gobami, jabolki, kislim zeljem. Proso je skupno ime za subtropske in tropske vrste žita z okroglimi semeni.



Slika 4: Živila bogata z ogljikovimi hidrati

Vir: <http://osiminspiringlife.wordpress.com/2009/12/04/>



Za razmislek in nadaljnji študij

- ❑ *Poznamo veliko vrst pšeničnega kruha. Bel kruh iz moke tip 500 vsebuje veliko škroba in beljakovin, malo vlaknin, vitaminov in mineralov ter se hitro stara (drobi). Polčrn kruh je iz moke tip 850, črn pa iz moke tip 1100. Posebne vrste pšeničnega kruha so še graham kruh iz polnozrnatega drobljenca, in kruh z različnimi dodatki. Ostale vrste kruha so še rženi, koruzni, ajdov in ovseni kruh.*
- ❑ *Preberite knjigo: Čar kruha v slovenskem ljudskem izročilu, avtorice Dušice Kunaver.*

Med sladila obstojajo velike razlike:

- ❑ *Med je viskovredno živilo, zaradi visoke količine lahko prebavljivih sladkorjev, kot so glukoza, fruktoza in saharoza. Vsebuje še dekstrine, beljakovine, organske in anorganske kisline, encime, vitamine, minerale, arome in barvila. Barva medu je odvisna od vrste.*
- ❑ *V kulinariki za vitalnost so najprimernejša sladila **med, mascavo in demerara sladkor**, ki sta nerafinirani rjavi vrsti trstnega sladkorja iz Brazilije. Vsebujeta veliko mineralnih snovi (Na, K, Ca, P, Fe, Mg). Tekoče sladilo iz Kanade je **javorjev sirup**.*
- ❑ ***Fruktoza** sestavni del dietetičnih živil, ker se pri njeni presnovi ne poveča količina krvnega sladkorja. Je bolj sladka kot običajni kuhinjski sladkor (saharoza).*
- ❑ ***Umetna sladila**: po svoji sestavi **niso ogljikovi hidrati**, in nimajo energijske vrednosti. Imajo pa lastnost, da so sladka. Najbolj pogosto uporabljamo: aspartam in natren.*

Sladkost umetnih sladil:

- Saharin je 300 - 500 krat bolj sladek kot saharoza in jedem daje kovinski priokus.
- Ciklamat je 30 - 50 krat bolj sladek kot saharoza. Se dobro topi v vodi in prenese visoke temperature kuhanja in pečenja.
- Aspartam je 200 krat bolj sladek kot saharoza vendar v prisotnosti kisline in pri višji temperaturi izgubi sladek okus.
- Natreen, ki je mešanica saharina in ciklamata.



Namigi za pripravo jedi:

- Pripravite in opišite čim več jedi, bogatih s škrobom in vlakninami, ki so primerne v kulinariki za vitalnost. Testenine uživamo kot predjed, samostojno jed ali kot desert.
- Energijska vrednost jedi s testeninami je odvisna predvsem od vrste omake.
- Naštejte in pojasnite razlike v postopkih priprave z ogljikovimi hidrati bogatih živil!
- Vrste testa za slaščičarsko pecivo so zelo različne. Preizkusite se v večini pripravljanja peciva z uporabo nižje energijskih sestavin.

Tabela 2: Lahko slaščičarsko pecivo

<i>Vrsta testa</i>	<i>Lahko slaščičarsko pecivo</i>
<i>Kvašeno listnato testo</i>	
<i>Medeno testo</i>	
<i>Kuhano – paljeno testo</i>	
<i>Vlečeno testo</i>	
<i>Listnato testo</i>	
<i>Biskvitno testo</i>	
<i>Kvašeno slaščičarsko testo</i>	
<i>Krhko - linško testo</i>	
<i>Umešano - žvrkljano testo</i>	

- Recepte za pripravo okusnih jedi iz žit najdete na:
- <http://www.kulinarika.net/recept.asp?ID=5963>
- <http://www.zdravahrana-biotop.si/si/productdetail.php?prd=82&addCart=93>
- <http://recepti.najportal.com/list.php?pagenum=0&categoryid=18>

3.1.3 Beljakovine

Kadar z beljakovinsko hrano pretiravamo in v naši vsakodnevni prehrani prevladujeta meso in mesni izdelki, lahko nastopijo motnje pri presnovi, ki povzročajo slabo počutje in so vzrok za nastanek različnih obolenj.

Telesne celice gradijo in obnavljajo beljakovine in delno maščobe ter v vodi raztopljene mineralne snovi. Beljakovine so sestavljene iz esencialnih in neesencialnih aminokislin, od katerih jih otrok potrebuje 10, odrasel pa 8. Beljakovine delimo na **enostavne** ali **proteine**: albumini, globulini, prolamini, histoni, skleroproteini (keratin, kolagen, elastin) in na **sestavljene**. To so fosfoproteini (kazein), kromoproteini (hemoglobin, mioglobin), glikoproteini (mucin, hitin v gobah) in nukleoproteini (sestavine celičnih jeder). Glavni vir beljakovin so živila živalskega izvora. To so mleko, mlečni izdelki (jogurt, kislo mleko, kefir, sir, skuta), meso, ribe in jajca. Veliko beljakovin je tudi v nekaterih živilih rastlinskega izvora (soja, fižol, grah, lešniki in mandlji). Bogat vir beljakovin rastlinskega izvora so pšenica, rž,

ječmen, riž, koruza, ajda, krompir in stročnice. Vsi življenjski procesi v telesu so povezani z beljakovinami. Energijska vrednost za 1 g beljakovin znaša 4,1 kcal ali 17 kJ. V času hitre rasti in razvoja je zato še posebej pomembno, da dnevno dobimo s hrano 10–15 % beljakovin. V obdobju intenzivne rasti in razvoja potrebujemo dnevno 1 g beljakovin na kilogram telesne mase. Če beljakovin v hrani primanjkuje se najprej porabljajo beljakovine iz krvi, kar povzroča slabokrvnost. Živila in jedi, bogate z beljakovinami

3.1.4 Beljakovinska živila in jedi

Uživamo jih lahko samostojno ali pa iz njih pripravimo okusne jedi. Priporočljivo je dnevno zaužiti 0,5 l **mleka** z 1,6 % ali manj maščobe, saj je mleko pomemben vir kalcija. Od **mesa** je priporočljivo piščančje in puranje meso ter pusto goveje, telečje, konjsko in zajčje meso. Mesni izdelki naj bodo iz piščančjega, puranjega ali divjačinskega mesa. **Ribe** imajo visoko biološko vrednost, ker vsebujejo veliko esencialnih aminokislin. Poleg ugodne sestave maščobnih kislin ribe vsebujejo še vitamine A, D, B in minerale Ca, Se, J, Mg, P ... V prehrani je uživanje rib priporočljivo 1 do 2 krat tedensko, (omega 3 maščobne kisline). Meso je priporočljivo 2 do 3 krat tedensko (90–20 g zelo pustega mesa). Vsebuje železo, vitamine B₁, B₆, B₁₂. Drobovina v kulinariki za vitalnost ni priporočljiva zaradi visoke količine holesterola. Meso v kulinariki za vitalnost lahko zamenjamo s stročnicami, mlekom in mlečnimi izdelki. **Jajce** je mešano živilo, saj beljak vsebuje beljakovine, rumenjaki pa veliko holesterola in esencialnih maščobnih kislin. Jajca vsebujejo pol manj beljakovin kot meso, toda njihova biološka vrednost je višja od beljakovin v mesu. Priporočamo največ 2 jajci tedensko.



Slika 5: Meso in mesni izdelki

Vir: http://www.drpboddy.com/meats_ex.html



Za razmislek in nadaljnji študij

- V katerih živilih se nahajajo visoko kakovostne beljakovine?
- Naštejte in pojasnite razlike v postopkih priprave z beljakovinami bogatih živil!
- Opišite čim več beljakovinskih jedi, ki so primerne v kulinariki za vitalnost.



Namigi za pripravo jedi

- Recepte za pripravo okusnih jedi najdete na:
- <http://www.kulinarika.net/recept.asp?ID=5963>
- <http://recepti.najportal.com/list.php?pagenum=0&categoryid=18>

3.1.5 Maščobe – lipidi

Najbolj zdrave so olja, ki vsebujejo nenasičene maščobne kisline, med njim pa ima najboljšo sestavo oljčno olje.

Maščobe so estri trivalentnega alkohola glicerola in višjih maščobnih kislin. Vse maščobne kisline delimo na nasičene in nenasičene. Nenasičene maščobne kisline delimo na **mono nenasičene maščobne kisline** (oleinska – oljčno olje in olje oljne repice), **poli nenasičene maščobne kisline** (esencialni linolna in linolenska maščobna kislina), omega 3 maščobna kislina (alfa linolenska – morske ribe in sadeži, v sledih pa oljčno olje in olje oljne repice, oreški, semena) in omega 6 maščobna kislina (linolna – vsa rastlinska olja in meso). Razmerje med omega 3 in omega 6 naj bi bilo (1:5 do 1:10). Poznamo prave maščobe in maščobam podobne snovi – lipoide. Prave maščobe so olja in različne vrste masti. Najbolj razširjena rastlinska maščobna živila so olje, margarina in rastlinska mast. Maščobe, ki vsebujejo **nasičene maščobne kisline**, so v živilih živalskega izvora. To so smetana, maslo, svinjska mast, mastno meso in različni mesni izdelki. Margarino sestavljajo **trans maščobne kisline**, ki so po lastnostih podobne nasičenim maščobnim kislinam. Energijska vrednost za 1 g maščob znaša 9,3 kcal ali 38,9 kJ. Priporočljivo je, da 20–35 % dnevnih energijskih potreb krijemo z maščobami. Povprečno potrebujemo dnevno 0,8 g maščobe na kg telesne mase. Maščobe so vir energije za življenjske procese, uravnavanje telesne temperature in delo.

3.1.6 Maščobam podobne snovi ali lipidi

To so **fosfatidi** (lecitin, kefalin – delujeta kot emulgatorja), **karotenoidi** (rumeno, oranžno in rdečo barvilo v korenju, marelicah, papriki; glavni predstavnik je beta karoten, ki je provitamin vitamina A). **Steroidi**, holesterol ki nastaja v jetrih, pokrije 90 % vseh človekovih potreb, 10 % pa ga dobimo s hrano (rumenjaki, surovo maslo, mastno meso). **Holesterol** je sestavni del celičnih membran, tvori žolčne kisline in vitamin D). Če je vnesenega holesterola preveč, se povišajo vrednosti v krvi, začne se tudi odlagati na notranjih stenah žil (ateroskleroza). **Poznamo dve vrsti holesterola**. LDL (low density lipoproteins), ki se veže na beljakovine z nizko gostoto (povečuje nalaganje holesterola na žilne stene) in HDL (high density lipoproteins), ki se veže na beljakovine visoke gostote (omogoča izplavljanje holesterola iz žilnih sten in njegov prenos v jetra, njegovo sintezo pa preprečujeta tudi esencialni maščobni kislini). Z zdravim načinom življenja v organizmu zmanjšujemo LDL in povečujemo HDL.

Tabela 3: Vsebnost holesterola v živilih

Živilo (100 g)	Holesterol (mg)
Jajce	400
Goveja jetra	250
Maslo	240
Trdi sir	100
Smetana (30 % maščobe)	100
Klobasa	100
Puranje meso	75
Pusto goveje in svinjsko meso	70
Polnomastno mleko	12

Vir: Bonder, 2007, 53

3.1.7 Živila bogata z maščobami

Maščobna živila so pogosta sestavina jedi. Nasičene maščobne kisline živalskega izvora so pri sobni temperaturi v trdnem stanju, zato jih imenujemo tudi trde maščobe. Lahko se jim izognemo ker vemo, da jih je največ v svinjski masti, ocvirkih, slanini, govejem loju, surovem maslu, smetani ter v polnomastnem mleku in izdelkih iz njega. V kulinariki za vitalnost dajemo prednost maščobam rastlinskega izvora, ki so pri sobni temperaturi v tekočem stanju. Najbolj priporočljivo je oljčno, repično in arašidovo olje. Priporočljive so tudi polinenasičene maščobne kisline, ki se nahajajo v sojinem in sončničnem olju ter v olju koruznih kalčkov. V celodnevni prehrani priporočamo do 5 čajnih žličk olja (25 g maščob). Za pripravo hrane uporabljamo le olja in v manjših količinah tudi mehke margarine. Največ enkrat in večkrat nenasičenih maščobnih kislin vsebuje deviško nerafinirano ali rafinirano oljčno olje, ki je tudi bogat vir vitamina E. Primerno je za solate, pripravo rib in mediteranske jedi. Olje iz koruznih kalčkov in hladno stiskano ter rafinirano sončnično olje sta primerna za solate, zabele in vse načine priprave jedi. Več večkrat nenasičenih maščobnih kislin vsebujejo sojino in repično ter bučno olje, ki je odlično za pripravo solat in tradicionalnih jedi Štajerske, Prekmurja in Koroške.



Slika 6: Oljčno olje z dodatki zelišč

Vir: <http://www.treehugger.com/2008/12/07-week/>



Za razmislek in nadaljnji študij

- Naštejte in pojasnite razlike v postopkih priprave z ali brez uporabe maščob.
- Kako lahko popestrimo okusnost olja v kulinariki za vitalnost?
- Jabolčni kis vsebuje veliko kalija, razstruplja in pospešuje presnovo.



Namigi za pripravo jedi

- Pripravite olje in kis z dodatkom česna ali rožmarina, bazilike ali čilija in jed bo imela vedno drugačen okus.
- Obogatimo različne mesne in zelenjavne solate, juhe, omake, mesne in gobje jedi z uporabo različnih vrst kisa.
- Balzamični kis pridobivajo iz mošta s staranjem v sodčkih iz različnih vrst lesa (Modena). Je odličen dodatek k jedem iz sira, solatam in tudi sladicam.
- Sadne vrste kisa so nekaj posebnega. Najboljši so: jabolčni malinov, vinski, aromatizirani z dodatkom aromatičnih zelišč (pehtran, česen, šalotke, gobice), z dodatkom meda.
- Alkoholni kis za vlaganje vsebuje 9–14 % očetne kisline.
- V dopustniškem času lahko nabereemo veliko zelišč, iz katerih pripravimo okusen čaj ali tinkture. Navedite jih nekaj.

3.1.8 Vitamini in mineralne snovi

Vitamin C so odkrili v letih 1928–1932 v več državah. Dokazano je, da se vsebnost vitamina C v zelenjavi (zelju) z dolžino shranjevanja na sobni temperaturi bistveno zmanjša. Po treh dneh ga je kar 70 % manj. Mineralne snovi so izredno pomembne za pravilno delovanje vseh telesnih organov in procesov.

Če kadite, potrebujete več vitamina C. Ena cigareta ga uniči 25 do 100 mg. Vitamin B₁ uničuje visoka temperatura, tako se pri kuhanju izgubi kar 80 %. V stresnih okoliščinah potrebujemo več vitaminov skupine B.

Vitamini

Pojem vitamin (VITA= življenje, AMIN= organska spojina z aminoskupino) je leta 1911 uvedel raziskovalec Funk. Kljub številnim raziskavam, ki kažejo zelo raznoliko sestavo vitaminov se je ime ohranilo. Odkrili so jih precej pozno, v 19. stoletju, ko je znanost doživela nesluten razcvet. Vitamini so bistvenega pomena za zdravje in vitalnost, saj omogočajo pravilen potek biokemijskih reakcij v telesu in so za zdrav telesni in duševni razvoj nepogrešljivi. Pomembni so tudi zato, ker uravnavajo procese v telesu, zvišujejo telesno odpornost in preprečujejo bolezni. Največ vitaminov zaužijemo s svežim sadjem in zelenjavo, zato pri raznoliki sestavljeni hrani praviloma ne pride do pomanjkanja. **Vitamini, topni v vodi**, so C, B kompleks, **vitamini, topni v maščobi**, pa A, D, E, K. Imajo tudi vlogo **antioksidantov**, saj pomagajo preprečevati škodljive učinke presnovnih produktov (radikalov). Telo vitaminov razen vitamina K ne more proizvajati samo. Vitamine še posebno potrebujejo nosečnice, doječe matere in kadilci.

Mineralne snovi

To so anorganske snovi, ki pri sežigu ostanejo v obliki pepela. Sodelujejo pri zgradbi kosti in zob (kalcij, fosfor), sestavi krvnega barvila ali hemoglobina (železo) in pri nastanku hormonov (jod). Mineralne snovi se nahajajo v živilih rastlinskega in živalskega izvora, kar je razlog več, da jih moramo v zadostni količini dobiti s hrano. V telesu gradijo in obnavljajo celice, uravnavajo procese, zvišujejo telesno odpornost in preprečujejo bolezni. Mineralne snovi se razlikujejo med seboj po količini in pomenu. Makro elementi so kalcij, fosfor, magnezij, kalij in natrij. Potrebujemo jih več. Mikro elementi so železo, baker, kobalt, mangan, cink in jod. Potrebujemo jih manj. Živila bogata z vitamini in minerali so zaščitna oziroma varovalna živila. To so sadje in zelenjava, ki so tudi bogat vir organskih kislin, antioksidantov in dietnih vlaknin.

3.1.9 Sadjje, zelenjava in zelišča

*V zdravi prehrani so sadje in vrtnine priporočljive, ker poleg vitaminov in mineralnih snovi vsebujejo **vlaknine**, ki spodbujajo delovanje prebavil, preprečujejo zaprtje, vežejo strupene presnovne produkte, vplivajo na občutek sitosti, upočasnijo vsrkavanje sladkorja in maščob, ne zvišujejo energijske vrednosti hrane, predvsem pa zmanjšujejo nevarnost bolezni prebavil.*

Sadjje

Sadjje za razliko od zelenjave vsebuje tudi sadne sladkorje. V celodnevni prehrani je priporočljivo 27–40 g dietnih vlaknin, kar lahko dosežemo, če zaužijemo 200 g kuhane zelenjave, 200 g sveže zelenjave, 100–300 g sadja, 200 g črnega kruha ali več žlic otrobov. Vsak obrok naj vsebuje zelenjavo ali sadje. V prehrani lahko uživamo različne vrste sadja. **Pečkato sadje** so jabolka, izmed katerih so najbolj razširjene sorte zlati delišes, ajdared, mutsu, gloster, granny smith, jonagold, gala, elstar, melrose in topaz. Izmed hrušk so pri nas najbolj razširjene konferans, vilijamovka, kleržo, boskova steklenka in krasanka. Orientalska hruška je nashi. V prehrani je zelo cenjen tudi kaki, prava posebnost pa je japonska nešplja. Sadjje predelujemo v sokove, kompote ali pa ga sušimo. **Koščičasto sadje** so marelice, ki vsebujejo veliko sadnih sladkorjev in A vitamina ter vitaminov kompleksa B₁ in B₂. Cenjene so kot namizno sadje in kot sadje za predelavo v sok, marmelado in sušenje. Breskve razdelimo po barvi mesa na rumeno-zelene in oranžne, po ločljivosti koščice na cepke in kostnice, po poraščenosti lupine na breskve z dlakavo lupino in nektarine z gladko lupino. Zelo zdrave so tudi slive, ki dozorevajo v prvi polovici avgusta in češplje, ki dozorevajo v drugi polovici avgusta in so običajno modre barve. Najzgodnejše češnje zorijo v drugi polovici maja. Pozne sorte imajo čvrsto meso in jih imenujemo hrustavke. Po hranilni vrednosti so podobne višnje. **Jagodičasto sadje** je vir zdravja v našem telesu. Jagode in borovnice čistijo kri, ker organizem oskrbujejo z železom in zdravijo slabokrvnost. Jagode ohranijo svežost in okusnost le 2–5 dni, zato jih moramo čim prej porabiti sveže ali pa jih predelati v kompote, marmelade in sokove. Maline vsebujejo vitamine C, A in B. Robide so okusne sveže ter primerne za predelavo. Tajberi je križanec med malino in robido. Najbolj pogosti vrsti ribeza sta črni in rdeči ribez. Kosmulja oblikuje plodove prosojno zelene in rdečkaste barve. Josta je pridobljena s križanjem črnega ribeza in kosmulje. Najbolj cenjene so gozdne borovnice. Brusnice rastejo v obliki majhnih grmičev in oblikujejo rdeče jagode, ki ki ugodno delujejo pri težavah z mehurjem. Grozdje po namenu uporabe delimo v namizno grozdje in grozdje za predelavo v vino. Zaradi bogate hranilne vrednosti ga imenujemo rastlinsko mleko. V kulinariki za vitalnost je izrednega pomena z antioksidanti bogato **lupinasto sadje** kamor, uvrščamo lešnike, mandlje, orehe, arašide, pistacije, itd. Z uživanjem organizmu hitro vrnejo izgubljeno energijo, saj vsebujejo do 64 % maščob, 15 % beljakovin, vitamine in mineralne snovi. Izjema je kostanj, ki vsebuje velike količine škroba. Najbolj znana sorta so maroni. Med sadje toplih krajev uvrščamo citruse ali agrume in ostalo sadje toplih krajev. **Citrusi** ali **agrumi** so ena najbolj razširjenih vrst sadja, hkrati pa tudi

pomembna surovina za proizvodnjo sadnih sokov. Agrumi so pomaranče, limone, citrone, mandarine, klementine, limete, grenivke in pomelo. Ostalo sadje toplih krajev so smokve, kivi, kivaj, granatno jabolko, rožiči, datljini ... Izbira **tropskega ali eksotičnega sadja** je tudi pri nas vse večja. Banane, ananas, mango, papaja, pasionka, avokado ... Cenjene so tudi dinje ali mrežaste melone in lubenice ali vodne melone. Od sadnih izdelkov so zelo priljubljeni sadni sokovi (bistri, motni, kašasti in zgoščeni). Za organizem so vir vitaminov, mineralnih snovi in lahko prebavljivih sadnih sladkorjev. Najbolj kakovosten je **naravni sadni sok**, ki ga pridobivamo s stiskanjem zdravega svežega sadja brez dodajanja sladkorja. Imenuje se **juice**, saj vsebuje 100-odstotni sadni delež. Na tržišču je tudi **nektar**, ki vsebuje 50-odstotni sadni delež. Zadnja leta je vse bolj cenjeno tudi **suho sadje**, ki vsebuje hranilne snovi v koncentrirani obliki.



Za razmislek in nadaljnji študij

- Opredelite velik pomen prehranskih vlaknin v kulinariki za vitalnost?*
- Poskusite naštet in opisati čim več oblik uporabe sadja v kulinariki.*
- Naštejte sadne izdelke in razmislite o načinu njihove priprave.*
- Načrtujte svoj sadni vrt. Več najdete na:*

http://www.semenarna.si/javne_datoteke/novice/datoteke/9-Setveni%20koledar-slo.pdf



Namigi za pripravo jedi

- Katere jedi bi pripravili iz jabolk, ki pri nas veljajo za najbolj razširjeno sadno vrsto?*
- Preberite in uporabite knjigo: *Moje zelenjavne in sadne jedi*, avtorice prim. mag. Branislava Belović.*
- Recepte za pripravo okusnih jedi iz sadja najdete na:*
<http://www.kulinarika.net/baze/receptirezultati.asp?sort=&nacin=asc&slika=-1&crka=S&kategorija=%25&offset=700>.

Zelenjava

Zelenjava ali vrtnine z nizko energijsko vrednostjo vsebujejo veliko vode in so pomemben vir vitaminov, vlaknin in mineralov (listne, korenaste in plodovne vrtnine); vrtnine z visoko energijsko vrednostjo so bogat vir beljakovin in ogljikovih hidratov (stročnice v zrnju in krompir). Uživanje surovih vrtnin ima zaščitno vlogo pred nastankom bolezni prebavil. Nekaterim vrtninam pripisujejo zdravilni učinek; temno zeleno obarvane vrtnine, kot so špinača, blitva, radič, brokoli, ohrovt so vir antioksidantov, česen, čebula in šalotka pa vsebujejo žveplove spojine, ki zvišujejo odpornost organizma ...

V vrtninah prevladujejo vitamini A kot beta karoten, vitamin C in vitamini B kompleksa. Vrtnine vsebujejo tudi **organske kisline** in **eterična olja**, ki spodbujajo apetit in ugodno delujejo na prebavo in presnovo. V zelenjavi so tudi **glukozinolati**. To so žveplove spojine v zelju, brokoliju, ohrovtu in cvetači. Med mehansko obdelavo se tvorijo izotiocianati in indoli, ki preventivno delujejo pred nastankom raka. Pomembni so tudi fitoestrogeni, ki jih najdemo v semenih stročnic, še posebno soje (mleko, tofu, sojina moka), laneno seme, brokoli in vodna kreša. Po sestavi so podobni ženskemu hormonu estrogenu.

Obstojnost svežih, opranih in narezanih vrtnin najbolj ohranimo s pravilnim hlajenjem, pakiranjem v ustrezno embalažo in konzerviranjem. Razen stročnic v zrnju in krompirja vrtnine nimajo visoke energijske vrednosti. **Solatnice in špinačnice** so zelo razširjene vrtnine. Sveža solata pomirjujoče vpliva na organizem človeka in je v prehrani zelo priporočljiva. Poznamo veliko različnih vrst solatnic med katerimi so glavната, vezivka, berivka, radič, motovilec, špinača, blitva in vrtna kreša. Grenčične snovi v regratu, radiču in rukoli vplivajo na občutek sitosti. **Kapusnice** so belo in rdeče zelje, brstični listnati ohrovt, kitajski kapus, cvetača, brokoli in kolerabica. V prehrani je pomembno surovo, kuhano in kislo zelje. **Korenovke in gomoljnice** so korenje, peteršilj, zelena, sladki komarček, rdeča pesa, redkev, redkvice, rumena koleraba, repa in siljen krompir. To so izredno pomembne vrtnine, še posebno v zimskem času, ko je na tržišču malo svežih vrtnin. **Čebulnice**: čebula, šalotka, česen, por, drobnjak. Zelo cenjena je mlada "srebrna" čebulica. Česen je sorodnik čebule in ga lahko uporabljamo kot vrtnino ali začimbo. Česen ima mnogo zdravilnih lastnosti in deluje podobno kot antibiotik. Deluje proti aterosklerozi, visokemu krvnemu tlaku, proti glistam in uničuje gnilobne bakterije v črevesju. **Trajnice** so rabarbara, beluši, artičoke in hren. **Plodovke** so paradižnik, kumare, buče, bučke, paprika, feferoni, jajčevci, melone, lubenice. **Krompir** vsebuje največ vode, škroba, nekaj beljakovin, mineralne snovi Na in K ter vitamin C. Prebavljivost in energijska vrednost krompirja je odvisna od načina priprave. Kuhan in pire krompir je lažje prebavljiv kot pražen ali ocvrt, ki v kulinariki za vitalnost ni primeren. Svežo, hrustljivo in barvito zelenjavo vključimo v jedilnik vsak dan.



Za razmislek in nadaljnji študij

- Eden glavnih ciljev ekološkega kmetijstva je, da s pomočjo ekološke pridelave in s pazljivo predelavo živil, ki ohranja njihovo prehransko vrednost, proizvaja zdrava, visoko kakovostna živila za človeško prehrano. Več si lahko ogledate na: http://www.semenarna.si/javne_datoteke/novice/datoteke/9-Setveni%20koledar-slo.pdf.
- Katere hranilne snovi vplivajo na visoko ali nizko energijsko vrednost vrtnin?
- Poskusite ugotoviti, kako preprečimo "jokanje", ko režemo čebulo?
- Katere prednosti imajo zamrznjene vrtnine pred ostalimi postopki konzerviranja?



Namigi za pripravo jedi

- Recepte za pripravo okusnih jedi iz sadja najdete na: <http://www.kulinarika.net/baze/receptirezultati.asp?sort=&nacin=asc&slika=-1&crka=S&kategorija=%25&offset=700>.
- Vrtnine ali začimbe brez katerih je težko okusno pripravljati jedi**
Česen: stroki so nepogrešljiv dodatek pri pripravi mesnih, zelenjavnih, gobjih in ribjih jedi, juh, omak, enolončnic, različnih solat in klobas. dobro se dopolnjuje z vsemi začimbami za slane jedi.
Čebula: golaž, paprikaš in druge mesne jedi, enolončnice, pečenke, solate, priloga za meso na žaru.
Paprika: sladka, srednje pekoča, pekoča (ostra) značilne jedi: paprikaš, prebranac in liptovski sir, golaž (krompirjev, gobov, segedin), pikantne juhe, omake, ki jih ponudimo k pečenemu mesu, omake za polnjene paprike, prikuhe iz paradižnika, bučk, jajčevcev in zelene paprike.

❑ **Čili** je sestavina vseh pekočih začimbnih omak (čili, tabasco), ki jih dodajamo v razne omake le po kapljicah. Ugodno deluje na prekrvavitev in s tem na presnovne procese.

Aromatična zelišča in začimbe

Začimbe dodajamo v določenem času kuhanja in upoštevamo čas in pogoje, ki vplivajo na izločanje snovi, ki so nosilci vonja, okusa in barve. Začimbe, ki vsebujejo lahko hlapna eterična olja, dodajamo proti koncu kuhanja, tiste s težje hlapnimi snovmi pa se morajo z jedjo kuhati dalj časa; npr. cel poper damo v jed na začetku, mleti poper pa na koncu kuhanja. Zelišč ne pražimo, sicer grenijo. Posoda mora biti med kuhanjem pokrita. Jedi, ki jih kuhamo v hermetično zaprtih posodah (lonec na zvišan tlak, kotli ...), začiniimo manj, ker aromatične snovi ne morejo izhlapevati. Po več jedi istega menija ne smemo začiniti z enako začimbo ali enako dišavno mešanico. Aromatičnih zelišč ne kupujemo na zalogo, shranjevati jih moramo v dobro zaprtih posodah iz stekla ali porcelana.

Aromatična zelišča in začimbe so v kulinariki za vitalnost izrednega pomena. Najbolj pregledna je razdelitev aromatičnih zelišč glede na del rastline, ki ga uporabljamo. **Plodovi in semena:** brinove jagode, gorčično seme, janež in zvezdasti janež, kardamom, koriander, kumina, mak, muškadni orešček in cvet, feferoni, piment, paprika, poper, cayenski poper, pistacije, vanilja. **Cvetovi in cvetni deli:** kapre, klinčki ali nageljnovi žbice, žafran. **Korenine, korenike in gomolji:** hren, ingver, kurkuma, korenje, peteršilj, zelena. **Lubje – skorja:** cimet. **Čebulnice:** čebula, šalotka, česen. **Listi in mlado zelenje:** bazilika, boreč, drobnjak, koper, krebujlica, kreša, luštrek, lovor, majaron, melisa, meta, origano, pehtran, pelin, por, rožmarin, šetraj, timijan, žajbelj.



Za razmislek in nadaljnji študij

- ❑ Osnovno pravilo pri uporabi zelišč in začimb je, da ne smejo prikriti slabega okusa in prekriti osnovnega okusa jedi. Poznati moramo količine in kombinacije primernih začimb za posamezno jed, primeren čas za dodajanje, da so v hrani dovolj časa in se lahko sprostijo aromatične snovi.
- ❑ Kakšen pomen imajo aromatična zelišča in začimbe v prehrani?
- ❑ Katere zelišča najbolj pogosto dodajamo različnim jedem?
- ❑ Katere snovi dajejo zeliščem in začimbam značilen okus in aromo?
- ❑ Kako shranjujemo zelišča in začimbe?
- ❑ Sol je edina začimba mineralnega izvora.
- ❑ Med pripravo hrano čim manj solimo in jo kuhajmo v lastnem soku. Na dan lahko zaužijemo največ 3–6 g soli.
- ❑ Zakaj je najboljša jodirana morska sol (solni cvet)?
- ❑ Ali je pretirano uživanje soli lahko škodljivo?



Slika 7: Uporabnost zelišč je vsestranska

Vir: http://spletnik.si/matjaz/zdravilna_zelia_naih_babic_od_a_do_.html

Presodite katere jedi lahko pripravimo z uporabo posameznih aromatičnih zelišč. Pomagate si lahko z učbenikom *Kuharstvo in gradivom Gastronomija*. Vir: http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Gastronomija-Suwa.pdf

Tabela 4: Aromatična zelišča v kulinariki za vitalnost

Vrsta zelišča	Ime jedi
Peteršilj	
Drobnjak	
Koper	
Bazilika	
Origano	
Lovor	
Majaron	
Šetraj	
Timijan	
Pehtran	
Rožmarin	
Žajbelj	
Popper	
Ingver	
Janež	
Koriander	
Kumina	
Muškatni orešček	
Žafran	
Piment	
Gorčica	
Cimet	
Vanilija	



Namigi za pripravo jedi

- Recepte jedi z uporabo okusnih aromatičnih zelišč najdete na:
<http://preobrazba.aktivna.si/nasveti/uredniski-nasveti/zdravje-z-zeliscnega-vrta/>
- <http://med.over.net/forum5/read.php?27,1287242>
- <http://recepti.najportal.com/list.php?pagenum=0&categoryid=18>
- <http://lifestyle.ena.com/prikaziCL.asp?CIID=38987>.

3.1.10 Voda in osvežilne pijače



Po količini popite mineralne vode sodi Slovenija med evropsko najbolj razvite države. Pijte dovolj tekočine!

Voda je osnovna sestavina vseh živih bitij. Povprečno jo je v organizmu 50–70 %, največ v celični, medcelični, tkivni tekočini in krvni plazmi. Dnevno je priporočljivo zaužiti vsaj 2 do 2,5 litra tekočine. Telo potrebuje vodo za nemoteno delovanje organizma. Voda ima v telesu številne naloge. Je topilo, sodeluje pri izločanju odpadnih snovi, je transportno sredstvo in uravnava telesno temperaturo (termoregulacija). Znak, da telesu primanjkuje tekočine so suha usta. Zaradi pomanjkanja vode naše telo razvije varčevalne ukrepe, pojavijo se različne alergije, kronične bolečine, kot so zgaga, revmatične bolečine, bolečine v križu, bolečine v prsnem košu, bolečine v nogah, glavobol, zvišan krvni tlak. Pomanjkanje vode v telesu povečuje učinek stresa, slabša razpoloženje, zavira čiščenje telesa in povzroča motnje delovanja notranjih organov. V kulinariki za vitalnost uživamo tudi **mineralne vode**, saj vsebujejo kalcij, magnezij, natrij, kalij, železo in žveplo. Organizem osvežujejo in pomagajo pri prebavi in uravnavanju telesne mase. Voda, ki vsebuje v litru več kot 1 g prostega CO₂, je **kisla voda** ali **slatina**. Za odžejanje so primerne tudi osvežilne pijače iz različnih rastlinskih izvlečkov. Bolj priporočljive so negazirane. Glavne sestavine osvežilnih pijač so **voda, sladkorji, kisline, barvila, arome, kofein in konzervansi** (natrijeva benzoat in kalijev sorbat). **Maloenergijske pijače** imajo najmanj 30 % nižjo energijsko vrednost. V ta namen dodajajo umetna sladila, kot so natrijev ciklamat in aspartam. **Energijske pijače** so gazirani ali negazirani napitki, ki vsebujejo kofein in taurin, ki vplivata na centralni živčni sistem, poživljata krvni obtok in kratkotrajno izboljšata psihofizično počutje. Za športnike so priporočljive **izotonične pijače** za nadomeščanje izgubljene tekočine, saj se zadržujejo dalj časa v telesu. Zaradi večje izgube tekočine pri gibanju se izgubljajo tudi mineralne snovi. Do določene mere zaznamo izgubo z občutkom žeje, pogosto pa je izguba tekočine večja, kot jo lahko zaznamo z žejo.

*"Če ti je hladno, te bo čaj ogrel,
če si razburjen, te bo ohladil,
če si žalosten, te bo razvedril,
če si vznemirjen, te bo pomiril."*

William E. Gladstone-1890

Zeliščni čaji sodijo v skupino čajev iz različnih zelišč, med katerimi so najpogostejša: šipek, meta, kamilica, hibiskus ali mešanica različnih zdravilnih zelišč.

Sadni čaji postajajo vse bolj priljubljeni. Najbolj priljubljeni so okusi limone, jabolka, jagode, maline, črnega ribeza, divje češnje in tropskega sadja (mango, papaja).

Pravi čaj je sestavljen iz nehlapnih sestavin (polifenoli, kofein, mineralne snovi, vitamini in druge ...) ter več kot 400 hlapnih, med njimi so tudi eterična olja. **Zeleni čaj** vsebujejo vitamin C (10 mg do 20 mg).



Za razmislek in nadaljnji študij

- Voda je izmed vseh pijač najboljša, čeprav so vse bolj priljubljeni tudi zeliščni čaji in sadni sokovi z večjim ali manjšim sadnim deležem. Pozorni moramo biti na vode z okusi, ki vsebujejo dodani sladkor, ki zvišuje energijsko vrednost napitka.*
- Poskusite utemeljiti nujnost uživanja dovolj vode.*
- Iz mineralne vode in rastlinskih izvlečkov lahko pripravimo tudi osvežilno, dietetično, maloenergijsko brezalkoholno pijačo. Pijača je obogatena z vitamini C in A, namesto običajnega sladkorja pa vsebuje sladkorni nadomestek. Najbolj pogosti okusi so pomaranča, limona in tropsko sadje.*
- Preberite knjigo: F. Batmanghelidj: Telo kliče po vodi.*



Namigi za pripravo napitkov

- Poiščite recepture za pripravo čim bolj zdravih brezalkoholnih napitkov.*
- Pri uživanju vitaminskih napitkov upoštevajmo navodila na deklaraciji.*
- Kava in različni pravi čaji, predvsem napitki, ki vsebujejo kofein, poživljajo, a pri tem tudi odtegujejo vodo telesu in povzročajo dehidracijo.*
- Sokovi iz sveže stisnjenega sadja (limona, grenivka, pomaranča, granatno jabolko, ananas, mango, papaja ...) so odličen vir sadnih sladkorjev, organskih kislin, vitaminov in mineralnih snovi.*
- Napitki iz sveže zelenjave (korenja, rdeče pese, zelene, ...) so okusni in zdravi.*
- Razlika med sadnimi sokovi in osvežilnimi pijačami je v nižjem deležu sadja le teh.*
- Ugotovite kakšen delež sadja je v sadnih sokovih! Podatke izpišite iz deklaracije.*

Džus _____

Limonada _____

Sadni nektar _____

Sadni sok _____

Sadni sirup _____

3.1.11 Dodatki v prehrani

Alkoholne pijače

Pij malo, pij dobro.

Vino ne opije človeka, ampak se človek opije sam.

Kitajski pregovor

Alkoholne pijače so pivo, vino in žgane pijače. Poleg številnih snovi, ki vplivajo na aromo in okus, alkoholne pijače vsebujejo tudi alkohol.

Energijska vrednost za 1 g alkohola znaša 7 kcal ali 29 kJ). V telesu se alkohol 95-odstotno izkoristi kot vir energije. Njihova slaba stran je, da pri nezmernem uživanju odtegujejo telesu vodo, škodijo jetrom, srcu in drugim organom ter redijo. **Pivo** je nizko alkoholna pijača iz ječmenovega slada, hmelja, kvasovk in vode. Posamezne vrste piva se po okusu in aromi zelo

razlikujejo ker so tehnološki postopki pridobivanja zelo različni. Povprečno pivo vsebuje od 0,5 do 5 vol. % alkohola. Količina ekstrakta ali suhe snovi, ki vpliva na polnost okus piva, je od 10 do 20 %. **Vino** je v prehrani zelo cenjeno, saj številne znanstvene raziskave govorijo v prid zmernemu uživanju rdečega in tudi belega vina ob jedi. Tako imenovani "francoski paradoks" govori o zmanjšani smrtnosti zaradi bolezni srca in ožilja pri zmernih uživalcih vina. V prid omenjenemu dejstvu govori vsebnost številnih sestavin vina, še posebej resveratrola in ne alkohol! Za aperitivno vino je primerno **peneče vino**, ki sprošča občutke zaznave in ugodno vpliva na razpoloženje. Več o vinu najdete na http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Tehnologija_vina-Suwa_Stanojevic.pdf



Slika 8: Alkoholne pijače

Vir in več:

http://globalproduct.net/lang/sl/firma_hp.php?idfir=10193167&str=brosura_pre&tip=i&jezik=sl



Za razmislek in nadaljnji študij

Tabela 5: Povprečna količina alkohola v pijačah

	Vol. %	Alkohol (g)	Energija (kJ)
330 ml piva	4	13,4	680
125 ml vina	10	12,5	413
100 ml penečega vina	11	10	349
20 ml konjaka	38	7,6	180



Namigi za pripravo zdravih napitkov

- Žgane pijače** v kulinariki za vitalnost nimajo posebnega pomena.
- Slaba stran alkoholnih pijač je, da alkohol, ki ga vsebujejo, neugodno vpliva na absorpcijo bistvenih hranilnih snovi v črevesju in vpliva na dnevni energijski vnos. V preteklosti so ponujali močne alkoholne pijače kot **aperitiv**, saj spodbujajo izločanje prebavnih sokov in vplivajo na apetit. Žganje, ki ga uživamo po jedi, imenujemo **digestiv**, ker olajšajo prebavo.
- Poiščite recepture za pripravo tradicionalnih vrst zeliščnega žganja in likerjev.

3.1.12 Prehranska dopolnila

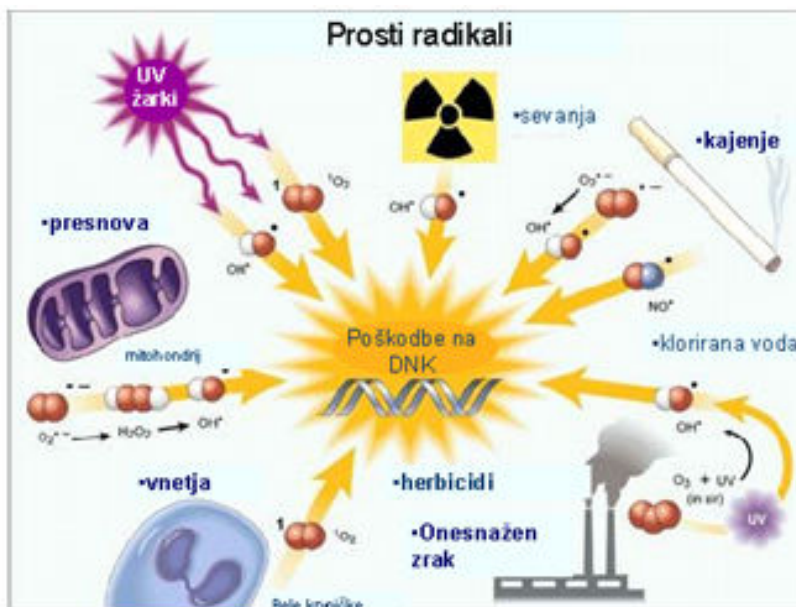
Uživanje prehranskih dopolnil je priporočljivo krajši čas, pa še to v posebnih primerih (športniki, določena bolezenska stanja ipd.).

Prehranska dopolnila so koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranilnih snovi ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom. Na trgu jih dobimo v obliki kapsul, tablet in v vrečkah s praškom. Uživanje prehranskih dopolnil ne more in ne sme nadomestiti uživanja drugih virov hrane, tudi ne sadja in zelenjave zaradi vsebnosti vitaminov, mineralov, antioksidantov, prehranskih vlaknine ter sinergijskega delovanja vseh naštetih sestavin. Posebnega pomena v kulinariki za vitalnost so **antioksidanti**. To so snovi, ki preprečujejo ali zavirajo oksidacijo drugih snovi na principu odvzema prostih radikalov. Naravni antioksidanti so tokoferoli, fenoli, flavonoidi, karotenoidi, vitamina A in C, aminokisljine, selen, cink.



Za razmislek in nadaljnji študij

Prosti radikali so atomi, ioni in molekule, ki so zelo reaktivni in zato tudi nestabilni. Zaradi teh lastnosti hitro reagirajo z drugimi molekulami. Takšne reakcije potekajo nenadzorovano, mimo encimskih sistemov in so za celico škodljive. Celico poškodujejo, posledice pa so lahko različna obolenja. Prosti radikali nastajajo v telesu neprestano. Njihova količina se poveča pod vplivom toplote, ionizirajočega sevanja, onesnaženega zraka, stresa, alkohola, kajenja in tudi staranja. Telo se bori proti prostim radikalom tako, da lahko proste radikale nevtralizira in na ta način ohranja celično ravnovesje s pomočjo encimskih sistemov in antioksidantov (lovilcev prostih radikalov).



Slika 9: Nastanek prostih radikalov

Vir: http://www.srecno-zivljenje.com/imunski_sistem.html



Namigi za pripravo zdravih jedi

- Razmislite o vsestranski uporabi živil v kulinariki za vitalnost, ki so bogat vir antioksidantov. S katerimi postopki pripravljamo jedi, da čim bolj ohranimo zdravju koristne antioksidante.

Učinkoviti antioksidanti so:

- Vitamin C:** jagodičje, južno sadje, paprika, brokoli, brstični ohrovt, zelena listnata zelenjava, krompir, paradižnik, por.
- Vitamin E:** rastlinske maščobe in olja, oreški, žita, kalčki, semena in nekatera zelenjava (špinača, zelena, koromač).
- Karotenoidi:** marelice, agrumi, temnolistnata zelenjava, korenje, paradižnik, ohrovt, redkev, špinača, brokoli.
- Fenolne spojine:** sadje, zelenjava, začimbe in zelišča, vino, čaji, žita, soja.
- Flavanoidi:** antocianini (barva), flavanoni (aroma – južno sadje), flavoni (okus), flavonoli (v lupini), izoflavonoidi (v stročnicah – soji).
- Selen:** zelenjava, čebula, česen, žita, pšenični kalčki.
- Cink:** stročnice, neoluščena žita, semena.
- Koencim Q 10:** sojino olje, arašidi.

4 PRINCIPI ZDRAVE KULINARIKE



Čeprav je ponudba blaga pravi primer globalizacije, saj živila izvirajo z vseh koncev sveta, zadnja leta potrošniki želijo hrano domačega izvora, pridelano čim bolj prijazno do narave. To je razlog več za načrten obisk tržnice v domačem mestu ali na turističnih potepanjih. Tako lahko opazujemo kako se ljudje prehranjujejo, kakšna je ponudba rib, kruha, sadja, zelenjave ter kakšna je izbira svežih ali suhih aromatičnih zelišč, začimb in cvetja. Po principih zdrave kulinarike moramo upoštevati splošna pravila pri pripravi jedi. Ta vključuje predpripravo živil, ki jih temeljito očistimo, operemo in pred uporabo narežemo. Izrednega pomena je tudi privlačno serviranje jedi, porcije naj ne bodo prevelike, bolje je pripraviti več manjših obrokov kot manj večjih.

4.1 PRIDELAVA ŽIVIL

Prava kulinarika se prične z nakupom čim bolj svežih in kakovostnih živil.

Zadnja leta ljudje vse pogosteje kupujejo živila v velikih trgovskih centrih, ker jim zaradi hitrega življenjskega tempa primanjkuje časa za tradicionalno nakupovanje na tržnici in v majhnih trgovinah. **Ekološko pridelana živila** so v prehrani zelo pomembna, saj je ugotovljeno, da imajo na ta način pridelana živila boljši učinek na organizem kot klasično pridelana. Ekološki način pridobivanja živil je naravi in živalim prijazen saj ne vsebuje kemijskih sestavin, ki bi organizmu lahko škodovale, zato se zmanjša tveganje za nastanek bolezni, alergije so manj pogoste, ker hrana ne vsebuje umetnih barvil in arom kar ugodno vpliva tudi na imunski sistem. Hranilna vrednost ekološko pridelanih živil je visoka, saj vsebujejo manj vode in več suhe snovi ter več za telo koristnih hranilnih snovi. Tako je od vitaminov v zelju, jabolkih ali paradižniku več vitamina C in provitamina A, več minerala železa in manj škodljivih težkih kovin. Tudi barvila, kot so antocijani v modro-rdeče obarvanih živilih in flavonoidi ter karotenoidi v rumeno-oranžnih živilih, so bolj izraziti in njihov antoksidativni učinek je večji. Pri živilih živalskega izvora, kot so mleko in mlečni izdelki ter meso in mesni izdelki, ni preostankov zdravil, zlasti antibiotikov, sestava mišičnega in maščobnega tkiva pa je zaradi proste reje in naravne krme bogatejša s kakovostnimi hranilnimi snovmi, kot so beljakovine in maščobe. Tudi jajca kokoši iz proste reje so boljše prehranske in senzorične kakovosti. Senzorična kakovost, ki jo zaznamo z vidom, vonjem, okusom in teksturo ter blagodejnimi vplivi na zdravje, je dovolj velik razlog, da se čedalje več potrošnikov odloča za nakup ekološko pridelanih živil. Oznaka bio je lahko dodana vsakemu proizvodu, ki ustreza minimalnim zahtevam EU. Pri prodaji pridelkov in živil z označbo »ekološki« mora biti na vpogled certifikat pri prodajalcu. Pogoji za pridobitev certifikata so opisani v Pravilniku o ekološki pridelavi in predelavi kmetijskih pridelkov oziroma živil. V Sloveniji je povpraševanje vsekakor večje kot je ponudba. Ekološka živila lahko kupimo na samih kmetijah ali na posebnih eko tržnicah v večjih mestih.

Več lahko preberete na: http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Bio-eko_turizem-Suwa_Stanojevic.pdf



Slika 10: Jabolko na dan odžene zdravnika stran

Vir: <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/hujsajte-s-surovo-hrano.html>**Za razmislek in nadaljnji študij**

V ekološki pridelavi rastlin uporabljamo hlevski **gnoj in kompost**, vse bolj pa tudi **zeleno gnojenje**, ko s podkopavanjem zelenih rastlin in z uporabo ostankov rastlin tla bogatimo s humusom. Za ekološko pridelavo vrtnin je izredno pomembno **kolobarjenje** pri katerem upoštevamo sosedstvo vrtnin.

Tabela 6: Sosedstvo vrtnin

VRTNINA	DOBRI SOSEDI	SLABI SOSEDI
Zelje, ohrovt, brstični ohrovt, cvetača	Krompir, zelena, rdeča pesa, paradižnik, špinača, solata, por, grah, aromatična zelišča (koper, kumina, meta)	Čebula, česen, jagode
Korenček	Čebula, paradižnik, radič, redkvica, redkev, blitva, por, česen, grah, solata, drobnjak, zelišča	Meta, brstični ohrovt, cvetača, bob
Rdeča pesa	Čebula, kapusnice, kolerabica, solata, česen, kumare, zelišča	Visok fižol, špinača, krompir, koruza, por, blitva
Čebula in česen	Buče, kumare, korenček, jagode, solata	Por, grah, fižol
Fižol	Redkvica, krompir, kumare, paradižnik, solata, špinača	Čebula, česen, por, grah
Paprika	Solata, špinača, blitva, rdkvica	Fižol
Paradižnik	Solata, por, koleraba	Krompir, fižol
Špinača	Kapusnice, fižol, redkvica, redkev	
Solata	Paradižnik, redkvica, redkev, fižol, zelje	Peteršilj
Kumare	Čebula, česen, fižol	Redkev, paradižnik, krompir

- Vse bolj pomembno je, da sadje, vrtnine in poljščine nabavljamo čim bližje kraju kjer živimo. Na ta način varujemo okolje pred izpustom toplogrednih plinov.



- Razmislite o spremembah pri nabavi osnovnih živil!
- »V povezavi z ohranjanjem poseljenosti na podeželju, ohranjanjem identitete podeželja, kulturne krajine in tradicionalnega izročila je pomembno spodbujanje pridelave posebnih kmetijskih pridelkov oziroma živil. To so proizvodi z označbo geografskega porekla, geografsko označbo, označbo tradicionalnega ugleda in označbo višje kakovosti ter ekološki in integrirani proizvodi,« Sami smo del pokrajine in tudi obratno, pokrajina je del nas.
- Kako spoznamo ekološko pridelana živila v trgovini?
- Katere prednosti ima biološko pridelana hrana?



Namigi za nabavo biološko pridelanih živil

- <http://www.turisticneketije.si/>
- <http://fk.uni-mb.si/fotogalerije/gallery2/slika12.htm>
- <http://vsi-zdravi.org/index.php>
- <http://www.eko-kmetije.info/>

4.2 PREDPRIPRAVA ŽIVIL

Jedi pripravljamo iz živil in dodatkov z različnimi tehnološkimi postopki. Živila se med seboj razlikujejo po vsebnosti hranilnih snovi (beljakovinska živila: meso, ribe, jajca; škrobna živila: testenine, riž, krompir; vitaminsko-mineralna živila, sadje in vrtnine ...).

Na tržišču dobimo **tehnološko neobdelana**, surova živila, ki jih moramo pred pripravo očistiti, mehansko in toplotno obdelati, servirati ali primerno shraniti. Zelo priročna so tudi **predpripravljena živila**, kot so na kose narezano (konfekcionirano) meso, očiščene ribe, očiščene vrtnine, olupljen vakuumsko pakiran krompir itd. Z njihovo uporabo v gostinskih obratih zelo skrajšamo čas priprave, saj so v živilski industriji živilo že očistili. Primerna so tudi **polpripravljena živila**, jušna zelenjava, očiščena in umita zelenjava za solate, moka, sladkor, olje. Ta živila primerno shranjujemo in uporabljamo za različne jedi. **Polpripravljene jedi**, kot so ribe, začinjeni zrezki, mrežne pečenke, razne omake, zamrznjene pice, štruklji, svaljki, zavitki, lazanje, samo še toplotno obdelamo in ponudimo. **Gotove jedi** so tiste, ki so jih v živilski industriji že toliko pripravili, da so primerne za takojšnje serviranje. Zaradi hitrega življenjskega tempa se bo v prihodnosti uporaba predpripravljenih in polpripravljenih živil še povečala.

4.3 PRIPRAVA JEDI

Mehanski in toplotni postopki priprave jedi

Za pripravo jedi v kulinariki za vitalnost so najbolj primerna živila z manjšo vsebnostjo maščob, ogljikovih hidratov, še posebno sladkorjev in koncentriranih beljakovin. Posebna previdnost velja pri izbiri živil z več holesterola, soli, kofeina in alkohola. Govorimo o t.i. lahki ali **varovalni hrani**. Zadnja leta pripisujejo velik pomen tudi **funkcionalnim živilom**, ki organizem oskrbujejo z osnovnimi hranilnimi snovmi, hkrati preprečujejo obolenja in prispevajo k boljšemu psihofizičnemu počutju in zdravstvenemu stanju. Poleg primerne izbire živil v kulinariki za vitalnost je izredno pomembna tudi izbira ustreznih postopkov mehanske in toplotne priprave jedi. Izmed mehanskih postopkov je najpogostejši čiščenje živila, ki je nujen sestavni del priprave jedi.

Med pripravo hrane in kuhanjem se količina hranilnih snovi lahko poveča (dodane maščobe ...), količina vitaminov in mineralnih snovi pa zmanjša. Pomembno je, da je hrana zdravstveno, mikrobiološko in kemično neoporečna ter, da ima dobre senzorične lastnosti, ki jih zaznamo kot prijeten videz, vonj, okus in aromo. Pri **toplotnih postopkih** je zelo pogosto kuhanje, ki poteka pri temperaturi okoli 100 °C. Hranilne snovi v veliki meri preidejo v vodo. Več hranilnih snovi se ohrani, če jedi krajši čas kuhamo pri visoki temperaturi kot pa dalj časa pri nizki temperaturi. Pri **kuhanju v sopari** in pri **dušenju** z malo vode ali v lastnem soku se izgubi malo hranilnih snovi. Kuhanje v vodi pod vreliščem imenujemo **poširanje**. Primerno je za ribe, občutljivo meso perutnine, nežno zelenjavo. Za kuhanje v sopari je potrebna ustrezna posoda, ki je sestavljena iz treh delov: osnovne posode, naluknjane vložne posode in pokrova. Pri kuhanju v sopari jedi ohranijo večjo prehransko vrednost, saj hranilne snovi, vitamini in minerali ne prehajajo v vodo. V sopari kuhamo krompir, celo mlado zelenjavo in nekatere močnate jedi, kot so npr. vzhajani cmoki in štruklji. Zadnja leta se je zelo uveljavila uporaba parnokonvekcijkse peči, ki omogoča uporabo različnih toplotnih postopkov.



Za razmislek in nadaljnji študij

Priporočila pri pripravi jedi

- Živila moramo vedno prati v celem kosu, šele nato jih narežemo.
- Pod lupino različnih plodov se nahaja največ dragocenih hranilnih snovi, zato se izogibajmo lupljenju ali lupimo čim tanjše.
- Meso režemo vedno pravokotno na smer vlaken, če želimo imeti lepe rezine.
- Če želimo pripraviti okusno govejo juho, meso položimo v hladno vodo. Če želimo pripraviti okusen zrezek, meso pečemo na vroči maščobi.
- Kitajci in Japonci običajno svoje jedi kuhajo v soparniku ali v posebni ponvi, imenovani vok.
- Če se nam mudi, je zelo dobrodošel "ekonom lonec" za kuhanje pod zvišanim tlakom.
- Najprimernejše posode so iz nerjavnega jekla, litega železa in stekla.



Slika 11: Kuhinjski pripomočki nekoč in danes
Vir: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Slika:Zajemalke.JPG>



Namigi za pripravo jedi

- Prednosti priprave jedi v sopari: ne potrebujemo dodatne maščobe, živila se sgreva v pari pri temperaturi 80 °C, kar vpliva na bolj izrazit okus in ohranitev vitalnih snovi. Jed je tudi bolj sočna, kompaktna in izrazite barve.*
- Navedite čim več jedi, ki jih lahko pripravimo z zdravju prijaznimi toplotnimi postopki.*

Tabela 7: Zdravju prijazni toplotni postopki

Vrsta toplotnega postopka	Princip delovanja	Ime jedi

5 MODELI ZDRAVJU PRIJAZNE PREHRANE



Pravilno sestavljena hrana je tista, ki zagotavlja telesu vso potrebno energijo, gradbene in zaščitne snovi ter vodo. Pomeni tudi pravilno razmerje med hranilnimi snovmi (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe in zaščitne snovi). Večina živil vsebuje več različnih hranilnih snovi. Glede na osnovno, vodilno hranilno snov delimo živila na ogljikohidratna, beljakovinska, maščobna in zaščitna oziroma varovalna živila. Prehranska piramida spodbuja uživanje pestre hrane, ki nam zagotavlja potrebne hranilne in zaščitne snovi. Nobeno živilo ne vsebuje vseh hranilnih snovi, zato naj bo naša prehrana redna in raznolika (sestavljena iz različnih živil).

Najprimernejši način razvrstitve na osnovne skupine živil, ki jih potrebujemo v zdravi prehrani, je ponazoritev z uporabo modelov zdravju prijazne prehrane, ki vključujejo živila po vsebnosti hranilnih snovi, ki jih vsebujejo.



© National Nutrition Council (2004)

Slika 12: Modeli zdravju prijazne prehrane

Vir: <http://www.prirocnikzabruce.si/studentska-prehrana/zdravo-in-okusno>

Po piramidi zdrave prehrane so živila razdeljena v naslednje skupine:

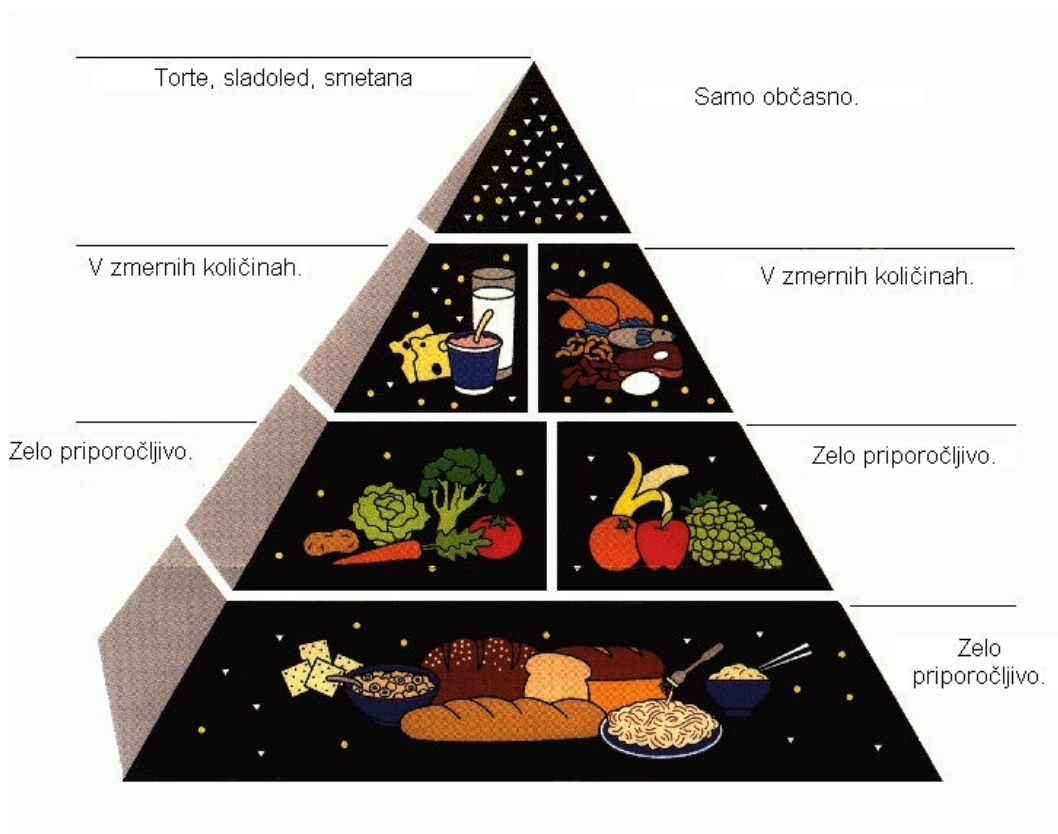
- Različne vrste žita in žitni izdelki so: testenine, riž, krompir, kaše, kosmiči, kruh, pekovsko pecivo. Hranilne snovi, ki prevladujejo v tej skupini, so sestavljeni ogljikovi hidrati (škrob, prehranske vlaknine), ki se prebavljajo počasi, mineralne snovi in vitamini.
- Zelenjava in zelenjavni izdelki vsebujejo hranilne snovi, kot so vitamini, minerali, antioksidanti in prehranske vlaknine. V skupini stročnic so: fižol, čičerika, grah, soja, bob in leča. Prevladujoče hranilne snovi so poleg škroba in prehranskih vlaknin tudi beljakovine.
- Sadje in sadni izdelki vsebujejo hitro prebavljive sladkorje, vitamine, mineralne snovi, antioksidante in prehranske vlaknine.

- ❑ Mleko in mlečni izdelki so beljakovinska živila in vir vitaminov, mineralnih snovi (kalcij, fosfor) in skritih maščob.
- ❑ Meso, ribe in jajca so beljakovinska živila in vir vitaminov, mineralnih snovi (železo, jod) in skritih maščob.
- ❑ Maščobe in maščobna živila, kot so olje, mast, maslo, margarina in oreščki predstavljajo vir nasičenih in nenasičenih maščob in v maščobah topnih vitaminov. Skupaj z živili, ki vsebujejo veliko sladkorja jih uživamo samo občasno.

Vsebnost in pomen različnih živil po piramidi zdrave prehrane

Slovenija leta 2004 prevzela priporočila D-A-CH. Cilj referenčnih vrednosti, ki so pripravljene na osnovi povprečnih potreb prebivalstva centralno evropskega prostora je ohranjanje in izboljševanje zdravja in s tem kakovosti življenja. Vnos referenčnih vrednosti hranil naj bi preprečeval s hrano pogojene deficitarne bolezni in tudi prekomerne vnose nekaterih hranilnih snovi, kot sta maščoba in alkohol. Referenčne vrednosti veljajo za zdrave osebe s predpisano telesno maso in ustrežno telesno aktivnostjo

Našo prehrano sestavlja pet glavnih skupin živil. Zdravstvene ustanove priporočajo, da bi morali največji del dnevne potrebe po hrani pokriti z živili, ki vsebujejo ogljikove hidrate (55 do 60 %), 10 do 15 % beljakovinskih živil in 25 do 30 % maščob, ki so sestavina živil ali jih uporabljamo pri pripravi jedi. Pogosto dnevno zaužijemo premalo ogljikovih hidratov in preveč maščob.



Slika 13: Bolj in manj priporočena živila

Vir: http://www.kii2.ntf.uni-lj.si/e-kemija/file.php/1/output/zdrava_prehrana/index.html

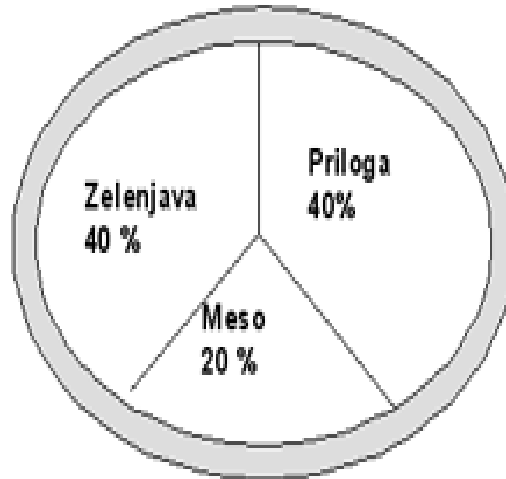
Tabela 8: Vsebnost, pomen in priporočena količina različnih živil po piramidi zdrave prehrane

Skupina živil	Hranilne snovi	Priporočena količina	Pomen
Različna žita/izdelki (pšenica, pira, ješpren, riž, ajdova kaša, prosenka kaša, ovseni kosmiči), kruh, krompir	Škrob, vlaknine, nekatere beljakovine, vitamini B, E kalij, selen, železo, kalcij	Vsaj 6 enot dnevno (1 enota= rezina kruha, 1/2 žemlje, skodelica kosmičev, 1/3 skodelice kuhanega riža, 1/2 skodelice testenin)	Živila dobro vplivajo na zdravje, so nasitna, hranljiva.
Sadje, zelenjava	Škrob, fruktoza, glukoza, vlaknine, vitamin C, folna kislina, beta karoten, magnezij, kalij, železo, kalcij	Vsaj 5 do 9 enot dnevno (1 enota= 2 žlici zelenjave, 2 do 3 žlice kuhanega sadja; srednje velik sadež, kozarec soka, žlica suhega sadja)	Telo ščitijo pred kroničnimi obolenji in pomagajo pri uravnavanju telesne teže. Primerna so v vseh oblikah: sveže, kuhane, zamrznjene, konzervirane, posušene ali kot sokovi.
Mleko, mlečni izdelki	Beljakovine, kalcij, vitamini A, D, B ₂ , B ₁₂ cink	2 do 3 enote dnevno (1 enota= 200 ml mleka, Majhen jogurt, 30 g sira, 100 g skute)	Živila so dober vir kalcija, posebej v obdobju odraščanja in v zgodnjih 20 letih. Zmanjšujejo tveganje za razvoj osteoporoze. Uživajte predvsem izdelke z nizko vsebnostjo maščob.
Meso, ribe	Beljakovine, železo, vitamin B, cink, magnezij, kalij	2 do 3 enote dnevno (1 enota= 50–75 g mesa, 100 g ribe, 1–2 jajci, 3–4 žlice kuhanega fižola ali leče, 50 g oreščkov)	Živila so pomemben vir železa, še posebej za ženske v nosečnosti in za otroke do 5 let.
Hrana, ki vsebuje veliko Sladkorja in/ali maščob	Sladkorji in v maščobah topni vitamini, mineralne snovi	Majhne količine	Pozornost pri živilih, ki vsebujejo nasičene maščobe. Z omejitvijo sladkarij in sladkih sokov pripomoremo k zmanjšanju tveganja za nastanek zobne gnilobe. Živila, ki jih vsebujejo povečujejo tudi dejavnik tveganja za pojav bolezni srca.

Vir: <http://www.juliadoria.com/iskalnik?q=naravna%20zdravila&kje=kljucne>

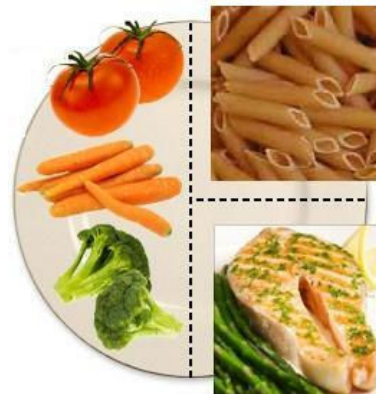
Priporočila za sestavo prehranskega krožnika

Določena so bila z namenom preprečevanja kroničnih bolezni, še posebej raka na prebavilih. Priporočljivo je ustrezno razmerje živil rastlinskega in živalskega izvora in ne samo velikost obroka. Vsaj 2/3 krožnika naj sestavlja različna zelenjava in škrobna priloga (žita, stročnice, krompir). Približno 1/3 pa naj sestavljajo različne vrste pustega mesa ali ribe.



Slika 14: Zdrav ali uravnotežen krožnik

Vir: <http://planetgreen.discovery.com/food-health/how-much-is-enough-to-eat.html>



Slika 15: Primer zdravega krožnika

Vir: http://www.everywomancalifornia.org/content_display.cfm?contentID=8



Za razmislek in nadaljnji študij

Anketa o prehranjevalnih navadah – Odgovorite na vprašalnik

1. *Katere so vaše najljubše jedi?*

2. *Katerih jedi ne marate in zakaj ne?*

3. *Katera živila bi kupili ne glede na njihovo ceno?*

4. *Katera živila imate vedno na zalogi?*

5. *Katere jedi so povezane z vašim domačim okoljem?*

6. *Ali radi poskušate nove jedi?*

7. *Katere jedi se vam zde nenavadne?*

8. *Ali ne uživate kakšne jedi iz verskih razlogov?*

9. *Se vam zdi hrana zaradi reklame bolj privlačna?*

10. *Ali na slepo pograbite katero koli hrano, kadar se vam mudi?*

11. *Kaj kupujete kadar ste lačni?*

12. *Kaj kupujete kadar ste siti?*

13. *Kaj jeste kadar ste srečni, žalostni ali osamljeni?*

14. *Ali ima kdo v družini t.i. bolezen modernega časa (povišan krvni tlak, prekomerno težo, sladkorno bolezen, rano na želodcu)?*

15. *Ali bi tudi svojim otrokom privzgojili svoje prehranjevalne navade?*

Rezultat: Razmislite o svojih prehranjevalnih navadah.

- Sestavite **zdrav krožnik**, ki je preprost in uporaben način razporejanja jedi s ciljem zagotavljanja potrebnih hranilnih snovi za zdravo delovanje organizma.



Slika 16: Kako sestaviti zdrav krožnik

Vir: <http://planetgreen.discovery.com/food-health/how-much-is-enough-to-eat.html>



Namigi za pripravo jedi

Okusne in zdrave jedi najdete na spletnih straneh:

- <http://www.emka.si/jedilniki-za-vsakogar-nekaj-zahtevnejši-jedilniki-and-jedilniki-za-zdravje-in-vitalnost/PR/27205,444>
- <http://preobrazba.aktivna.si/prehrana/precistimo-se/>

5.1 NAČRTOVANJE OBROKOV

S poskusi je dokazano, da se človeku povečuje apetit, če najprej ponudimo malo jedi in postopoma nadaljujemo z dodajanjem hrane. Iz zdravstvenih in kulturnih razlogov je bolj priporočljivo ponuditi manjši obrok hrane, ki ima vključenih več različnih jedi. Na ta način močno vplivamo tudi na nasitno moč in prebavljivost jedi. Praviloma so obroki najbolj okusni, če so jedi razvrščene od lažjih proti težjim. Jed s polnim okusom še dolgo pušča prijeten pookus. Pri uživanju jedi s praznim okusom po jedi s polnim okusom ne zaznamo njenega okusa, ker jo jed s polnim okusom prekrije. To je tudi razlog, da uživamo jedi po določenem vrstnem redu, od blagih do bolj izrazitih okusov. Jedi polnega okusa imajo praviloma visoko energijsko gostoto in so uvrščene med glavne jedi. Sladke jedi ter bolj ali manj pikantni siri pa sodijo k poobedku. Čim več raznovrstnih jedi vključimo v obrok hrane tem večja je verjetnost, da je obrok prehransko polnovreden. Čim manjše število živil vsebuje obrok hrane tem večja je verjetnost, da je obrok hrane prehransko manj vreden.

Število dnevnih obrokov hrane pomembno vpliva na zdravje. Med ljudmi, ki uživajo manj kot tri obroke na dan, je več debelosti, z aterosklerozo povezanih bolezni, sladkorne bolezni in bolezni prebavil, kot med ljudmi, ki na dan zaužijejo pet obrokov ali več. Delovna storilnost je večja, če posamezniki zaužijejo več kot štiri obroke hrane. Dnevno je primerno zaužiti 3–6 obrokov. Razporejeni naj bodo enakomerno na dve ali tri ure v obdobju od 8. do 20. ure. Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva, saj začne telo z njim ponovno normalno delovati. Večerjajte 2 uri pred spanjem. Izbirajte lahke jedi, ki naj ne vsebujejo preveč ogljikovih hidratov. Hrano dobro prežvečite, da je po prebavi boljši izkoristek hranilnih snovi.

Tabela 9: Priporočila za bistvene sestavine hrane za odraslega človeka v gramih na dan

Hranilne snovi	Moški 70 kg g/dan	Ženske 55 kg g/dan	Doječe ženske g/dan
Ogljikovi hidrati	480	330	550
Beljakovine	70	55	100
Maščobe	70	55	70
Esencialne amino kisline	6-8	8-17	13-26
Esencialne maščobne k.	6-8	5-7	6-8
Voda (l/dan)	1,5 - 2,0	1,1 - 1,5	1,5 - 2,0
Ca ⁺⁺	0,8	0,8	1,3
PO ₄	3,7	3,7	5,0
Na ⁺	2	2	2
K ⁺	2	2	2
Mg ⁺⁺ variabilno	0,3	0,3	0,3

Vir: <http://www.med.over.net/>

5.2 ANALIZA JEDILNIKA PO HRANILNI IN ENERGIJSKI VREDNOSTI

Hranilna vrednost živil nam pove, koliko in katere hranilne snovi vsebujejo živila. Pomeni tudi pravilno razmerje med hranilnimi snovmi. Za zdrav razvoj telesa je najbolj priporočljiva hrana, ki vsebuje 55–60 % ogljikovih hidratov, do 30 % maščob in 10–15 % beljakovin. Živila vsebujejo različne hranilne snovi, zato le pravilno sestavljena hrana zagotavlja telesu gradbene, energijske in zaščitne snovi. Vir: http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_in_zdravje-Suwa_Stanojevic.pdf

Tabela 10: Vrsta in količina hranilnih snovi po priporočilih varovalne prehrane

Vrsta hranilne snovi	Količina
Maščobe:	15–30–35 %/dan
Skupno zaužite maščobe	do 10 %/dan
Nasičene maščobne kisline	omega 3: 0,5–1,0 %/dan
Večkrat nenasičene m. k:	omega 6: 3–7 %/dan
Holesterol	do 300 mg/dan
Beljakovine	8–15 %/dan
Ogljikovi hidrati	50–60 %/dan
Sadje, zelenjava (vlaknine)	400–500 g/dan
Sol	<6 g/dan

Vir: <http://www.zzv-ms.si/si/zdrava-prehrana/Piramida-zdrave-prehrane.htm>

Energijska vrednost živil ali jedi nam pove, koliko energije ima 100 g živila ali jedi. Potreba po energiji se poveča pri težkem fizičnem delu, športu in pozimi zaradi nizkih zunanjih temperatur. Moški potrebujejo zaradi močnejše konstitucije več energije kot ženske. Koliko energije potrebujemo v posameznih življenjskih obdobjih prikazuje spodnja tabela.

Tabela 11: Energijske potrebe v različnih življenjskih obdobjih

		Stopnja aktivnosti		
Spol	Starost (leta)	Nizka aktivnost (Kcal)	Zmerna aktivnost (Kcal)	Visoka aktivnost (Kcal)
Otroci	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
Ženske	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
Moški	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

Vir: <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/healthy/food.html>



Za razmislek in nadaljnji študij

Priporočila za pravilno prehranjevanje

Še tako dobro zasnovana in naporna telesna vadba ne pripelje do želenih učinkov, kot so dobro počutje, zdravje in nadzor telesne mase, če ni podprta s pravilno prehrano. Res je, da so naravna in kakovostna živila nekoliko dražja od predelane hrane oziroma od t.i. hitre hrane. Pa vendar je zdrava hrana na dolgi rok mnogo cenejša, ob malo iznajdljivosti in truda je lahko tudi poceni.

- Zaužijte vsaj pet obrokov dnevno. Na ta način boste močno pospešili presnovo.
- Obroki naj bodo manjši, veliki le toliko, da vam zadostujejo do naslednjega obroka.
- To ne pomeni, da morate pojediti pet kuhanih obrokov. Obrok je tudi jogurt z nemastnim krekerjem ali majhnim jabolkom.
- Pomembno je jesti preko celega dneva.
- Vsak obrok naj vsebuje vse potrebne hranilne snovi. Ločevalne diete se dolgoročno ne obnesejo in botrujejo »jo-jo« učinku nihanja telesne teže.



Namigi za pripravo jedi

Sestavite jedilnike za vitalnost

- Pri načrtovanju jedilnikov za vitalnost je potrebno upoštevati število hodov, ohraniti hranilno vrednost (dovolj beljakovin, vitaminov in mineralov) in energijsko vrednost obroka ustrezno znižati. To pomeni, da moramo zavestno izbirati živila in jedi z nižjo energijsko vrednostjo. Najlažje izvedemo zamenjave visokoenergijskih jedi pri izbiri začetnih jedi, prilog in sladic.
- Pomoč lahko poiščete na: http://www.cangura.com/knjigarna/kulinarika-in-kuharice/ostalo/50-receptov-za-ohranjanje-vitkosti-lahke-jedi-za-tezke-jedce.php?referer=new&referer_page=4&title=&sortby=%28p.productPrice*%281-p.productDiscount%29%29&sortorder=ASC

Tabela 12: Zamenjava živil in jedi v kulinariki za vitalnost

Vrsta obroka	Visoko energijska jed	Nizkoenergijska jed
<i>Hladna predjed</i>	<i>Koktail, pašteta, pršut</i>	<i>Sezonska solata, srčki artičok, beluši</i>
<i>Topla predjed</i>	<i>Testenine s sirovo omako</i>	<i>Ajdova kaša z jurčki</i>
<i>Juha</i>	<i>Kremna juha</i>	<i>Bistra juha</i>
<i>Glavna jed</i>	<i>Panirani svinjski zrezki</i>	<i>Zrezki na žaru</i>
<i>Solata</i>	<i>Krompirjeva, fižolova</i>	<i>Zelena, zeljna, paradižnikova, kumarična</i>
<i>Desert</i>	<i>Palačinke s čokolado</i>	<i>Sadna solata iz svežega sadja</i>

6 TRADICIONALNE OBLIKE PREHRANJEVANJA



Potreba po kulinariki za vitalnost se je razvila z industrijsko družbo in posledično z načinom življenja v katerem je bil moten ritem prehranjevanja in gibanja. Pri tem so zelo pomembni socialno ekonomski dejavniki, ki vplivajo na kupno moč prebivalcev in znanje o uravnoteženi prehrani, ki omogoča zdravo izbiro. Uravnotežena prehrana vsebuje vse potrebne hranilne snovi v takih količinah in razmerjih, ki omogočajo najboljše delovanje telesa. S ponudbo raznoliko sestavljene hrane v trgovini, gostinstvu in turizmu lahko zagotovimo okusno hrano pa tudi zadovoljstvo potrošnikov in gostov.

Tradicionalne oblike prehranjevanja so rezultat in posledica dolgoletnih prehranskih navad. Te pomenijo ustaljene, iz dneva v dan in iz generacije v generacijo ponavljajočih načinov prehranjevanja. Prehranske navade vplivajo na vrsto in količino zaužite hrane, na kratkoročno regulacijo hranjenja in na apetit za določeno količino in vrsto jedi. Oblikovanje jedilnih navad se prične že kmalu po rojstvu in se dobro razvije v obdobju malčka, ko dobi otrok odnos do videza, vonja in okusa do določene jedi. Prehranske navade, ki jih osvoji otrok vplivajo na oblikovanje prehranskih navad odraslega.

Tradicionalne oblike prehranjevanja pomenijo **3–5 obrokov**. Glavni obroki pri nas so zajtrk, kosilo in večerja, dopolnilna pa sta dopoldanska in popoldanska malica. Priporočljivo je, da med obroki pretečejo vsaj **3–4 ure**. Najbolj priporočljiv način priprave jedi je tisti pri katerem čim bolj ohranimo hranilne snovi, še posebej vitamine in minerale. Izbirajmo samo kakovostna živila in živila s čim manj vidnih in skritih maščob. Za pripravo uporabljajmo čim manj maščob in malo soli. Ocvrta hrana ni priporočljiva.

Hranilna in energijska vrednost jedi ter gastronomska (senzorična) kakovost jedi so odvisne od izbire živil in načina priprave jedi. Jedi so pripravljene po **recepturah** in ponujene po predpisanih količinskih **normativih**, ki sestavljajo meni. Recept mora vsebovati podatke o številu oseb, količino živil (izraženo v g, kg ali litrih), vrsto in opis tehnološkega postopka priprave, priporočene stroje, posodo, pripomočke oziroma pribor, pregleden in jasen zapis postopka priprave, zaporedje naštetih živil naj ustreza zaporedju priprave jedi. Za pripravo zahtevnejših jedi je priporočljivo recept razdeliti na več delov (priprava testa, nadeva ...). Nujno je potrebno upoštevati normative, ki so osnova za izračun cene jedi oziroma obroka. Evidenco receptov, ki jih uporabljajo v določenem gostinskem obratu, vodijo v **kartotekah**. Zaradi boljše preglednosti potrebujejo za vsako jed osnovne podatke. To so ime jedi, število porcij, količina potrebnih živil, cena za živila, hranilna vrednost, kratek opis priprave, čas priprave, primerna temperatura ob serviranju, posebna opozorila ob pripravi, primernost priloge k posameznim jedem, oznaka primernosti jedi za posamezno dieto ter po možnosti tudi slika jedi zaradi boljše nazornosti.

6.1 JEDI PO SKUPINAH

Osnovni namen **začetnih jedi** je vzbujanje apetita in želje po poskušanju jedi oziroma uživanju v prehranjevanju. Gostu olajšajo čakanje na glavno jed. Pri sestavi začetnih jedi moramo upoštevati primerno sestavo (aromatične, rahlo pikantne), velikost porcije (naj bodo majhne, lepo garnirane in primerno servirane jedi). Po sestavi so začetne jedi lahko hladne ali tople. Najbolj pogoste vrste hladnih začetnih jedi so zelenjavne in sadne jedi, solate, različni kruhki, kanapeji (obloženi, nadevani, različni namazi), narezki, aspiki, paštete, različni siri,

jajčne jedi (nadevana jajčka), mesne jedi, hladne jedi iz rib in rakov, koktajl hladnih jedi. Začetna predjed naj bo res samo začetna. Zbujati nam mora tek, vendar nas ne sme nasititi. Serviramo jo vedno pred juho, ko je naš tek največji. Od toplih začetnih jedi so najbolj pogoste jedi iz testenin, jajčne jedi, mesne jedi, jedi iz rib in rakov, narastki ali kipniki in topli sendviči. Pri **sestavi menija** moramo upoštevati raznolikost izbire jedi. Zadoščeno mora biti prehransko fiziološkim potrebam po različnih hranilnih snoveh. Jedi morajo bi v pravilnem zaporedju (predjedi, glavne jedi, deserti). Prednost »lažjih jedi« pred »težjimi«. Velikost porcije prilagodimo številu hodov (manjše število hodov, večja porcija in obratno). Jedi v meniju se ne smejo ponavljati, biti morajo barvno usklajene in privlačne za gosta. Zadnja leta je vse bolj priporočljivo, da pri sestavi jedilnika dajemo prednost sezonskim živilom. Jedilnike prilagodimo strukturi gostov: otroci, športniki, starostniki, bolniki, vegetarijanci, pripadnost različnim veroizpovedim in ne pozabimo na obremenjenost kuharskega osebja.

Količinsko odmerjanje hrane

Hrano lahko ponudimo na različne načine; iz ponujenega krožnika (porcije za eno osebo) ali jo preložimo na jedilni krožnik (ponudimo več porcij hkrati). Obrok hrane odmerimo po količini, teži in prostornini. Normativi za posamezna živila so določeni po prehranskih potrebah. To še posebej velja v dietni kuhinji.

Priprava pogrinjkov

Poleg pravilno sestavljene in pripravljene hrane ter ustrezno časovno razporejenih obrokov je zelo pomembno, **kako hrano ponudimo in uživamo**. Govorimo o **pripravi pogrinjkov**. Pri tem uporabljamo najrazličnejše prte in serviete, vaze, cvetje in ob posebnih priložnostih tudi sveče. Velja načelo, da je lepota v preprostosti. Priprava posebnih pogrinjkov je tudi priložnost za oživljanje slovenske kulturne dediščine in praznovanje v okviru družine in prijateljev. Lepo pripravljen pogrinjek pripomore k ustvarjanju prazničnega razpoloženja, lepega obnašanja pri jedi in kulturnega uživanja jedi in pijač.



Za razmislek in nadaljnji študij

Priporočila za izboljšanje načina prehranjevanja v restavraciji

- Pomembna je pravilna izbira restavracij.
- Izberite kuhano hrano ali hrano z žara. Izogibajte se ocvrtili hrani.
- Obroku dodajte izdatno porcijo zelene solate.
- Izogibajte se prevelikih porcij kruha.
- Zahtevajte, da vam omake servirajo posebej. Omake, še posebej tiste, ki vsebujejo maslo, sir ali kislo smetano, so izjemno mastne in visok vir energije. Če vam jih servirajo posebej, lahko sami dozirate potrebno količino.
- Pojejte samo toliko, kolikor potrebujete. Današnje porcije špagetov, pic, pečenega krompirja ipd. so velike in zadoščajo za nekajurno ali celodnevno težko fizično delo.



Namigi za pripravo jedi

- Za načrtovanje jedilnika lahko uporabljamo tudi računalniški program.
- Več o tem najdete na: http://daciofit.nastja.net/program_pto.php
- <http://www.rtv slo.si/blog/ledina/?&date=2009-03>
- <http://mojt trener.com/prehrana/kako-sestaviti-obrok-po-vadbi/vse-na-eni-strani/>

6.2 SLOVENSKE NARODNE JEDI

Slovenske narodne jedi po pokrajinah so zelo različne kot je razgibana tudi pokrajina. Poznamo veliko različnih jedi ali pa se ista jed pripravlja na več načinov (potico pripravljajo na več kot 50 različnih načinov). Energijska in hranilna vrednost narodnih jedi je zelo različna in je odvisna od sestavin in postopkov priprave, vendar jih lahko v kulinariki za vitalnost prilagodimo po sestavi in količini.

V **Prekmurju, Prlekiji, na Ptujskem polju in v Halozah** prevladujejo kaše, testenine, kumarice, perutnina, smetanova juha, gibanice, ajdove krvavice. Prekmurje in Prlekija slovita po mesni posebnosti, mesu iz tunke. Poznamo še pečene krape in ščuke v bučnem olju. Na **Štajerskem** prevladujejo mesne jedi, npr. meso iz kible, bržole, koštrunov lonec. **Korošci** so mojstri za štruklje in rezance, med mesnimi jedmi pa so posebnosti mavžlji, polnjena ovčja pečenka in mežerli. Na **Gorenjskem** prevladujejo jedi z mlečnimi izdelki. Mesne jedi so: pečeno janče stegno, ovčje prsi s stročjim fižolom, zelenjavna juha s svinjskimi rebrci, gorenjski želodec, prata. **Dolenjska kuhinja** slovi po šivanki – svinjskem flamu v pečenki, dolenjskih kepah – mesu svinjske glave z ješprenčkom v pečki, po mesni potici, kunčji obari s cvičkom, pečeni raci, dolenjski ocvirkovki, fižolovi in krompirjevi juhi. **Bela krajina** je znana po na poseben način pečenih jančkih in odojkih, svinjski krači s kruhom in jajci v govejem črevu, po belokranjskem cvrtju, belih klobasah, bučni potici. V **primorski kuhinji** prevladujejo zaradi sredozemskih vplivov zelenjava in sadeži (beluši, koromač, artičoke), ob morju pa ribe in morski sadeži, klapavica v omaki. Primorci raje kuhajo kot pečejo. Najbolj značilna jed iz teh krajev so budle – koruzna in ajdova moka z repnimi olupki in krompirjem, v Vipavski dolini pa poleg jote še fulica – kuhani sladki koruzni hlebčki. Kras slovi po juhi s pršutom.



Slika 17: Kulinarična Slovenija

Vir: <http://www.sloveniaholidays.com/slovenija/turisticne-informacije/predstavitev-slovenije>



Za razmislek in nadaljnji študij

Na uživanje hrane močno vpliva tudi sugestija. Sugestija je medčloveški odnos, v katerem posameznik ali več ljudi vpliva na ravnanje drugega človeka ali ljudi tako, da obide razumsko plat osebnosti (Trstenjak, 1971). Če manj kot 20 % anketirancev izjavi, da je hrana slaba, lahko s precejšno gotovostjo trdimo, da je hrana dobra. Z vsemi, ki jim hrana ni všeč, se moramo pogovoriti in jim omogočiti drugo izbiro hrane. Vir: http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_in_zdravje-Suwa_Stanojevic.pdf



Namigi za pripravo jedi

- Značilne običaje in jedi ob praznikih najdete na: <http://www.rtvsllo.si/slovenija/ko-nas-obisce-sv-martin-se-most-spremeni-v-vino/94022>
- Zanimivosti o slovenskih tradicionalnih jedeh najdete na: http://www.haloze.net/prikazi_vse.php?idp=4

Poiščite knjigi:

- Okusiti Slovenijo, priznanega etnologa prof. dr. J. Bogataja in*
- Sodobna slovenska kuharica v novi preobleki, avtorice F. Kalinšek v priredbi dr. Kuhar.*
- Razmislite o možnostih zamenjave energijsko bogatih jedi z jedmi z nizko energijsko vrednostjo.*

7 ALTERNATIVNE OBLIKE PREHRANJEVANJA



Čeprav se wellness program ne ukvarja z bolezenskimi težavami je holistični pristop k ohranjanju zdravja omogočil uvedbo številnih metod tradicionalne in alternativne medicine. Na področju prehrane izstopa staroindijsko zdravilstvo "ayurveda". Na področju ohranjanja in izboljšanja zdravstvenega stanja pa so uveljavljene starokitajske metode ugotavljanja pretoka življenjske energije »či« v telesu in prostoru (feng-šui). Posebnega pomena v današnjem hitrem tempu življenja so poleg prehranjevanja tudi metode sproščanja, kot so meditacija, tajska masaža ipd.

Alternativne oblike prehranjevanja so tiste, pri katerih človek zavestno skrbi za pravilno prehrano, hkrati pa tudi vsestransko zelo zdravo živi. Človek se zaveda lastne odgovornosti za svoje zdravje. Vzroki za alternativne oblike prehrane so različni: svetovnonazorski, etični, ekonomski, prehransko etični, vsem pa je skupno, da želimo ohraniti zdravje in dobro počutje. Z zornega kota zdravja moramo z alternativnimi oblikami prehrane dobiti vse hranilne snovi v pravilnem medsebojnem razmerju kot jih telo potrebuje. Posebna pozornost velja beljakovinom, s katerimi zadostimo potrebam po esencialnih amino kislinah, maščobam oziroma esencialnim maščobnim kislinam, količini sestavljenih ogljikovih hidratov, še posebej zadostni količini vlaknin ter vitaminom, mineralnim snovem in vodi.

7.1 AJURVEDA PREHRANA

Ajurveda je tradicionalen indijski nauk, ki v dobesednem prevodu pomeni vedo ali znanost o življenju. Obstaja več kot 5000 let in je ena izmed med najbolj zanesljivih sistemov preventive in zdravljenja. Odkrili in razvili so jo starodavni indijski modreci rišiji.

Rišiji so bili znanstveniki, ki so dosegli ogromen napredek na področju kirurgije, zeliščne medicine, fiziologije, človeške anatomije in psihologije. Ajurveda se je razvijala z odkrivanjem novih terapij in uporabe zelišč. Ajurveda uči, da naš svet sestavljajo tri različne vodilne sile (doše): vata, pitta in kapha. Te sile uravnavajo vse fizične in čustvene procese in so odgovorne za zdravje, prehrano in osebna nagnjenja. Vsakdo ima svoj tip doše ali njihovo kombinacijo. Bistvo je pri tem je, da osebno najdeš pravo ravnovesje med temi tremi silami. Če sile niso uravnotežene, lahko zbolimo. Ajurveda bolj poudarja preventivo pred nastankom bolezni kot zdravljenje.

Tipi ajurvede

Doša vata je odgovorna za živčni sistem, dihanje in čutila ter človekovo čustveno dobro počutje. Če je to element, ki vas najbolj označuje, potem ste vata tip. Ljudje, ki pripadajo temu tipu, so šibkejšje konstitucije in nagnjeni k nespečnosti in nervozi.

Pitta uravnava telesno toploto ter prebavo in metabolizem. Ljudje pitta tipa so srednje postave, organizirani in energični.

Kapha doša vlada rasti, strukturi, vzdrževanju telesne tekočine, fizični moči in odpornosti. Kapha tipi so močnejši, mirni in stabilni.

Pri uživanju ayurvedske prehrane je potrebno upoštevati določena pravila. Priporočljiva je sveža hrana, ki uspeva v določenem letnem času in v kraju, kjer živimo. Še posebej dobre so

različne vrste kuhanega žita in stročnice, ki jih priporočajo namesto mesa, dušena špinača, ohrovt, brokoli, zelje in cvetača. Mleko je težje prebavljivo živilo, zato ga je priporočljivo uživati prekuhanega z dodatkom kardamona in cimeta. Živila, ki vsebujejo veliko vode (kumare, solata), jejmo samo poleti in predvsem pri kosilu. Sadje uživajmo v surovi obliki, toda samo kot medobrok, nikakor pa ne zjutraj (lahko samo kot kompot). Za kuhanje in začinjanje priprave hrane uporabljajmo prečiščeno maslo. Za odžeganje pa si privoščimo zeliščne čaje in sadne sokove, izogibajmo se kavi in gaziranim pijačam. Pri pripravi jedi se najpogosteje uporabljajo kurkuma, kardamon, koriander, ingver, cimet in črni poper. V prehrani ni priporočljivo istočasno uživanje kuhanih in surovih živil, ker oba tipa hrane zahtevata različna tipa prebave.



Za razmislek in nadaljnji študij

Poglobite se v naravne tradicionalne metode ajurvedskega zdravilstva, ki pripisuje velik pomen prehranjevanju.

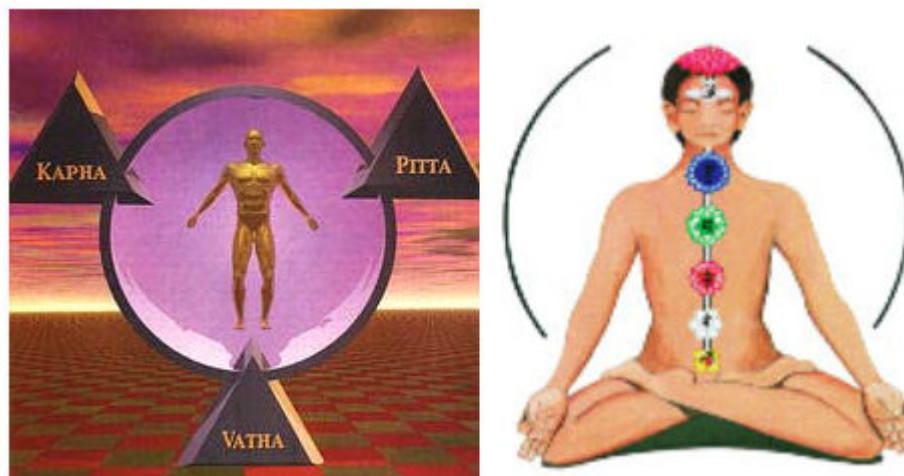
Ajurvedski nasveti pri prehrani

- 1. Pred in po jedi si umijmo roke.*
- 2. Hrano uživajmo v miru, počasi, če je mogoče ne govorimo.*
- 3. Po jedi si operimo zobe.*
- 4. Pitje pred, med ali po obroku škodi prebavi.*
- 5. Manjša količina mlačne vode med obrokom ne škodi, pitje mrzlih napitkov pa manjša odpornost organizma in ustvarja višek sluzi v telesu.*
- 6. Pojejmo le toliko hrane, kolikor bi jo lahko položili v obe dlani, po jedi se odpravimo na sprehod, še dve uri se izogibajmo učenju, ne spimo in ne gledamo televizije.*
- 7. Nikoli ne zadržujmo naravnih potreb telesa, kot so zadrževanje urina, zadrževanja blata in plinov, zadrževanja kihanja, spahovanja, zehanja, bruhanja, ignoriranja lakote, žeje, zadrževanje solz, ignoriranje potrebe po spanju, plitvega namesto globokega dihanja.*
- 8. V ajurvedi je pomembna tudi masaža, ker prečisti telo in odstranjuje odpadne snovi. Izboljšuje imunski sistem, povečuje vzdržljivost in izboljšuje koncentracijo.*



Namigi za pripravo jedi

- Razmislite kaj pomeni »Pametno nakupovanje«, več najdete na: <http://preobrazba.aktivna.si/nasveti/?s=2>.*
- Preberite knjigo Alternativna kuhinja, avtorice Polone Kovič.*



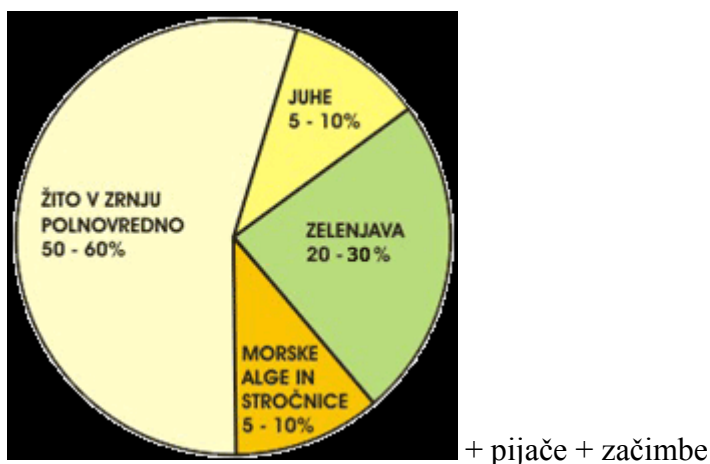
Slika 18: Tipi ajurvede in naravno zdravlilstvo

Vir: <http://www.zdravlje.at/alternativne-metode/ayurveda/uvod-u-ayurvedu/20080507/> in <http://www.naturanova.info/>

7.2 MAKROBIOTIKA

Z makrobiotično prehrano, ki temelji na jin jang načelu lahko ustvarimo zdravo ravnovesje v telesu ter povezanost letnih časov z našim organizmom. Hrano sestavljajo neoluščena žita, zelenjava, različne juhe (miso juha, stročnice (soja, čičerika, leča), začimbe in pijače (čaj). Če se želimo prehranjevati makrobiotično moramo sestavine hrane temeljito poznati.

Makrobiotičen način prehranjevanja se je kot filozofija zdravega načina življenja iz daljnega vzhoda razširil tudi v dežele zahodnega sveta. Jin jang načelo v makrobiotiki opisuje povezavo med letnim časom, rastjo zelenjave in sadja ter našega telesa. **Jin hrana** deluje sproščujoče in osvežujoče na telo. Obsega vse dele rastlin, ki so nad zemljo in aromatična zelišča. V prehrani predstavlja kisel in grenak okus. **Jang hrana** daje telesu toploto in vpliva na občutek sitosti. Priporočljivi so vsi podzemni deli rastlin (npr: korenje, repa ...) in oreščki. Jang hrano okušamo kot slano, sladko in pekočo.



Slika 19: Priporočena makrobiotična prehrana

Vir: <http://evodnik.pozitivke.net/article.php?story=20060530175503973>

Osnovne sestavine makrobiotične prehrane so **morske alge**, ki vsebujejo veliko mineralov in delujejo očiščevalno na organizem. Čeprav poznamo različne alge so najbolj razširjene **norja**, **vakama** in **komba**. K jedem jih dodajamo dva do trikrat tedensko. Uživamo jih lahko kuhane z zelenjavo, še posebej s stročnicami. Okusne so tudi v juhah, ki naj bi jih po makrobiotičnih

načelih uživali eno do dve skodelici na dan. **Žita**, ki jih izbiramo glede na letni čas: ajda (zima), pšenica, ješprenj, rž, oves, pira, kuskus (pomlad), koruza (poletje), proso (poletje), riž (jesen), sestavljajo od 30 do 50 odstotkov obroka. **Zelenjavo** izbiramo v poljubnih količinah. Priporočljivo je, da na dan zaužijemo dve tretjini kuhane in eno tretjino surove zelenjave. Zelenjavo lahko pripravimo s kuhanjem na pari, dušenjem na brisu sezamovega olja, občasno jo lahko tudi pražimo ali pečemo v olju. Od stročnic se najpogosteje uživajo rjava leča, čičerika in azuki ter sojin sir (tofu). Občasno dodamo ribe, morske sadeže, oreščke in sezonsko sadje. Od dodatkov se uporabljajo različna aromatična zelišča, sezamova sol, umeboša, praženi kosmiči, sojina omaka (tamari) in rižev kis. Splošna načela makrobiotične priprave jedi so: lokalno pridelana hrana in prehrana v skladu s tradicijo. Jedi naj bi pripravljali sami in se prehranjevali 2 do 3 krat dnevno. Izredno pomembni sestavini sta tudi **voda** in **zeliščni čaj**. Makrobiotiče jedi so okusne in zdrave.



Za razmislek in nadaljnji študij

Alge spadajo med najstarejše organizme na zemlji. Vsebujejo visoke količine beljakovin, vse esencialne aminokisliline, ogromno vitamina B₁₂, železa, kalcija Uporaba alg v prehrani ni nova.. Spirulina je bila del tradicionalne prehrane Aztekov, ki so jo mešali s koruzo, ljudstva ob jezeru Čad v Afriki pa jo uživajo skupaj s proseno kašo. Na Japonskem je mogoče kupiti kruh, testenine, namaze, med in drugo hrano, ki vsebuje Chlorello. V obliki prahu lahko alge vmešamo v razne napitke, lahko pa jih zaužijemo kot tablete. Chlorella in Spirulina sta učinkoviti v preprečevanju in zdravljenju nedohranjenosti, slabokrvnosti, ateroskleroze, alergije, raka). Vir:

https://www.mercator.si/uzivajmozdravo/dober_tek/clanki/clanek?aid=3489



Namigi za pripravo jedi

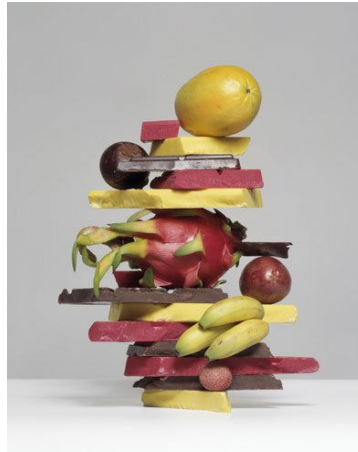
- Okusne makrobiotične jedilnike najdete na:
<http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/vzpostavimo-ravnovesje-z-makrobiotiko-3-del.html>
- <http://www.pozitivke.net/article.php?story=20040627164209208>
- Preberite knjigo: *Hrana za življenje – uvod v makrobiotično kuhinjo*, Avtorice: Jadranke Boban Pejić.

7.3 VEGETARIJANSKA PREHRANA

Vegetarijanstvo je osebna odločitev za drugačen način življenja in prepričanje, ki ga moramo spoštovati.

Vzroki za vegetarijansko prehranjevanje so zelo različni in so del življenske filozofije (ni etično ubijati živali, verski nagibi kot so gibanje Hare Krišna, hinduizem, budizem ...). Poznamo več oblik vegetarijanske prehrane. Najblažja oblika izključuje meso, dovoljene pa so ribe. Pri **lakto-ovo vegetarijanski prehrani** so izključene ribe in meso, od živil živalskega izvora pa je dovoljeno uživanje mleka, mlečnih izdelkov in jajc. **Laktovegetarijanska prehrana** je v bistvu enaka, le da niso dovoljena jajca. Dosledna vegetarijanska ali **veganska prehrana** izključuje vsa živila živalskega izvora, tudi mleko in mlečne izdelke. Poznamo tudi presno-vegansko prehrano, pri kateri uživamo le surovo, nekuhano sadje, zelenjavo in oreščke. Na drugačen način prehranjevanja se mora organizem postopoma privaditi. Meso

nadomeščamo s stročnicami (soja, leča, grah ...). Lažje oblike vegetarijanske prehrane so primerne za vsa starostna obdobja. Dosledna veganska prehrana in presnojedstvo pa nista primerni za vsakogar. V takšni prehrani ni živil živalskega izvora, zato lahko nastopi pomanjkanje vitamina B₁₂ in železa. Odrasel človek potrebuje 2,5-3 mikro gramov vitamina B₁₂ na dan. Glavni viri vitamina B₁₂ so poleg mesa še ribe, jajca, mleko in nekatere alge. Železo najdemo v živilih živalskega in rastlinskega izvora. Pomembnejša od količine železa v hrani je njegova kemična oblika in kombinacija živil, ki jih uživamo. Železo v mesu je v obliki, ki se lažje absorbira (vsrka v kri) kot železo v rastlinski hrani. Po drugi strani pa C vitamin, ki ga je veliko v zelenjavi, pospešuje absorpcijo železa. Izredno veliko železa je v algah (*Chlorella* in *Spirulina*), pšeničnih kalčkih, sezamu, proseni kaši, soji in fižolu.



Slika 20: Vegetarijanski sendvič

Vir: <http://www.pjlighthouse.com/2007/04/27/amazing-food-architecture-using-vegetable-fruits-meat-etc/>



Za razmislek in nadaljnji študij

K boljšemu psihofizičnemu zdravju poleg zdrave uravnotežene prehrane pomagajo redna telesna aktivnost, primerno umsko delo in izogibanje stresu.



Namigi za pripravo jedi

Okusne recepte najdete v knjigi: *Vegetarijanske jedi*, avtorice: Gordane Bostič Bajda, Vir: <http://www.juliadoria.com/knjigarna/q/artikel/1198>

8 POSEBNOSTI PRIPRAVE ZA POSAMEZNE NAČINE PREHRANE IN DIETE



Zavestna in premišljena polnovredna prehrana je pogoj za zdravo in aktivno telo. Številne snovi lahko upočasnijo procese staranja in preprečujejo bolezni. Če so organi vsaki dan dobro preskrbljeni s hranilnimi snovmi, se dolgo ohrani njihova funkcionalnost. Podobno kot se vsakodnevno negujemo se moramo vsakodnevno tudi kakovostno prehranjevati.

8.1 HRANA ZA DOBER SPOMIN IN KONCENTRACIJO

Prebivalcem razvite Evrope je omogočen dostop do skoraj neomejenih in najrazličnejših virov hrane. Ljudje pa si želimo, da bi si s hrano čim dlje ohranili dobro zdravje in si z njo izboljšali tudi svoje počutje ter različne sposobnosti. Zavedati se moramo, da tudi genetski dejavniki odločajo o zmožnostih delovanja našega telesa in nagnjenosti k vrsti bolezni, zato tudi prehrana ne bo imela na vse posameznike enakih učinkov.

Telesu moramo zagotoviti vse nujno potrebne snovi, to pa lahko dosežemo le s pravilno prehrano. Uživajmo raznovrstno hrano, ki jo, če je le mogoče, pripravimo iz osnovnih in svežih živil. Pojemo le toliko, kolikor porabimo energije in to v petih obrokih (zajtrk, dop. malica, kosilo, pop. malica, večerja). Vedno zajtrkujemo. Dnevno zaužijmo svežo zelenjavo in sadje. Pijmo vodo, razredčene zelenjavne in sadne sokove ali nesladkan čaj. Žal pa še tako dobre prehranske in gibalne navade brez študija ne prinesejo zelenega uspeha.

Tabela 13: Esencialne hranilne snovi, ki vplivajo na delovanje možganov

Vrsta esencialne snovi	Pomen v organizmu	Viri
Amino kisline	Sestavine neurotransmitorjev, ki imajo pomembno nalogo pri spominu, koncentraciji, budnosti, razpoloženju.	Različne vrste mesa, rib, jajca, mleko in mlečni izdelki, stročnice in oreščki
Esencialne maščobne kisline	Sestavina možganskih membran.	Meso, ribe, mleko in mlečni izdelki, rastlinska olja, oreščki
Glukoza (iz ogljikohidratnega živila)	Vir energije za možgane. Ne sme manjkati pri intelektualnem delu. Za ohranjanje enakomerne vrednosti glukoze v krvi je potrebno zaužiti izdelke iz polnovredne moke ipd. in živila z nizkim glikemičnim indeksom.	Živila iz skupine kompleksnih ogljikovih hidratov, ki vsebujejo tudi prehranske vlaknine: žitni (polnozrnati) izdelki – kruh in kosmiči, razne kaše, sadje in korenasta zelenjava ter druga pretežno škrobna živila (testenine, njoki, riž, kaše). Priporočljivo je čim manj enostavnih sladkorjev in živil z veliko sladkorjev (slaščice ipd.)
Vitamini skupine B	Za dobro delovanje živčnega sistema.	Žita, otrobi, kvas, jajca, ribe, meso, mleko in mlečni izdelki, zelenjava, stročnice, sadje, suho sadje, oreščki

Vitamin E	Za vzdrževanje funkcij živčnega sistema.	Jetra, meso, olja, oreščki
Vitamin C	Deluje kot koencim v številnih reakcijah v telesu, pomemben je za metabolizem maščobnih kislin, za redukcijo železa.	Sveže sadje in zelenjava, zlasti jagode, črni ribez, paprika, brokoli, ohrovt, zelje, špinača, paradižnik
Kalcij	Ugodno deluje na centralni živčni sistem.	Mleko in mlečni izdelki, oreščki, brokoli, ohrovt, por, mineralne vode bogate s kalcijem
Magnezij	Pomemben za nevromuskularni prenos dražljajev.	Listnata zelenjava, oreščki, banane, krompir, neoluščen riž, sadje
Železo	Za boljše psiho-fizične sposobnosti, sodeluje pri prenosu kisika do možganov.	Jetra, pusta govedina in svinjina, perutnina, tuna, jajca, kvas, fige, zelena zelenjava, grah, nekatere vrste sadja, suhe slive, polnozrnat kruh in izdelki



Za razmislek in nadaljnji študij

Sprememba prehrabnih navad

- Zdrave navade uvajajte postopoma. Tisti, ki zdaj jeste sadje samo enkrat ali dvakrat na dan, dodajte kosilu in večerji še po eno porcijo. Tisti, ki sadja sploh ne jeste ali ga jeste zelo redko, dodajte eno porcijo glavnim obrokom ali pojejte sadež za malico.*
- Postopno uvajajte tudi posnete mlečne izdelke. Uživanje mleka in mlečnih izdelkov z 1,5 odstotka ali manj mlečne maščobe zmanjša vnos nasičenih maščob, a tudi skupnih maščob, holesterola in kalorij.*
- Meso naj bo priloga, ne pa glavni del obroka. Meso omejite na dve porciji na dan, pri čemer ena porcija ustreza velikosti vaše dlani. Zapriseženi mesojedci naj postopno zmanjšujejo količino mesa, dokler je pri vsakem obroku ne prepolovijo ali zmanjšajo na tretjino.*
- Vsaj dvakrat na teden se usmerite v vegetarijanstvo in meso zamenjajte s sojo ali zelenjavo, povečajte pa količino riža, testenin in stročnic.*
- Idealna sladica je sveže sadje, saj ne vsebuje maščob, kalorij in holesterola. Najboljši prigrizki so neslane prestice ali lešniki pomešani z rozinami, graham krekerji, pokovka brez soli in olja ter surova zelenjava.*
- Izogibajte se industrijskim piškotom in keksom. Če se jim ne morete upreti, se odločite za sadne torte z malo maščobe.*
- Vsak dan spijte vsaj dva litra vode.*
- Enako pomembna je telesna dejavnost. Najmanj pol ure gibanja na dan nam dokazano pomaga ohranjati trdno zdravje in pripravljenost na vsakdanje izzive.*



Slika 21: S pravilnim prehranjevanjem do študijskih uspehov

Vir: http://www.topshop.si/zdravje_koncentracija-178416-12745-article.html



Namigi za pripravo jedi

- Vsak dan spijte vsaj dva litra vode.
- Okusne recepte najdete na: <http://lifestyle.ena.com/Recepti-in-prehrana/Recepti/Nepogresljiva-hrana-za-mozgane.html>

8.2 PREHRANA ŠPORTNIKOV

Prehrana je pomemben del športnikovega načina življenja. S svojo sestavo mora med procesom treniranja čim učinkoviteje podpreti organizem, hkrati pa ga ne sme preveč obremeniti. Prehranska dopolnila ne morejo nadomestiti zdrave, uravnotežene športne prehrane in zdravih življenjskih navad, ampak jih lahko le dopolnijo. Natančen program prehrane športnikov se med posamezniki razlikuje, odvisen je od vrste športa, časa treninga, stopnje aktivnosti, telesne teže, mišične mase, telesne višine, starosti in spola.

Prehrana je pomemben del športnikovega načina življenja. S svojo sestavo mora med procesom treniranja čim učinkoviteje podpreti organizem, hkrati pa ga ne sme preveč obremeniti. Športni način življenja mora omogočati ustrezno regeneracijo organizma po vsakodnevem telesnem in duševnem naporu. **Ogljikovi hidrati** so izrednega pomena v prehrani športnikov. Predstavljali naj bi saj vsaj 50 odstotkov energijskega vnosa, praviloma pa znaša njihov delež od 60 do 70 odstotkov. Dnevna količina ogljikovih hidratov, ki jih večina športnikov potrebuje je 4 do 6 gramov na kilogram telesne mase, v času posebno težkih vzdržljivostnih treningov pa tudi do 10 gramov na kilogram telesne mase. Natančna količina je odvisna od vrste športa. Glavni vir ogljikovih hidratov v vsakodnevni prehrani športnikov naj bi bila živila z nizkim ali srednjim glikemičnim indeksom (žita, testenine, kaše, riž, kosmiči, otrobi, testenine, polnozrnat kruh, sadje, zelenjava ...). Neposredno pred treningom in takoj po njem so priporočljivi ogljikovi hidrati z visokim GI. Med samim naporom je za energijo dobro zaužiti 30 do 60 g ogljikovih hidratov z visokim glikemičnim indeksom na uro napora. V organizmu se vsi ogljikovi hidrati spremenijo v monosaharide, v jetrih pa v glukozo. Ta je edini sladkor, ki prehaja v kri in ga skoraj vsi živi organizmi uporabljajo za energijo. Presežek glukoze v telesu se shranjuje kot rezerva v obliki glikogena v mišicah (1200–1600 Kcal) in jetrih (400 Kcal), v večjih presežkih pa se pretvori v rezervne

maščobe. Glukoza je ogljikov hidrat (sladkor), ki ga skeletne mišice z lahkoto uporabijo za mišično delo in jo shranjujejo kot glikogen. Večino ogljikovih hidratov športniki zaužijejo z naravno prehrano, v obliki prehranskih dopolnil (glukoza, maltodekstrin, energijske ploščice, geli in pijače) se uporabljajo le okoli treninga, predvsem zaradi hitrega prehoda v kri.

Beljakovine so poleg vode izredno pomembna sestavina telesa, predvsem mišic. Med intenzivno vadbo se razgradnja telesnih beljakovin poveča, zaužite beljakovine pa jih pomagajo nadomestiti z novimi, zato je pri športnikih potreba po beljakovinah povečana. Potrebna količina beljakovin se med posamezniki razlikuje, na splošno pa velja, da športnik dnevno potrebuje 1,2 – 2 g beljakovin na 1 kg telesne mase. Natančna količina priporočenih beljakovin je odvisna od vrste in težavnosti treninga, tekmovalnega ali pripravljalnega obdobja športnika, pa tudi od morebitnih poškodb. V prehrani največ beljakovin najdemo v mesu, skuti in ostalih mlečnih izdelkih, soji in sojinih izdelkih ter v jajčnem beljaku.

Maščobe naj bi v prehrani športnika predstavljale približno 30 odstotkov dnevnega energijskega vnosa. Vsebnost maščob v prehrani žensk je lahko 5 odstotkov višja kot pri moških, zaradi različne hormonalne sestave. Maščobe so nujno potrebne za vzdrževanje zdravja in dobrega počutja in nepogrešljive pri transportu v maščobi topnih vitaminov. Med maščobno hrano naj bi izbirali takšno, ki je bogata predvsem z nenasičenimi maščobnimi kislinami. To so ribe, oreščki, avokado, olivno, bučno, sezamovo, konopljino in laneno olje. Ponavadi se omenjajo predvsem omega 3, omega 6 in omega 9 maščobne kisline. Omega 3 in omega 6 sta esencialni maščobni kislini, vnos omega 9 pa ni nujno potreben, je pa zaradi številnih ugodnih učinkov na telo priporočljiv. Priporočeno razmerje med omega 6 in omega 3 maščobnimi kislinami je 5:1 do 10:1. Zdrave maščobe je potrebno uživati dalj časa po treningu, saj bi se ob uporabi tik pred treningom porabile za energijo, takoj po treningu pa bi zavirale absorpcijo hranil, pomembnih za regeneracijo.

Vir: <http://www.fao.org/docrep/V4700E/V4700E06.htm>

Pravila za zdravo športno prehrano:

1. Zaužiti je potrebno čim več normalno velikih obrokov. Z nerednim vnosom hrane in izpuščenimi obroki telo upočasni presnovo, pri ponovnem uživanju hrane pa se viški kopičijo kot podkožna maščoba za »slabe čase«. Najbolj priporočljivo je uživati 5 do 6 majhnih obrokov na dan. S tem »pretentamo« telo, da ne kopiči zalog (maščobe), saj je presnova kar naprej obremenjena. Preskakovanje obrokov povzroči padec krvnega sladkorja, zato se počutimo utrujene in brez moči.
2. Popiti je potrebno veliko tekočine, predvsem vode. Voda je najpomembnejši sestavni del prehrane, saj zavzema večji del vseh telesnih tkiv. Nepogrešljiva je za pravilno uravnavanje telesne temperature in telesne teže. Priporočljiva količina vode je odvisna od spola, teže, treniranosti ter klimatskih razmer in povprečno znaša od 3 do 6 litrov. Med vadbo se s potom izgubi velika količina tekočine, ki jo moramo hitro nadoknaditi, saj lahko v nasprotnem primeru pride do dehidracije. V trenutku, ko začutimo žejo, telesu že primanjkuje okoli 2 % telesnih tekočin.
3. Količina ogljikovih hidratov se proti večeru zmanjšuje, količina beljakovin pa povečuje (izjema je okoli treninga).
4. Izogibati se je potrebno tako imenovanim "praznim kalorijam" (hitra hrana, alkohol ...).



Za razmislek in nadaljnji študij

Kdor se ukvarja s športom, naredi zelo veliko za vzdrževanje vzdržljivosti, ohranjanje vitalnosti in zavestno upočasniti znake staranja.

Odgovorite si na vprašanje, kaj smo pripravljeni storiti, da bi odpravili neželene spremembe na telesu?

Telesna kondicija

- Kritično opazujemo telo in se vprašajmo, s katerimi deli nismo zadovoljni.
- V katerem življenjskem obdobju smo se počutili v dobri telesni kondiciji?
- Katere bolezni in težave so se pričele z leti pojavljati?
- S katerimi težavami in bolečinami se srečujemo?
- Postavite si konkretne cilje in napišite 5 načinov vedenja, ki bi jih radi spremenili.
- Za vsakega izmed petih ciljev napišite, kako ga želite doseči.



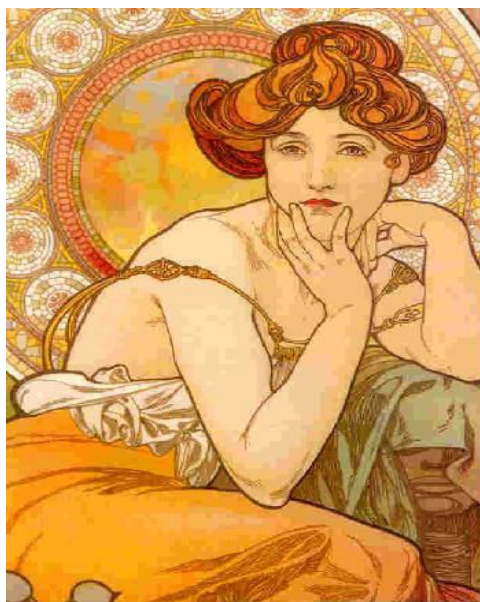
Namigi za pripravo jedi

- Prehrana športnika je odvisna od vrste športa. Informacije najdete na:
- <http://www.kolesarsko-drustvo-grosuplje.si/2009/02/01/prehrana-sportnika/>
- <http://www.cangura.com/knjigarna/sport/prirocniki/forma-7-gorivo-za-zmagovalce-prehrana-sportnika-in-rekreativca.php>
- <http://www.nogometni-trener.com/2010/01/prehrana-v-sportu/>

8.3 PREHRANA V ČASU MENOPAVZE

To je obdobje vsake ženske, ki povprečno nastopi v starosti 45–50 let. Pojavljati se pričnejo duševne in telesne težave, ki so odvisne predvsem od kulturnega okolja in obremenitve, predvsem pa od sposobnosti organizma pri uravnavanju spremenjenega hormonskega stanja.

V veliko pomoč pri odpravljanju težav je zdrav življenjski slog s poudarkom na zdravi prehrani. Pomembni vplivi so še dovolj spanja, opustitev kajenja, omejitev uživanja prečiščenih ogljikovih hidratov, alkohola in kofeina, uživanje zadostnih količin vitaminov in mineralov, uživanje omega maščobnih kislin, redna telesna dejavnost, zmerno sončenje, druženje s prijatelji in meditacija ali druge metode umirjanja telesa in duha. Zagotovljeno mora biti **dovolj vitaminov, mineralov in antioksidantov** kot so (selen, vitamin C, vitamin E), vitamini skupine B, vitamin A, kalcij, magnezij, cink, ki so sestavni del ustrezne prehrane ali vitaminskih dodatkov.



Slika 22: Ženska je v vseh obdobjih vir inspiracije za slikarje
Vir: <http://www.tatjana-malec.si/default.asp?Id=393>



Namigi za pripravo jedi

- ❑ V veliko pomoč so tudi naravni pripravki iz zdravilnih rastlin, fitoestrogeni, ki preprečujejo in blažijo menopavzalne težave. Največ jih najdemo v soji in sojinih izdelkih, lanenih semenih, oreščkih, ovsenih kosmičih, pšenici, jabolkih ... Več informacij najdete na: <http://zlataleta.com/klimakterij-ali-morda-ze-menopavza/>.
- ❑ <http://vizita.si/clanek/bolezni/osteoporoza-tiha-in-zahrbtna-bolezen.html>.

8.4 PREHRANA STAREJŠIH LJUDI

Življenje v tretjem življenjskem obdobju se običajno razlikuje od življenja v obdobju polne zaposlitve. Človek živi bolj umirjeno, zmanjšajo se telesne obremenitve, spremeni se delo, ki ga opravlja. Z leti se zmanjša tudi telesna dejavnost. Pri starejših ljudeh se pogosteje pojavljajo tudi različna obolenja. Vse te spremembe v življenju pa vplivajo tudi na potrebe po hranilih in energiji.

Potrebe po energiji se zmanjšajo, povečajo pa se potrebe po kakovostnih hranilih. V obdobju od 60–69 leta se potrebe po energiji zmanjšajo za 21 %, nad 70 let pa celo za 31 %. Prehrana v starejšem obdobju mora biti zato sestavljena iz kakovostnih živil ter razbremenilna za prebavni in presnovni proces. Vsa potrebna hranila lahko zagotavljamo le z uravnoteženo, mešano prehrano, ki je dovolj raznolika in vsebuje živila iz vseh skupin.

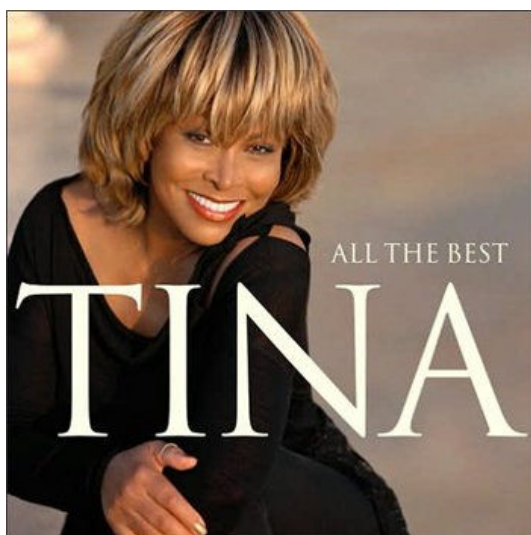
Žita in žitni izdelki so bogat vir ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralnih snovi in prehranskih vlaknin. Zmanjšujejo tveganje za nastanek koronarne srčne bolezni. Vsak dnevni obrok mora vsebovati vsaj eno živilo ali jed iz te skupine. Zelo priporočljiva živila so: kruh (na primer ržen, polnozrnat, ovsen ...), polnovredne testenine, kaše, kosmiči, rjavi riž, krompir, polenta, žganci, rahli cmoki. Z uživanjem sadja in zelenjave v telo vnašamo tekočino, vitamine in mineralne snovi ter prehranske vlaknine. V dnevnem jedilniku mora biti vsaj ena tretjina sadja in zelenjave surova, preostali dve tretjini pa zagotovimo s kompoti, sokovi, kuhano zelenjavo ... **Meso** vsebuje biološko visoko vredne beljakovine in je precej

nasitno. Primerne so vse vrste pustega mesa in rib občasno jajca, kakovostne mesne izdelke in telečja jetra. V prehrani starejših je primerno predvsem delno posneto mleko, pusta skuta, malo mastni siri in fermentirani mlečni izdelki. **Maščobe in maščobna živila** so pomembna zaradi vsebnosti življenjsko pomembnih maščobnih kislin. V prehrano vključujemo ekstra sončnično in oljčno olje. Manj primerne so maščobe živalskega izvora zaradi vsebnosti nasičenih maščobnih kislin in holesterola. **Sladkorna živila** naj bodo v prehrani v omejenih količinah. Vključujemo jih v kompleten obrok hrane, skupaj z drugimi živili. Primerne pijače so: **pitna voda**, nesladkani čaji, naravni sadni sokovi, malo gazirane mineralne vode in bistre juhe.



Za razmislek in nadaljnji študij

Prevladujoča vrsta prehrane za starejše je prilagojena varovalna hrana. Pogoste pa so tudi diete, ki jih predpiše zdravnik.



Slika 23: Starost ne pozna meja

Vir: <http://forumi.globina.net/tina-turner-t1348.html>



Namigi za pripravo jedi

- Več informacij najdete na:
- <http://med.over.net/forum5/read.php?21,5983626>
- <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/zakaj-se-jeseni-zredimo.html>

8.5 UREJENA PREBAVA ZA PREPREČEVANJE NASTANKA BOLEZNI

Ni vseeno kaj, kako in koliko jemo! Pomembno je tudi kaj in koliko snovi iz prebavil vsrkava naše telo za razvoj in obnovo celic. Delujte preventivno – bolezen in smrt se običajno začneta v črevesju!

8.6 POTEK PREBAVE

Prebava poteka v prebavnem traktu in je encimska razgradnja kompleksnih hranilnih snovi na enostavne molekule, ki se resorbirajo v organizmu. Na dobro prebavo vpliva zdravo

zobovje in nemoteno delovanje želodca, tankega in debelega črevesja. Pomembne so tudi prebavne žleze. To so **žleze slinavke** v ustni votlini, ki sproščajo prebavne sokove bogate z encimi, ki ogljikohidratno hrano razgrajujejo na manjše enote. **Trebušna slinavka** sprošča hormona (inzulin in glukagon), številne prebavne encime (amilaze, proteaze, lipaze) in alkalne sokove, ki že v začetnem delu tankega črevesa nevtralizirajo želodčno kislino in tako preprečujejo okvaro dvanajstnika. Največja in izredno pomembna prebavna žleza so **jetra z žolčnikom**.

V ustni votlini poteka mehanska prebava s pomočjo zob in kemijska razgradnja škroba do maltoze. S slino prepojeni grizljaji potujejo po požiralniku do **želodca**, kjer se začne razgradnja beljakovin z želodčno kislino (HCL) in encimom pepsinom. Želodčna vsebina potuje naprej skozi vratarja v **dvanajstnik** in **tanko črevo**, od koder telo vsrkava molekule razgrajenih beljakovin in ogljikovih hidratov v krvni obtok, razgrajene molekule maščob pa v limfo. Napredovanje vsebine uravnava **avtonomni gladkomišični sistem prebavil**, ki s svojim gibanjem ustvarja peristaltične valove in s tem omogoča gibanje črevesne vsebine. Sledi prebavljanje v **debelem črevesu**, kjer se nazaj v telo vsrka voda, neprebavljeni ostanki pa se v **danki** zgostijo v blato.

Presnova ali **metabolizem** je proces prehajanja razgrajenih snovi v celice telesa. Sestavljata ga katabolizem in anabolizem. **Katabolizem** je razgradnja presnovnih produktov do enostavnejših molekul. Telo uporablja katabolne procese za razstrupljanje in pridobivanje energije. Ta se porablja za izgradnjo kompleksnih molekul v procesih **anabolizma**. *Več o prebavi in presnovi najdete na:*

<http://www.lepazdrava.si/Prehrana/VinO-nutricionist/Prebava-in-presnova.html>

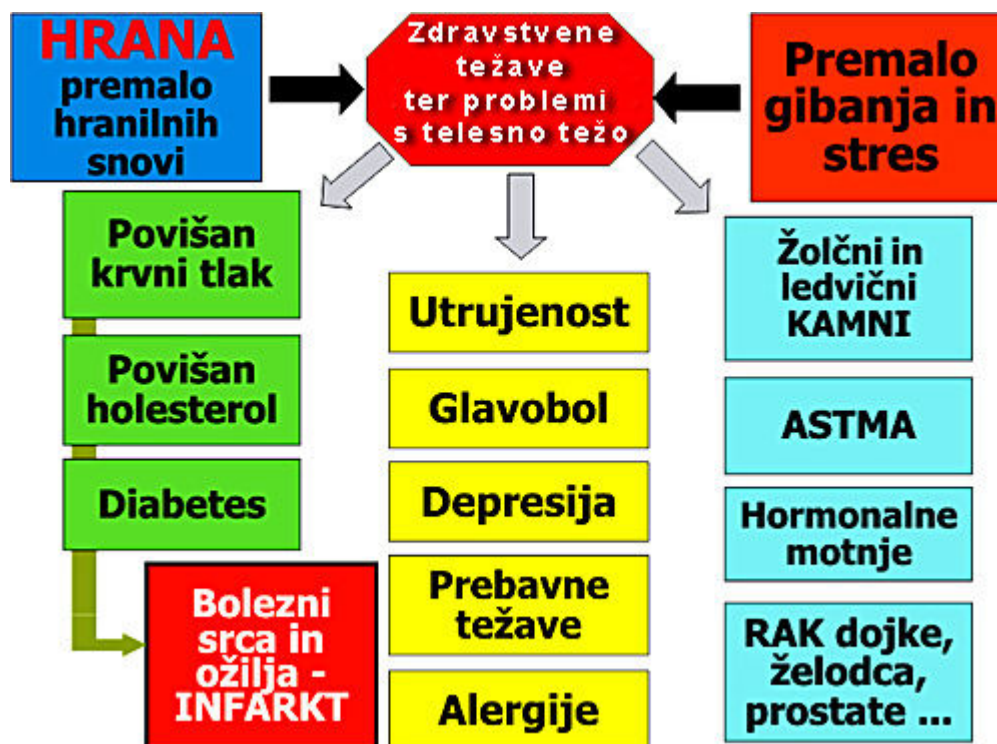


Za razmislek in nadaljnji študij

- Prazen žakelj ne stoji pokonci.*
(slovenski pregovor)
- Laže je pojesti, kakor prebaviti.*
(nemški pregovor)
- Juha stori sedem stvari: poteši lakoto, ugasi žejo, napolni želodec, očisti zobe, prinese spanec, spodbudi prebavo in pordi obraz.*
(italijanski pregovor)

8.7 DIETE PRI NAJPOGOSTEJŠIH BOLEZNIH

Prisluhnite svojemu telesu in poskusite najti vzroke za težave. Poleg zahtev glede sestave jedilnika so pomembni tudi vplivi na prebavo in presnovo. Izkoristek zaužite hrane je različen, saj se hranilne snovi v prebavilih različno izkoristijo. Nasitna vrednost hrane je odvisna od volumna in časa zadrževanja hrane v želodcu. Mastna hrana se zadrži 8 ur, mešana 4,25 ure in mlečna 2 uri.



Slika 24: Bolezni kot posledica neprimernega prehranjevanja

Vir: http://www.fitinsit.si/wellness_dejstva.shtml

8.7.1 Shujševalna dieta

Trendi 21. stoletja narekujejo smernice razvoja moškega in ženskega ideala: športna postava, nizek odstotek maščobe, poudarjena mišična masa, zdrav videz, vitalnost, mentalna zrelost ... Obstaja razlika med izgubo telesne mase in izgubo maščobe, ki je za zdravje pomembnejša!

Izračun indeksa telesne mase nam na podlagi vnešenih podatkov o višini in teži posreduje podatek, v kateri razred prehranjenosti spadamo. Rezultati so zgolj informativne narave, saj je posameznikova idealna teža odvisna od več dejavnikov. Indeks telesne mase (ITM) ne pokaže vedno realnega stanja, saj je lahko zaradi rednega ukvarjanja s športno aktivnostjo naša masa večja, kar vplivala tudi na izračun indeksa. Jesti zdravo ne pomeni, da se moramo odreči svojim najljubšim jedem. Pomeni, da moramo uživati raznoliko sestavljene jedi v majhnih količinah. Pomembno je, da hrano pripravljamo na zdrav način.

Priporočila za zmanjšanje porabe maščob

- Ne uporabljajte pripravljenih jedi – namesto da kupite solatni preliv, ga naredite sami.
- Namesto smetane v kavi, omaki ali juhi uporabljajte mleko.
- Za posladek si privoščite veliko sadja.
- Pri sladica namesto stepene smetane uporabite beljakov sneg.
- Če ne morete brez sira, izberite manj mastnega.



Slika 25: Hrana s premislekom

Vir: <http://www.gettyimages.com/detail/88160294/Digital-Vision>

8.8 NIZKO ENERGIJSKA DIETA

To je zelo stroga dieta, saj je energijski vnos manjši kot manjši od 800 kcal. Telo se pri tem načinu prehranjevanja hitro prilagodi in začne primanjkljaj energije nadomeščati z mišičnimi beljakovinami. Rezultat hujšanja je izguba mišične mase kar vodi v manjšo energijsko porabo, kar pri hujšanju ni priporočljivo. S tako strogo dieto lahko izgubimo precej kilogramov. Žal pa se po končani dieti ponovno pričnejo kopičiti odvečni kilogrami. Izogibajmo se tovrstnim popolnoma zgrešenim dietam, ki lahko povzročajo bolezni. Vir: http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_in_dietetika-Suwa_Stanojevic.pdf

8.9 LUNINA DIETA

Lunina dieta temelji na enem samem pravilu: uživanje hrane je prepovedano 24 ur od prve ure spremenjene lunine mene. Pomeni 24-urni post. V tem času prihaja do povečanega izločanja tekočine, ki bi jo organizem sicer zadrževal zaradi slabe in preobilne prehrane ali povečanega stresa. Na dan lahko izgubimo tudi do 3 kilograme, pa to ni škodljivo za telo. Lunina dieta ni priporočljiva za zmanjševanje odvečne teže (telesne mase), temveč služi pravilnemu vzdrževanju in krepitvi organizma in krepitvi njegovih obrambnih sposobnosti.

8.10 CIK CAK DIETA

Z nerednim vnosom hrane in izpuščenimi obroki telo upočasni presnovo. Pri ponovnem uživanju hrane pa se v telesu kopičijo viški kot podkožna maščoba. Najbolj je priporočljivo uživati 5–6 majhnih obrokov na dan. S tem »pretentamo«² telo, da ne kopiči zaloga (maščobe), saj presnova neprestano poteka. Preden začnemo hujšati, moramo vedeti, kakšna je naša telesna masa in kolikšen je naš odstotek maščobe. Pri hujšanju moramo izgubljati maščobno maso, ne pa mišične. Več kot imamo mišične mase, večja je poraba energije. Priporočljivo je spremembe povečevati počasi! Zaradi prenizkega vnosa hranilnih snovi hujšamo.

8.11 VISOKOBELJAKOVINSKE DIETE

To so zelo popularne, vendar ne preveč varne diete. Dieta sestavljajo beljakovinska živila, ki z aminokislinami ščitijo mišične celice pred razpadom, s čimer pa ne pride do povečane izgube mišične mase. Zaradi previsoke ravni beljakovin so jetra zelo obremenjena. Druga slaba stran takih diet je visok odstotek vode, ki jo telo porabi za prebavo beljakovin in ki lahko povzroči neželjeno dehidracijo. Poleg tega z večjim izločanjem vode iz telesa izgubljam tudi pomembne minerale, mikroelemente in vodotopne vitamine. Beljakovinska živila ne vsebujejo nekaterih mikroelementov in vitaminov, ki so nujno potrebni za delovanje organizma. Telo začne zaradi pomanjkanja ogljikovih hidratov za energijo izkoriščati maščobe. Izguba teže izhaja predvsem iz maščob in vode. Pred pričetkom visokobeljakovinske diete se je obvezno posvetovati z zdravnikom. Vir: http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_in_dietetika-Suwa_Stanojevic.pdf

8.12 DIETA OKINAWA

Prebivalci japonskega otoka **Okinawa** so zelo vitalni in aktivni ter dosežejo visoko starost. To je razlog več za anlizo njihovih prehranjevalnih navad. Uživajo zelo veliko sadja, zelenjave, sojinega sira-tofuja, morskih alg in morskih rib, zelenega čaja in vode. Zelo malo uživajo maščob in holesterola ter rafinirane industrijsko predelane hrane. Posledično se pri njih zelo redko pojavljajo bolezni srca in ožilja in rak na dojkah in prostati. Pomembno je tudi, da je hrana pridelana doma. Poleg hrane je pomembno tudi gibanje. Prisegajo na vrtnarjenje, hojo in lažje oblike borilnih veščin. Ključno po njihovem mnenju pa je izogibanje stresu. To je odlična dieta za vse, ki bi radi zamenjali svoj dosedanji življenjski slog z novim, bolj zdravim. S takim načinom prehranjevanja lahko ob telesni aktivnosti izgubimo maščobno maso in se navadimo na zdrav način prehranjevanja.

Primer jedilnika:

Živila z ogljikovimi hidrati: 7–13 obrokov na dan: izdelki, ki vsebujejo veliko vlaknin: dietni kruh iz neprečiščene moke, neoluščeni in divji riž, polnozrnate testenine, ovseni in ječmenovi kosmiči, ajda ...

Zelenjava in sadje: 7–13 obrokov na dan: jabolko, pol banane, grenivka, pomaranča, zelje, čebula, česen ...

Živila z antioksidanti- flavonoidi: 2–4 obroki na dan: sojini izdelki, laneno seme, stročnice ter zeleni, rdeči in črni čaj.

Živila s kalcijem: 2–4 obroki na dan: predvsem kalcij, ki izvira iz zelene zelenjave: brokoli, špinača, zelenega ohrovt in sojinih izdelkov (tufu).

Živila z maščobami omega-3: 1–2 obroka na dan: ribe: losos, tuna in skuša; če ste vegetarijanec, lahko dobite te nujno potrebne zdrave maščobe iz oreškov.

Rastlinska olja: 1-2 žlički na dan: olivno in laneno olje.

Voda in čaj - neomejeno: pijte toliko, da bo vaš urin čist in voden. Uživajte v okusih pravega čaja, saj ena skodelica čaja vsebuje od 12 do 16 mg flavonoidov, ki varujejo pred obolenji.

Vir: http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_in_dietetika-Suwa_Stanojevic.pdf

8.13 DIETA PO MONTIGNACU

Prehranjevanja po Montignacovi metodi se je lažje držati kot katerekoli druge diete. Zaradi velike vsebnosti vlaknin in primerne deleža beljakovin se ne počutimo stalno sestradani. Vzemite si čas in preberite knjigo »Jem, torej hujšam!«

Za dieto po Montignacu, ki nekoliko spominja na dieto za diabetike je značilno:

1. Uravnavanje količine sladkorja v krvi. Pri tem je bistveno iz prehrane **izločiti** vsa ogljikohidratna **živila z visokim glikemičnim indeksom** (izdelki iz bele moke, koruze, krompirja, škroba (večina kruhov, večina pripravljenih jedi, slaščice in klasični slani prigrizki, fast food ...). To pomeni, da dnevne energijske potrebe pokrijemo predvsem z živil, ki imajo **nizek glikemični indeks**, (jedi iz soje in leče, polnozrnati špageti, pusti mlečni izdelki, jabolka, breskve, češnjak ...).

Živila z nizkim glikemičnim indeksom (nižji od 50) vsebujejo ogljikove hidrate, ki:

- se dalj časa razgrajujejo,
- počasi prehajajo v krvni obtok,
- počasneje dvigujejo nivo glukoze v krvi,
- postopoma povečujejo izločanje inzulina in
- so vir energije za daljše časovno obdobje.

Ogljikovi hidrati, ki imajo **glikemični indeks višji kot 50**, močno in hitro povečajo nivo glukoze v krvi. Žal pa v sodobni prehrani predstavljajo največji delež.

Poleg sestave samega živila vplivajo na glikemični indeks tudi drugi faktorji:

- Kuhanje:** če testenine kuhate preko časa, ki je napisan na embalaži, bodo skuhane mehkeje in večji bo tudi glikemični indeks. Testenine, ki jih skuhate na trdo (al dente), imajo nižji GI in so zato bolj priporočljive.
- Zrelost:** stopnja zrelosti sadja in zelenjave, glikemični indeks je odvisen od tega, kje in kako je bilo živilo skladiščeno.
- Vlaknine:** sadje vsebuje vlaknine, zaradi katerih se nivo sladkorja v krvi dvigne počasneje. Če iz istega sadeža pripravite sok, bo ta imel višji glikemični indeks.
- Črna ali bela moka:** Izdelki iz črne oz. polnovredne moke imajo zaradi vsebnosti vlaknin manjši glikemični indeks. Bela moka je prečiščena moka, ima precej manj vlaknin in večji glikemični indeks. Zato so polnozrnate testenine bolj zdrave kot bele, črn kruh bolj kot bel, integralni riž bolj kot refinirani ...
- Toplotno obdelano živilo** bo imelo višji GI kot surovo živilo.
- Pri vsakem človeku drugačno:** vpliv hrane na krvni sladkor se razlikuje od osebe do osebe. Prav tako lahko pri isti osebi skozi večkratna testiranja z istim živilom dobimo povsem različne rezultate, le ti so odvisni od začetne vrednosti sladkorja v krvi, inzulinske odpornosti (rezistence) in še nekaterih drugih faktorjev.
- Mešani obroki:** glikemični indeks pri mešanih obrokih ni mogoče izračunati samo s seštevanjem vrednosti GI posameznih živil, ki sestavljajo obrok.

Več o vplivu prehranjevanja z upoštevanjem glikemičnega indeksa najdete na:

<http://www.revijakapital.com/life/clanki.php?idclanka=44>

2. Metoda s kombiniranjem živil, pri kateri živil z ogljikovimi hidrati nikoli ne uživamo skupaj z maščobami. Priporočilo temelji na dejstvu, da se po zaužitju živil z ogljikovimi hidrati začne izločati hormon inzulin, ki znižuje količino sladkorja v krvi in uravnava

energijske rezerve. Bistvo Montignacove metode je, da vsi, ki imajo previsok ITM spremembo načina prehranjevanja opravijo v dveh fazah.

Prva faza:

V prvi, strožji fazi, ko naj bi dejansko izgubljali odvečno maščobo in ki naj bi trajala do tri mesece, naj bi zaužili tri normalne obroke dnevno, od katerih je kosilo najobilnejše. Zajtrk naj bi vseboval veliko vlaknin (kosmiči, otrobi) in posneto mleko. Za kosilo naj bi si privoščili meso v kombinaciji z zelenjavo, za večerjo pa živila bogata z vlakninami (neoluščen basmati riž, črn kruh, zelenjava). Priporočljivo je sadje sadje uživati posebej pred ali po obroku.

Druga faza:

Druga faza, ki naj bi postala nov način prehranjevanja je manj stroga: Montignac v njej dovoli, da si občasno privoščimo krompir (ki vsebuje predvsem ogljikove hidrate z visokim glikemičnim indeksom), kozarec vina, košček črne čokolade ... Še vedno pa se po moramo izogibati sladkorju, izdelkom iz bele moke, koruzi in rafiniranemu rižu.



Za razmislek in nadaljnji študij

Izračunajte svoj indeks telesne mase:
$$ITM = \frac{TELESNA\ MASA\ (kg)}{TELESNA\ VIŠINA\ (m^2)}$$

Tabela 14: Vrednosti indeksa telesne mase

OPREDELITEV ¹	ITM kg/m ²
Premajhna telesna teža	< 18,5
Normalna telesna teža	18,5 - 24,9
Čezmerna telesna teža	25,0 - 29,9
Debelost (stopnja I)	30,0 - 34,9
Debelost (stopnja II)	35,0 - 39,9
Huda debelost (stopnja III)	≥ 40,0

Vir: http://zdravo-hujسام.si/index.php?option=com_content&task=view&id=16&Itemid=56

- Primerjajte svojo telesno maso pri 18 letih telesno maso po 5, 10, 15 letih.
- Izmerite si obseg pasu.** Postavite merilni trak okoli trebuha v višini popka. Pazite, da merilnega traku ne napnete preveč, niti ne sme biti preveč ohlapen. Zvečanje obsega pasu odraža trebušno (visceralno) debelost. Zaželeno je, da bi bil obseg pasu pri **ženskah manjši od 8 cm**, pri **moških pa manjši od 94 cm**.
- Izogibajte se dietnim pripravkom brez odločitve o spremembi življenjskega sloga.

- Vprašajmo se kaj smo pripravljene storiti, da izboljšamo svoje prehrabne navade.
- Analizirajte svoje prehrabne in športne navade.
- Kaj je sestavljalo vašo prehrano v otroštvu, najstništvu in v zrelem obdobju?
- Poiščite ustrezno zamenjavo za visokoenergijska živila.

Tabela 15: Zamenjava visokoenergijskih živil z nizkoenergijskimi živili

<i>Živila z visoko energijsko vrednostjo</i>	<i>Živila z nižjo energijsko vrednostjo</i>
<i>Bel kruh, pecivo</i>	
<i>Maslo, polnomastno mleko, sir</i>	
<i>Smetana, mast, olje, ocvrte j.</i>	
<i>Meso: svinjsko, goveje, telečje</i>	
<i>Salame, paštete, klobase</i>	
<i>Hrenovke, prekajeno meso</i>	
<i>Ocvrta riba, jajca</i>	
<i>Oreški, kompot, sladki sok</i>	
<i>Brezalkoholne pijače</i>	
<i>Sladice, marmelada</i>	
<i>Goste juhe</i>	
<i>Praženi arašidi, lešniki, orehi</i>	
<i>Mastne omake, prelive</i>	
<i>Solatni prelive z majonezo</i>	

Več informacij najdete na:

- <http://www.vale-novak.si/index.php?cPath=236>
- <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/kalorije.html>
- <http://www.bodieko.si/z-barvami-do-vitkosti>
- <http://lifestyle.ena.com/Zdravje/Diete-in-hujsanje/Page-61.html>

8.13.1 Dieta pri povišanem krvnem tlaku in boleznih srca in ožilja



Z nepravilnim prehranjevanjem in tveganim pitjem, so povezane zdravstvene motnje, ki bistveno povečujejo tveganje za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Te motnje so razširjene predvsem v razvitih državah. Gre za zvišan krvni tlak, motnje v presnovi maščob, sladkorno bolezen, debelost in bolezni prebavil.

Povišan krvni tlak je ena najbolj pogostih »bolezni modernega časa«, ki lahko povzroči okvare srca in ožilja. Po statističnih podatkih WHO (Svetovne zdravstvene organizacije) so prav te bolezni najbolj pogost vzrok umrljivosti v razvitem svetu. Vir: http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_in_dietetika-Suwa_Stanojevic.pdf

Pri nastanku in razvoju srčno-žilne bolezni sodelujejo dejavni tveganja, katerih vplivi so različno pomembni. Razdelimo jih na biološke (spol, starost, družinska obremenjenost), dejavnike okolja (socialno ekonomski, kulturni, zgodovinski, politični, geografski, klimatski itn.) in na dejavnike življenjskega sloga (tvegano pitje alkoholnih pijač, hrana, bogata s soljo, telesna neaktivnost in prekomerna telesna teža). Na nekatere dejavnike ne moremo vplivati, lahko pa vplivamo na način življenja posameznikov z zdravstvenimi, prehranskimi in političnimi intervencijami.



Slika 26: Varovalna prehrana

Vir: <http://www.gettyimages.com/detail/88160322/Digital-Vision>

Prehrana bolnikov s povišanim krvnim tlakom temelji na dietni prehrani, ki vsebuje **malo natrija**. Visok krvni tlak običajno nastane kot posledica povečane telesne mase ali prekomernega zaužitja količine soli v prehrani. Sol je začimba sestavljena iz Na in Cl. Na jedilni mizi je sol v solnici in v jedeh čeprav je ne vidimo, npr.: salame, klobase, hrenovke, sir, hamburgerji, krekerji, čips, pomfri in slane palčke. Največja razvada je, da dodatno solimo hrano, še predno jo poskusimo. **Dnevno naj bi zaužili 5 do 7,5 g kuhinjske soli in s tem pokrili potrebo po natriju, ki znaša 1,5 do 3 g na dan.** Preberimo deklaracijo živil:

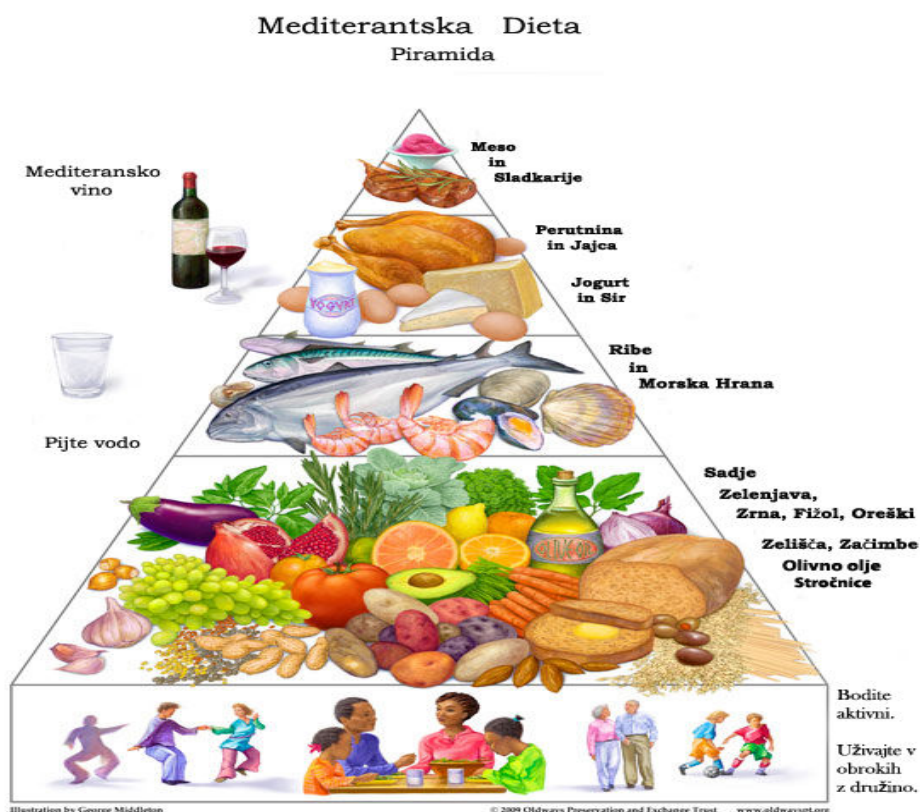
- Živila z zelo majhno količino natrija: manj kot 40 mg/100 g
- Živila z majhno količino natrija: manj kot 120 mg/100 g

Posledice ateroskleroze lahko preprečimo, če dejavnike tveganja zmanjšamo ali odstranimo. Najbolj primerna je varovalna prehrana. Lahko pa se odločimo tudi za **mediteransko dieto**. http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Zdrav_zivljenski_slog-Suwa_Stanojevic.pdf



Za razmislek in nadaljnji študij

- Sestavite okusne jedilnike z upoštevanjem priporočil mediteranske diete.
- Vsak dan uživajmo žito in žitne izdelke, sadje in zelenjavo, stročnice in semena ter mlečne izdelke, za pripravo hrane uporabljamo le oljčno olje.
- Nekajkrat na teden uživajmo ribe, perutnino, nekajkrat na mesec pa rdeče meso.
- Poleg vode in čajev so primerni tudi sokovi brez dodanega sladkorja.
- Recepte mediteranska kuhinja najdete na: <http://www.ekovita-fruteria.si/recepti.htm>



Slika 27: Prehranska priporočila po mediteranski dieti
Vir: <http://nastja.klevze.si/2009/10/mediteranka-dieta-piramida/>

8.13.2 Dieta pri želodčnih obolenjih in zaprtju

Za preprečevanje želodčnih težav skušajmo ublažiti stres, nehajmo kaditi in ali uživati močne alkoholne pijače ter skrbimo za redno telesno aktivnost. Želodčna obolenja so pogostejša pri ljudeh, ki svoje razburjenje prikrivajo. Posledice se pa pokažejo najprej kot bolečine v želodcu po uživanju hrane, pozneje pa kot o obolenje.

Pri želodčnih obolenjih predstavlja osnovo diete varovalna prehrana, pripravljena z lahko prebavljivimi živili ter svežimi zelišči. Priporočljivi so pogosti manjši obroki (5 do 6 obrokov dnevno). Pomembno je, da sami ugotovimo katere jedi ali živila nam povzročajo težave. **Lahko prebavljiva živila so** en dan star kruh, nemastno pecivo, nezabeljen krompir, riž, testenine, mlada mehka zelenjava: berivka, motovilec, cvetača, zrelo sadje: breskve, maline, banane, nemastno meso mladih živali, mesni izdelki z nižjo vsebnostjo maščob, mleko, jogurt, skuta z nižjo vsebnostjo maščob in ribe (postrv, losos, morski list).

Urejena prebava pogoj za dobro počutje in vitalnost

Vzrok za zaprtje je najpogosteje pomanjkanje vlaknin v prehrani. Pomembne so ker dajejo hrani volumen, nimajo energijske vrednosti, vplivajo na občutek sitosti in pospešujejo peristaltiko ali gibanje črevesja. Vlaknine imajo "čistilni" učinek, ker se nanjo vežejo tudi strupi ali toksini, ki nastajajo pri prebavljanju hrane. Živila z veliko vlaknin so pšenični otrobi, ki jih zaužijemo z veliko tekočine, pšenični kalčki, mleto laneno seme, suhe slive, zelenjava (kislo zelje in zelnica), polnozrnat kruh, surova hrana in mlečnokislinski izdelki.

Vrsta in kakovost hrane, ki jo uživamo je izrelega pomena v vsakem obdobju življenja. Kakovostna prehrana obnavlja ter pomlajuje celice in tkiva. Vpliva tudi na procese izločanja, s katerimi se odpadne snovi izločajo iz telesa. Z dobrimi prehrabnimi navadami in urejeno

prebavo preprečimo gnitje, trohnenje in vretje v črevesju, ki onemogočajo dobro počutje in sijoče zdravje. To pomeni, da je izločanje neprebavljene hrane in drugih odpadnih snovi je enako pomembno kot pravilna prehrana in vsrkavanje hranilnih snovi. Zaprtje je v današnjem času velik problem, saj gredo na blato samo enkrat na teden ali celo samo enkrat v štirinajstih dneh. Če želimo narediti konec tem težavam, je potrebna sprememba življenjskega sloga, predvsem prehranjevanja. Izkušnje kažejo, da se izločanje najhitreje uredi s pravilno prehrano, z uživanjem čim več surovega sadja in zelenjave, s pitjem svežih sadnih sokov ter športom.



Za razmislek in nadaljnji študij

Večina odraslih tako v razvitem kot v nerazvitem svetu ima že vsaj en dejavnik tveganja. Ti dejavniki so postali sestavni del sodobnega načina življenja.

Redno izvajajte preventivne preglede (Program SVIT).



Namigi za pripravo jedi

- Pri želodčnih težavah poiščite pomoč na:*
- http://zdravplanet.blogspot.com/2007_12_01_archive.html
- <http://vizita.si/clanek/zdravniki/tatjana-puc-kous-dr-med.html>

8.13.3 Dieta pri sladkorni bolezni

Lažje je pojesti kakšno tabletko več, ali si vbrizgati kakšen dodaten ml inzulina, in že lahko veselo jemo naprej. A pri tem se nihče ne vpraša, ali se s temi postopki resnično zdravimo, ali je to samo potuha, tolažba in odklanjanje procesa zdravljenja.

Sladkorna bolezen je bolezen pri kateri je kronično povišan nivo glukoze v krvi. Nastane zaradi pomanjkanja delovanja hormona inzulina. Inzulin je hormon, ki omogoča glukozni vstop v celice organizma, ter s tem omogoča energetske procese v organizmu. Inzulin izdelujejo beta celice v trebušni slinavki in ga sproščajo v krvni obtok. Na nastanek sladkorne bolezni lahko vplivajo debelost, visok krvni tlak, stres, premajhna telesna aktivnost in sladkorna bolezen v družini. Znaki bolezni so pogosto uriniranje, huda žeja, izguba telesne teže, zamegljenost vida, srbenje spolovila, utrujenost, oslabelelost, počasno celjenje ran. Sladkorna bolezen opredeljuje **zvečana vrednost glukoze v krvi**. Zaradi sladkorne bolezni glukoza ne more več vstopati v celice, zato se kopiči v krvi.

- Normalna vrednost je glukoza v krvi na tešče 6,0 mmol/l ali manj.
- O sladkorni bolezni govorimo, ko je vrednost glukoze v krvi na tešče stalno 7,0 mmol/l ali več oziroma po obroku 11,1 mmol/l ali več.
- Zvečanje glukoze v krvi (6,1 do 6,9 mmol/l) je stanje mejne bazalne glikemije.

Poznamo več vrst sladkorne bolezni, najpogostejši pa sta tip 1 in tip 2.

Sladkorna bolezen tipa 1

Zbolijo mladi ljudje, bolezen pa se pokaže zelo burno z izrazitimi težavami. Zdravljenje z insulinom je potrebno takoj in je trajno.

Sladkorna bolezen tipa 2

Zbolijo predvsem starejši ljudje, zaradi načina življenja pa je vse pogostejša tudi pri mladih. Navadno se odkrije slučajno ali pri sistematskih pregledih. Ob odkritju so ljudje običajno brez težav ali pa ravno zaradi okvar na organih ugotovijo povišano vrednost glukoze v krvi. Za potek je značilno stopnjevanje ravni glukoze v krvi. Sprva zdravila niso potrebna, pozneje pa se zdravi s tabletami, marsikdo preide na koncu na inzulin.

Nosečnostna sladkorna bolezen

Pokaže se v nosečnosti in navadno izgine po dojenju. Večina teh žensk zboli za sladkorno boleznijo tipa 2.

Priporočila za dietno prehrano:

- Jejte večkrat dnevno: 3–5 manjših obrokov.
- Jejte ob približno enakem času.
- Priporočena prehrana: polnozrnat kruh in živila z vlakninami (sadje, zelenjava).
- Čim manj maščob, alkohola, sladice.
- Pijte dovolj vode in nesladkanih čajev.
- Omejite uživanje soli v hrani.

Tabela 16: Razmerje hranilnih snovi v prehrani diabetikov in zdravih

Diabetiki	Zdravi
beljakovine: do 15 %	beljakovine: 10–15 %
maščobe: do 30 %	maščobe: 20–35 %
ogljikovi hidrati: do 55 %	ogljikovi hidrati: 50–70 %



Za razmislek in nadaljnji študij

- Komentirajte razmerja hranilnih snovi med prehrano diabetika in zdravega posameznika v celodnevni prehrani*
- V primeru, da je premalo obrokov ali poteče med obroki preveč časa, obstaja nevarnost prevelikega padca količine sladkorja v krvi ali hipoglikemije.*
- Poiščite knjigo: Za diabetike, avtorjev: Luise Nassauer, Anemari Fröhlich Krauel, prof. dr. R. Petzoldt, dr. med.*
- Veliko koristnih informacij najdete na: <http://www.diabetes.si/?CID=2>*

9 VAROVALNA PREHRANA



Eno jabolko na dan, prežene zdravnika stran!

Funkcionalna hrana je skupno ime za vso hrano z biološko aktivnim delovanjem, ki vpliva na posamezne telesne funkcije in pomaga ohranjati zdravje. Osnovni namen uživanja take hrane presega zgolj potešitev lakote in zagotavljanje nujno potrebnih hranilnih snovi. To pomeni, da je ta hrana namenjena tudi izboljšanju splošnega psihofizičnega počutja in preprečevanju bolezni. Proizvajalci živilom, ki jih dnevno uživamo dodajajo vitamine, minerale, antioksidante in vlaknine, s čimer obogatijo njihovo hranilno vrednost ter preprečijo pomanjkanje hranilnih snovi, ki nastopi kot posledica sodobnega življenjskega sloga. Najpogostejši nosilci tovrstne obogatitve so mlečni izdelki (probiotični jogurt).

Živila za dobro psihofizično počutje in videz

Varovalna živila ščitijo telo pred nastankom bolezni. Vsebujejo veliko dietnih vlaknin, vitaminov in mineralov. Ugodno delujejo tudi probiotiki, ki uravnavajo črevesno mikrofloro. Najbolj razširjeni so v obliki fermentiranih mlečnih izdelkov, kot so jogurt, fermentirano mleko in sladko acidofilno mleko. Vsi izdelki vsebujejo mlečnokislinske bakterije ali laktobacile ali bifidobakterije. Probiotike in prebiotike lahko uživamo tudi v obliki tablet in kapsul. Koristni učinki probiotikov so pri motnjah v črevesni mikroflori in pri pomanjkljivem razvoju mikroflore in izboljšanju zdravja.

Pri načrtovanju gastronomske ponudbe jedi v wellness programu moramo poleg psihofizioloških in socialnih dejavnikov upoštevati tudi ceno jedi. Nanjo brez dvoma vpliva kakovost in količina jedi v obroku.

10 pravil polnovredne prehrane

1. Uživajmo raznolika živila in jedi (pestra izbira, ustrezna kombinacija, primerna količina hranilnih snovi).
2. Velika količina živil bogatih s sestavljenimi ogljikovimi hidrati: polnozrnat kruh, testenine, riž, žitni kosmiči, krompir. Vsebujejo tudi vitamine, mineralne snovi in prehranske vlaknine.
3. Sadje in zelenjava: »5 na dan«. Sveže, hitro skuhan ali v obliki soka. Najboljše je če vsak glavni obrok in vmesni obroki vsebujejo sadje. Na ta način bo telesu zagotovljeno dovolj vi., m. s. in dietnih vlaknin ter antioksidantov. Na ta način lahko znižamo tudi raven holesterola.
4. Vsak dan delno posneto mleko in mlečni izdelki, saj so bogat vir kalcija, ki je pomembne za rast, zgradbo kosti in zob.
5. Malo maščob in z maščobo bogatih živil. V maščobah so življenjsko pomembne maščobne kisline, hkrati pa se v živilih bogatih z maščobo topijo v maščobi topni vitamini. Niso vse maščobe enako kakovostne. Prednost dajemo oljčnemu olju, previdnost pa velja skritih maščobah (mesni izdelki, siri, pecivo, oreščki).
6. Zmerne količine sladkorja in soli. Sladkor in sladke pijače uživajmo občasno in zmerno v majhnih količinah. Sol nadomestimo z zelišči in začimbami. Primerna je jodirana kuhinjska sol.
7. Veliko tekočine. Voda je življenjsko pomembna. Priporočljivo je 2 do 3 litre tekočine na dan. Alkoholne pijače uživajmo v majhnih količinah.

8. Hrano pripravljajo čim bolj okusno. Jedi kuhajmo kratek čas pri nižjih temperaturah. Uporabljajmo malo vode in maščobe. Na ta način ohranimo naravni okus, dragocene hranilne snovi in preprečimo nastanek strupenih zdravju škodljivih snovi.
9. Vzemite si čas za uživanje ob hrani. Občutek sitosti nastopi po 20 minutah, zato si za obrok vzemite 30 minut. Zavedno prehranjevanje pomaga do pravilnega prehranjevanja. Uživajmo ob lepih barvah in prefinjenih okusih. Na ta način zaužijemo manj hrane in jo bolje prebavimo.
10. Ostanimo v gibanju. Uravnotežena prehrana in 30–60 minut športa na dan prispeva k uravnavanju telesne mase, dobremu počutju, vitalnosti in ohranjanju zdravja.



Za razmislek in nadaljnji študij

- ❑ Če želimo ostati zdravi, sposobni za delo, šport in igro ter izžarevati vitalnost se moramo zdravo prehranjevati. Pri načrtovanju jedilnika si pomagamo s poznavanjem hranilnih snovi in razdelitvijo živil po prevladujoči hranilni snovi.
- ❑ Pravilno sestavljen jedilnik je tisti, ki zagotavlja telesu potrebno energijo in hranilne snovi. Bodimo pozorni, da se enako živilo ne ponovi dvakrat, da so tehnike priprave jedi čim bolj različne, da imajo jedi primerno temperaturo in so estetsko postavljene na krožnik ter servirane v prijetnem okolju.
- ❑ V varovalni prehrani je priporočljivo ponuditi manjši obrok hrane, ki ima vključenih več različnih jedi.
- ❑ Poskusimo aktivirati lastne, še neizkoriščene vire zdravilnih moči, za izboljšanje zdravja in dvig vitalnosti. Njihova vrednost je v tem, da zaobjamejo naše celotno bitje, osredotočijo se na naš telesni, čustveni, umski, duhovni in medosebni vidik.
- ❑ Več na: http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_in_dietetika-Suwa_Stanojevic.pdf



Namigi za uživanje živil, ki ugodno vplivajo na psihofizično počutje in videz

Tabela 17: Živila za dobro psihofizično počutje in videz

Psihofizično počutje in videz	Priporočljiva živila
Dobro psihofizično počutje	Čaj vsebuje veliko fluora, taninov in flavonoidov. Največ jih vsebuje zeleni čaj, sledita mu oolong in črni čaj. Čaj deluje proti visokemu krvnemu tlaku, zmanjšuje tveganje za nastanek srčno žilnih obolenj in utrjuje zobno sklenino.
Lepa in čvrsta postava – veliko športne aktivnosti	Polnozrnat kruh, ovseni kosmiči , sadje, zelenjava, posneto mleko in mlečni izdelki, ribe, pusto meso. Odsvetovana živila so piškoti, bel kruh, riž, testenine, krekerji.
Dobra sposobnost koncentracije	Ribe : imajo nizko enrgijsko vrednost, so dober vir beljakovin ter vitaminov in mineralov. Vsebujejo malo nasičenih maščob in holesterola. Vsebujejo veliko omega 3 maščobnih kislin, ki zmanjšujejo možnost za srčno žilne bolezni ter pomagajo pri znižanju krvnega tlaka in izboljšajo koncentravijo.

Krepitev odpornosti – imunskega sistema, dobra sposobnost koncentracije in zmanjšanje stresa	Citrusi (pomaranče, limone, grenivke, mandarine) in zelenjava (špinača, zelje, zelena solata, avokado), vsebujejo vitamina A in C, ki ugodno vplivata na imunski sistem telesa, pomagata pri lažjem celjenju ran ter boljšemu izkoristku železa.
Dobra sposobnost koncentracije in izboljšanje razpoloženja	Grozdje , papaja, kivi, banane, citrusi: vsebuje veliko antioksidantov in sadni sladkor, ki ugodno vpliva na energijske rezerve, razpoloženje in koncentracijo.
Dobra sposobnost koncentracije	Mleko je bogato z beljakovinami in aminokislino triptofan, ki pomirjevalno deluje na telo, zmanjša učinek stresa, ter izboljša razpoloženje in spomin. Poleg mleka z manj ali brez maščobe, je priporočljivo tudi uživanje jogurta, skute in kefirja.
Dobra sposobnost koncentracije in izboljšanje razpoloženja	Čokolada vedno ugodno vpliva na razpoloženje (serotonin). Vsebuje dva antioksidanta, ki pomagata ščititi srce in ožilje, ter izboljšata delovanje in pretok krvi.

- ❑ *Informacije o varovalni prehrani najdete na:*
<http://med.over.net/prehrana/index.php?k=48&p=179&n=14319>
- ❑ <http://www.zdravstudent.si/zdravje/prehrana-in-gibanje/osnove-prehrane>



Slika 28: Če želimo biti vitalni ni vseeno kaj, kako in koliko jemo
 Vir: http://www.bambino.si/gidieta_hujsanje_na_zdrav_nacin

10 LITERATURA

- Belović, B. *Moje zelenjavne in sadne jedi*. Murska Sobota: Pomursko društvo proti raku, 2009.
- Bogataj, J. *Sto srečanj z dediščino na Slovenskem*. Ljubljana: Prešernova družba, 1992.
- Bohinc, P., et al. *Zdravilne rastline, dober da!* Ljubljana: Zveza prijateljev Slovenije, 1984.
- Bonder, A., et al. *Ostanimo mladostni : ohranimo privlačnost in vitalnost : vzdržljivost, veselje do življenja in mladosten videz v vseh življenjskih obdobjih*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2007.
- Costain, L. *Zdrava prehrana. Skrita moč rastlinske hrane, ki ugodno vpliva na telo in um*. Tržič: Učila International, 2004.
- Gabrijelčič Blenkuš, M., et al. *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje, 2005.
- Gojčič, S. *Wellness*. Ljubljana: GV Založba, 2005
- Hoffmann, D. *Zelišča: celostno zdravljenje: varen in praktičen priročnik za pripravo in uporabo zdravih zelišč*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1998.
- Holford, P. *100 % zdravi: najnovejša odkritja o pravih vzrokih bolezni*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2006.
- Ilies, A., et al. *Manj maščobe, več zdravja*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2005.
- Kuhar, M. *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo, 2004.
- Mahan, L. K., in Escott Stump, S. *Krause's Food, nutrition, & Diet Therapy*. Philadelphia: Saunders, 2004.
- Oberbeil, K. *Za zdravje in dolgo mladost: tudi vi ste lahko videti 10 let mlajši*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2001.
- Papuga, P. *Naša prehrana, odsev nas samih: vodnik do zdrave in uravnotežene prehrane*. Komenda: Daofa, 2007.
- Pokorn, D. *Gastronomija*. Ljubljana: Debora, 1997.
- Pokorn, D. *Gastronomija*. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Inštitut za higieno, 1992.
- Prelec Lainščak, J. *Okusne vegetarijanske jedi po slovensko*. Ljubljana: Domus, 2000.
- Ridgwell, P. *Skills in Food technology*. Oxford: Heinemann, 1997.
- Rode, J. *Zeliščni vrt: domača lekarna*. Ljubljana: Kmečki glas, 2001.
- Roe Dodie, F. *Food for health*. Velika Britanija: Longman, 1992.
- Roe Dodie, F. *Home and consumer*. Velika Britanija: Longman, 1992.
- Strunz, U. *Mladostni za vedno*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2002.
- Suwa Stanojević, M. *Prehrana*. Ljubljana: DZS, 2007.
- Trenc Frelih, I. *Zelišča v lončkih*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1989.
- Zalar J., et al. *Osnove v gostinstvu, tehnologija pripravljanja jedi, recepti*. Ljubljana: DZS, 2008.

INTERNET

- http://beta.finance-on.net/pics/cache_gr/graf_piramida_104.1023019317.gif Datum dostopa: 13.1.2010
- <http://evodnik.pozitivke.net/article.php?story=20060530175503973> Datum dostopa: 10.1.2010
- <http://forumi.globina.net/tina-turner-t1348.html> Datum citiranja: 8.1.2010
- http://globalproduct.net/lang/sl/firma_hp.php?idfir=10193167&str=brosura_pre&tip=i&jezik=sl Datum citiranja: 16.1.2010
- <http://nastja.klevze.si/2009/10/mediteranka-dieta-piramida/> Datum dostopa: 12.5.2010
- <http://osiminspiringlife.wordpress.com/2009/12/04/> Datum citiranja: 10.1.2010
- <http://planetgreen.discovery.com/food-health/how-much-is-enough-to-eat.html> Datum citiranja: 28.1.2010
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Slika:Zajemalke.JPG> Datum citiranja: 12.1.2010
- http://spletnik.si/matjaz/zdravilna_zelia_naih_babic_od_a_do_.html Datum citiranja: 10.1.2010
- <http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/hujsajte-s-surovo-hrano.html> Datum citiranja: 16.1.2010
- http://www.bambino.si/gidieta_hujsanje_na_zdrav_nacin Datum citiranja: 18.1.2010
- <http://www.cksinfo.com/signssymbols/page2.html> Datum citiranja: 11.1.2010
- http://www.drmed.org/strok/ssi/fajdiga_peto_srecanje/slike/23_2.jpg Datum citiranja: 4.3.2010
- http://www.drpboddy.com/meats_ex.html Datum citiranja: 10.1.2010
- <http://www.ekovita-fruteria.si/recepti.htm> Datum dostopa: 14.5.2010
- http://www.everywomancalifornia.org/content_display.cfm?contentID=8 Datum citiranja: 16.1.2010
- <http://www.fao.org/docrep/V4700E/V4700E06.htm> Datum dostopa: 13.5.2010
- http://www.fitinsit.si/wellness_dejstva.shtml Datum dostopa: 15.5.2010
- <http://www.gettyimages.com/detail/88160294/Digital-Vision> Datum citiranja: 2.2.2010
- <http://www.juliadoria.com/iskalnik?q=naravna%20zdravila&kje=kljucne> Datum citiranja: 1.12.2009
- <http://www.juliadoria.com/knjigarna/q/artikel/1198> Datum dostopa: 14.5.2010
- http://www.juliadoria.com/knjigarna/q/artikel/3363/22_ZAKONOV_ZDRAVJA_IN_VITALNOSTI Datum citiranja: 1.2.2010
- http://www.kii2.ntf.uni-lj.si/e-kemija/file.php/1/output/zdrava_prehrana/index.html Datum citiranja: 4.1.2010
- <http://www.lepazdrava.si/Prehrana/VinO-nutricionist/Prebava-in-presnova.html> Datum dostopa: 5.5.2010
- <http://www.naturanova.info/> Datum citiranja: 11.1.2010
- <http://www.pjlighthouse.com/2007/04/27/amazing-food-architecture-using-vegetable-fruits-meat-etc/> Datum citiranja: 11.1.2010
- <http://www.prirocnikzabruce.si/studentska-prehrana/zdravo-in-okusno> Datum citiranja: 10.12.2009
- <http://www.revijakapital.com/life/clanki.php?idclanka=44> Datum dostopa: 12.5.2010
- http://www.semenarna.si/javne_datoteke/novice/datoteke/9-Setveni%20koledar-slo.pdf Datum citiranja: 26.2.2010
- <http://www.sloveniaholidays.com/slovenija/turisticne-informacije/predstavitev-slovenije> Datum citiranja: 16.2.2010
- http://www.srecno-zivljenje.com/imunski_sistem.html Datum citiranja: 16.1.2010
- http://www.srecno-zivljenje.com/nezdrava_prehrana_nas_zastruplja.html Datum citiranja: 1.2.2010
- <http://www.tatjana-malec.si/default.asp?Id=393> Datum citiranja: 10.3.2010

http://www.topshop.si/zdravje_koncentacija-178416-12745-article.html Datum citiranja:
13.1.2010

<http://www.treehugger.com/2008/12/07-week/> Datum citiranja: 10.1.2010

<http://www.vitahit.com/DEBELOST.JPG> Datum citiranja: 23.10.2008

http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Bio-eko_turizem-Suwa_Stanojevic.pdf Datum
dostopa: 1.6.2010

http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Gastronomija-Suwa.pdf Datum dostopa:
18.5.2010

http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_in_dietetika-Suwa_Stanojevic.pdf
Datum dostopa: 5.5.2010

http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_in_zdravje-Suwa_Stanojevic.pdf
Datum dostopa: 17.5.2010

[http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_z_gastronomijo_in_kulinariko-
Suwa_Stanojevic.pdf](http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Prehrana_z_gastronomijo_in_kulinariko-Suwa_Stanojevic.pdf) Datum dostopa: 6.5.2010

http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Tehnologija_vina-Suwa_Stanojevic.pdf
Datum dostopa: 24.5.2010

http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Zdrav_zivljenski_slog-Suwa_Stanojevic.pdf
Datum dostopa: 10.5.2010

<http://www.zdravlje.at/alternativne-metode/ayurveda/uvod-u-ayurvedu/20080507/> Datum
citiranja: 10.1.2010

http://zdravo-hujسام.si/index.php?option=com_content&task=view&id=16&Itemid=56
Datum dostopa: 11.5.2010

https://www.mercator.si/uzivajmozdravo/dober_tek/clanki/clanek?aid=3489 Datum dostopa:
10.5.2010

Projekt **Impletum**

Uvajanje novih izobraževalnih programov na področju višjega strokovnega izobraževanja v obdobju 2008–11

Konzorcijski partnerji:



Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja in prednostne usmeritve Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.