



Rashladite se iznutra

Osim što je tijekom velikih vrućina važno rashladiti se izvana, u prevladavanju toplinskih udara i očuvanju zdravlja pomaže nam i prehrana



Autorica članka

Sanja Jelušić, dipl. ing. preh. teh. - nutricionist

Centar za preventivnu medicinu,

Služba za javno zdravstvo ZZJZ „Dr. Andrija Štampar“

Svako godišnje doba zahtijeva drugačiji meni s obzirom na energetske unos i izbor načina prehrane. Zimi organizam troši puno energije za zagrijavanje i održavanje tjelesne temperature pa se tijelu pomaže unosom kalorijski bogatije hrane. Ljeti se dosta tekućine gubi iz organizma znojenjem pa je upravo u ovom dobu godine važno paziti na dostatan unos vode u organizam i na to da ga ne opterećujemo teško probavljivom hranom. Potrebno je usmjeriti se na lako probavljivu hranu bogatu vitaminima i mineralima. Preporučeni dnevni unos vode je od 1,5 do 2,5 l. Vodu treba piti u manjim količinama tijekom cijelog dana jer kada osjetimo žeđ, naš je organizam već lagan dehidriran. Alkoholna, gazirana i zaslađena pića, kao i ona bogata kofeinom pojačavaju dehidraciju pa bi te napitke trebalo izbjegavati tijekom ljetnih mjeseci. Kofein je poznati diuretik, potiče izlučivanje tekućine iz organizma i time djeluje kontraproduktivno na proces hlađenja, a djeluje i na ubrzanje metabolizma, što se očituje zagrijavanjem organizma. Ako se ne možete odreći omiljene kave za vrućih dana, onda barem pokušajte smanjiti unos vašeg omiljenog napitka. Dobar izbor su izotonični napici koji, uz tekućinu, nadoknađuju i izgubljene elektrolite.

Lagano i zdravo

Organizam ljeti prirodno traži hranu koja je lagana za probavu, bogatu vodom i mineralima koji se gube znojenjem, s više vlakana, a manjom količinom masnoća. Sol, suhomesnate proizvode, zrele i masne sireve, pržena i masna jela bilo bi poželjno izbjegavati. U ljetnoj prehrani prednost treba dati svježem voću i povrću kojeg u tim mjesecima ima u izobilju. Dnevne porcije voća i povrća potrebno je povećati jer se vitamini i minerali najbolje resorbiraju i iskorištavaju iz prirodnih izvora. Najbrži recepti za osvježenje u ljetnim mjesecima su razne vrste salata od voća (lubenica, dinja, smokva, breskva, ananas, marelica...) i povrća (rajčica, krastavac, zelena salata, tikvice, patlidžan...) s dodatkom skuhanih i ohlađenih žitarica (proso, kvinoja, amarant, kus-kus, bulgur, ječam...)

te laganog mesa peradi ili ribe. Takve salate postaju osvježavajuće, hranjive te su lako probavljive za vrućih dana. Valja napomenuti da su od mliječnih proizvoda u ljetnim mjesecima izvrsne namirnice jogurti i svježi sirevi. Sadrže niski udio masti, a osiguravaju organizmu potrebnu količinu kalcija i vrijednih bjelancevina. Jogurt je i izvrstan izvor korisnih bakterija. Ljeti odlično osvježava i hladi, a o njegovoj prikladnosti govore i specijaliteti mediteranskih zemalja, odnosno jela kojima je osnova jogurt.

Osim raznih voćnih i povrtnih salata, idealan obrok za vruće dane mogu biti i hladne juhe koje ne opterećuju probavu. Prednost treba dati raznim povrtnim juhama s dodatkom krastavaca, tikvica i tofua koje će pružiti osvježenje, a ujedno i nadoknaditi elektrolite izgubljene znojenjem.

Mediterranska prehrana smatra se idealnom za ljetne mjesece, a njezine su prednosti energetska odmjeranost te nepretjerivanje. Glavne odrednice su dostatan unos bjelancevina, ograničen unos zasićenih masnih kiselina, povećan unos složenih ugljikohidrata, mahunarki i žitarica, dostatan unos svježeg voća i povrća, velik unos plave ribe, konzumacija maslinova ulja visoke kakvoće, pravilna učestalost obroka te sam način pripreme (kuhanje, pirjanje, pečenje).

Ljetni saveznici - antioksidansi

Pretjerano izlaganje suncu može dovesti do oksidativnog stresa u organizmu te stvaranja slobodnih radikala, pri čemu važnu ulogu imaju antioksidansi: vitamini E i C te selen. Vitamin E važan je za kožu, kao i za oporavak tkiva, a osim u biljnim uljima, nalazimo ga u bademima, lješnjacima te pistacijama pa bi ih bilo poželjno uvrstiti u ljetnu prehranu. Vitamin C najzastupljeniji je u agrumima, jagodama, paprici, rajčici, kupusu, a sudjeluje u sintezi kolagena koji je dio vezivnog tkiva važan za elastičnost i čvrstoću kože. Selen je antioksidans koji nalazimo u ribi, krastavcima, kupusu, indijskim oraščićima te integralnim žitaricama, a sudjeluje u nizu važnih metaboličkih procesa u organizmu.

Svakako treba napomenuti da prehrana ljeti može biti od velike pomoći pri lakšem podnošenju visokih temperatura. Ljeto je idealno godišnje doba kada se lakše može reducirati tjelesna težina prilagođenom mediteranskom prehranom i kretanjem, bilo u obliku jutarnjih i večernjih šetnji ili plivanjem. Mediteranskom prehranom, osim što se može postići smanjenje tjelesne mase, postiže se i bolje zdravstveno stanje pojedinca, pa tako i populacije.

Primjer ljetnog jelovnika

Treba li vam inspiracija,

donosimo vam primjer pravog ljetnog jelovnika i recept za ljubitelje jednostavnih ribljih specijaliteta.



Doručak	Svježe iscijeđen sok - naranča, grejp Svježi kravlji sir s lanenim sjemenkama Zobena štangica - pecivo
Međuobrok	Lubenica, dinja
Ručak	Bistra riblja juha Lešo riba, brokula i cvjetača ili prokulice na lešo s krumpirom Zelena salata
Međuobrok	Bobičasto voće - svježe
Večera	Pašteta od srdela s kaparima* Graham kruh ili graham pecivo Nezaslađeni napitak (čaj, limunada...)



Pašteta od srdela s kaparima

Sastojci (za 6 osoba): 600 g srdela svježih ili dvije konzerve, 150 g maslaca, 1 žlica nasjeckanog peršina, 2 češnja češnjaka, 2 žlice limunova soka, limunova korica naribana, 3 žlice vrhnja, 1 žlica kapara (opranih pod mlazom vode), 3 žlice maslinova ulja, papar, 1 žličica Vegete

Priprema: Svježe srdela operite i očistite od glave te ih filetirajte. Filete osušite na papiru te popecite na ulju. Dodajte srdelama usitnjeni češnjak i Vegetu te ih usitnite u električnoj sjeckalici. Tako pripremljenim srdelama dodajte ostale sastojke te sve dobro izmiješajte.

Nutritivne vrijednosti paštete po obroku: ugljikohidrati 1,85 g/obrok; mast 22,91 g/obrok; vlakna 0,50 g/obroku; bjelancevine 14,70 g/obroku.

Idealan obrok za vruće dane mogu biti i hladne juhe koje ne opterećuju probavu. Prednost treba dati raznim povrtnim juhama s dodatkom krastavaca, tikvica i tofua koje će pružiti osvježenje, a ujedno nadoknaditi elektrolite