

Moja tajna dobrog imuniteta

Doznajte kako prehranom
i zdravim navikama
imunitet zimi jačaju naše
nutricionistkinje Donatella
Verbanac i Sanja Jelušić

Razgovarala
Vladimira Šimić

S uvišno je ponavljati da je u zimskim mjesecima naš imunitet suočen s različitim izazovima te se svake godine u ovo doba borimo s prehladom i gripom. Iako ćemo teško u potpunosti izbjeći nasrtaje virusa, pravilnom prehranom doista možemo učiniti puno, barem skratiti vrijeme bolovanja. U ovom broju svoju tajnu dobrog imuniteta otkrivaju nam nutricionistkinje Donatella Verbanac i Sanja Jelušić.



Doc. dr. sc. **Donatella Verbanac**, dipl. ing. med. biochem.
Medicinski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

„Važan mi je i unos kvalitetnih bjelančevina pa redovito pijem sirutku te jedem skutu i dva do tri puta tjedno jaja“

Zimi svakako pazim na unos tekućine, i to čajeva. Redovito biram biljne čajeve, posebno su mi dragi kamilica, koromač, đumbir, bez obzira na to je li riječ o čistim čajevima ili mješavinama. U čaj obavezno stavim limun ili naranču. Moj dan uvijek počinje agrumima - grejp, naranča, mandarina, limun, kivi... Srećom, imam mogućnost nabaviti domaći kivi iz Istre, a u toj se vočki nalaze imunomodulator kvercetin, velike količine vitamina C te vlakana topivih u vodi.

Volim i kaki jabuke koje uspijevaju kod moje mame u Istri, prepune su beta-karotena. Važan mi je i unos kvalitetnih bjelančevina pa redovito pijem sirutku te jedem skutu i dva do tri puta tjedno jaja. Svaki dan nastojim skuhati nekakvu juhu, povrtnu ili kokošju, a pileća juha je jedno od dokazano najboljih jela za jačanje imuniteta, zato se i preporučuje kod oporavka od gripe ili drugih bolesti.

Svakodnevno treba koristiti i namirnice koje čuvaju dobre bakterije u crijevima jer se upravo ondje formira imunitet pa bakterijama mliječne kiseline (probiotocima) treba osigurati i kvalitetne saveznike. Zato volim jesti jogurt, kefir, kiselo ili acidofilno mlijeko te kiselo zelje, odnosno namirnice koje su prirodni izvori probiotika, no treba osigurati i podlogu na kojoj će probiotici rasti, takozvane prebiotike. Stoga u jelovnik obavezno treba uključiti voće ili povrće jer sadrže potrebna vlakna. Zimi su dobar izvor vlakana kuhani kelj, blitva (bilo svježja ili smrznuta) te općenito smrznuto povrće i njih pripremamo kao prilog. Treba misliti o kompleksnim ugljikohidratima - riži ili krumpiru. Pritom radije biram batat jer ne remeti razinu glukoze u krvi, a priprema se brže nego obični krumpir. U kiselo zelje uvijek stavljam i češnjak ili preparat od njega jer skraćuje trajanje bolesti.

Svakako su zdrav izbor i chia sjemenke, amarant, proso, zobene pahuljice, potom biljna mlijeka poput bademova i kokosova, koštuničavo voće zbog bogatstva kalcija i fosfora pa šaka badema, suhih šljiva... Osim prehrane, jako pazim na kretanje. Svaki bi dan trebalo provesti barem 20-ak minuta na zraku. Zimi volim navratiti do našega gradskog vrta ili prošetati tijekom sunčanog vremena. Općenito je korisno ujutro vježbati, ali i navečer se rastezati. Zdrave navike treba što prije usvojiti.

Francuska juha od luka



Sastojci (za četiri osobe): 4 veća crvena luka, 50 g maslaca, 1 češanj češnjaka, ½ litre mlijeka, 100 g ribanog ementalera, 50 g ribanog parmezana, 2 - 3 kriške suhog kruha, sol, papar i muškatni oraščić

Priprema: Luk ogulite, prepolvite, narežite na tanke rezance i zajedno sa zdrobljenim češnjakom stavite na zagrijani maslac da „zamre“. Polijte toplom vodom (ili vinom) i pirjajte približno jedan sat na vrlo laganoj vatri. Povremeno podlijevajte vodom da luk ne potamni. Kruh narežite na kockice i namočite u mlijeko. Istisnite ga i umiješajte u juhu te kuhajte na tihoj vatri otkriveno još pola sata. Zatim juhu procijedite i začinite ribanim ementalerom, solju, paprom i muškatnim oraščićem. Ako je previše gusta, dolijte još tople vode i stavite na vatru da kratko proključa. Razdijelite juhu u zdjelice, pospite ribanim parmezanom i poslužite vruće.



Sanja Jelušić, dipl. ing. preh. teh. - nutricionistkinja
NZJZ „Dr. Andrija Štampar“

„Zimi koristim i dodatke prehrani, vitamin C i glutation. Riječ je o snažnom antioksidansu koji neki smatraju i najsnažnijim antikancerogenom u tijelu. Svaka stanica može proizvesti glutation iz sastojaka koji se nalaze u voću i povrću“

Kada poznajete znanost o prehrani, teško je pisati o svojim prehranbenim navikama koje se stječu još u najranijoj dobi. Moja je navika zimi konzumirati što više svježije cijeđenog voća, a najčešće su to grejp, crvena naranča i limun.

U zimskim mjesecima, bez obzira na smanjenu ponudu svježeg povrća i voća, nastojim ga konzumirati što više. Povrće u obliku nekakvih finih juha (brokula, mrkva, celer...) ili variva (primjerice, špinat), a namirnica koju zimi redovito uvodim u svoju prehranu na salatu jest kiselo zelje. Ono je bogato vitaminom C, a povoljno djeluje i na dobre bakterije u našem organizmu.

Zimi koristim i dodatke prehrani - vitamin C i glutation. Riječ je o snažnom antioksidansu koji neki smatraju i najsnažnijim antikancerogenom u tijelu. Svaka stanica može proizvesti glutation iz sastojaka koji se nalaze u voću i povrću. Od namirnica svakodnevno, osim voća i povrća, konzumiram i orašaste plodove, većinom indijski oraščić s obzirom na to da on sadrži veliki maseni udio selena, esencijalnog elementa. Važan je dio antioksidativnog enzima glutation peroksidaze koji štiti stanice od štetnih učinaka slobodnih radikala koji nastaju tijekom normalnog metabolizma kisika. Moram naglasiti da obožavam tamnu čokoladu pa nastojim napraviti kolače koji sadrže sastojke poput voća, orašastih plodova, tamne čokolade, a koji pozitivno utječu na naš organizam te imaju niski glikemijski indeks. Zato sam odabrala i recept za ukusnu čokoladnu tortu.

Uz pravilnu i uravnoteženu prehranu nastojim što više šetati, koliko mi to obaveze dopuštaju. Moj sinonim za pravilnu i uravnoteženu prehranu jest mediteranska prehrana koje se nastojim pridržavati. A svaki dan obavezno počinjem doručkom, to je jednostavno postala navika bez koje ne izlazim iz kuće.

Čokoladna torta bez brašna



Sastojci: 1200 g mljevenih badema, lješnjaka ili oraha, 3 naranče, 80 g fruktoznog ili kokosova šećera, 6 jaja, 1 vanilin šećer, 150 g tamne čokolade (70% kaka)

Priprema: Žumanjke izmiješajte s fruktoznim ili kokosovim šećerom, vanilin šećerom, mljevenim orašastim plodovima (badem, lješnjak, orah), narančama koje ste prethodno izmiksali štapnim mikserom ili blenderom (cijele naranče) te otopljenom tamnom čokoladom. Toj smjesi dodajte snijeg od bjelanjaka. Stavite peći u kalup za torte klasičnog promjera (26 ili 28 cm) i neka se peče otprilike 50 minuta na 180 °C.