

UČINITE NEŠTO ZA SEBE!



IMUNO - PREHRANA



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost

Pravilna prehrana i hidratacija važni su čimbenici u održavanju normalne imunološke funkcije organizma. Osobe s uravnoteženom prehranom obično su zdravije, imaju jači imunološki sustav i niži rizik obolijevanja od kroničnih i zaraznih bolesti. Stoga bismo trebali jesti raznoliku svježiju i neprerađenu hranu svaki dan, kako bismo dobili vitamine, minerale, dijetalna vlakna, bjelancevine i antioksidanse koje naše tijelo treba.

Pijte dovoljno vode, izbjegavajte šećer, masnoću i sol da biste značajno smanjili rizik od prekomjerne težine, pretilosti, bolesti srca, moždanog udara, dijabetesa i određenih vrsta raka.

Postoji nekoliko vitamina i minerala (vitamin C, A, D, B6, B12, željezo, selen, cink, bakar) koji imaju važnu ulogu u normalnom funkcioniranju našeg imunološkog sustava.

Vitamin C je snažan antioksidans. Osim antioksidativnog djelovanja ima važnu ulogu u sintezi polisaharida i kolagena, pospješuje apsorpciju željeza, pospješuje zacjeljivanje rana, održava koru nadbubrežne žlijezde i pridonosi toleranciji hladnoće, ali pomaže i u održavanju normalnog stanja kapilara. Najbolji izvor vitamina C iz hrane su crvena paprika, naranča i narančin sok, kelj, cvjetača, šipak, grejp, jagode, grašak, rajčica, mango. Međutim, vitamin C je osjetljiv i lako ga razaraju ili mu se reducira koncentracija prilikom korištenja brojnih kemijskih, fizičkih ili bioloških agensa. Kuhanjem se može uništiti dio vitamina C (kuhanjem povrća od 10 do 75%), a blanširanjem od 20 do 50%). Vitamin C uništava i prirodna oksidacija (prerezana jabuka ubrzo potamni zbog oksidacije, a vitamin C se smanjuje i gubi).

PONEDJELJAK

Doručak: Jogurt s probiotičkom kulturom, ½ banana, 3- 4 datulje, žličica sjemenki od lana

Međuobrok: 1 naranča

Ručak: Piletina sa slanutom u umaku

Sastojci:

- 4 pileća odreska
- konzerva slanutka
- umak od rajčice
- luk, češnjak, sol i papar.

Priprema: kratko popržite luk dok ne požuti, dodajte ocijeđeni slanetak te umak od rajčice. Sve zajedno pirjajte oko 15 minuta. Pileće odreske pripremite na grill tavi s malo maslinovog ulja.

Međuobrok: 2 kiwi-ja

Večera:

- omlet (jaja – 2 komada)
- nemasna pureća šunka (50 grama)
- salata s maslinovim uljem

Jeste li znali da probiotici imaju važnu ulogu u održavanju imunološkog sustava?

Datulje sadrže visok udio vlakana RDA (preporučeni dnevni unos) za normalnog odraslog čovjeka je 25g/dan), selen koji je odgovoran za normalan rad imunološkog sustava i kalija.

Slanetak je važan izvor bjelancevina, mangana, željeza i cinka koji sprječava slabljenje imunološkog sustava.

Prerađena rajčica je najbolji izvor likopena koji ima antioksidativnu funkciju u organizmu.

Mesnati dio je visokovrijedan izvor vitamina C, važnog za održavanje imunološkog sustava te polifenola kvercitina koji je odgovoran za zdravlje krvnih žila.

Redovito pijte vodu i nezaslađene biljne čajeve. Preporuke EFSA-e (Europske agencije za sigurnost hrane) su za odrasle ženske osobe 2 litre dnevno te za muškarce 2,5 litre dnevno.

UTORAK

Jeste li znali da jedna naranča srednje veličine (cca. 160 g) sadrži 48 mg vitamina C?



Cikla je bogata antioksidansima točnije betainom koji je važan zbog enzima glutathiona koji sudjeluje u održavanju imunološkog sustava. Cikla sadrži i alfa lipoičnu kiselinu, kalij, željezo, vitamin C.



Istraživanja su utvrdila da kefir može biti koristan u stimuliranju imunološkog sustava.



Konzervirana tuna bogat izvor vitamina D čiji nedostatak povezuju sa učestalošću infektivnih bolesti

Doručak:

- svježi kravliji sir, 80 g
- kriška kruha punog zrna
- svježe cijeđeni sok (dvije naranče i pola limuna)

Međuobrok: dvije mandarine, orašasti plodovi (badem, lješnjak, indijski oraščići)

Ručak:

- pileća juha
- grillani pileći odrezak
- salata od cikle, feta sira i rikule

Priprema: skuhati četiri cikle srednje veličine, izrezati na kockice i dodati izrezani feta sir (oko 60 g) te rikulu (oko 250 g), prelići sokom limuna, 3 žlice maslinovog ulja i pola nasjeckanog luka te dodati sol i papar po želji.

Međuobrok: kefir, integralni dvopek

Večera:

- tuna (konzervirana, ocijeđena masa 80 g)
- matovilac sa žličicom maslinovog ulja
- graham pecivo ili kriška kruha punog zrna

Redovito pijte vodu i nezaslađene biljne čajeve. Preporuke EFSA-e (Europske agencije za sigurnost hrane) su za odrasle ženske osobe 2 litre dnevno te za muškarce 2,5 litre dnevno.

SRIJEDA

Zobene pahuljice pospješuju imunitet, sadrže veliku količinu topivih vlakana, a od minerala: cink, bakar, kalij i kalcij te vitamine B skupine, vitamin E i K

Doručak:

- zobene pahuljice (s mlijekom ili 2 dcl jogurta)
- 1 jabuka
- 1 čajna žličica meda
- grožđice
- 6 komada isjeckanih badema, lješnjaka, oraha ili sl.



Međuobrok: Grožđe ili voće po želji (jabuka, kruška, ananas).

Skuša je bogata omega 3 masnim kiselinama, vitaminom D (100 g sadrži 35% preporučene dnevne količine vitamina D) te obiluje i koenzimom Q10 koji stimulira imunološki sustav i sudjeluje u procesu stvaranja energije u organizmu.

Ručak:

- Skuša s krumpirom, rajčicom i ružmarinom
Priprema: pećnicu zagrijati na 190°C. Krumpir izrezati na ploške te ga prethodno kuhati 15-tak minuta, kako bi omekšao. Ocijedjeni prokuhani krumpir poredati na lim za pečenje koji je već premazan maslinovim uljem i na njega staviti filete skuše, mini rajčice te ružmarin. Sve zaliti maslinovim uljem te pustiti da se peče dok krumpir ne omekša i dok se riba ne počne razdvajati.



- Desert: tamna čokolada (od dvije do tri kockice).

Međuobrok: orašasti plodovi (indijski oraščić, brazilski oraščić) + suhe brusnice (15 g ili velika žlica)

Večera:

- Namaz od tune

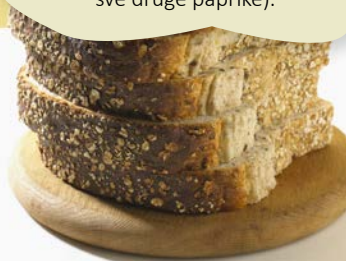
Priprema: usitniti i izmiješati tunu, krem sir, peršin i masline

- 1 kriška kruha sa cjelovitim žitaricama



ČETVRTAK

Svježa crvena paprika izvrstan je izvor vitamina C (sadrži najveću količinu vitamina C u odnosu na sve druge paprike).



Doručak:

Sendvič:

- integralno pecivo,
- sirni namaz
- nemasna pureća šunka
- svježa crvena paprika

Međuobrok: naranča, indijski oraščić

Ručak:

- Grah varivo s korijenastim povrćem,
- Salata od kiselog kupusa (zelja)

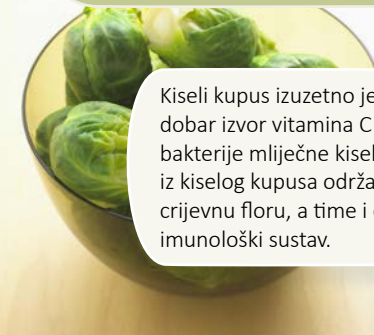
Međuobrok: kolač od mrkve i jabuke ili banana

Večera: 2 do 3 rižina krejera i maslac od kikirikija

Sadrži nezasićene masne kiseline te vitamin E

Izvor bakra, magnezija, selen – ne preporučuje se konzumirati više od tri do četiri šake tjedno.

Kiseli kupus izuzetno je dobar izvor vitamina C i K, bakterije mliječne kiseline iz kiselog kupusa održavaju crijevnu floru, a time i cijeli imunološki sustav.



PETAK

Doručak:

- griz od pira na mlijeku s tamnom čokoladom

Pirova krupica ili griz od pira sadrži vrijedne aminokiseline, složene ugljikohidrate, vlakna, bakar, mangan i željezo.

Međuobrok: orašasti plodovi (nekoliko komada oraha i brazilskog oraha), ananas

Sadrži omega masne kiseline i cink koji važan za imunološki sustav organizma.

Brazilski orah sadrži veliku količinu selen, koji je izuzetan antioksidans. Preporučena dnevna vrijednost unosa selen je 70 µg.

Ručak:

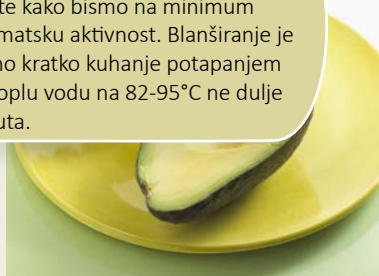
- losos
- kuhani krumpir i blanširana blitva, maslinovo ulje

Povrće je najbolje obraditi blanširanjem kako bismo imali što manji gubitak vitamina te kako bismo na minimum sveli enzimatsku aktivnost. Blanširanje je djelomično kratko kuhanje potapanjem hrane u toplu vodu na 82-95°C ne dulje od 5 minuta.

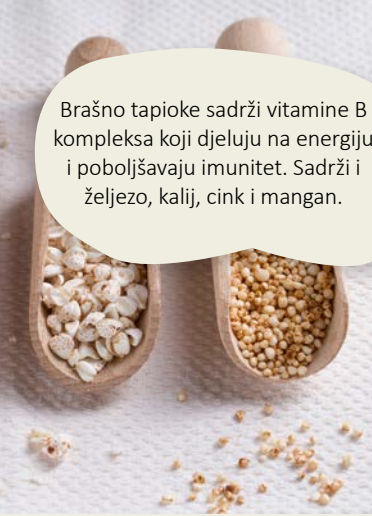
Međuobrok: mango (šalica nasjeckanog), red tamne čokolade

Večera: palenta (žganci ili kukuruzna krupica) s jogurtom

Dobar je izvor vitamina A, C i E te sadrži kalcij, kalij i veliku količinu vlakana. Preporučuje se jesti kada je potpuno zreo jer tada sadrži najviše vitamina A.



SUBOTA



Brašno tapioke sadrži vitamine B kompleksa koji djeluju na energiju i poboljšavaju imunitet. Sadrži i željezo, kalij, cink i mangan.

Doručak:

- tapioka peciva- kruščići- 3 kom.

Priprema: 2 jaja, 180 g tapioka brašna, 70 g ricotta sira, maslinovo ulje, mlijeko, žličica soli. Umijesiti kompaktno tijesto i napraviti male kuglice kruščića te peći u pećnici dok ne poprime smečkastu boju.

- jogurt s probiotičkom kulturom

Međuobrok: banana (bolje da nije jako zrela zbog glikemijskog indeksa)

Ručak:

- pire od batata i krumpira
- lungić (svinjski biftek)
- zelena salata i matovilac

Međuobrok: kruška, red tamne čokolade.

Večera:

- Integralna tjestenina sa špinatom i svježim kozjim sirom.



Tamna čokolada sadrži flavonoide koji spadaju u skupinu antioksidansa.



Špinat je niskokaloričan, sadrži veliku količinu vitamina A i minerala (željezo, magnezij i cink).

NEDJELJA

Doručak:

- sendvič od graham peciva (cca. 60 grama) ili kruha od cjelovitog zrna, namaza od sira s maslinama (sirni namaz + masline), s pršutom (šnita)



Pršut je namirnica bogata bjelancevinama i cinkom. Međutim, preporučuje su konzumacija u malim količinama zbog udjela natrija.

Međubrok: kruška, naranča

Ručak:

Salata od puretine, quinoe i povrća

Recept za cca 2 osobe:

- 100 g quinoe
- 200g purećeg filea
- 2 paprike, 1 tikvica
- malo kurkume, po potrebi soli i papra.

Priprema: quinou dobro isperite i kuhajte 10 minuta u slanoj vodi. U međuvremenu, komade purećeg filea koji su se marinirali u maslinovom ulju i kurkumi popržite. U drugoj tavi također popržite na maslinovom ulju povrće izrezano na trakice (paprike, tikvice) koje ste začinili solju i paprom. Nakon termičke obrade svih sastojaka, pomiješajte ih.

Quinoa je namirnica bogata vlaknima, koja pomažu u sprečavanju probavnih poremećaja, kalijem koji pomaže u regulaciji krvnog tlaka, cinkom koji jača imunitet organizma te željezom koje pomaže kod slabokrvnosti.



Međubrok: palačinke od integralnog brašna

Priprema:

- 2 dcl integralnog brašna
- 2 dcl tople vode
- 1 žličica šećera
- cimet, žlica maslinovog ulja, nekoliko kapi soka limuna, na vrh noža soli.

Premazati ih po želji (preporučujemo voćni namaz bez dodanog šećera ili tamnu čokoladu).



Večera:

Skuta sir (100 g), kriška kruha od cjelovitih žitarica, svježa rajčica.

Albuminski sir bogat aminokiselinama razgranatog lanca (BCCA).