

»Uživajmo več sezonskega in lokalnega sadja in zelenjave ter manj mastne hrane«

Zdrava prehrana je ena izmed pomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga.

Sodobna znanost in stroka dandanes trdno stojita za načelom, da ima zdravo prehranjevanje dokazano učinkovite vplive na počutje in zdravje ljudi.

Pretiravanje pri uživanju prekomernih porcij hrane, ki so bogate z maščobami, soljo in sladkorjem je tesno povezano z našim počutjem in zdravjem. V kolikor je naša delavska malica ali kosilo neskladno z našimi potrebami se po zaužitju pogosto počutimo utrujene, zaspane in nesposobne za delo.

Kaj torej lahko naredimo, da bi se prehranjevali bolj zdravo?

Za svoje zdravje lahko naredimo veliko, če redno uživamo priporočene količine zelenjave in sadja vsak dan! Odrasla oseba naj bi dnevno zaužila vsaj 250 gramov zelenjave in 150 g sadja.

Kako doseči te količine na krožniku? Zelo preprosto.

Privoščimo si sveže jabolko za zajtrk, hruško za dopoldansko malico in skodelico svežih jagod ali drugega sadja za večerjo. S tem boste zagotovo pokrili priporočilo za vnos **sadja**.

Zelenjava v prehranjevalnih navadah ljudi predstavlja večji izziv, saj jo zaužijemo premalo. Pri kosilu si zato privoščimo večjo skledo solate in zelenjavno prilogo. Za količino solate nam lahko služi prikaz v obliki dveh sklenjenih dlani, za količino zelenjavne priloge pa nam lahko služita velikosti dveh pesti. Na krožniku naj torej prevladuje zelenjava, in ne mesna in škrobna jed.

Sveža zelenjava (korenje, paprika, paradižnik, kisl zelje ali repa) nam lahko služi kot prigrizek za malico.

Tako zelenjava, kot sadje vsebujeta veliko vitaminov, mineralov ter specifičnih zaščitnih snovi zato sadje ne more nadomestiti zelenjave, in obratno. Uživajmo torej oboje.

V kolikor pogledamo našo običajno dnevno prehrano lahko ugotovimo, da je izrazito energijsko bogata, kalorična kar je tesno povezano z visoko vsebnostjo maščobe, sladkorja in soli. Zapomnite si, da ima zelenjava pomembno vlogo protiuteži pri takem načinu

prehranjevanja. Vsebuje namreč veliko vode in prehranske vlaknine, ki nas nasiti in na tak način omogoči, da pojedemo manj zdravju nekoristnih živil.

V kolikor nam možnosti dopuščajo izbirajmo sezonsko zelenjavo in sadje iz okolja v katerem živite. Gre za način oskrbovanja s hrano, ki so ga v preteklosti dobro poznali naši dedki in babice. V zadnjih nekaj desetletjih smo izgubili zavedanje, da lahko mleko, zelenjavo in sadje kupujemo od sosednjega kmeta. S tem lahko naredimo veliko dobrega za naše zdravje, ker uživamo hrano bogato s hranili in zaščitnimi snovmi, poleg tega pa pomembno prispevamo k srbi za okolje, pitno vodo in razvoj kmetij. Sezonska hrana je navadno cenejša, in na ta način dostopnejša.

V kolikor živimo na podeželju imamo še dodatne prednosti, saj si lahko zelenjavo in sadje posadimo tudi na domačem vrtu. Delo na vrtu nam lahko poleg tega služi tudi, kot priložnost za sprostitev, gibanje, druženje in pozabljanje na vsakodnevne skrbi in težave.

Naredimo torej nekaj za svoje zdravje in uživajmo zadostne količine sezonske, in po možnosti lokalno pridelane hrane.

Ekipa projekta Zdravi na kvadrat