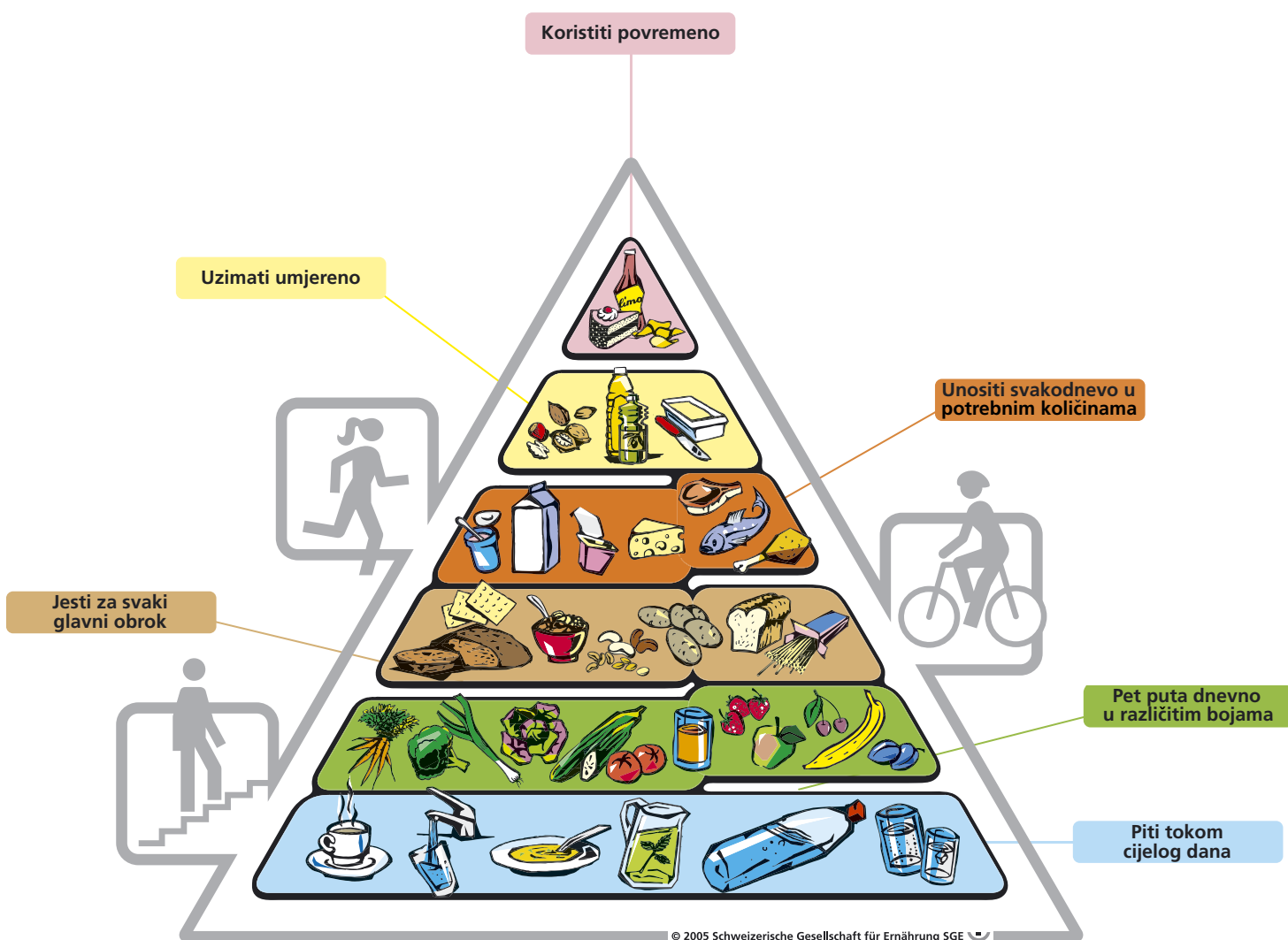




# Savjeti za odrasle: kako zdravo i s užitkom jesti i piti?

## Piramida ishrane

Strana 1/3





# Savjeti za odrasle: kako zdravo i s užitkom jesti i piti?

## Piramida ishrane

Strana 2/3

Mnogi faktori utiču na način konzumiranja hrane i pića: individualne potrebe, svakodnevno raspoloženje, životna okolina, životne namirnice koje nam trenutno stoje na raspolaganju, reklame itd. Sljedeći savjeti upućeni su odraslim zdravim osobama. Preostale starosne i druge grupe (npr. djeca, trudnice, vrhunski sportisti, vegetarijanci itd) imaju specifične potrebe, koje su ovom piramidom djelimično obuhvaćene.

Piramida ishrane oslikava uravnoteženu mješavinu životnih namirnica. Ona nam garantuje unošenje dovoljne količine organizmu potrebne energije, kao i unošenje za život neophodnih hranljivih i zaštitnih materija, koje znatno doprinose našem dobrom zdravlju. Životne namirnice koje se nalaze na samom dnu piramide bi trebalo konzumirati u što većim količinama, a namirnice koje se nalaze na vrhu piramide unositi u manjim količinama. Sve životne namirnice su dozvoljene. Važno je, da se one konzumiraju naizmjenično i

da se prednost da sezonskom voću i povrću, te da se bira način pripreme, pri kojem će se sačuvati njihovi hranljivi sastojci.

Zdrava ishrana bi trebala naravno predstavljati užitak i zadovoljstvo; to najbolje uspijeva u društvu. Možda ćete se ponekad naći u situaciji da morate napraviti izuzetak, važno je da se ovih savjeta pridržavate dugoročno npr. jednu sedmicu. Izuzetak čine savjeti za konzumiranje tekućine, kojih bi se trebali pridržavati svakodnevno.

Naše zdravlje ne ovisi samo o vlastitim navikama pri jelu i piću, Za održavanje zdrave tjelesne težine je posebno važno, da se redovno krećete, barem pola sata dnevno (ako je moguće na svježem zraku). Nekonzumiranje duhana kao i ispravno ponašanje u stresnim situacijama, tj. svjesno i ciljano opuštanje u svakodnevnicu su svakako dio zdravog načina života.



# Savjeti za odrasle: kako zdravo i s užitkom jesti i piti?

## Piramida ishrane

Strana 3/3

### Tečnost: piti tokom cijelog dana

Pijte 1–2 l tekućine dnevno. Dajte prednost nezasladjenim napicima, kao npr. tekuća/mineralna voda ili voćni/biljni ajevi.

Napitke, koji sadrže kofein (kafa, crni/zeleni čaj) konzumirajte umjereno.

### Povrće i voće: konzumirati 5 puta na dan, i to u različitim bojama

Jedite svakodnevno tri porcije povrća, od toga najmanje jednu u sirovom stanju (1 porcija = najm. 120 g povrća u obliku priloga salata ili supe).

Dvije porcije voća dnevno su također potrebne Vašem organizmu (1 porcija = najm. 120 g, ili jedna šaka).

Moguće je jednu porciju voća i povrća dnevno zamijeniti za 2 dl nezasladjenog voćnog ili soka od povrća.

### Proizvode od punog zrna i mahunarke, te ostale proizvode od žitarica i krompir: konzumirati pri svakom glavnom obroku

Preporučuje se za svaki glavni obrok jesti jedno jelo obogaćeno skrobom (tj. 3 porcije dnevno, 1 porcija = 75–125 g kruha, ili 60–100 g mahunarki [težina u sirovom stanju], kao npr. leća/slanutak, ili 180–300 g krompira ili 45–75 g pahuljica od žitarica/tijesta/kukuruza/riže [težina u sirovom stanju]). Poželjno je da dvije porcije od toga budu od proizvoda punog zrna.

### Mlijeko, mliječne proizvode, meso, ribu i jaja: unositi svakodnevno u dovoljnim količinama

U vašoj svakodnevnoj prehrani konzumirajte naizmjenu po porciju mesa, ribe, jaja, sira ili drugih namirnica bogatih bjelančevinama, kao npr. sojine proizvode (1 porcija = 100–120 g mesa/ribe [težina u sirovom stanju], ili 2–3 jajeta, ili 200 g mekog ili 60 g tvrdog sira, 100–200 g tofua).

Uz to uzimajte 3 porcije mlijeka ili mliječnih proizvoda, prednost dajte nemasnim vrstama (1 porcija = 2 dl mlijeka, ili 150–180 g jogurta, ili 200 g mekog sira ili 30–60 g tvrdog sira).

### Ulja, masti i orašaste plodove (npr. bademe, orahe i lješnjake): unositi svakodnevno s mjerom

Za pripravljanje hladnih jela (npr. salata) koristite dnevno 2–3 kafene kašike (10–15 g) visoko kvalitetnog biljnog ulja, kao što su maslinovo i ulje od repice.

Za dinstanje ili prženje namirnica koristite također 2–3 (10–15 g) kafene kašike biljnog ulja dnevno, posebno se preporučuje maslinovo ulje.

Ukoliko postoji potreba, uzmite kao namaz puter ili margarin od visoko kvalitetnih ulja, i to količinu od 10 g (2 kafene kašike).

Konzumirajte dnevno jednu porciju (20–30 g) mješavine oraha, badema, lješnjaka, itd.

### Slatkiše, slane grickalice i visokokalorične napitke: umjereno konzumirati

Slatkiše, slane grickalice i zasladjene napitke (npr. zasladjeni sokovi, ledeni čaj, energetske napitke) umjereno konzumirajte.

Alkoholna pića pijte umjereno i samo za vrijeme obroka.

Koristite prije svega kuhinjsku sol obogaćenu jodom i fluorom, a jela manje solite.

*Prevod ovog teksta su podržali Švicarska liga za borbu protiv raka i migesplus.*