

Jesenske namirnice (The autumn goods)

Mirela Vidović

Udruga za prevenciju prekomjerne težine (UPPT)

“Tiho, tiho, govori nam jesen, šapatom kiše i šuštanjem lišća..... “!! Stigla nam je jesen sa svim svojim prekrasnim pastelnim tonovima, velikim šarenilom i ponudom namirnica na našim tržnicama. Možemo birati između velike ponude namirnica koje nam osiguravaju bogat unos proteina (posebno meso) izvor željeza, selena, cinka i vitamina B, te namirnica koje sadrže visok postotak ugljikohidrata (kruh, krumpir, riža i žitarice) radi opskrbljivanja organizma energijom i važnim nutrijentima (željezo i vitamin B) koji našem organizmu podižu imunitet pred predstojeće zimske dane. Tržnice i štandovi nam nude obilje voća i povrća koje našem organizmu osigurava vitamine i minerale, bogato vodom, koje nam na taj način pomažu kontrolu unosa kalorija, jer **konzumiranje povrća i voća smanjuje potrebu za dodatnim unosom kalorija za oko 30%!**

Iznenadili biste se, ali upravo najveći dio jesenskih namirnica obiluju antioksidansima i to su: **mahunarke** (grah), orašasto voće (orasi, bademi, lješnjaci), **povrće** (zeleno lisnato, brokula, mrkva, zelje, **voće** (bobičasto voće - prvenstveno borovnice i grožđe, naranče, kivi, dinje), **pića** (zeleni čaj, crno vino, prirodni sokovi od voća) i kao **desert** tamna čokolada (ali u umjerenim i kontroliranim količinama).

Pridržavajući se prava pravilne i kontrolirane prehrane u cilju održanja poželjne tjelesne težine i zdravlja, mogućnošću izbora hrane koja nam se nudi, znatno možemo pridonijeti kvaliteti našeg života vodeći računa da svi nutrijenti trebaju biti zastupljeni kako bi osigurali dovoljno energije za metaboličke procese i fiziološke funkcije cijelog organizma.

Ne zaboravimo da najbolji učinak na zdravlje ima raznolika prehrana obogaćena voćem i povrćem, te namirnicama koje obiluju antioksidansima koji svojim prisustvom u stanici neutraliziraju slobodne radikale koji oštećuju stanice tkiva.

Stoga i kroz jesensku prehranu ne smiju nam nedostajati:

- hrana bogate antioksidansima (voće, povrće i cjelovite žitarice) - preporuka je da dnevno uzmete 5 obroka voća i povrća (jedan obrok podrazumijeva jednu čašu narančinog soka ili jedan komad svježeg voća ili jednu zdjelicu voćne salate);
- mlijeko i mliječni proizvodi - izvora kalcija, možemo pronaći u raznim kombinacijama tako da imamo i mogućnost odabira onih s manjim udjelom masnoće, a da ih se pri tome ne moramo odricati, što se održavanje tjelesne težine tiče!
- vitamini, minerali i elementi u tragovima;
- vitamin C (oko 60 mg = 2 porcije voće i povrća) koji se nalazi u citrusu, kiviju, brokuli i paprici (preporuka jesti svježije);
- karoten i vitamin A (oko 750 mg dnevne doze) koji se nalaze u voću i povrću narančaste i žute boje (mrkva, bundeva, crvena i žuta paprika, dinja);
- namirnice bogate cinkom, važnim za razvoj stanica (oko 10-15 mg dnevno) a nalazi se u crvenom mesu, mahunama, gljivama i bučnim košticama (“esencijama mladosti”);
- namirnice bogate željezom radi sprječavanja anemije (12-18 mg dnevno) a nalazi se najviše u crvenom mesu (pršutu), jajima, zelenom povrću;
- vitamin E osobito nakon štetnog djelovanja UV zraka, koji će uvelike neutralizirati štetnost slobodnih radikala a time i usporiti starenje stanica (oko 20-25 gr dnevno), a nalazi se u maslinovom ulju i maslinama, sušenom voću (marelice, šljive), ulju pšeničnih klica, te orašastim plodovima (bademi, lješnjaci, pistaciji);

Navodimo Vam top listu jesenskih namirnica, **riznicu vrijednih i neophodnih nutrijenata**, u

kojima se možda krije recept za zdrav i kvalitetan život koji nam omogućuju:

breskva, bundeva, bobičasto voće, grožđe,grah, gljive, jabuka, kesteni, kupus, kukuruz, kruške, luk, lan, mandarina, nar, orašasti plodovi, patlidžan, poriluk, šljive

i još mnoštvo namirnica koje pogledajte prema vlastitom izboru na našem webu pod sekcijom RECEPTI/kategorija NAMIRNICE te razne recepte od navedenih namirnica.

Još jednom, početkom jeseni, prehranu nastojimo prilagoditi nadolazećim hladnijim danima, te pored ovih namirnica konzumirati i ostale namirnice koje karakteriziraju kasno jesensko zimsko godišnje doba, a energetskim djelovanjem griju organizam dajući mu dovoljno topline i energije (žitarice- osobito zob, ječam, pšenica, proso, riža, jela od zelja, više kvalitetnog mesa itd.)

Pogledajte web udruge - www.uppt.hr