



Ljeto je idealno vrijeme za u našu prehranu uvedemo što više svježeg voća i povrća, jer ono ne samo da našem organizmu osigurava potrebne vitamine i minerale, hranjive tvari, već naš tanjur i jelovnik obogaćuje prekrasnim prirodnim bojama koje svaka u sebi sadrži posebnosti, koje su potrebne našoj zdravoj (uravnoteženoj i pravilnoj) prehrani.

Naše tržnice pršte od boja i plodova i to treba iskoristiti, jer sve te namirnice također u sebi sadrže toplinu, sunce i boje ranog proljeća i ljeta. Njihovom konzumacijom obogatit ćemo naš stol, a najvažnije nećemo narušiti tjelesnu težinu, odnosno pomoći će nam da održimo optimalnu i da tijelo tijekom ljeta (uz laganu tjelesnu aktivnost) vratim u formu.

Svaka boja namirnica predstavlja izvor određenih nutrijenata potrebnih našem organizmu, a isto tako ima važnost u metaboličkim procesima, a i u održavanju psihofizičkog statusa organizma, osobito u ljeti kada su povećane aktivnosti. Pogledajmo koje su to "obojene" i preporučene namirnice za *obojiti svakodnevni dan*:

CRVENE NAMIRNICE: □ Stop bakterijama

U grupu crvenih namirnica spadaju: crvene jabuke, crvene naranče, rajčica, rotkvice, jagode (namirnica mjeseca svibnja), maline, lubenica, trešnje, crvena paprika, crveno grožđe, ribizli, brusnice, crveni grejp.

Opće karakteristike: sadrže antocijan i likopen (snažni antioksidansi – zaustavljaju slobodne radikale koji razaraju naše stanice) te potiču proizvodnju melanina (zaštita od sunca), povoljno djeluju na zdravlje srca i krvnih žila (trešnje), čaj od djeluju laksativno i reguliraju probavu i rad crijeva (zbog sastava celuloze i pektinske kore), sadrže magnezij vrlo važan za održavanje živčanog sustava), smanjuju umor i iscrpljenost, većina od njih sadrži i do 90% vode (jagode) te su izvrsne namirnice za detoksikaciju s obzirom na diuretičko djelovanje, sadrže kapsaicin (osobito žuta paprika) – antioksidans koristan osobama pod stresom, djeluju protuupalno i protubakterijski, bogate su flavonoidima, daju koži blistav izgled i sjaj (radi folne kiseline), vitaminom C, manganom itd.

Gastro šarenilo boja

Autor Mirela Vidović, UPPT.hr
Utorak, 14 Lipanj 2011 09:10

Nutritivna svojstva: većina od njih sadrži i do 90% vode, betakaroten, vitamin C, željezo, kalij, mangan, bogate flavonoidima, sadrže kapsaicin (antioksidans koristan osobama pod stresom – posebno kod crvene paprike), djeluju protuupalno i diuretiki. Kalorijska vrijednost: vrlo mala s obzirom da mnoge od njih sadrže veliki postotak vode i vlakana - na 100 gr = 25 – 80 kcal.

Zanimljivosti:

- 1) crveno povrće kuhati poklopljeno uz par kapi limunogog soka ili octa kako nebi izgubilo svoju prirodno crvenu boju;
- 2) crvena boja je prema kineskoj medicini tradicionalna boja ljeta;
- 3) rotkvice su se uzgajale već 3000 godine p.n.e.;
- 4) jagode su se i prije 5000 godine koristile za liječenje jetre i slezene (imaju najmanje kalorija na 100 gr = 18 kcal);
- 5) najviše kalorija na 100 gr (od 50-80) sadrži slatko grožđe;
- 6) malinovo lišće se koristilo kod upale grla, prehlada i temperature;
- 7) čaj od peteljski trešanja poznat je diuretik;

PLAVO LJUBIČASTE NAMIRNICE: □ Usporavaju starenje

U grupu plavo ljubičastih namirnica spadaju: borovnice, kupine, ribizli, šljive, grožđe, patlidžani. Opće karakteristike: flavonoid antocijan daje im modro ljubičastu boju, imaju pomalo kiselkast okus radi većeg sadržaja vitamina A, B i C (ribizli – najveći izvor C vitamina čak 4x više od naranči), sadrže željezo (spriječava slabokrvnost i anemiju), sadrže spojeve koji neutraliziraju bakterije i viruse, imaju laksativno djelovanje, jer sadrže celulozu i pektinsku koru (osobito grožđe Izabela), djeluju povoljno na metaboličke procese i štite nas od kancerogenih bolesti. Kalorijska vrijednost: na 100 gr cca 16 – 50 kcal.

Zanimljivosti:

- 1) namirnice plavoljubičaste boje poznate su po svojoj prilagodljivosti niskim temperaturama;
- 2) jedan obrok bobičastog voća podrazumijeva čašu veličine teniske loptice;
- 3) čaj od sušenih listova borovnice koristi se pri smanjivanju šećera u krvi, a također je i blag diuretik;
- 4) patlidžani imaju najnižu kalorijsku vrijednost na 100 gr (samo 16 kcal!), ali tradicionalnom termičkom obradom (ponajviše prženje i pohanje u ulju) znatno pridonose povećanju kalorijske

vrijednosti po obroku. Najbolje ih je pripremiti lagano na roštilju ili kao lagano varivo!

NARANČASTE NAMIRNICE: Boje vitalnosti i energetske vrijednosti

U grupu narančastih namirnica spadaju: bundeve, dinje, naranče, nektarine, mrkve, marelice. Opće karakteristike; bogate su vitaminom A i betakarotenom (koji im daje narančastu boju), folnu kiselinu, antioksidansima, sadrže kalij, natrij, magnezij, fosfor (uravnotežuju rad organizma jer sadrže izvrstan omjer vitamina i minerala svakodnevno potrebnih našem organizmu), korisne za održavanje zdravlja očiju jer sadrže lutein, usporuju proces starenja, pomažu kod probanih smetnji i crijevnih tegoba (sadrže ceulozu). dobar su čistač organizma (osobito jetre) te pomažu kod detoksikacije organizma (pomažu izlučivanje različitih toksina iz našeg tijela), potiču probavu bjelančevina (npr. dinja) te se vrlo često služe uz pršut i šunku. Kalorijska vrijednost: na 100 gr cca 25-40 kcal.

Zanimljivosti:

- 1) osobito se preporučuju u ljeti jer sadrže betakaroten koji štiti kožu tijekom ljeta, a pomaže pri postizanju željene boje bez zdravstvenih problema (crvenilo, opekline);
- 2) najbolja iskorištenost beta karotena mrkva ima kuhana!
- 3) najbolji ljetni napitak je sok od prirodne rajčice sa par kapi maslinovog ulja, što će doprinjeti i dobivanju zdrave boje tijela i lica;
- 4) narančasto voće i povrće su centralne namirnice u našoj prehrani (radi ravnomjernog omjera korisnih nutrijenata) kao što je narančasta boja središnja boja svih boja!

ZELENE NAMIRNICE: Boje prirode koje održavaju srce u formi

U zeleno voće i povrće spadaju: jabuke (zelene), kruške, kivi, grožđe, limeta, brokula, špinat, šparoge, tikvice, kelj, poriluk, krastavci, grašak, zelene paprike, zelene salate. Opće karakteristike: sadrže klorofil (biljni pigment koji daje zelenu boju), najbogatiji izvor C vitamina, sadrže veće količine željeza, fosfora i kalija (važno za održavanje rada srca i srčanih mišića), sadrže fosfor i magnezij, djeluju laksativno (osobito zelene jabuke), djeluju preventivno u prevenciju tumora i raznih upalnih procesa, sadrže lutetin (prirodni antioksidansi) za očuvanje dobrog vida, sadrže folnu kiselinu (šparoge najbogatije), sadrže vitamin E koji usporava proces starenja i zadužen za održavanje mladolikosti kože. Također sve zeleno povrće i voće pomaže

Gastro šarenilo boja

Autor Mirela Vidović, UPPT.hr
Utorak, 14 Lipanj 2011 09:10

pri smanjenju "štetnog" (LDL) kolesterola jer ne sadrže dodatne masnoće. Kalorijska vrijednost: na 100 gr cca 15 do 80 kcal

Zanimljivosti:

- 1) prije kuhanja glavičastog povrća, dobro ga je prije umočiti u blago zasoljenu vodu kako bi iz glavnica izašli razni kukci;
- 2) povrće zelenih listova kuhati nepoklopljeno i vrlo kratko kako se nebi uništio klorofil, i ono postalo nutritivno ništavno. Najbolje ga je jesti pokukuhano (blanširano) ili sirovo kao salate i priloge jer se na taj način ne uništava njihova nutritivna vrijednost što se tiče vitamina, folne kiseline i minerala.
- 3) Najmanju kalorijsku vrijednost imaju tikvice (samo 15 kcal na 100 g);
- 4) Kako bi se postigla veća asimilacija željeza iz špinata dobro je dodati neku namirnicu koja sadrži više C vitamina (krumpir);

NAMIRNICE ŽUTE BOJE: Izvor snage i vitalnosti

U grupu namirnica žute boje spadaju: žute jabuke, limun, gejpfut, ananas, breskve, marelice, krumpir.

Opće karakteristike: bogatstvo vitamina C i A, magnezija, kalija vitamina B6 (tvz. «antistresnog vitamina»), sadrže celulozu i balastne tvari tako da pogoduju probavi, djeluju detoksikacijski te pomažu pri smanjenju tjelesne težine, pojačavaju lučenje želučane kiseline i tako smanjuju karminativno djelovanje pojedinih namirnica (smanjuju osjećaj napuhnutosti i težine u crijevima), tijelu vraćaju snagu i energiju (posebno sokovi od citrusa)., sadrže magnezij (osobito marelice) potreban za očuvanje živčanog sustava. Također ova grupa namirnica jača imunološki sustav. Kalorijska vrijednost: na 100 gr cca 10 – 80 kcal.

Zanimljivosti:

- 1) ananas sadrži enzim bromelin koji potiče proizvodnju želučanih sokova i poboljšava probavu bjelančevina, te je dobar u kombinaciji sa mesom (kao i dinja);
- 2) ananas se radi bromelina i preporučuje kod detoksikacija i smanjenja celulita;
- 3) najbolji izvor ugljikohidrata pri većim tjelesnim naporima je banana. Iz tog razloga poznata je ona uzrečica da «sportaši jedu banane
- 4) voće je najbolje jesti natašte jer potiče fermentaciju u crijevima:

NAMIRNICE BIJELE BOJE: Stop kolesterolu - zdrave krvne žile

U grupu namirnica bijele boje spadaju: banane, jabuke, kruške, breskve «Vinogradarke», cvjetača (kao i u grupu zelenih radi listova), repa, celer, daikon, komorač. Opće karakteristike: namirnice koje djeluju kao prirodni antibiotik (češnjak, luk), te održavaju optimalnu razinu kolesterola u krvi, s obzirom da ne sadrže masnoće. Namirnice ove grupe sadržavaju vitamine A, C, te željezo i kalcij, kombinacija vitamina, minerala i mikroelemenata daje im diuretička svojstva, a također djeluju na zaustavljanje upalnih procesa. Kalorijska vrijednost: na 100 gr cca 25-50 kcal.

Zanimljivosti:

- 1) bijele namirnice posebno su korisne kod snižavanja kolesterola u krvi (posebno češnjak koji sadrži alicin);
- 2) korijenasto povrće izvrstan diuretik i zaštitnik mokraćnih kanala i potiču rad bubrega i jetre;
- 3) u «Rimsko» doba Rimljanke su jele komorač radi smanjenja masnih naslaga oko struka i bokova, a rimski vojnici su obavezno sa sobom nosili komorač radi izvora snage i protiv iscrpljenosti (veliki izvor C vitamina i željeza).
- 4) namirnice bijele boje su «čistači organizma» jer sadrže vlakana i kalij, potiču probavu tj. rad crijeva i izvrstan su diuretik – posebno za zdravo srce jer izlučuju višak vode;
- 5) kod konzumiranja bijelog korijenastog povrća osobito moraju pripaziti osobe oboljele od šećerne bolesti jer bez obzira na malu kalorijsku vrijednost, one sadrže nešto veći GI (glikemijski indeks) nego ostalo povrće i voće.

Pripremila: UPPT, Mirela Vidović, Up Dated svibanj 2011

Udruga za prevenciju prekomjerne težine

www.uppt.hr

e-mail: info@uppt.hr

{loadposition related}