



Doručak osigurava energiju potrebnu za početak dana, poboljšava pamćenje, razumijevanje i pridonosi boljem raspoloženju. Tijekom dana važno je ne preskakati glavne obroke i započeti dan s doručkom. Tijekom noći naše rezerve u obliku glikogena razgrađuju se kako bi se osigurala glukoza potrebna našem organizmu.

Zato i jest važan doručak koji omogućava popunjenje tijekom noći ispražnjenih rezervi glikogena i osigurava energiju za jutarnje aktivnosti.

### Što izabrati za doručak!?

To je najjednostavniji dio posla i odluke. Naime svi stručnjaci se slažu da doručak izaberemo prema svojim sklonostima i da ga ne mijenjamo, tj. odlučimo što nam je temelj, a ostalo su samo nadopune. Naravno, vodeći računa o sastavu namirnica i njihovoj kalorijskoj vrijednosti.

### Zobene pahuljice - najbolji doručak

Vjerojatno već znate koliko dobra čini jedna zdjela zobene kaše - zagrije vas, zasiti i napuni energijom kao malo koja druga vrsta doručka. Istraživanja su pokazala da ova nevjerojatna namirnica također pomaže u prevenciji pretilosti, dijabetesa i srčanog udara. I to nije sve! Kad dodate ostale sastojke po vašem izboru, dobijete superdoručak.

Sva istraživanja pokazala su da su zobene pahuljice (i ostale žitne pahuljice, a najbolje u kombinaciji toga) najbolji izbor kao temelj zdravog doručka jer zob (i ostale žitarice) su izvor kompleksnih ugljikohidrata kao dobrog i dugotrajnog izvora energije i dugotrajnijeg osjećaja

## Zdrav doručak

Autor Mirela Vidović  
Subota, 26 Lipanj 2010 15:55

---

sitosti, te izvor vitamina B skupina i folne kiseline koji djeluju izrazito antistresno tj. hrane živčani sustav.

Teorija: Obrok s dodatkom zobi dulje se zadržava u želucu i izaziva sporije lučenje inzulina nego, primjerice, kriška bijelog kruha ili slatke žitarice za doručak

Zaključak: "Zobene pahuljice idealan su izbor za doručak", savjetuje dr. Anne Nugent iz Britanske nutricionističke zaklade. "Zob sadrži topiva vlakna koja snižavaju razinu kolesterola u krvi i daju osjećaj sitosti." Npr. ekstrakt zobi je prirodno sredstvo za opuštanje i tada je najbolje uzimati 10 do 20 kapi ekstrakta 3 puta na dan.

Kako pripremati zobene pahuljice, stvar je ukusa i vlastitih kombinacija i eksperimenata. No, iz iskustva, najbolje su u kombinaciji sa mlijekom i mliječnim proizvodima ili sojinim mlijekom (izvor bjelančevina, magnezija i kalcija), sokovima, sušenim voćem, orašastim plodovima, bučnim košticama, sjemenkama (lanenim i sezamovim), svježim voćem i povrćem (jabuke, kruške, mrkve).

Sve te kombinacije su izuzetno zdrave i osiguravaju nam dostatnu energiju duže vrijeme, tako da ručak možem dočekati bez onog jakog osjećaja gladi.

Prijedlog: sve namirnice možete nabaviti početkom mjeseca, pripremiti u posudice i držati u uredu.

Važno: potrebno je kontrolirati količine po obroku tj. dovoljne su dvije velike žlice pahuljica (npr. 30-60 g) i količina od cca 1/3 žlice orašastih plodova, jer sve te namirnice isto tako imaju svoju kalorijsku vrijednost, a doručak mora sadržavati cca do 300 kcal.

## Zaključak

Važno je naglasiti da doručak prakticiramo uvijek u isto vrijeme i to između 9 i 10 sati u jutro iz

## Zdrav doručak

Autor Mirela Vidović  
Subota, 26 Lipanj 2010 15:55

---

razloga što je tada odvijanje metaboličkih procesa u želucu najveće tj. tada organizam iz hrane uzima sve potrebne nutrijente, a rad tzv. "Jin" organa ("šupljih" - želudac, crijeva, mjehur) je u maksimumu i tada dobivamo vitalnu energiju za cijeli dan.

Predavanje s 2. Nacionalnog susreta strukovnih udruga, Šibenik, 17.-20.6.2010.

[Dokument u cjelosti-pdf.oblik](#)



## Zdrav doručak

Autor Mirela Vidović  
Subota, 26 Lipanj 2010 15:55

---

Mirela Vidović  
web urednica Portala Udruge za prevenciju prekomjerne težine  
[www.uppt.hr](http://www.uppt.hr)

