

Spreminjanje prehranskih navad

Za ohranjanje zdravja so pomembne spremembe prehranskih navad, kar pomeni zmanjševanje maščob in sladkorjev v prehrani in zaužitje večjih količin zelenjave, sadja ter vlaknin. Od teh sprememb imamo lahko koristi vsi.

Spodnji nasveti prinašajo praktične predloge, ki vam bodo pomagali hujšati in si obenem privzgajati bolj zdrav način priprave in kuhanja jedi.

pravilno
ali
napačno?

Sladkor je nujen potreben za energijo.

NAPAČNO Energijo nam dajejo vse vrste hrane, vendar je bolje dobiti energijo od živil, ki nam dajejo tudi druge hranilne snovi.

pravilno
ali
napačno?

Alkohol je hranljivo nadomestilo za opoldanski obrok.

NAPAČNO Alkohol vsebuje veliko kalorij, ne vsebuje pa drugih hranilnih snovi, ki jih potrebujemo.

pravilno
ali
napačno?

Polnozrnat izdelki kot npr. polnozrnat kruh, polnozrnat testenine in muesliji za zajtrk, ki vsebujejo veliko vlaknin, koristijo našemu zdravju.

PRAVILNO Polnozrnat izdelki vam dajejo občutek sitosti, čeprav z njimi ne zaužijete veliko kalorij; poleg tega so koristni za zdravje, ker vsebujejo veliko vlaknin.

pravilno
ali
napačno?

Če zeleno listnato zelenjavo predolgo kuhamo, uničimo njeno hranilno vrednost.

PRAVILNO Zeleno listnate zelenjave ne smemo dolgo kuhati. Predolgo kuhanje zmanjša njeno hranilno vrednost.

Načrt v desetih korakih

- 1 Jejite veliko svežega sadja in zelenjave.
- 2 Zmanjšajte količino slaščic, peciva, piškotov. To zamenjajte s sadjem.
- 3 Jejite tudi škrobna živila kot so kruh, krompir, testenine, kaše in riž. Tem živilom se med hujšanjem nikar povsem ne izogibajte, ker vam dajejo občutek sitosti. Toda če uporabljate dodatno še maslo ali margarino, poskušajte uporabljati čim manj različnih maščob, v čim manjših količinah in, če se le da, naj maščobe ne bodo polnomastne. Med hujšanjem se maščobam raje izogibajte.
- 4 Kupujte vedno pusto meso in odstranite ali odcedite vidno maščobo.
- 5 Piščančje meso jejite brez kože. Ribe pripravljajte na žaru ali pečene v posodi, ki omogoča pripravo brez maščob, ali v pečici na vroči zrak.
- 6 Namesto polnomastnega mleka pijte čimbolj posneto.
- 7 Proč z ocvrto in mastno hrano. Namesto tega jo pripravite na žaru ali jo specite.
- 8 Če pijete čaj ali kavo, zmanjšajte količine sladkorja; še bolje, če pijete pijače brez sladkorja. Pijte le tiste brezalkoholne pijače, ki ne vsebujejo dodanega sladkorja, najbolje vodo.
- 9 Namesto mastnih sirov se navadite na lahke kot npr. posneta skuta in pusti siri, ki vsebujejo manj kot 25 % maščobe in so običajno v zelenem ovitku.
- 10 Ne kuhajte in ne pecite po receptih, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorja. Kadar je mogoče, zmanjšajte v receptu navedene količine maščobe in sladkorja. Smetano v receptu zamenjajte z jogurtom. Raje dodajte 1 čajno žličko sladkorja kot dve.

Načrtovanje prehranjevanja

Preden boste sedli, da bi premislili, kako boste odslej načrtovali vaše hujšanje, si preberite *Vodnik za uspešno hujšanje* in se seznanite z nasveti, ki jih vsebuje *Prehranski načrt v 10 korakih*.

Zapomnite si, da ni načrta, ki bi bil idealen v vseh podrobnostih in za vse ljudi. Prav tako načrt, ki je primeren za vas ta teden, drugič morda ne bo primeren. Razmere in pogoji se namreč spreminjajo.

Bistvene osnove *Vodnika za uspešno hujšanje* se ne spreminjajo, dovoljujejo pa precejšnjo prožnost.

Za karkoli se odločite, nikar ne mislite, da se morate načrta držati za vsako ceno. Tega lahko po lastnih potrebah spreminjate.

Načrtovanje vašega prehranjevanja

Zapomnite si, da štetje kalorij ne zadošča. Pomembno je, da je vaša prehrana dobro uravnotežena mešanica živil, ki zagotavljajo vse potrebne hranilne snovi. Mora pa seveda zadostiti vašim potrebam po manjšem številu kalorij, kar je pogoj za hujšanje. Takšno ravnovesje bo pripomoglo k vašemu boljšemu izgledu in počutju, medtem ko boste hujšali. Poskusite se osredotočiti na *Načrte jedilnikov in receptov*, ki so del tega priročnika in ki vam bodo pomagali načrtovati vaše prehranjevanje.

Načrti jedilnikov v priročniku

V tem priročniku so trije načrti. Vsak načrt vsebuje jedilnike in recepte za 7 dni. Posamezni jedilnik vsebujejo 1200, 1600 ali 1800 kalorij na dan. Večino receptov zanje boste našli v priročniku.

Uporaba načrtov jedilnikov

- 1 Odločite se, kateri *Načrt jedilnikov* je za vas najbolj primeren. (Morda se boste odločili za kombinacijo jedilnikov iz dveh načrtov?)
- 2 Če niste prepričani, koliko kalorij naj bi bilo za vas primerno, vam bo morda pomagalo naslednje napotilo.
- 3 Nikoli ne zmanjšujte števila kalorij pod 1000 kalorij dnevno.

1200 KALORIJ

Primerno za telesno manj dejavne ženske

1600 KALORIJ

Primerno za telesno dejavne ženske in telesno manj dejavne moške

1800 KALORIJ

Primerno za večino telesno dejavnih moških in za tiste, ki imajo zelo veliko telesno težo

Če ste se odločili za enega od načrtov, pa ostaja po dveh tednih vaša telesna teža nespremenjena, poskusite z jedilniki, ki imajo manj kalorij in povečajte svojo telesno dejavnost.

dejstva
in
zablode

Stročji fižol vsebuje veliko vlaknin.

PRAVILNO Stročji fižol zares vsebuje veliko vlaknin.

Maščobe je mogoče vsrkati skozi kožo.

NAPAČNO Maščob ni mogoče vsrkati skozi kožo. Maščobe lahko vsrkamo le tako, da jih pojemo.

Olja so manj mastna kot mast ali maslo.

NAPAČNO Olja vsebujejo enako število kalorij kot »trde maščobe«. 1 žlička olja ali margarine vsebuje 5 g maščobe, to je 45 kalorij.

Za spremembo

Načrti jedilnikov na naslednjih straneh vam ponujajo osnovni jedilnik za 1 teden. Narejeni so v enotah živil, tako da vedno, ne glede na izbrana živila in jedila, vsebujejo enako količino energije, pa tudi enako količino hranil. Na ta način je prehrana vsak dan uravnotežena.

Živila, ki so po svojem izvoru, sestavi in pomenu v prehrani sorodna in podobna, lahko združimo v skupine (skupina škrobna živila, skupina zelenjava, sadje, mleko in mlečni izdelki, meso in zamenjave ter maščobe). Glejte prehransko piramido (*Dodatek 1*) in hranilno sestavo in energijsko vrednost živil (*Dodatek 2*).

Ena enota kateregakoli živila isti v skupini vsebuje podobne količine ogljikovih hidratov, beljakovin,

maščob in energije. Tako porcijo imenujemo ENOTA. Ker so energijske in hranilne vrednosti ene enote živila iz posamezne skupine enake, se vsako živilo v skupini lahko zamenja za katerokoli živilo v isti skupini. Količine živil, ki v posamezni skupini ustrezajo eni enoti, so navedene v *Dodatku 2*.

Predstavljeni jedilniki morda ne bodo niti po vašem okusu niti se ne bodo ujemali z običajnimi jedilniki vaše družine. Če je tako, zakaj si ne bi za prihodnje tedne izdelali svojih jedilnikov. Recepte za te jedi najdete v knjigah *Ta dobra zdrava hrana* (Založba Kmečki glas 1998), *Zdrava prehrana pri sladkorni bolezni* (Založba Kmečki glas 1992) in *Sladkorna bolezen* (Založba Littera picta 1999).

ZELENJAVNO – MESNE JEDI

(po možnosti uporabljajte pusto meso)

mlada govedina z grahom v omaki
ohrovtov narastek
piščančji ragu z zelenjavo
puranovi zvitki z zelenjavo
kunec s korenjem in gobami
leča s perutnino
zelenjavna enolončnica

ZELENJAVNE JEDI

dušen brokoli
kitajski kapus po pekinško
kislo zelje s suhimi jurčki
peperonata
jajčevci po niško
golaž iz lišičk
por po provansalsko

POLNILA ZA SENDVIČE

namaz s skuto in tunino
pikantna skuta
namaz iz jajčevcev
namaz iz pečenih paprik
pesa in vodna kreša
piščanec in gorčica
prekajeno meso postrvi

RIBJE JEDI

paradižnik z rakci
brancin po tržaško
cipgli v foliji
brodet po istrsko
pečena skuša s hrenom
postrv na žaru
morska solata

SOLATE

s kislim zeljem in jabolki
sredozemska solata
iz čičerke s papriko
puranove prsi v ovitku s testeninami in zelenjavo
presna solata s svežim sirom
kuhane bučke v solati
ajdova kaša v solati

OMLETE (1 jajce in 2 beljaka)

s paradižnikom
z gobami
z grahom in krompirjem (porabite ostanke)
z mlado koruzo
jajčna potica z zelišči
jajčna jed z zelenjavo
s popečeno zelenjavo

ZELENJAVNO – ŠKROBNE JEDI

krompir z drobnjakovo skuto
jajčevci v pečici
krompirjev narastek s paradižniki
paprike, polnjene s testeninami
špinačni narastek
zeljni zavitek
sojina rižota

JUHE

beluševe kremna juha
spomladanska juha
mešana zelenjavna juha
gaspačo - andaluzijska hladna juha
juha iz leče in paradižnika
kašnata juha z zelenjavo
piščančja obara

DUŠENO IN PEČENO SADJE

hruške, kuhane v pomarančnem soku
jabolčni hren
rabarbarina krema z jogurtom
marelična krema
pečeno jabolko
dušene slive s pomarančo
sadje, vloženo v lastnem soku

