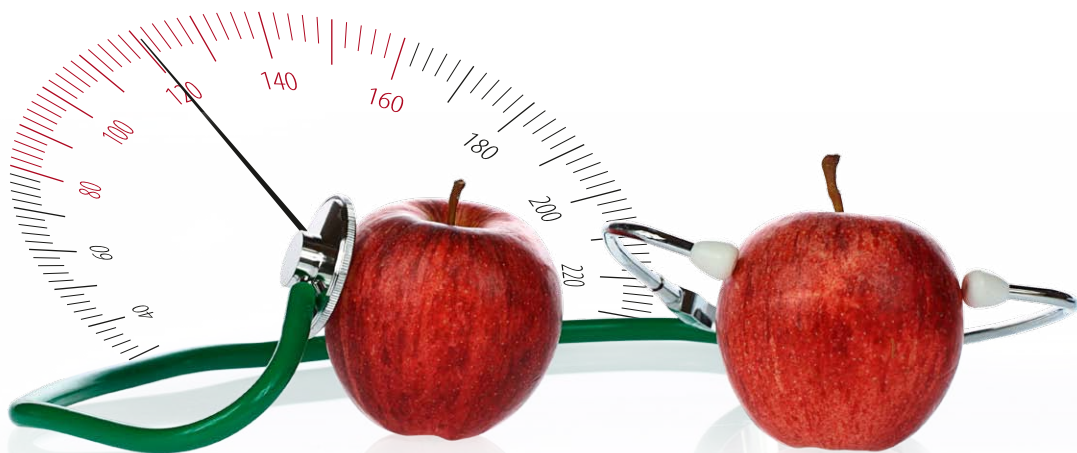




KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Savjeti i
kuharski recepti



Prim. mr. sc. Branislava Belović, dr. med.



KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA



Tisak omogućio Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije
uz dopuštenje autorice, prim. mag. Branislave Belović, dr. med. i Karlovačke županije,
koja je ovu publikaciju na hrvatskom jeziku prva objavila

Autorica: prim. mr. sc. Branislava Belović, dr. med. spec.
Izračuni nutritivnog sastava: Gordana Toth, mag. preh. teh.
Priprema jela za fotografiranje: Jakob Polajžer
Fotografije: Simon Koležnik
Prijevod iz slovenskog jezika: Preteks, d.o.o., Branislava Belović
Lektor: Mirna Moharić, prof.
Stručni pregled teksta na hrvatskom jeziku: Biserka Hranilović, dr. med. spec.
Grafička priprema: Modriš Anton Hozjan, s.p.
Tisak: Zrinski d.d. Čakovec
Nakladnik ponovnog tiska: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije
Naklada: 700
Čakovec, 2014

ISBN 978-953-57941-7-2

*CIP zapis dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 885661.*

Naslov originala: Branislava Belović
Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. Murska Sobota:
Pomursko društvo za boj proti raku, 2013.

Ovu publikaciju na hrvatskom jeziku prva je objavila Karlovačka
županija, Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb



Priručnik o prehrani kod visokog krvnog tlaka plod je višegodišnjeg rada na području promicanja zdrave prehrane stanovništva. Na tom području povezala sam dvije velike ljubavi: rad na području promicanja zdravlja i jedan od hobija – kuhanje.

Za prvo sam zahvalna nekadašnjim učiteljima na Medicinskom fakultetu u Zagrebu, dok sam za drugo zahvalna mami Ljubici i tati Franji.

Iznimna mi je čast da je priručnik ugledao svjetlo dana i na hrvatskom jeziku. Tako se ostvaruje moj trud da svoje iskustvo i znanje podijelim sa stanovnicima Hrvatske, domovine u kojoj sam rođena. Za priručnik na hrvatskom jeziku »kriva« je višegodišnja suradnja s Karlovačkom županijom.

Priručnik je nastao uz svestranu potporu suradnika u Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Zbog toga im najljepše zahvaljujem, posebno Gordani Toth za izračune sastava jela te Zdenki Verban Buzeti, koja se savjesno i s puno strpljenja pobrinula za to da publikacija nađe svoje mjesto pod suncem.

Publikaciju posvećujem svojim suradnicima u Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Teodori, Tatjani, Emi, Zdenki, Ceciliji, Gordani, Jadranki, Ivani, Silvani, Jasmini, Mihaeli, Sabini, Anici i Milanu. Svojim entuzijazmom i predanošću radu na području promicanja zdravlja doista pomažu stanovnicima da budu zdraviji.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



Povišen krvni tlak glavni je čimbenik rizika za bolesti srca i krvnih žila koje se nalaze na vrhu ljestvice uzroka smrtnosti u većini razvijenih zemalja svijeta. Naime, rizik je moždanoga udara u osoba koje imaju povišeni krvni tlak četiri puta veći, a rizik srčanoga udara dva puta veći nego u osoba s normalnim krvnim tlakom. Važno je stoga usmjeriti napore pojedinaca, ali i čitave zajednice, prvenstveno na prevenciju, ali isto tako i na uspješno liječenje hipertenzije.

Zdrav stil života neizostavan je čimbenik promicanja zdravlja, prevencije, ali i liječenja arterijske hipertenzije, koji može sasvim sigurno i učinkovito odgoditi ili spriječiti pojavu hipertenzije u osoba s normalnim krvnim tlakom; može odgoditi ili prevenirati primjenu medikamentozne terapije u osoba s prvim stupnjem hipertenzije, kao i doprinijeti smanjenju krvnoga tlaka u hipertoničara koji uzimaju lijekove za sniženje krvnoga tlaka, a može doprinijeti i smanjenju broja i doze lijekova. Osim utjecaja na smanjenje krvnoga tlaka, zdrav način života doprinosi i kontroli drugih rizika za kardiovaskularne bolesti.

Životni stil koji doprinosi prevenciji i kontroli arterijske hipertenzije uključuje pravilnu prehranu u kojoj se vodi računa o smanjenom unosu soli, konzumaciji dovoljnih količina povrća i voća te smanjenom unosu namirnica sa zasićenim masnoćama. Uz to, vrlo je važna i redovita tjelesna aktivnost, koja uz pravilnu prehranu doprinosi održavanju ili postizanju poželjne tjelesne težine, a nužno je voditi računa i o kontroli unosa alkohola te prestanku pušenja.

S obzirom na iznesene činjenice, uspješna prevencija i kontrola hipertenzije složen je zadatak u čijem je



rješavanju neophodan multisektorski i sveobuhvatan pristup koji rezultira ogromnom dobrobiti, kako za pojedinca, tako i za cjelokupnu zajednicu. Upravo se takvim pristupom u planiranju i provedbi brojnih inicijativa koje imaju za cilj promicanje zdravoga stila života rukovodi Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije.

Posebno nas stoga veseli što ćemo stanovništvu Međimurske županije učiniti dostupnom publikaciju pod nazivom „Što jesti kod visokog krvnog tlaka“, autorice prim.mag. Branislave Belović, dr.med., renomirane stručnjakinje na području promicanja zdravlja te posebno promicanja pravilne prehrane, s kojom naša ustanova već dugi niz godina vrlo uspješno surađuje na različitim programima i projektima. Zahvaljujemo joj od srca što nam je omogućila ponovni tisak hrvatskoga izdanja ovog vrlo vrijednog i zanimljivog priručnika, koji će, sasvim sigurno, obradovati i zainteresirati čitatelje naše županije te doprinijeti usvajanju principa pravilne prehrane, pa tako i boljem zdravlju naše populacije.

Zahvalnost dugujemo i Upravnom odjelu za zdravstvo i socijalnu skrb Karlovačke županije, koji je publikaciju „Što jesti kod visokog krvnog tlaka“ prvi objavio na hrvatskom jeziku te nam je ustupio pravo na ponovni tisak.

Grad Čakovec podržao je tisak ovoga priručnika financijskom potporom te mu ovom prigodom na tome izuzetno zahvaljujemo jer je pokazao da postoji politička svijest i podrška koja je neophodna za uspješno promicanje zdravlja, kako na individualnoj, tako i na populacijskoj razini.

Financijsku podršku za tisak priručnika pružili su nam i Čakovečki mlinovi d.d., s kojima smo započeli partnersku suradnju s ciljem provođenja Nacionalnoga programa smanjenja prekomjernog unosa kuhinjske soli u Hrvatskoj. Oni su pokazali visoku svijest i odgovornost te spremnost da u svojim proizvodima postupno smanjuju količinu soli. Zahvaljujemo i njima na suradnji!

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Marina Payerl-Pal, dr. med.,

spec. medicinske mikrobiologije i parazitologije, ravnateljica

Renata Kutnjak Kiš, dr. med.,

spec. epidemiolog, voditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo



Poštovane sugrađanke i sugrađani,

usvajanjem Plana promicanja zdravlja na području Karlovačke županije u razdoblju 2011. – 2013. godine od strane Županijske skupštine opredijelili smo se da su nam promocija i unapređenje zdravlja stanovništva naše županije od velike važnosti. To dokazuje niz uspješno provedenih javnozdravstvenih preventivnih akcija u organizaciji Savjeta za zdravlje Karlovačke županije, a u suradnji sa zdravstvenim ustanovama, civilnim društvom, lokalnim sredinama i medijima.

Bolesti srca i krvnih žila su vodeći uzroci pobola, smrtnosti i invaliditeta na području Karlovačke županije. Imajući to u vidu nastojimo pokretati i podržavati javnozdravstvene akcije kojima je svrha i cilj pravovremeno upoznavanje stanovništva svih dobnih skupina sa čimbenicima rizika i mogućnostima promjene životnog stila. Nastojimo potaknuti podizanje svijesti o tome da svaki čovjek mora voditi računa o vlastitom zdravlju.

Višegodišnja suradnja sa Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota iz Republike Slovenije, osobito sa autoricom ovog priručnika, omogućila nam je upoznavanje s njihovim vrlo kvalitetnim i kreativnim radom, s velikim iskustvom na području promicanja zdravlja te sa smanjivanjem nejednakosti u zdravlju.

Rezultat vrlo uspješne suradnje je izdavanje ovog priručnika o pravilnoj prehrani kod visokog krvnog



tlaka, a koji je jedan od glavnih neovisnih čimbenika rizika za bolesti srca i krvnih žila.

Ovom prilikom zahvaljujemo se autorici prim. mr. sc. Branislavi Belović, dr. med. koja je kroz pripremu hrvatskog izdanja ovog vrijednog priručnika podijelila s nama svoje znanje i iskustvo i na tome što stanovnicima naše županije možemo prenijeti dio tog rada, jer inovativni programi promicanja zdravlja koje je kreirala i sukreirala autorica poznati su i priznati u svjetskim razmjerima.

Nadamo se da će vas ovaj priručnik zainteresirati i potaknuti na promjenu životnog stila te pomoći vam ugraditi pravilnu prehranu u svoj svakodnevni život, a kako bi na taj način očuvali i unaprijedili svoje zdravlje.

U Karlovcu 17. lipnja 2013. godine.

Ivan Vučić, dipl. ing.

Župan Karlovačke županije

Suvremeno društvo svakodnevno se suočava s problemom usklađivanja socijalno-ekonomskog razvoja i proizvodnje dostatnih količina hrane. Ono želi pronaći odgovor na pitanje kako učinkovito spriječiti bolesti uzročno povezane s hranom, načinom prehrane i užurbanim stilom života, a sve radi očuvanja zdravlja pojedinca i naroda. Nezdrav način prehrane i tjelesna neaktivnost glavni su uzroci prekomjerne tjelesne težine i pretilosti, koja predstavlja vodeći rizični faktor za razvoj većine nezaraznih bolesti.

Današnja prehrana obiluje visokim sadržajem masti, naročito zasićenim mastima, soli i šećerom umjesto bogatim kompleksnim ugljikohidratima. Povećana potrošnja energetske bogatih, biološki manje vrijednih ali ekonomski dostupnijih namirnica s jedne te s druge strane sedentarni način života kao posljedica korištenja raznih oblika prijevoza, pasivnih načina odmora i široke primjene novih tehnologija u domaćinstvima značajno su doprinijeli pojavnosti epidemije debljine u suvremenom društvu.

Povišeni kolesterol, pretilost, tjelesna neaktivnost, nedostatna potrošnja voća i povrća, pušenje i konzumacija alkoholnih pića uzročno su povezani s razvojem srčano-žilnih bolesti, dijabetesa i određenih sijela malignih bolesti a koje su uzrok više od 75% svih smrti u europskoj regiji. Danas obitelji imaju sve manji broj članova, povećan je broj starijih osoba, manje se kuha kod kuće čime je češća potrošnja hrane izvan doma, uglavnom hrane koja se jede na brzinu. Povećana je i potrošnja industrijski pripremljene hrane što također sve utječe na životne navike, način pripreme hrane i kvalitetu prehrane ljudi.



Na temelju rezultata epidemioloških ispitivanja provedenih u Hrvatskoj možemo zaključiti da je naša prehrana karakterizirana prevelikim unosom masti, soli, rafiniranih ugljikohidrata, nedovoljnom potrošnjom povrća i voća, ona energetske nije balansirana a značajan postotak osoba neredovito uzima obroke. Uočeno je također povećanje potrošnje rafiniranih industrijskih namirnica koje često sadrže značajnu količinu soli, šećera i/ili trans masnih kiselina, djeca i mladež sve češće troše zaslađene napitke.

Imajući navedeno u vidu sigurna sam da će ova publikacija, koja sadrži znanstveno utemeljene preporuke i praktične savjete bazirane na dugogodišnjem iskustvu vrsnog stručnjaka iz područja prehrane, pomoći svojim čitateljima, posebice onima s visokim krvnim tlakom, osigurati pravilnu prehranu u skladu s prehrambenim potrebama. Sigurna sam će ovaj priručnik doprinijeti očuvanju zdravlja te biti koristan podsjetnik i izvor zdravih informacija.

U Zagrebu 17. lipnja 2013. godine

Prof. dr. sc. Antoinette Kaić-Rak



Zbog starenja stanovništva, modernog načina života, urbanizacije, nezdravih navika i načina života, bolesti srca i krvnih žila i nadalje su rastući javnozdravstveni problem. Vodeći su uzrok pobola, smrtnosti i invaliditeta kako u Hrvatskoj, tako i u Karlovačkoj županiji. Ugrožavaju život i zdravlje ljudi, umanjuju kvalitetu života, ali nanose štetu i gospodarskom razvoju.

Bolesti srca i krvnih žila odgovorne su za 50% svih smrti, pa je tako u Karlovačkoj županiji 2011. godine od 2016 ukupno umrlih osoba njih 1008 umrlo od bolesti srca i krvnih žila.

Povišeni krvni tlak jedan je od glavnih neovisnih čimbenika rizika za bolesti srca i krvnih žila. Prema istraživanjima provedenim u Hrvatskoj povišeni krvni tlak (veći od 140/90 mmHg) zabilježen je kod 45,6% muškaraca i 43% žena odrasle dobi. Također vrlo velik broj osoba ima visoko normalan tlak (tlak veći od 130/85 mmHg) koji također povećava rizik za razvoj bolesti srca i krvnih žila.

Usprkos poboljšanju dijagnostike i učinkovitom liječenju učestalost povišenog krvnog tlaka na žalost ne pokazuje trend opadanja nego čak porasta. Jedan od bitni razloga je način života kojim danas živi velik broj ljudi. Izloženost stresu, nedovoljno kretanje, nepravilna prehrana i pretilost pogoduju nastanku visokog krvnog tlaka. Otežavajući čimbenik je i nedovoljna svijest bolesnika kako o riziku same bolesti, tako i tome da sami moramo voditi računa o vlastitom zdravlju.

Mnogobrojna istraživanja su potvrdila da je nepravilna prehrana važan čimbenik rizika za nastanak visokog krvnog tlaka. Promjene u prehrambenim navikama pokazale su se učinkovite u sniženju povišenog krvnog



tlaka, kao i u odgađanju pojave hipertenzije i zato će nam priručnik "Što jesti kod visokog krvnog tlaka" biti od velike koristi.

Osim što sadrži korisne informacije o namirnicama, pravilnom odabiru namirnica i pripremi namirnica, od velike koristi bit će i savjeti o sastavljanju i rasporedu obroka kako bi zadovoljili dnevne potrebe organizma za dovoljnom količinom prehrambenih i zaštitnih tvari. Sve to popraćeno je receptima koji su pisani na jednostavan i prihvatljiv način. Pripremanje jela prema predloženim receptima pridonosi unapređenju zdravlja, ali istovremeno ne umanjuje kulinarski doživljaj. Sadržaj priručnika pomoći će da se principi pravilne prehrane ugrade u svakodnevni život i postanu dio našeg životnog stila.

Priručnik na hrvatskom jeziku rezultat je višegodišnje suradnje s autoricom i njenim suradnicima iz Zavoda za javno Murska Sobota.

Veliku zahvalnost dugujemo autorici koja je uložila veliki trud u pripremi hrvatskog izdanja i tako svoje dugogodišnje iskustvo i znanje u promociji pravilne prehrane nesebično podijelila s nama u Karlovačkoj županiji.

Biserka Hranilović, dr. med.

spec. epidemiolog

Povišen krvni tlak ili arterijska hipertenzija jedna je od najčešćih bolesti srčano-žilnog sustava, s kojom se suočava skoro polovica odrasle populacije. Kod arterijske hipertenzije ne radi se samo o povišenju tlaka u arterijskom krvnom toku, već se često radi i o pratećim metaboličkim poremećajima te drugim čimbenicima rizika za aterosklerozu.

Uzroci nastajanja arterijske hipertenzije su različiti. Kod takozvane primarne arterijske hipertenzije, koja se pojavljuje kod većine bolesnika s povišenim krvnim tlakom, radi se o prirođenoj sklonosti povišenom krvnom tlaku. U kojoj mjeri i u kakvom obliku će se bolest ispoljiti ovisi o vanjskim čimbenicima, poglavito o načinu života (tjelesna aktivnost, način prehrane), koji u velikoj mjeri pogoduje razvoju bolesti i njome povezanih komplikacija. S druge strane, način života ima važan utjecaj na visinu krvnog tlaka kod osobe koja već ima arterijsku hipertenziju. Kod osoba koje već imaju razvijenu hipertenzivnu bolest zdrava prehrana može imati važan utjecaj na snižavanje krvnog tlaka te s time i na smanjenje mogućnosti različitih srčano-žilnih komplikacija. Preslana i kalorična hrana povišuje krvni tlak i ima negativan utjecaj na druge povezane čimbenike rizika poput prekomjerne tjelesne težine i povišenog kolesterola. Zbog toga se zdravi način prehrane ubraja među osnovne mjere liječenja bolesnika s povišenim krvnim tlakom. Publikacija koja se bavi zdravim načinom prehrane, posebno kod bolesnika s povišenim krvnim tlakom, svakako je dobrodošla. Nažalost, mi stručnjaci koji se bavimo različitim bolestima previše se fokusiramo samo na načine liječenja koje nudi farmaceutska industrija te propisujemo brojne lijekove,



dok zaboravljamo na ostale mjere poput zdravog načina života u koji ubrajamo i zdrav način prehrane. Odlika priručnika nije samo u tome da navodi namirnice koje mogu ili koje bi morali konzumirati bolesnici s povišenim krvnim tlakom, već uključuje i podatke o sadržaju različitih zaštitnih tvari, poput vitamina, te savjete o načinu pripreme namirnica.

Siguran sam da će informacije koje donosi priručnik koristiti brojnim bolesnicima s povišenim krvnim tlakom i da će ih potaknuti na zdraviji način života i prehrane. Korisne savjete sigurno će naći i zdravstveni radnici – stručnjaci koji se bave liječenjem bolesnika s povišenim krvnim tlakom i ostalim bolestima koje povećavaju rizik od bolesti srca i krvnih žila.

Prof. dr. Pavel Poredoš, dr. med.



0 publikaciji

Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzrok smrti u svijetu, od kojih se 80% pripisuje povišenom krvnom tlaku, pušenju i povišenom kolesterolu. Od nabrojanih uzroka, povišeni krvni tlak je najvažniji neposredni uzrok smrti. Visok krvni tlak i porast krvnog tlaka sa starošću neposredno su povezani s prevelikim unosom soli, nedostatnim unosom povrća i voća, a s time i kalija, prekomjernim unosom alkohola, prevelikom tjelesnom masom te nedovoljnom tjelesnom aktivnosti. Prekomjeran unos soli važan je prehrambeni čimbenik rizika za zdravlje, pri čemu je prekomjeran unos natrija jedan je od glavnih uzroka povišenog krvnog tlaka.

Brojne studije navode da previsok unos soli utječe i na nastajanje, odnosno pogoršanje bolesti poput osteoporoze, astme, bubrežnih kamenaca, šećerne bolesti tipa 2 i raka želuca. Osim toga, prekomjeran unos soli utječe i na pojavu prekomjerne tjelesne težine.

Priručnik „Mogu jesti kod visokog krvnog tlaka“ dragocjena je pomoć pri pravilnom odabiru namirnica i pripremi obroka, pri čemu autorica na prihvatljiv način navodi čitatelja na zdrav način prehrane. Posebnu vrijednost priručniku daju raznoliki recepti za pripremu zdravih, ukusnih i manje slanih obroka.

Izvanredni prof. dr. Cirila Hlastan Ribič



Imate visoki krvni tlak?

Redovito uzimajte lijekove koje vam je propisao
liječnik!

Kontrolirajte krvni tlak!

Ako ste pušač, prestanite pušiti!

Ako imate prekomjernu tjelesnu težinu, smršavite!

Održavajte primjerenu tjelesnu težinu!

Naučite kako pobijediti stres!

Ako pijete alkohol, pijte ga u malim količinama i ne
svaki dan!

Svaki dan budite tjelesno aktivni barem pola sata!

Smanjite unos soli!

Hranite se zdravo - jedite više povrća i voća te ma-
nje masnoća!

Promjene u prehrani uvodite postepeno. Najprije
naučite nekoliko činjenica o zdravoj i uravnoteženoj
prehrani. Pažljivo pročitajte informacije i savjete o pre-
hrani kod visokog krvnog tlaka. Vježba čini majstora.
Stoga, prihvatite se pravilnog odabira i pripreme jela.

**Juha
od graha
s metvicom**

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Kako bi sve bilo lakše, poštujte preporuke u vezi prehrane

~ 30 dag graha
~ 7–8 dl povrtnje ili mesne
juhe

~ pola manjeg luka
~ mladi luk

~ 1 žlica maslinovog ulja

~ 2 žlice sjeckane svježe
metvice

~ sol, papar

Na ulju pirjajte luk
približno 5 minuta. Grah
skuhajte u juhi. Dodajte
luk i metvicu. Kuhajte još 2
– 3 minute. Solite i paprite.

Izmiješajte štapnim
mikserom. Juhu možete
ponuditi u staklenoj
posudi ili čaši i ukrasiti
listom svježe metvice.



Za osobu približno:

100 kcal (420 kJ),

4,5 g bjelanjčevina, 3,5 g masti,

12, g ugljikohidrata,

5 g vlakana, 0 mg kolesterola

1. Uživajte u jelu!
2. Jedite raznoliku hranu, pretežno biljnog porijekla!
3. Svaki dan budite tjelesno aktivni i jedite toliko da vaša tjelesna težina bude optimalna!
4. Više puta na dan jedite kruh, žitarice, tjestenine, rižu i krumpir, najbolje kod svakog obroka! Odaberite integralne proizvode!
5. Više puta na dan (kod svakog obroka) jedite puno povrća i voća!
6. Jedite čim manje masnoća i proizvoda koji sadrže masnoće (npr. mesne proizvode, namaze...)! Ograničite količinu unosa mesa i mesnih proizvoda! Odaberite nemasno meso! Jednom ili dva puta na tjedan uvedite dan bez mesa.
7. Svaki dan jedite obrano mlijeko i manje masne mliječne proizvode!
8. Čim rjeđe jedite slastice. Iz prehrane isključite slatka pića poput zaslađenih sokova te gaziranih i negaziranih pića!
9. Hranu čim manje solite! Radije joj dodajte svježe začinsko bilje i začine!
10. Ograničite unos već pripremljenih slanih jela!
11. Hranu pripremajte na zdrav način i prema higijenskim standardima! Hranu pirjajte, kuhajte ili



pecite, no nemojte je pržiti. Dodajte joj čim manje masnoća, soli i šećera!

12. Ako pijete alkohol, pijte ga u malim količinama i ne svaki dan!



Ljetna juha

~ 8 dl manje masnog jogurta
~ 25 dag krastavaca
~ 2 režnja češnjaka
~ grančica kopra
~ sol, bijeli papar
~ 2 žlice suncokretovog sjemena
~ 2 žlice sezama
~ 5 dag svježeg sira

U jogurt umiješajte na kockice narezane krastavce, isjeckan češnjak i kopar. Posolite i popaprite i stavite u hladnjak na 2 sata.

U teflonskoj tavi brzo popržite suncokretovo i sezamovo sjeme. Zdrobite svježi sir i razmrvite ga po juhi. Na kraju posipajte sjemenkama.



Za osobu približno:

175 kcal (750 kJ),
14 g bjelančevina, 6 g masti,
17 g ugljikohidrata,
14 mg kolesterola

Bučina juha s
punovrijednim
tjesteninama

~ 80 dag buče (muškatne,
hokaido) ~ 1 l vode
~ pola žličice sjeckanog
sjemena anisa
~ 1 žličica suhog jušnog
povrća Kotanyi bez dodatka
soli (mrkva, pastirjak, celer,
poriluk, peršin, ljupčac)
~ 1 žlica maslinovog ulja
~ 5 dag pirine ribane kaše
~ kopar

Buču narežite na kocke
i zajedno s dodatkom
jušnog povrća i anisa
skuhajte je u blago
slanoj vodi. Kuhanu
tikvu zgnječite štapnim
mikserom, dodajte ulje
i kuhanu tjesteninu.
Posipajte isjeckanim
koprom ili listovima
koromača.



Za osobu približno:

118 kcal (496 kJ),

4 g bjelanjčevina, 3 g masti,

22 g ugljikohidrata,

3 g vlakana, 0 mg kolesterola

Upoznajte glavne skupine namirnica i prehrambenu piramidu

Nijedna namirnica ne sadrži sve hranjive tvari, zato je potrebno unositi **različite namirnice**. Zdrava prehrana temelji se na pet **glavnih skupina namirnica**.

Unosom namirnica iz svih skupina osigurat ćete dostatan unos hranjivih tvari za normalan rad tijela te za održavanje zdravlja.

Upoznajte glavne skupine namirnica

1. **skupina: škrobne namirnice - kruh, žitarice, žitni proizvodi, kaše, krumpir**
2. **skupina: voće i povrće**
3. **skupina: mlijeko i mliječni proizvodi**
4. **skupina: meso, ribe i nadomjesci**
5. **skupina: namirnice koje sadrže puno masnoća i šećera**

U skupinu **škrobnih namirnica** uključene su one namirnice koje sadrže puno škroba i drugih sastavnih ugljikohidrata, veću količinu bjelanjčevina i vrlo malo ili ništa masnoća. Škrobne namirnice mogu sadržavati (ovisno o načinu prerade) i dosta topivih i netopivih prehrambenih vlakana.

U skupinu namirnica bogatih vlaknima spadaju i žitarice i žitni proizvodi: kruh (crni, graham, zobeni,



integralni), tjestenine od integralnog brašna, ječam, heljda i proso, neoljuštena riža, žitne pahuljice, punovrijedno brašno. Pšenično zrno, na primjer, sadrži netopiva vlakna koja pomažu kod zatvora, a zob (pahuljice) topiva vlakna, koja smanjuju resorpciju kolesterola u crijevima.

Žitna zrna sadrže približno 75% škroba i od 7 do 14% bjelanjčevina, koje nemaju tako veliku biološku vrijednost kao životinjske bjelanjčevine. U vanjskom sloju zrna te u klicama ima dosta minerala (željeza, fosfora i kalcija), vitamina iz skupine B, a u klicama i vitamina E te vlakana. Drobljenje i mljevenje žitnih zrna u krupicu i brašno te uklanjanje dijelova vanjskog sloja osiromašuje sastav. Gube se minerali, vitamini i vlakna. Zato su prehrambeno najkvalitetnija cijela zrna, slijede kaše (ječam, proso, heljda), pahuljice (zobene pahuljice od cijelog zrna), krupica (pšenična, kukuruzna krupica), brašno od cjelovitog zrna (integralno, graham ili crno brašno) te brašna s uklonjenim mekinjama (bijelo brašno) te rižine i kukuruzne pahuljice.

Najrasprostranjeniji oblik žitne hrane je kruh. Čim je brašno grubljeg zrna i čim više sastojaka cijelog zrna sadrži, to je kruh kvalitetniji.

Gdje se oni nalaze na prehrambenoj piramidi?

Žitarice i žitni proizvodi nalaze se na donjoj, najvećoj polici prehrambene piramide. Dnevno nam treba najviše jedinica namirnica iz te skupine. Prema tome, vrijedi pravilo, što je veća polica prehrambene piramide, to češće i u većim količinama moramo konzumirati namirnice s nje.

Krepka pileća juha s njokima od brokule

~ 30 dag pilećeg mesa
~ 15 dag mrkve
~ 5 dag celera ~ manji luk
~ 1 žlica maslinovog ulja
~ papar, mljeveni karanfilovi
klinčići ~ sol ~ peršin ili vlasac

Na ulju minutu ili dvije pirjajte 5 dag fino naribane mrkve. Dodajte ostatak mrkve narezane na kriške, narezan celer, pileće meso, prepolovljeni luk, češnjak i začine. Zalijte vodom i skuhaite.

Njoki s brokulom

~ 12 dag brokule
~ 1 jaje ~ 4 dag oštrog ili pirinog brašna
~ muškatni oraščić, papar, sol

Brokulu kuhajte 5 minuta, zatim je ocijedite i prelijte hladnom vodom kako bi zadržala lijepu boju. Zajedno s jajem ju izmiješajte u električnom mikseru. Dodajte brašno i začine. Njoke kuhajte 2 minute. Dodajte ih juhi i poslužite.



Za osobu približno:

157 kcal (660 kJ), 12,5 g
bjelanjčevina, 6 g masti, 12,5 g
ugljikohidrata, 2 g vlakana, 78
mg kolesterola

Juha s
porilukom,
krumpirom i
kukuruzom

~ 45 dag poriluka
~ 20 dag mrkve
~ 30 dag krumpira
~ 10 dag zamrznutog
kukuruza

~ 1 dl mlijeka
~ 1 dl mlijeka
~ 1 dl mlaćenice ili jogurta
~ 2 žlice ulja
~ sol, papar
~ vlasac

Na ulju pirjajte poriluk i mrkvu narezane na kolutiće. Nakon dvije ili tri minute dodajte na kockice narezan krumpir i zalijte s 8 dl vode. Začinite. Prema kraju dodajte mlijeko i kukuruz. Dodajte mlaćenicu ili jogurt i obilno posipajte sjeckanim vlascem.



Za osobu približno:

164 kcal (689 kJ),
3 g bjelančevina, 5 g masti, 24
g ugljikohidrata,
3 g vlakana, 0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Povrće i voće su bogat izvor dragocjenih hranjivih i zaštitnih tvari. Ovisno o vrsti, povrće i voće sadrži više ili manje ugljikohidrata koji su dobar izvor energije. Uključuju vitamine poput vitamina A ili beta karotena, vitamina C, vitamina E i folne kiseline. Važan su izvor minerala: željeza, kalcija, magnezija, kalija, fosfora, bakra, molibdena, mangana, kroma... Osim punovrijednih žitarica, povrće i voće iznimno su dobar izvor vlakana, topivih i netopivih.

Vlaknima su bogati: mahune, grah, paprika, patlidžan, salata, špinat, blitva, cvjetača, brokula, kelj, kupus, kineski kupus, korabica, cikla, poriluk, luk, bobičasto voće (jagode, kupine, maline, ribiz, borovnice), jabuke, kruške, šljive, marelice, dunje, breskve, banane, mandarine, naranče.

Povrće i voće sadrži i antioksidante.

Gdje se oni nalaze na prehranbenoj piramidi?

Nalaze se na drugoj polici koja je skoro jednako velika kao prethodna. Jedite čim više tih namirnica kako bi unosili vitamine, minerale, vlakna i zaštitne tvari.

Mlijeko i mliječni

proizvodi (svježi sir, sir, jogurt,

kefir, kiselo mlijeko) sadrže bjelanjčevine, masnoće, mliječni šećer, vita-

mine (B12, A, D) i minerale. Odličan su izvor

kalcija koji gradi kosti. Kalcij iz mlijeka dobro se iskorištava. Čvrste i zdrave kosti izgrađuju se do dvadesete godine života unosom dostatnih količina mlijeka i mliječnih proizvoda te svakodnevnom tjelesnom aktivnošću. Kvalitetne bjelanjčevine iz mlijeka sudjeluju



kod izgradnje tijela te su posebno važne za djecu i tinejdžere.

Meso, ribe i nadomjesci (jaja, mahunarke, orašasti plodovi). Te namirnice su dobar izvor bjelančevina koje su potrebne za građu stanica i njihovu funkciju. Osim toga, sadrže vitamine i minerale. Dobro je znati da se željezo iz mesa vrlo dobro iskorištava.

Ribe su važan izvor biološko vrijednih bjelančevina. Losos, skuša i srdele bogate su omega 3 masnim kiselinama, koje su iznimno važne za zdravlje.

I jaja sadrže biološki vrijedne bjelančevine te minerale i vitamine. Masnoće koje se nalaze u mesu su zasićene masnoće; to su masnoće koje su u većim količinama nepoгодne za zdravlje.

I mahunarke (grah, slanutak, leća, soja...) sadrže bjelančevine, vlakna i minerale poput bakra, fosfora, željeza, mangana, magnezija, kalcija i cinka.

Gdje se oni nalaze na prehrambenoj piramidi?

Nalaze se na trećoj, manjoj polici prehrambene piramide. Odaberite čim manje masne namirnice s te police.

U skupini **namirnica s puno masnoća i/ili šećera** nalaze se ulja (maslinovo, suncokretovo, repičino, bučino, od kukuruza, od kikirikija), maslac, margarin, vrhnje (slatko i kiselo), svinjska mast, slanina, čvarci, šećer, med i različita jela s puno masnoća i/ili šećera - peciva (krafne, proizvodi od lisnatog i prhkog tijesta), marmelada, bomboni, sladoled,

Krem juha od cikle

- ~ 50 dag cikle
- ~ 10 dag krumpira
- ~ 6 dl pilećeg juhe
- ~ limunov sok
- ~ cijeli i mljeveni kumin
- ~ maslinovo ulje
- ~ peršin
- ~ sol, papar

Skuhajte ciklu i, dok je još topla, ogulite ju. Krumpir naribajte i kuhajte u pilećoj juhi s dodatkom ulja i mljevenog kumina. Nakon deset minuta dodajte na male kockice narezanu ciklu i limunov sok. Dolijte juhu prema potrebi. Nakon pet minuta posolite i dodajte svježe mljeveni papar. Prije posluživanja posipajte zrnima kumina i sjeckanim peršinom.



Za osobu približno:

79 kcal (331 kJ),
1 g bjelančevina, 4 g masti,
12 g ugljikohidrata,
3 g vlakana, 0 mg kolesterola

**Krem juha
s brokulom**

- ~ 1 veći krumpir
- ~ 40 dag brokule
- ~ 1 manji poriluk
- ~ 3režnja češnjaka
- ~ pola manjeg luka
- ~ 1 dl mlijeka ~ 1 žlica ulja
- ~ origano ~ sol
- ~ muškatni oraščić, papar
- ~ prženi bademi ili parmezan

Na ulju pirajte luk, poriluk i češnjak. Dodajte krumpir, brokulu, zalijte i kuhajte.

Dodajte začine. Kad je juha kuhana, izmiješajte je štapnim mikserom i dodajte mlijeko.

Posipajte bademima ili parmezanom.

- ~ Savjet: na isti način možete pripremiti juhu s cvjetačom (umjesto origana dodajte juhi muškatni oraščić)

**KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA**

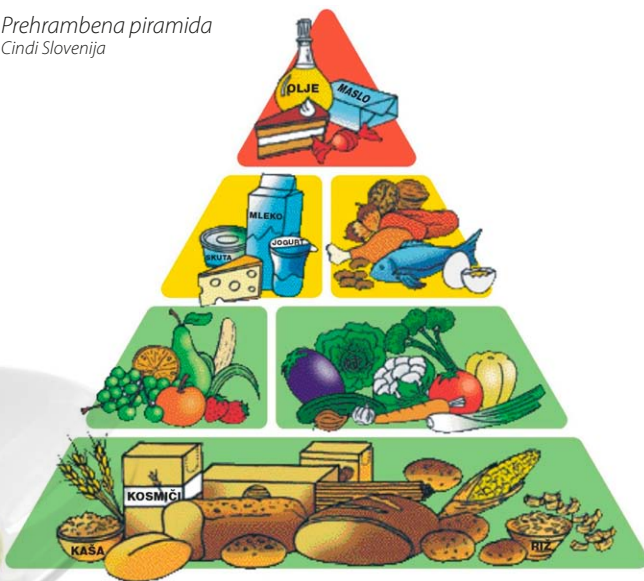
čokolada, različita zaslađena pića i slično. Namirnice s puno šećera sadrže samo puno energije i malo ili ništa hranjivih tvari (tzv. "prazne kalorije").

Maslac sadrži puno zasićenih masnih kiselina, dok margarin sadrži transmasne kiseline.

Gdje se oni nalaze na prehranbenoj piramidi?

Namirnice iz te skupine nalaze se na maloj polici na samom vrhu prehranbene piramide. Jedite ih u malim količinama i rijetko.

Prehranbena piramida
Cindi Slovenija



Samo raznolika prehrana osigurava vam sve potrebne hranjive i zaštitne tvari.

Izbor i količinu namirnica koje su preporučene za jelo svaki dan možemo predstaviti pomoću prehranbene piramide. Prehranbena piramida je slikovni prikaz

Za osobu približno:

182 kcal (763 kJ),
12 g bjelancevina, 4 g masti,
24 g ugljikohidrata,
1 g vlakana, 4 mg kolesterola



izbora i količine namirnica koje su preporučene za jelo svaki dan. Potiče unos raznolike hrane.

I još savjet: sliku piramide postavite na vidljivo mjesto u kuhinji - zalijepite je na hladnjak. Pogledom na nju sjetit ćemo se i svaki dan izabrati namirnice sa svih polica prehrambene piramide.

Juha od morskih riba

~ 20 dag mrkve ~ 8 dag celera ~ 1 korijen peršina
~ 2 srednje velike rajčice
~ 2 žlice maslinovog ulja
~ 60 dag škarpine
~ ½ dl gustog soka rajčice
~ 1 žlica bijelog octa (prema ukusu) ~ list celera ~ peršin
~ sol, papar, lovor ~ mrkva
~ 6 dag riže ~ isjeckan peršin

U primjerenu posudu stavite narezan celer, mrkvu, ulje, listove celera i začine. Zalijte vodom i kuhajte približno četvrtinu sata. Dodajte gusti sok od rajčice, ocat i očišćenu škarpinu. Kuhajte približno 15 minuta. Kuhanoj ribi izvadite kosti, a komadiće mesa stavite natrag u juhu. Dodajte kuhanu rižu i obilno posipajte peršinom.

~ Savjet: umjesto škarpine možete upotrijebiti oslić ili sličnu ribu.



Za osobu približno:

260 kcal (1093 kJ),
31 g bjelancevina, 9 g masti,
16 g ugljikohidrata,
3 g vlakana, 56 mg kolesterola

Jedinice namirnica - praktični način određivanja količine namirnica

~ 2 dl gustog soka rajčice

~ 3 dl kuhanog pira

~ 2 luka

~ 1 srednje velika mrkva

~ 2 rajčice

~ 15 dag šampinjona

~ 2 paprike (žuta, crvena)

~ 3 dl kuhanog crvenog

graha

~ 3 dl kuhanog bijelog graha

~ 3 žlice ulja

~ 3 režnja češnjaka

~ feferon ili čili paprika

~ kumin, sol, papar

Na ulju pirjajte luk, dodajte na kockice narezanu mrkvu, šampinjone papriku i rajčicu. Začinite. Dodajte isjeckan češnjak i feferon. Zalijte i kuhajte pokriveno. Na kraju dodajte pastu od rajčice, kuhan pir i grah. Pustite da zavrije. Prema potrebi još začinite i poslužite s integralnim kruhom.



Za osobu približno:

484 kcal (2034 kJ),

21,5 g bjelanjčevina, 14,5 g

masti, 84 g ugljikohidrata,

5 g vlakana, 0 mg kolesterola

Kao općenita smjernica za količinu namirnica koriste se **jedinice**. To su količine koje nije potrebno vagati. Kod objašnjenja se spominju deagrami i decilitri, no samo zbog toga da si količinu lakše možete predočiti. Brzo ćete naučiti procijeniti jedinicu namirnica

Žitarice i žitni proizvodi: Barem polovica namirnica iz skupine **žitnica i žitnih proizvoda** neka bude punovrijednih

Koliko namirnica iz te skupine morate unositi dnevno? Između 10 i 16 jedinica.

Što se podrazumijeva pod jedinicu?

- 1/2 kriške kruha ili manjeg peciva (oko 3 dag)
- 1 komadić običnog dvopeka (oko 2 dag)
- 2 velike žlice žitnih pahuljica, mrvica, mekinja (oko 2 dag)
- 1 velika žlica sirovog prosa ili heljde, ječma, krupice, riže, brašna (oko 2 dag)
- 6 kestena u olupini (oko 4,5 dag)
- 1 srednje velik krumpir (oko 8 dag)
- 2 keksa Albert ili Petit beure (oko 2 dag)



Povrće i voće: Svaki dan konzumirajte 5 jedinica povrća i voća

Koliko namirnica iz te skupine morate unositi dnevno? Preporučuje se 2-4 jedinice voća i 3-5 jedinica povrća.

Što se podrazumijeva pod jedinicom povrća?

- 1 srednje velika posuda sirovog lisnatog povrća (oko 20 dag)
- 1 šalica kuhanog ili sirovog sjeckanog povrća (oko 10 dag)
- 2 manja ploda paprike ili rajčice (oko 15 dag)
- 1/2 srednje velikog patlidžana (oko 15 dag)
- 1 tikvica (oko 15 dag)
- 1 dl povrtnog soka

Što se podrazumijeva pod jedinicom voća?

- 1 srednje velika jabuka ili kruška (oko 15 dag)
- 1 manja banana (oko 8 dag)
- 1 srednje velika breskva (oko 16 dag)
- 1 naranča ili manji grejp (oko 20 dag)
- 3 male mandarine ili marelice (oko 20 dag)
- 1 šalica jagoda, malina (oko 25 dag)
- 1 šalica ribiza (oko 30 dag)
- 1 lončić borovnica (oko 10 dag)
- 9 malih plodova šljive (15 dag)
- 15 trešanja (oko 12 dag)
- 15 bobica grožđa (oko 10 dag)
- 6 većih krišaka jabuke ili 2 žlice grožđica (oko 2,5 dag)
- 1 dl svježeg voćnog soka

Varivo s lećom

~ 16 dag leće
~ 1 veliki luk
~ 10 dag kukuruza
~ 1 mrkva
~ 1 korabica
~ 1 korijen peršina
~ komad celera
~ 4 žlice soka od rajčice ili 1 rajčica
~ 3 žlice ulja
~ 8 dl vode
~ sol, papar, lovorov list

Skuhajte leću. Na ulju popirjajte luk, dodajte na kocke narezanu mrkvu, korabicu, peršinov korijen i celer. Zalijte vodom, dodajte začine i posolite. Tek pred kraj kuhanja dodajte još kuhanu leću, rajčicu i kukuruz.



Za osobu približno:

258 kcal (1083 kJ),
12 g bjelancevina, 11 g masti,
30 g ugljikohidrata,
15 g vlakana, 0 mg kolesterola

Varivo
od gljiva sa
slanutkom

~ 25–30 dag slanutka
 ~ 30 dag gljiva (shitake,
 bukovača, šampinjona...)
 ~ 2 režnja češnjaka
 ~ 1 veća rajčica ili pelati
 ~ 2 žlice maslinovog ulja
 ~ kadulja ~ sol ~ papar

Preko noći namočite
 slanutak i skuhaite
 ga. Gljive narežite na
 listiće, popržite ih na
 ulju, dodajte na kockice
 narezanu rajčicu, isjeckan
 češanj i kadulju. Kuhani
 slanutak ocijedite i dolijete
 povrtnu juhu ili vodu.
 Pustite da zavrije, dodajte
 gljive i rajčicu. Posolite
 i popaprite. Kuhajte još
 nekoliko minuta.



Za osobu približno:

317 kcal (1332 kJ),

14 g bjelancevine, 9 g masti,

44 g ugljikohidrata,

13 g vlakana, 0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Koristite svježe voće, svježe iscijeđene voćne sokove, kao i zamrznuto, konzervirano ili sušeno voće. Izbjegavajte voće konzervirano u šećernom sirupu (kompoti) ili zamrznuto voće kojem je pred zamrzavanje dodan šećer te zaslađene voćne sokove. Tako ćete izbjeći i nepotrebne kalorije.

Mlijeko i mliječni proizvodi: Koristite mlijeko i mliječne proizvode s manje masnoća

Koliko namirnica iz skupine mlijeka i mliječnih proizvoda morate unositi dnevno? Preporučuje se 2-4 jedinica. Za trudnice najmanje 3 jedinice.

Što se podrazumijeva pod jedinicom mlijeka?

- 1 šalica mlijeka, kiselog mlijeka ili jogurta (2 dl)
- 3 velike žlice svježeg sira (oko 5 dag)
- Kriška manje masnog sira - do 30% masnoća u suhoj tvari (oko 2,5 dag)

Meso i nadomjestak: Unosite bjelancevine životinjskog i biljnog izvora

Koliko namirnica iz skupine mesa i nadomjestaka morate unositi dnevno? Preporučuje se 2-5 jedinica.

Što se podrazumijeva pod jedinicom mesa i nadomjestaka?

- 1/2 manjeg odreska, komadić nemasnog mesa, ribe ili mesa peradi bez kože (oko 3,5 do 4 dag)
- 1 jaje
- 3 velike žlice svježeg sira (oko 5 dag)
- 1 manja kriška tofua - sojinog sira (oko 9 dag)
- 1 velika žlica sojinih pahuljica
- 2 velike žlice soje ili sojinog brašna (oko 5 dag)



- 1 1/2 velike žlice graha, boba, slanutka, suhog graha (oko 2,5 dag)
- 1 velika žlica leće (oko 2,5 dag)

Budite umjereni kod konzumiranja žumanjaka jer sadrže puno kolesterola. Kod pripreme jela s jajima uzmite samo 1 žumanjak po osobi. Porcije možete povećati tako da umjesto cijelog jajeta dodate 2 bjelanjka.

Masnoće: Konzumirajte biljne masnoće

Masnoće bi u cijelom energetsom unosu smjele osigurati najviše 30% kalorija. To znači da u slučaju 1.600 kalorija to nije više od 53 g, kod unosa od 2.200 kalorija 73 g i kod unosa od 2.800 kalorija 93 g zajedničkih masnoća na dan. Polovicu predviđene količine masnoća dobivate kad konzumirate nemasne namirnice iz svake skupine namirnica.

Što se podrazumijeva pod jedinicom masnoće?

- 1 čajna žličica ulja (oko 5 g)
- 2 velike žlice kiselog vrhnja (oko 2,5 dag)
- 1 čajna žličica margarina, masti ili maslaca (oko 6 g)

Šećer: Ograničite šećer i slastice

Što se podrazumijeva pod jedinicom slatkih namirnica?

- 2 čajne žličice šećera (oko 1 dag)
- 2 čajne žličice džema ili marmelade (oko 1,5 dag)
- 2 čajne žličice meda (oko 1,2 dag)
- 2 tvrda bombona (oko 1,5 dag)
- 2 komadića čokolade za kuhanje ili mliječne čokolade (oko 2 dag)
- 1 dl cole ili sličnih napitaka

Varivo s goveđim mesom

~ 60 dag goveđeg mesa
~ 45dag svježeg kupusa
~ 20 dag mrkve ~ 15 dag
celera ~ 40 dag krumpira
~ 1 luk ~ 2 režnja češnjaka
~ 2 žlice ulja ~ lovorov list
~ papar u zrnu, kumin, sol
~ 1 žličica crvene paprike
~ malo mljevene oštne paprike
(prema ukusu)

Na ulju popržite meso, dodajte pola čaše vode i pokriveno pirjajte 20 minuta. Povrće i krumpir narežite i pomiješajte. U primjerenu posudu posložite sloj povrća s krumpirom, nekoliko zrna papra i kumina i sloj mesa. Postupak ponovite. Posolite, posipajte mljevenom paprikom i dolijte toliko vode da se povrće i meso pokriju. Kuhajte pokriveno na umjerenoj vatri.



Za osobu približno:

351 kcal (1475 kJ),
24 g bjelanjčevina, 17 g masti,
26 g ugljikohidrata,
6 g vlakana, 45 mg kolesterola

Varivo s pirom
i pilećim mesom

- ~ 2 dl kuhanog pira,
ječma ili pšenice
- ~ 2 tikvice
- ~ 20 dag pilećih prsa
- ~ 1 režanj češnjaka
- ~ sol, papar
- ~ peršin
- ~ 1 luk
- ~ 2 žlice ulja
- ~ 1 čaša bijelog vina

Na ulju prvo popirjajte luk. Dodajte meso i još malo pirjajte. Dolijte vodu ili povrtnu juhu i nastavite pirjati. Kad je meso skoro kuhano, dodajte narezane tikvice i vino te začinite. Na kraju dodajte kuhani pir.



Za osobu približno:

239 kcal (1004 kJ),
12 g bjelanjčevina, 8 g masti,
22 g ugljikohidrata,
6 g vlakana, 23 mg kolesterola

Kod pojedinačnih obroka pazite da hrana bude uravnotežena, da se sastoji od raznovrsnih namirnica i da je jednakomjerno raspoređena kroz dan

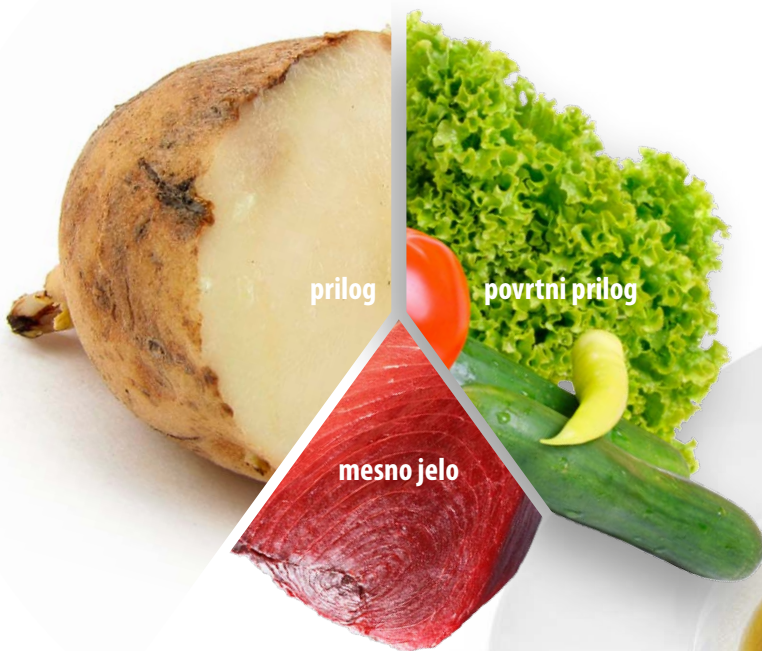
I kod pojedinačnih obroka morate paziti da hrana bude uravnotežena, da se sastoji od raznovrsnih namirnica i da bude jednakomjerno raspoređena kroz dan. Veći obroci moraju sadržavati ugljikohidrate, bjelanjčevine i masnoće u poželjnom omjeru. Takav sastav ručka i večere možete postići jednostavnim načinom rasporeda jela na tanjuru, zato se taj način planiranja prehrane naziva "zdravi tanjur". Glavno jelo za večeru ili ručak neka se sastoji od tri vrste jela: priloga (žitarice, žitni proizvodi ili krumpir), povrtnog priloga i mesnog jela ili nadomjestaka za mesno jelo.

Uravnotežen tanjur je takav da prilog pokriva 2/5, povrće isto tako 2/5, a mesno jelo 1/5 tanjura. Glavnom jelu obavezno dodajte i zdjelicu salate i komadić integralnog ili crnog kruha. Nemojte zaboraviti voće.



Što ako je glavno jelo sastavljeno od dva jela, škrobnog i mesnog? U tom slučaju škrobno jelo (žitarice, žitni proizvodi ili krumpir) pokriva približno 1/2 tanjura, a mesno četvrtinu. Takvom obroku obavezno dodajte juhu od povrća ili voće.

Da li zdravi tanjur znači da ćete svi jesti jednaku količinu hrane? Nikako. *Zdravi tanjur je model za raspoređivanje jela na tanjuru u cilju osiguravanja potrebnih namirnica u prikladnim omjerima.* Količina hrane ovisi o vašim potrebama, no količina hrane je veća kod onih koji trebaju više hrane, ili obratno.



povrtni prilog

prilog

mesno jelo

Varivo sa svinjetinom

~ 60 dag svinjetine ~ 1 luk
 ~ 3 režnja češnjaka
 ~ 15 dag gljiva ~ 20 dag celera ~ 20 dag mrkve
 ~ 30 dag krumpira
 ~ grančica timijana
 ~ grančica ružmarina
 ~ lovorov list ~ 1 žlica brašna
 ~ 2 žlice ulja ~ sol, papar, mljeveni klinčići ~ peršin
 ~ malo feferona ili octa u kojem su konzervirani feferoni

Na ulju popržite na kocke narezano meso, dodajte luk i češnjak. Nakon nekoliko minuta posipajte brašnom, pomiješajte, dodajte začine, zalijte juhom ili vodom i kuhajte približno 3/4 sata. Dodajte na kockice narezano povrće i krumpir te gljive narezane na četvrtine. Kuhajte dok se povrće ne skuha. Prema kraju dodajte feferon ili ocet. Posipajte peršinom i poslužite.



Za osobu približno:

291 kcal (1222kJ),
 23 g bjelancevina,
 12 g masti, 22 g ugljikohidrata,
 3 g vlakana, 110 mg kolesterola

Kod kupovine obavezno pročitajte oznaku - etiketu na ambalaži namirnica

- ~ 30 dag nemasnog goveđeg mesa
- ~ 30 dag malomasnog svinjskog mesa
- ~ 20 dag luka
- ~ 4 režnja češnjaka
- ~ 20 dag mrkve
- ~ 20 dag celera
- ~ 3 žlice ulja
- ~ malo soli
- ~ mažuran, kumin, ružmarin, papar, lovorov list
- ~ 2 žličice mljevene crvene paprike
- ~ mljevena ljuta paprika

Na ulju kratko popržite na kockice narezano meso, dodajte fino isjeckan luk, češnjak i začine. Povrće skuhaite posebno i usitnite ga štapnim mikserom te dodajte gotovom jelu.



Za osobu približno:

348 kcal (1461 kJ), 28 g
bjelančevina, 21 g masti, 10 g
ugljikohidrata, 2,5 g vlakana,
90 mg kolesterola

Imate li taj dobar običaj da kod kupovine pročitate oznaku - etiketu na ambalaži namirnica? Obavezno to napravite. Tako ćete lakše odabrati one proizvođače koji su u skladu sa smjernicama zdrave prehrane. Informacije o namirnici su dobra smjernica kod razumne kupovine. Oznaka na namirnici mora sadržavati: naziv i neto količinu proizvoda, popis sastojaka (aditivi i alergeni), rok uporabe, upute za pohranu i upo-

rabu, naziv proizvođača, uvoznika ili dobavljača koji namirnicu prodaje u EU i podatak o tome je li namirnica, odnosno njezin sastav, genski modificiran.

Naziv namirnice govori nam kakav proizvod kupujete (mlijeko, brašno, riža, kolač...). Neto količina namirnice predstavlja količinu namirnica u vrijeme pakiranja. Navođenje neto količine nije obavezno za namirnice koje se prodaju po komadu (peciva, jaja...). Sastojci moraju na proizvodu biti navedeni po veličini, od najvećeg do najmanjeg broja: od onog kojeg u namirnici ima najviše, do onog kojeg ima najmanje. Također moraju biti navedeni aditivi, alergeni i voda.



Na ambalaži svih namirnica u kojima ima više od 1,2 % alkohola, mora biti označen postotak sadržanog alkohola.

Uvijek obratite pozornost na dio oznake koji se odnosi na pohranu i uporabu namirnice. Važni su temperatura i vrijeme pohrane. Pohrana na hladnom mjestu odnosi se na pohranu na temperaturi između 8 °C i 16 °C. Sobna temperatura je između 18 °C i 21 °C. Namirnice koje se moraju pohraniti u hladnjaku, ostat će kvalitetne i sigurne ako je temperatura u hladnjaku ispod 5 °C. Pazite na rok uporabe. Navođenje roka uporabe (na primjer "Upotrijebiti do ... dan, mjesec, godina") vrijedi za lako pokvarljive namirnice. Namirnice koje se ne kvare brzo imaju rok uporabe označen izrazom "upotrebljivo najmanje do ... dan, mjesec, godina" ili "upotrebljivo najmanje do kraja ... mjesec, godina".

Na nekim namirnicama navedena je i hranjiva ili prehrambena vrijednost. Podaci o hranjivoj vrijednosti navedeni su za 100 g namirnice. Ponekad je na proizvodu označen broj porcija u ambalažnoj jedinici te hranjiva vrijednost za pojedinačnu jedinicu. Kako biste lakše ocijenili ima li određenih tvari (masnoća, šećera, soli, vlakana) puno ili malo, koristite tablicu ispod:

Na 100 g namirnice	Malo	Srednje	Puno
Masnoće	2 g	3–20 g	20 g
Zasićene masne kiseline	1 g	1–5 g	5 g
Šećer	5 g	5–15 g	15 g
Sol	0,3	0,3–1,5 g	1,5 g
Prehrambena vlakna	> 6 g	3–6 g	< 3 g

Tuna ili losos sa sezamom

~ 4 filea tune ili lososa
(po 10-15 dag)
~ 3 žlice maslinovog ulja
~ sol, svježe grubo
mljeven papar
~ 3-4 žlice sezamovog
sjemena

File premažite uljem,
posipajte svježim
mljevenim ili zdrobljenim
paprom i solju te ga
uvaljajte u sezamovom
sjemenu. Ispecite na 2 žlice
ulja.



Za osobu približno:

291 kcal (893 kJ),
25 g bjelancevina, 20 g masti,
1 g ugljikohidrata,
1 g vlakana, 70 mg kolesterola

Losos sa začinskim biljem

- ~ 4 filea lososa (po 12-15 dag)
- ~ 4 žlice maslinovog ulja
- ~ 2 režnja češnjaka
- ~ 2 žlice limunovog soka
- ~ suhi bosiljak
- ~ grubo mljeven papar
- ~ 2 žlice isjeckanog peršina
- ~ sol

U manjoj šalici izmiješajte 3 žlice ulja, limunov sok, fino isjeckan češnjak, bosiljak, papar, sol i peršin. Komade ribe stavite u primjerenu posudu i prelijte marinadom. Marinirajte u hladnjaku 1 sat (2 ili 3 puta preokrenete). Ispecite ih na preostaloj žlici ulja. Poslužite s rižom ili kuhanim krumpirom i salatam.

~ Savjet: u sezoni rajčice uz jelo možete poslužiti salatu od rajčica začinjenu maslinovim uljem, octom, soli i svježim listovima bosiljka.



Za osobu približno:

213 kcal (893 kJ),
20 g bjelanjčevina, 19 g masti,
1 g ugljikohidrata, 1 g vlakana,
70 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Navedeni primjeri najbolje objašnjaju hranjivu vrijednost namirnica.

Čokoladni keksi s punovrijednim brašnom i medom	Na 100 g namirnice
Masnoće	15,0 g
Zasićene masne kiseline	7,2 g
Šećer	48,0 g
Sol	0,23 g
Prehrambena vlakna	3,8 g
Kalorijska vrijednost	410 kcal

Keksi sadrže puno kalorija i puno šećera. Iako sadrže umjerenu količinu masnoća, pola od njih je zasićenih.

Lagani sirni namaz	Na 100 g namirnice
Masnoće	10,0 g
Zasićene masne kiseline	7,4 g
Šećer	6,0 g
Sol	0,5 g
Kalorijska vrijednost	145 kcal

I ovaj sirni namaz sadrži puno zasićenih masnoća.

Hrenovke	Na 100 g namirnice
Masnoće	26,0 g
Zasićene masne kiseline	10,3 g
Šećer	pod 1 g
Sol	1,70 g
Kalorijska vrijednost	280 kcal

U hrenovkama se nalazi puno masnoća. Polovica je zasićenih masnoća. Osim toga, sadrže puno soli.



Sardine u ulju	Na 100 g namirnice
Masnoće	14,6 g
Zasićene masne kiseline	4,4 g
Šećer	pod 0,1 g
Sol	0,32 g
Prehrambena vlakna	0,2 g
Kalorijska vrijednost	225 kcal

Proizvod sadrži puno masnoća. Trećina masnoća je zasićenih. Sadrži i puno soli.

Slani čips	Na 100 g namirnice
Masnoće	35,0 g
Zasićene masne kiseline	3,2 g
Šećer	0,5 g
Sol	1,65 g
Prehrambena vlakna	4,0 g
Kalorijska vrijednost	540 kcal

Namirnica je vrlo kalorična. Kalorije koje ste uni-
jeli s 10 dag čipsa potrošite za sat i pol brzim hodom.
Jednu trećinu namirnica predstavljaju masnoće. Sadrži
i puno soli.

Riba na žaru

- ~ 2 orade ili ribe po izboru
- ~ 2 žlice maslinovog ulja
- ~ 3 režnja češnjaka
- ~ 1 žlica isjeckanog svježeg
začinskog bilja (kadulje,
bosiljka, ružmarina)
- ~ sok jednog limuna
- ~ sol

Očišćene ribe operite u
vrlo slanoj vodi. Pola sata
ih marinirajte u mješavini
ulja, isjeckanog češnjaka
i začinskog bilja te
limunovog soka. Ispecite na
roštilju. Između zalijevajte
marinadom. Poslužite s
povrćem pečenim na roštilju
i salatam.



Za osobu približno:

140 kcal (589 kJ),
14 g bjelančevina, 9 g masti,
1 g ugljikohidrata, 0,5 g
vlakana, 64 mg kolesterola

Pazite na unos soli

Osim specifičnog slanog okusa, sol pojačava aromu jela i prehrambenih proizvoda.

Treba li čovjeku sol?

Naravno. No za sve potrebne funkcije tijela potrebno je vrlo malo soli. Minimalne fiziološke dnevne potrebe soli kod odraslih iznose dnevno 1,4 g soli. Potrebe za količinom unosa soli dodatno ovise o fizičkoj aktivnosti pojedinca i podneblju.

Dnevna unesena količina soli neka bude manja od 5 g.

Stanovnici Hrvatske unose previše soli

Stanovništvo u razvijenim zapadnim zemljama, pa tako i u Hrvatskoj, dnevno unosi od 12 do čak 18 i više grama soli. To znači da unos znatno prekoračuje gornju granicu dnevnog unosa soli. Čak i predškolska i školska djeca unose previše soli pa tako udio soli u prehrani školske djece iznosi oko 9 grama dnevno.

Već s dva komada kruha unosite dovoljno soli za cijeli dan. Skoro nevjerojatno, no istinito.

Prekomjeran unos soli - jedan od glavnih čimbenika rizika za povišen krvni tlak

Danas postoje znanstveni dokazi o utjecaju prekomjernog uzimanja soli na zdravlje. Prekomjeran unos soli jedan je od glavnih čimbenika rizika za povišen krvni tlak. Posljedica visokog krvnog tlaka su srčano

~ 4 skuše po 20 dag

~ 10 dag mrkve

~ 10 dag krumpira

~ 10 dag tikvica ili blitve

~ sol, papar, lovor, ružmarin,
celer, limunov sok

Ribe očistite, posolite, popaprite i nakapajte limunovim sokom. Foliju za pečenje premažite uljem, na nju položite povrće (mrkvu tanko narežite i blanširajte), malo posolite, na vrh stavite skuše i prekrijte ih povrćem. Zamotajte u foliju. Pecite pokriveno u tavi ili na roštilju, možete i u pećnici. Poslužite u foliji.



Za osobu približno:

365 kcal (1553 kJ),

53 g bjelancevina, 11 g masti,

8 g ugljikohidrata, 2 g vlakana,

140 mg kolesterola



žilne bolesti i moždani udar. Morate biti svjesni da je povišen krvni tlak najvažniji neposredni uzrok smrti. Prekomjeren unos soli povećava i rizik za razvoj osteoporoze, bolesti bubrega, raka želuca, šećerne bolesti i debljine, a predstavlja i rizik za pogoršanje astme.

Savjet

Ako imate visok krvni tlak, ograničite količinu soli. Smanjeni unos soli važan je čimbenik za uspješno liječenje visokog krvnog tlaka.

U kojoj hrani ima puno soli?

Približno 75% ukupne dnevno unesene količine soli dolazi iz prerađenih namirnica.

Približno 10% ukupne dnevno unesene količine soli dobijete iz namirnica gdje je prisutna sol. Ostatak od 15% soli dobivate dosoljavanjem kod kuhanja, odnosno kod pripreme hrane te prilikom konzumiranja hrane.

Sol se kod proizvodnje najčešće dodaje:

- mesnim proizvodima (dimljeno meso, šunka, vratina, sušene salame, suho meso, pršut, panceta, kobasice, hrenovke, jetrene paštete...)
- sirevima
- kiselim zelju i kiseloj repi
- povrću u salamuri (masline, gljive, kukuruz...)
- slanom pecivu, čipsu, slanim prutićima...
- kruhu i pecivu
- umacima, marinadama, kečapu, senfu...
- konzervama, kockama za juhu
- nekim jelima (pizza, pomfrit, hamburger...)

Pastrva iz vrećice za pečenje

- ~ 4 manje ili 2 veće pastrve
- ~ 40 dag oguljenog krumpira
- ~ 1 tikvica
- ~ 2 rajčice
- ~ origano, timijan, mažuran, lovor, sol
- ~ 2 žlice maslinovog ulja
- ~ isjeckan peršin
- ~ 1 vrećica za pečenje

Lovor zdrobite i pomiješajte s ostalim začinima. Ribu posolite i posipajte polovicom mješavine začina. Povrće i krumpir narežite na kocke, dodajte ostatak začina, isjeckan peršin i ulje te pomiješajte. U vrećicu za pečenje stavite ribu i povrće, vrećicu zatvorite i pecite u pećnici 35-40 minuta na 200 °C.



Za osobu približno:

255 kcal (1072 kJ),
18 g bjelancevina, 13 g masti,
18 g ugljikohidrata, 3 g vlakana, 45 mg kolesterola

Brancin u
zagrljaju rajčice

- ~ 2 brancina
- ~ 4 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- ~ 10 dag crvenog luka
- ~ 40 dag rajčice
- ~ 2 režnja češnjaka
- ~ 2 dl bijelog vina
- ~ peršin, listovi svježeg matičnjaka
- ~ sol, papar

Ribe najprije očistite i operite u vodi s dodatkom dviju žlica morske soli. Luk i češnjak isjeckajte te stavite u posudu premazanu uljem. Dodajte još isjeckan peršin i na kocke narezanu rajčicu. Prelijte uljem i vinom te posolite i popaprite. Umak pomiješajte i prelijte po ribama. Pecite u pećnici na približno 180 °C 30–45 minuta.



Za osobu približno:

324 kcal (1359 kJ),
22 g bjelancevina, 17 g masti,
8 g ugljikohidrata,
1 g vlakana, 94 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Savjet

Jeste li znali da jednom pizzom unosimo 12 g soli? To znači da je preporučena količina dnevnog unosa soli prekoračena za 140%!

Natrij, odnosno sol, obično je označen/a jedinicom mg/100 g ili g/100 g.

Za pretvorbu natrija u sol (natrijev klorid) potrebno je vrijednost pomnožiti s 2,5.

Sadržaj natrija/soli na 100 g namirnice

	Natrij u mg	Kuhinjska sol u g
Kruh	400–500	1,0–1,2
Slani prutići	1700	4,2
Krekeri	770	1,9
Dimljena šunka	1400	3,5
Slanina	1700	4,2
Salama	1200	3,0
Čajna salama		2,5
Hrenovka	1100	2,8
Sardine u ulju		1,3
Razni sirevi	400–1250	1,0–3,0
Kiseli krastavci	960	2,4
Zelene masline	2250	5,6
Kiseli kupus/repica	650–800	1,6–2,0
Mineralne vode	do 140	0,35



Zapamtite

Svaki proizvod koji sadrži više od 1,5 g soli/100 g namirnice, odnosno proizvoda, ili više od 600 mg natrija/100 g namirnice odnosno proizvoda, nije primjeren za vaše zdravlje!

Pokušajte češće odabrati namirnice koje sadrže do 0,3 g soli/100 g, odnosno 100 mg natrija/100 g.

S godinama okus za slano postaje slabiji. Što ste stariji veća je opasnost da jelima dodajete previše soli, ako se pouzdate samo u okus.

Morska, kamena ili himalajska sol?

Sol je sol. Glavni sastojak soli je natrijev klorid.

U soli su prisutne iznimno male količine ostalih tvari koje zbog iznimno malih količina nisu važne za naše zdravlje, osim joda, koji se nalazi u jodiranoj soli. Svakako koristite jodiranu sol, bilo da se radi o morskoj ili kamenoj soli. Hrvatska spada u područja s manjkom joda. Jod je esencijalni element i nužno je potreban za sintezu zaštitnih hormona.

Količinu soli u hrani smanjujte postepeno. Samo tako ćete se naviknuti i kasnije ustrajati. Kao zamjenu za sol počnite koristiti različita začinska bilja - svježa, suha ili zamrznuta. Izbjegavajte industrijsko pripremljenu hranu i proizvode jer sadrže puno soli (mesni proizvodi, paštete, konzerve, juhe iz vrećica, jušne kocke, slani začini...). Posuda za pripremu jela bez masnoća i vode odlična je investicija. Jela su ukusna, zdrava i skoro ih ni ne treba soliti.

Riba kuhana na tanjuru

~ 50–60 dag ribljih filea

~ bilo koja mješavina začina (ružmarina, origana, bosiljka...)

~ 1 režanj češnjaka

~ 1 žlica ekstra djevičanskog maslinovog ulja

Komade ribe prvo posipajte mješavinom začina. Stavite ih na tanjur i pokrijte drugim tanjurom otpornim na visoku temperaturu. Drugi tanjur služi kao pokrov. Zatim sve zajedno položite na primjereno velik lonac u kojem cijelo vrijeme jako vrije voda. RIBE će se brzo i jednakomjerno skuhati u vlastitom soku. Kuhane filee lagano posolite.

Na taj način pripremljene ribe možete jesti prelivenne vlastitim sokom, bez dodatka masnoća, a možete ih i posipati isjeckanim češnjakom i preliti žlicom maslinovog ulja.



Za osobu približno:

156 kcal (654 kJ), 27 g
bjelančevina, 4 g masti,
0,1 g ugljikohidrata, 0,025 g
vlakana, 19 mg kolesterola

Mesna rolada

~ 50 dag mljevenog pilećeg
ili purećeg mesa ~ 2 kriške
integralnog prepečenca ili
integralna žemlja (stara jedan
dan) ~ 1-2 žlice krušnih mrvica
(prema potrebi)

~ 1 jaje ~ 2 žlice ulja

~ 1 srednje veliki luk

~ 2 režnja češnjaka

~ 25 dag kuhanog graha

~ 20 dag kuhanog kukuruza

~ svežanj isjeckanog peršina

~ svježe mljeven papar,
timijan, sol

Mljevenom mesu dodajte
namočenu i ocijeđenu
žemlju, isjeckani luk,
češnjak, 1 žlicu ulja, jaje te
onoliko mrvica da dobijete
prikladnu masu. Posolite,
popaprite i dodajte timijan.

Od pripremljene mase na
foliji za pečenje oblikujte
kvadrat veličine 30 x 25 cm.

Po polovici mase posipajte
kuhan grah i kukuruz,
popaprite grubo mljevenim
paprom i obilno posipajte
isjeckanim peršinom.

Pažljivo zamotajte, stavite
u namašćenu posudu za
pečenje, premažite uljem i
ispecite. Poslužite toplo ili
ohlađeno kao dio hladnog
nareska.

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Savjet

- Jodirana sol tijekom kuhanja gubi jod. Kod pečenja se gubi četvrtina, no kod kuhanja više od polovice joda. Zbog toga, kada je to moguće, **jelo solite tek pred kraj kuhanja.**
- Količinu soli možete smanjiti i kod kuhanja tjestenina. Solite 2-3 minute prije nego što je tjestenina kuhana. Na taj način sol natopi samo vanjski sloj tjestenine. Zato ćete imati osjećaj da je dovoljno slana.
- Hrana kuhana u modernim posudama bez dodane vode je ukusna i zadržava više hranjivih tvari te puno prirodnih boja. Pošto se kod kuhanja ne izlučuju topive tvari, u namirnicama ostaje i sol. Zato jelu skoro i nije potrebno dodavati sol.



Za osobu približno:

389 kcal (1548 kJ),

27 g bjelancevina, 20 g masti,

20 g ugljikohidrata,

5 g vlakana, 144 mg kolesterola



Više začina i začinskog bilja - manje soli

Umjesto soljenja, jela radije začinite. Začini i začinsko bilje oplemenjuju jela, daju im pun okus i miris. Možete koristiti svježe, sušeno ili zamrznuto začinsko bilje/začine.



Savjet

Svježe začinsko bilje uvijek možete imati pri ruci. Uspijevaju na prozorskoj polici, balkonu ili vrtu.

U trgovinama možete naći velik izbor začina i začinskog bilja. Odaberite one bez dodatne soli. Dostupni su pojedinačni začini/začinsko bilje ili u kombinaciji. Uvijek imajte veliku zalihu začina i bilja.

Začini/začinsko bilje s jakim okusom
(koristimo ih u manjim količinama):

Lovor, kardamom, đumbir, papar, ružmarin, kadulja

Začini/začinsko bilje sa srednje jakim okusom
(koristimo ih u umjerenim količinama):

Bosiljak, listovi i sjeme celera, kumin, kopar, kormač, češnjak, mažuran, metvica, origano, čubar, kurkuma

Pile u hrskavoj korici

- ~ 45 dag pilećih prsa bez kože
- ~ sol, papar
- ~ 4 žlice sezama
- ~ 1 žlica ulja

Pileća prsa razrežite na dva dijela, posolite, popaprite i uvaljajte u sezamovom sjemenu. U manju namašćenu posudu za pečenje stavite meso i pecite oko osam minuta, okrenite i pecite još osam minuta.



Za osobu približno:

254 kcal (1067 kJ),
24 g bjelancevina,
17 g masti, 0 g ugljikohidrata,
0 g vlakana, 72 mg kolesterola

Pečeno pile sa
začinskim biljem
i jabukom

~ 1 manje pile

~ 2-3 manje kisele jabuke

~ 3 žlice ulja ~ bosiljak,

timijan, ružmarin, lovor

~ sok od 1/2 limuna ~ sol

Piletu uklonite kožu i premažite ga limunovim sokom. Unutrašnjost blago nasolite. Pomiješajte začine (ako su svježi, nasjeckajte ih, a lovorov list zdrobite), sol i žlicu ulja. Natrljajte pile s vanjske strane. U trbušnu šuplinu stavite polovice jabuka. Preostalim uljem namastite posudu za pečenje, u nju stavite pile, prelijte s nekoliko žlica vode i najprije pecite pokriveno alu folijom (15 minuta), a zatim foliju uklonite kako bi se pile lijepo zapeklo. Povremeno zalijte sokom od pečenja.

~ Savjet: uklanjanjem kože bitno smanjujete količinu kolesterola i masnoća.



Za osobu približno:

322 kcal (1354 kJ),

26 g bjelancevina, 19 g masti,

13 g ugljikohidrata,

2 g vlakana, 79 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Začini/začinsko bilje blagog okusa (koristimo ih obilno, lijepo se kombiniraju s većinom začina i začinskog bilja):

Krasuljica, vlasac, peršin

Začini/začinsko bilje slatkastog okusa (koristimo ih za pripremu slatkih jela - manje šećera):

Cimet, klinčići, đumbir, kardamom, anis, koromač, metvica, feferon

Začini/začinsko bilje pikantnog okusa:

Origano, tarkanj, kopar

Začini/začinsko bilje ljutog okusa (koristimo pažljivo):

Ljuta paprika, papar, sjeme gorušice

Savjet:

- Uvijek uzmite u obzir okus glavnog sastojka jela. Obično vrijedi: što je blaži okus glavnog sastojka, to je manje začina potrebno.
- Svježa začinska bilja fino isjeckajte jer će tako lakše pustiti okus.
- Jelima koja se dulje kuhaju dodajte cijele začine/začinsko bilje.
- Jelima koja su pripremljena brzo dodajte zdrobljene začine/začinsko bilje.
- Marinadama i preljevima dodajte začine/začinsko bilje nekoliko sati prije posluživanja.



- Kada koristite više začina/začinskog bilja istovremeno, nemojte kombinirati jake okuse. Radije kombinirajte začini/začinsko bilje jakog okusa s jednim ili više začina/začinskog bilja blagog okusa.

Svježe, suho ili mljeveno?

Suhi zdrobljeni začini i začinska bilja imaju jači okus od svježih, dok su mljeveni jači od suhih zdrobljenih.

Oblik začina/začinskog bilja	Za jednak okus trebate
Suhi mljeveni	1/4 žličice
Suhi zdrobljeni	3/4 - 1 žličica
Svježi	2-3 žličice

Dio soli nadomjestimo paprom, kuminom, origanom, korijanderom, bosiljkom, đumbirom, češnjakom, lukom...

Ako želite smanjiti udio šećera u jelima, koristite začine slatkastog okusa:

cimet, klinčiće, feferone, muškatne oraščiće, kardamom, anis, đumbir.

Savjet

Prilikom kuhanja tjestenine probajte umjesto soli dodati bosiljak, origano ili papar.

Pureće rolade sa špinatom i gljivama

- ~ 4 pureća odreska po 14 dag
- ~ 20 dag gljiva
- ~ 20 dag špinata
- ~ 1 žlica maslinovog ulja
- ~ 4 dag parmezana
- ~ papar
- ~ limunov sok ~ luk

Na ulju pirjajte isjeckani luk i na listiće narezane gljive. Nakon 10 minuta dodajte narezani špinat. Pirjajte kako bi voda ishlapila. Začinite i ohladite, a zatim umiješajte i parmezan. Odeske solite i nakapajte limunovim sokom. Na svaki odrezak stavite nadjev, zamotajte ga i pričvrstite čačalicama. Rolade posložite u namašćenu posudu za pečenje i pecite u pećnici. Na početku ih pokrijte folijom za pečenje, pred kraj foliju skinite kako bi meso dobilo lijepu boju.



Za osobu približno:

207 kcal (870 kJ),
27 g bjelancevina, 10 g masti,
4 g ugljikohidrata,
2 g vlakana, 69 mg kolesterola

**Preljev
s mesom
i gljivama**

- ~ 40 dag mljevenog purećeg mesa
- ~ 25 dag gljiva
- ~ 2 manja luka
- ~ 2 žlice ulja
- ~ žličica crvene paprike
- ~ malo ljute paprike prema želji
- ~ timijan, sol, papar
- ~ peršin

Na ulju pirjajte luk, meso i narezane gljive. Dolijte malo povrtnu juhu ili vode, dodajte začine i jelo skuhaite do kraja. Kad je jelo gotovo, posipajte peršinom i poslužite s tjesteninom ili krumpirom i salatam.



Za osobu približno:

190 kcal (798 kJ),
20 g bjelancevina, 10 g masti,
5 g ugljikohidrata,
2 g vlakana, 63 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Možete pripremiti i vlastite mješavine začina. Neke možete samljati i u mlinčiću za kavu.

Osnovna mješavina koja služi kao nadomjestak soli sadrži: origano, ružmarin, bosiljak i timijan.

Napravite svoju mješavinu začina. Navedeno je nekoliko primjera.

Govedini i junetini odgovaraju začini poput lovora, bosiljka, mažurana, origana, timijana, feferona, muškarnog oraščića, kadulje, češnjaka, luka.

Za odreske možete upotrijebiti mješavinu origana, timijana, bosiljka i grubo mljevenog papra.

Timijan, čubar, ružmarin, mažuran (također za svinjetinu).

Mediterranska mješavina I

- 1/2 žličice origana
- 1/2 žličice ružmarina
- 1/2 žličice timijana
- 1/2 žličice kadulje
- 1/2 mažurana
- 1/2 žličice čubara

Izmiješajte sve sastojke. Možete ih samljati i u mlinčiću za kavu.

Savjet 2 žličice dodajte maslinovom ulju i u tome marinirajte meso.

Mješavinom namažite meso prije pečenja.



Svinjetini odgovaraju kumin, korijandar, papar, origano, timijan, kopar i čubar.

*Jelo sa svinjetinom i grahom začinite svježim ružmarinom, timijanom, bosiljkom i kaduljom te lovoro-
vim listom i paprom.*

Mesu peradi odgovaraju timijan, origano, lovor, bosiljak, mažuran, kadulja, metvica, ružmarin i estragon.

Osnovna mješavina sadrži timijan, mažuran, ružmarin i kadulju.

Mješavina za meso peradi

- 1 žličica ružmarina
- 1 žličica origana
- 1/2 žličice kadulje
- 1/2 žličice mažurana
- 1/2 žličice timijana
- 1 žličica mljevenog crnog papra

Izmiješajte sve sastojke.

Savjet *Mješavinom namažite meso peradi prije pripreme.*

Ribama odgovaraju timijan, ružmarin, origano, papar, češnjak, lovor...

Mješavina za ribu

- 1 žličica mljevene paprike
- 1/2 žličice origana
- 1/2 žličice timijana
- 1/2 mljevene oštre paprike (prema ukusu)
- 1/2 mljevenog crnog papra
- 1/2 žličice mljevenog bijelog papra

Izmiješajte sve sastojke.

Pečena teletina (za 6 osoba)

- ~ 1 kg telećeg buta
- ~ 4 režnja češnjaka
- ~ grančica svježeg ružmarina
- ~ naribana korica 2 neprskana limuna
- ~ 2 žlice maslinovog ulja
- ~ sol

Meso blago nasolite. U električnom mikseru izmiješajte narezanu limunovu koricu, listove svježeg ružmarina i ulje. Tom smjesom premažite meso i stavite ga u posudu za pečenje. Pecite približno 45 minuta na 200 °C. Izvadite iz pećnice, pokrijte folijom i pustite da odmara 20 minuta.



Za osobu približno:

190 kcal (798 kJ),
34 g bjelančevina, 7 g masti,
1 g ugljikohidrata, 0,5 g vlakana,
130 mg kolesterola

Verini odresci

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Savjet Mješavinom namažite ribu prije pečenja u pećnici. U unutrašnjost stavite isjeckan češnjak.

Mahunarkama odgovaraju kumin, timijan, mažuran (smanjuje nadutost), lovor, ružmarin, korijandar, papar, estragon, češnjak, peršin...

Povrću odgovara puno začina i začinskog bilja poput bosiljka, kopra, timijana, kumina, lovora, muškarnog oraščića i puno drugih.

I još nekoliko primjera:

- Peršin, lovorov list, kadulja
- Peršin, metvica, vlasac
- Peršin, estragon, lovorov list, vlasac
- Peršin, ružmarin, kadulja
- Timijan, ružmarin, origano, lovor

~ 4 goveđa odreska (po 12-15 dag) ~ 2 žlice ulja za marinadu
~ timijan i ružmarin
~ 4 žlice krušnih mrvica
~ grubo mljeveni papar
~ 4 žličice gorušice ~ sol
~ 2 žlice ulja ~ češnjak

Odreske (prst debele) premažite uljem i dodajte ružmarin i timijan. Pustite da odstoje u marinadi nekoliko minuta. Posolite i položite na prijanjavu foliju, gornju površinu premažite s pola žličice gorušice, posipajte grubo mljevenim paprom i mrvicama, pokrijte folijom i dobro istucite kako bi se mrvice utrljale u meso. Okrenite i postupak ponovite s druge strane. Na vrućem ulju odreske popržite s obje strane, dolijte decilitar vruće vode ili povrtnu juhu i tako pokrivene pirjajte kako bi omekšali. Dolijevajte povrtnu juhu ili vruću vodu.

Dodajte još dvije žličice gorušice i timijan. Odresci moraju biti sočni i "topiti" se u ustima. Umak je gust i pikantan. Kao prilog ponudite kuhano povrće i rižu ili kuhani krumpir s peršinom.

Za osobu približno:

360 kcal (1548 kJ),

29 g bjelancevine,

21 g masti, 4 g ugljikohidrata,

1 g vlakana, 82 mg kolesterola





Začini/začinsko bilje od A do Ž

Anis ima ugodan, svjež miris i donekle slatkasti okus. Koristi se cijelo ili mljeveno sjeme anisa. Najjači okus ima kada je svježe zdrobljen.

Koja jela možete začiniti anisom?

Prije svega mala peciva, slatki puding, kompote... Doista odgovara mrkvi, tikvi, poriluku, kruškama, šljivama i citrusima.

Dobro se kombinira s vanilijom, đumbirom, klinčićima i kardamomom.

Bosiljak ima slatkasto aromatičan miris i ugodan, dosta oštar okus, koji pomalo podsjeća na klinčiće, papar i metvicu. Osim uobičajenog zelenog, postoji i bosiljak s crvenim listovima, veliki širokolisni bosiljak i mediteranski bosiljak, koji je vrlo mirisan.

Jelima daje znakovit okus i odlična je zamjena za sol.

Koristi se: svjež, suh ili zamrznut (svježe listove zamrznite u malo vode, npr. u posudi za led).

Koja jela možete začiniti bosiljkom?

Svježi bosiljak daje predivan okus salatama, biljnim namazima od svježeg sira, jelima od svježeg povrća... Bosiljkom začinite priloge od rajčice, krastavaca, tikvica, jela od graha, graška, gljiva, pečenja od isjeckanog mesa, kuhane i pečene ribe, marinade...

Dobro se kombinira s peršinom, ružmarinom, origanom, timijanom, kaduljom, čak i sa šafranom.

Svinjetina s povrćem

~ 30 dag mljevene nemasne svinjetine ~ 30 dag patlidžana
~ 30 dag rajčice ~ 2 luka
~ 3 žlice ulja ~ origano
~ sol, papar

Patlidžane ogulite i narežite na kolute. Stavite ih u kipuću slanu vodu i pustite da kuhaju dvije minute. Ocijedite. Na žlici ulja popirajte isjeckani luk. Dodajte svinjetinu i pirajte 10 minuta. Posolite i popaprite. Rajčicu narežite na kolute. Vatrostalnu posudu namažite uljem i stavite meso u nju, na meso stavite patlidžane i rajčicu. Posolite i začinite origanom i paprom. Prelijte žlicom ulja i toplom vodom. Pecite u pećnici.



Za osobu približno:

300 kcal (1265 kJ),
13 g bjelancevina, 21 g masti,
10,8 g ugljikohidrata,
3 g vlakana, 42 mg kolesterola

Kotleti s
tikvicama i
rajčicom

~ 4 svinjskih karea s kosti
 ~ 1 limun
 ~ 4 tikvice
 ~ 4 rajčice
 ~ 4 žlice ulja
 ~ sol, papar
 ~ timijan, origano

Pomiješajte sok jednog limuna, 3 žlice ulja i začine. Pripremljenom marinadom prelijte meso i marinirajte 1-2 sata u hladnjaku. U teflonsku tavu stavite ostatak ulja i kotlete kratko popecite. Zatim ih položite u vatrostalnu posudu, dodajte na deblje kolute narezane tikvice i rajčicu te prelijte preostalom marinadom. Pecite na 200 °C približno pola sata.



Za osobu približno:

357 kcal (1500 kJ),
 25 g bjelancevina, 25 g masti,
 13 g ugljikohidrata,
 4 g vlakana, 75 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Celer ima sladak i pomalo ljut okus te specifičan prodoran miris. Listovi se koriste kao začim, a gomolj celera kao povrće.

Koja jela možete začiniti celerom?

List celera najčešće se dodaje mesnih juhana, umacima i raznom povrću.

U manjim količinama dobro se kombinira s drugim svježim začinskim biljem.

Cimet ima značajan, ugodan, aromatičan miris i malo oštri, slatko ljuti okus. U kuhinji se koristi cejlonski cimet i cimet kasija. Cejlonski cimet sastavljen je od tankih i glatkih listića cimetove kore koji savijeni je dan u drugi tvore cimetov štapić. Mljeveni cimet obično je vrste kasija ili mješavina kasije i cejlonskog cimeta. Cimet između ostalog sadrži kumarin koji štetno djeluje na jetru i bubrege. Kasija cimet sadrži deset puta više kumarina od cejlonskog cimeta. Ako je moguće, koristite cejlonski cimet. Možete ga pronaći u bolje opremljenim trgovinama.

Dnevni unos ne smije premašivati jednu trećinu čajne žličice mljevenog cimeta.

Koja jela možete začiniti cimetom?

Prije svega slatka jela poput različitih slastica, mliječnu rižu, jela od sira, pečene jabuke i banane, kompote, mliječne napitke i neka slana jela.

Dobro se kombinira s vanilijom, mljevenim klinčićima, muškatnim oraščićima, korijanderom...

Češnjak ima značajan miris i oštar, donekle ljut okus. Koristi se svjež - cijela glavica, isjeckan, zdrobljen, sušen ili mljeven. Žvakanjem peršinovih listova



odmah nakon obroka smanjujemo neprijatan miris po češnjaku i luku.

Koja jela možete začiniti češnjakom?

Češnjak je začim koji možete dodati svakom slanom jelu. Skoro uvijek se dodaje u jela mediteranske kuhinje, jela od mesa i ribe, neka sirna jela, umake, marinade, variva, salate i mnoga druga jela.

Češnjak se dobro kombinira s peršinom, timijanom, lovorovim listom i kuminom.

Čili paprika sadrži kapsaicin koji kod unosa uzrokuje osjećaj pečenja. Postoji puno vrsta čilija. Što su plodovi manji, to su ljutici. U našoj tradicionalnoj kuhinji najčešće se koriste ljuti feferoni. Na tržištu možete naći svjež, suhe (cijele, mljevene, drobljene) i konzervirane.

Koja jela možete začiniti čilijem?

Koristi se za ljute umake, gulaš, priloge, riblje i povrtnu juhe te kao poseban dodatak slasticama na bazi čokolade.

Čubar ima jak miris i okus koji donekle podsjeća na metvicu i timijan. Koristi se svjež i posušen. Jelima ga dodajte na početku, tako da može razviti aromu.

Koja jela možete začiniti čubrom?

Koristi se za jela od mljevenog mesa, riba, graha, gljiva i neka povrtna jela.

Kombinira se s peršinom, češnjakom, ružmarinom i lovorovim listom.

Đumbir daje jelima aromatičan, donekle ljut, osvježavajući, a istovremeno slatkast okus. Za blagi okus dodajte svjež đumbir na početku pripreme jela, a

Zec u umaku od luka i jabuka

~ 1 manji zec, narezan na komade

~ 3 veća luka

~ 3 veće jabuke

~ 3 žlice ulja

~ papar

~ sol

~ 2 žlice limunovog soka

~ 2 mljevena karanfilova klinčića

~ lovorov list

Meso popecite na ulju. Kad je lijepo popečeno, pokrijte ga komadima oguljenih jabuka i lukom kojeg ste narezali na kolutiće. Prelijte limunovim sokom, posolite i popaprite te dodajte mljevene karanfilove klinčiće i lovor. Dolijte 1 dl vode (po potrebi), pokrijte i kuhajte približno 1 sat. Jabuka i luk će se raskuhati u krasni umak. Poslužite s kuhanom rižom i salatama od crvenog zelja.



Za osobu približno:

389 kcal (1635 kJ), 27 g bjelanjčevina, 15 g masti, 31 g ugljikohidrata, 6 g vlakana, 84 mg kolesterola

Pečeni kunić s ananasom i kiselim kupusom

~ 1/2 kunića ~ 2 režnja
češnjaka ~ sol, kumin, timijan,
mažuran ~ 2 lovorova lista
~ 1 dl povrtnje juhe ili vode
~ 3 žlice ulja ~ 45 dag kiselog
kupusa ~ 25 svježeg ananasa

Izmiješajte 1 žlicu ulja,
naribani češnjak, kumin,
timijan, mažuran i lovorov
list. Očišćenog kunića
narežite, posolite i natrljajte
pripremljenom smjesom od
ulja i začina. Kunića marinirajte
4 sata u hladnjaku, zatim ga
stavite u posudu za pečenje
i nakapajte zagrijanim uljem.
Uz rub dolijte vruću vodu i
pecite u pećnici. Više puta
polijevajte. Prema potrebi
dolijte vruću vodu.

Pirjani kupus s ananasom
pripremite ovako: u vruću
posudu stavite jednu žlicu ulja
i kupus. Prema potrebi dolijte
malo vode i pržite. Dodajte
na komadiće narezan ananas i
pirjajte još neko vrijeme.



Za osobu približno:

264 kcal (1034 kJ),

17 g bjelancevina, 17 g masti,

10 g ugljikohidrata,

4 g vlakana, 60 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

za izrazitiji okus tek prema kraju pripreme. Koristi se
svjež, konzerviran, kandiran ili đumbir u prahu.

Koja jela možete začiniti đumbirom?

Svjež đumbir dodajte povrtnim juhama, marina-
dama, jelima od žitarica i svježeg povrća, mesnim i ri-
bljim jelima, kompotima, voćnim napicima.

S malo đumbira u prahu začinite slatka jela poput
medenjaka, torte, pečenih jabuka.

Dobro se kombinira s klinčićima, vanilijom, cime-
tom, kardamomom, korijanderom, češnjakom, lukom,
sojinim umakom i agrumima.

Estragon (tarkanja) ima ugodan aromatičan miris
i pomalo slatkast okus. Koriste se svjež listovi. Aroma
se razvije tek tijekom kuhanja.

Koja jela možete začiniti tarkanjom?

Tarkanjom možete začiniti neke juhe, povrtnje pri-
loge (mahune, grašak, mrkvu, šparoge, krastavce), sa-
late, umake, meso i ribe. Nemojte zaboraviti kolače i
štrukle s tarkanjom.

Okus i miris tarkanja dobro se kombiniraju s bo-
siljkom, vlascem, kaparom, koprom, krasuljicom, ti-
mijanom, lovorom, peršinom i začинима za
salatu.

Feferon ima vrlo aromatičan,
pomalo oštar okus koji podsjeća na
klinčiće, cimet i muškatni oraščić.
Može se koristiti cijeli ili mljeveni
začin.

Koja jela možete začiniti feferonom?

Feferonom možete začiniti marinade za mesna
jela, juhe, meso (npr. mljevena govedina), riblja jela,



kobasice, jela s tikvama, konzervirano povrće, peciva, voćne torte i marmelade.

Dobro se kombinira s klinčićima i cimetom.

Hren ima oštar i ljut miris i okus. Najčešće se jede svjež. Kod unosa hrena budite umjereni. Naribani hren morate iskoristiti odmah, u protivnom gubi aromu. Iz istog razloga nemojte ga kuhati predugo. U jelo ga dodajte tek pred kraj kuhanja.

Koja jela možete začiniti hrenom?

Nariban hren odgovara pečenju, narescima, suhom mesu i mesu pečenom na žaru. Dodajte ga pikantnim umacima koje nudite zajedno s mesom ili ribama. Pomiješan sa sirom služi kao odličan namaz. Možete ga dodati salatama (krumpir, kupus) i pireu od krumpira. Odličan preljev za salatu možete pripremiti od ulja, senfa, octa, odabranih začina i hrena.

Kadulja ima lijep miris, no trpak i gorak okus.

Budite umjereni s količinom. Aromu najbolje razvije ako ju prepržite na masnoći.

Koja jela možete začiniti kaduljom?

Kadulja se najčešće dodaje divljači, varivima, svinjskom i ovčjem kotletu, svinjskom pečenju, peradi i ribama te jelima mediteranske kuhinje.

Može se kombinirati s češnjakom, lukom, timijanom, estragonom i čubrom.

Kardamom ima ugodan aromatičan miris i pikan tan okus. Začin predstavljaju plodovi. To je aromatično sjeme koje se nalazi u svojim glavicama. Najviše se cijele zeleno obojani, umjetno sušeni plodovi.

Integralna tjestenina s mesnim umakom od gljiva

~ 30 dag mljevenog mesa
~ 1 mrkva ~ 1 veći luk
~ 4 režnja češnjaka
~ 30 dag pelata ili rajčica
~ 20 dag šampinjona
~ 2 žlice maslinovog ulja
~ čili paprika (po želji)
~ origano, bosiljak, ružmarin,
timijan, kadulja
~ 40 dag integralne tjestenine
po izboru
~ 2 žlice parmezana ~ sol
Na ulju pirjajte isjeckan
luk i češnjak. Dodajte
mljeveno meso, nakon 8
minuta i narezanu mrkvu,
šampinjone, narezane
pelate ili pirjanu rajčicu, čili
papriku i začine. Pokriveno
pirjajte približno 25
minuta.

Tjesteninu skuhaite u većoj
količini vode. Posolite
prema kraju kuhanja.
Pazite da ostane još malo
tvrda (al dente). Tjesteninu
pomiješajte s umakom,
posipajte grubo naribanim
parmezanom i poslužite
sa salatom. Zbog dodanog
parmezana, jelo manje
solite.



Za osobu približno:

515 kcal (2156 kJ),
23 g bjelancevina, 14 g masti,
75 g ugljikohidrata,
2 g vlakana, 37 mg kolesterola

**Integralni rezanci
s orasima i
kaduljom**

~ 40 dag integralnih rezanaca
~ 7 dag oraha ~ 2 grančice
svježe kadulje ili suha kadulja
~ 2 žlice ulja ~ 20 dag
malomasnog svježeg sira
~ 3 žlice naribanog
parmezana ~ papar, sol

Orahe grubo isjeckajte. U prikladnu posudu stavite ulje i svježi sir. Zagrijavajte tako da se svježi sir raspadne. Popaprite i dodajte suhe listiće kadulje. Ako koristite svježe listove kadulje, najprije ih popržite. Umiješajte orahe. Tjesteninu kuhajte u puno vode. Posolite prema kraju kuhanja (tijesto će upiti manje soli). Skuhajte ju tako da ostane čvrsta - "al dente". Kuhanu tjesteninu istresite u zagrijanu posudu i pomiješajte s umakom od svježeg sira. Posipajte parmezanom i poslužite.



Za osobu približno:

530 kcal (2226 kJ),

16 g bjelanjčevina,

78 g ugljikohidrata,

2 g vlakana, 15 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Koja jela možete začiniti kardamomom?

Njime se mogu začiniti slastice, riža, kruh, marinade, meso, voće i voćne salate. Na Istoku obično posluže kavu s kardamomom.

Može se kombinirati s cimetom, klinčićima, đumbirom, vanilijom, paprom, čili paprikom.

Klinčići imaju vrlo aromatičan, specifičan miris i topao, sladak i pomalo ljut okus. Kao začín koriste se posušeni, zatvoreni cvjetni pupoljci - klinčići. Pecivo možete začiniti mljevenim klinčićima. Koristimo ih umjereno.

Koja jela možete začiniti klinčićima?

Služe kao začín za slatka jela poput malih peciva, peciva s medom, pudinga, kompota, konzerviranog voća, ali i nekih slanih jela. Prije svega to su svinjsko pečenje, pečena divljač, perad, ragu, mesne juhe, juhe od graška i graha, marinade.

Klinčići se mogu dobro kombinirati s cimetom, vanilijom, muškatnim oraščićem, kardamomom, feferonom, anisom, lovorovim listom.

Kopar ima pomalo gorak, svjež i slatkasto aromatičan okus. Kao začín koriste se svježi listovi, a kod konzerviranja grančice s cvjetovima. Listove kopra dodajte jelu netom prije kraja. Možete ga zamrznuti.

Koja jela možete začiniti koprom?

Koprom začinite priloge od krastavaca i rajčice, salatne preljeve, salate, umake, riblja jela i juhe. Kod kuhanja ribe i konzerviranja povrća dodajte cijele grančice.



Dobro se kombinira sa svim svježim začinskim biljem.

Korijandar ima ugodan, nježan, specifičan slatkasto ljut okus, koji donekle podsjeća na mješavinu limuna i kadulje. Jelima se dodaju listovi ili sjeme. Zdrobljeno sjeme je aromatičnije.

Koja jela možete začiniti korijandrom?

Svježim listovima korijandera možete začiniti juhe, pirjanu govedinu, perad, jela od riže, jela od gljiva, različito povrće i salate. Cijelo ili zdrobljeno sjeme dodajte gulašima, svinjskom pečenju, piletni, teletini, prilozima i povrtnim jelima te konzerviranom povrću.

Dobro se kombinira s kuminom i metvicom i sastavni je dio začina garam masala.

Krasuljica po pikantnom okusu pomalo podsjeća na peršin i anis. Koriste se samo svježi listovi.

Koja jela možete začiniti krasuljicom?

Primjerena je kao začim za povrtnu priloge, juhe, biljne umake, ribe pečene na žaru, palačinke i salate.

Dobro se kombinira s drugim začinskim biljem, osim s bosiljkom i timijanom.

Kumin ima ugodan, pomalo sladak, aromatičan osvježavajući miris i pomalo oštar i ljut okus. Kao začim koriste se zrelo i sušeno sjeme. Možemo koristiti i mljeveno sjeme, pošto djeca obično ne vole zrna kumina u jelima. Kumin je u kuhinji nužan kod pripreme teško probavljivih jela.

Koja jela možete začiniti kuminom?

Integralna tjestenina s brokulom i slanutkom

~ 40 dag punovrijedne tjestenine ~ 50 dag brokule
~ 4 režnja češnjaka
~ 2 jogurtne šalice kuhanog slanutka
~ 3 žlice maslinovog ulja
~ 2-4 žlice juhe
~ 1 žličica limunovog soka
~ 5 dag parmezana
~ sol, papar ~ isjeckan peršin

Tjesteninu skuhaite (solite prema kraju kuhanja) i ocijedite. Posebno kuhajte komadiće brokule u malo vode, približno pet minuta. Zagrijte tavu, dodajte ulje, isjeckan češnjak, slanutak i ocijeđenu brokulu, te zalijte juhom i limunovim sokom. Kratko popirajte. Popaprite, posolite i umiješajte vruću kuhanu tjesteninu. Posipajte parmezanom i peršinom te poslužite uz salatu.



Za osobu približno:

492 kcal (2067 kJ),
24 g bjelancevine, 9 g masti,
78 g ugljikohidrata, 18 g
vlakana, 0 mg kolesterola

Mediterranska
tjestenina

- ~ 2 crvene paprike
- ~ 2 luka
- ~ 1/2-1 feferon (prema ukusu)
- ~ 4 režnja češnjaka
- ~ 2 žlice maslinovog ulja
- ~ 60 dag zrelih rajčica
- ~ 35 dag tjestenine
- ~ listovi svježeg bosiljka
- ~ 1 žlica parmezana
- ~ sol, papar

U namašćenu posudu za pečenje stavite narezanu papriku, luk, češnjak i feferon. Pokapajte uljem, lagano posolite i popaprite te pecite u pećnici približno 15 minuta. Dodajte narezanu rajčicu i ispecite do kraja. Skuhajte tjesteninu i ocijedite, pomiješajte s povrćem i posipajte parmezanom.



Za osobu približno:

400 kcal (1680 kJ),

15 g bjelancevine, 5 g masti,

78 g ugljikohidrata, 9 g

vlakana, 0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Koristi se za jela s krumpirom, juhe, umake, svježe i kiselo zelje, ciklu, svježi sir i slana peciva.

Dobro se kombinira s lukom, češnjakom, mažuranom, kurkumom, đumbirom i cimetom.

Kurkuma ima pikantan i oštar okus te ugodan aromatičan miris koji podsjeća na naranču i đumbir. Jelima daje lijepu zlatnožutu boju.

Koja jela možete začiniti kurkumom?

Mesna jela, rižoto, marinade, a posebno jela indijske kuhinje. Sastavni je dio mješavine začina poznatog pod imenom curry.

Lovor ima ugodan, jak miris i pomalo gorak okus. Koriste se suhi ili svježi lovorovi listovi. Dodajte ih na početku kuhanja. Kada je jelo gotovo, lovor uklonite.

Koja jela možete začiniti lovorom?

Njime začinite jela s grahom, gulaš, paprikaš, ragu, variva, juhe od krumpira, jela od kiselog zelja, divljač, kaše, marinade i ocat za konzervirano povrće.

Dobro se kombinira s timijanom, ružmarinom, mažuranom, origanom, krasuljicom, paprom i peršinom.

Ljupčac (Selen) je gorko ljutog okusa i prodornog mirisa, podsjeća na jušno povrće i celer. Zbog jakog okusa i mirisa potreban je oprez kod njegove upotrebe.

Koja jela možete začiniti ljupčacem (selenom)?

Ljupčac dodajte juhama, povrtnim jelima, varivima, raguima, riži i tjesteninama. Mlade, svježe listove možete dodati salatama.

Dobro se kombinira s mažuranom, timijanom, lukom i češnjakom.



Mažuran ima aromatičan i ugodan miris te značajan, malo ljut i gorak okus. Koriste se svježi i posušeni listovi. Jelima ga dodajte prema kraju kuhanja. Njime možete nadomjestiti svjež origano.

Koja jela možete začiniti mažuranom?

Njime možete začiniti rague, gulaš, pečenu perad, svinjetinu i isjeckano meso. Dobro odgovara povrtnim jelima, posebno jelima od mahunarki.

U malim količinama dobro se kombinira s timijanom, kaduljom, ružmarinom, lovorovim listom, origanom, krasuljicom i čubrom.

Metvica (menta) ima ugodan, prvo malo ljut, a zatim osvježujući okus i jak te značajan miris. Jelima ju dodajte tek pred kraj kuhanja.

Koja jela možete začiniti metvicom?

Svježim listovima metvice začinite povrtna jela (pirjana mrkva, grah, grašak, rajčicu), neke juhe i umake, jela od povrća i žitarica, slastice.

Dobro se kombinira s peršinom, bosiljkom, korijandrom, kardamomom, feferonima i češnjakom.

Muškatni oraščić i muškatni cvijet imaju slatkasto gorak i ljut okus te jak aromatičan miris, s time da je muškatni cvijet blaži, slađi i profinjeniji. Jelima ih treba dodavati tek pred kraj kuhanja.

Koja jela možete začiniti muškatnim oraščićem i muškatnim cvijetom?

**Tjestenina
s lećom na
bolonjski
način**

~ 15 dag crvene leće
~ 30 dag rajčice
~ 2 mrkve
~ komad celera
~ 1 luk
~ 2 režnja češnjaka
~ 3 žlice ulja
~ mažuran, sol, papar
~ 40 dag integralne tjestenine

Skuhajte leću. Na ulju pirjajte luk, naribanu mrkvu, celer i češnjak. Nakon pet minuta dodajte na male kockice narezanu rajčicu i pirjajte. Dodavajte 4-5 dl juhe ili vode i začine. Na kraju umiješajte kuhanu leću, maknite s vatre i pustite pokriveno 20 minuta. Tjesteninu skuhaite, odcijedite i prelijte umakom.



Za osobu približno:

467 kcal (1967 kJ),
18 g bjelancevine,
78 g ugljikohidrata, 16 g
vlakana, 0 mg kolesterola

**Palenta s
grahom,
paprikom i
bosiljkom**

~ 20 dag palente

~ 1 zelena paprika

~ 1 crvena paprika

~ 1 luk

~ 3 režnja češnjaka

~ 2 dl bijelog kuhanog graha

~ 2 žlice maslinovog ulja

~ svježi bosiljak

~ sol, papar

Skuhanu palentu ulijte u namašćenu posudu za pečenje i ohladite. Izrežite pravokutnike i s jedne strane ih popecite u tavi ili na roštilju. Na ostatku ulja popirajte narezano povrće. Dodajte kuhan grah, promiješajte i stavite na palentu. Ukrasite bosiljkom.

*Za osobu približno:*

290 kcal (1219 kJ),

8 g bjelanjčevina, 9 g masti,

49 g ugljikohidrata,

5 g vlakana, 0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Tim začinima možete začiniti juhe, umake, mesna jela, povrtna jela (cvjetaču, špinat, kelj i pupčasti kelj, krumpir), rižu, jela sa sirom i peciva.

Kombiniraju se s paprom, feferonom, lovorovim listom i peršinom, a u pecivu i s klinčićima i cimetom.

Origano Prepoznajete ga po ugodnom i slatkom mirisu te pikantnom okusu koji je sličan mažuranu, samo što je oštiri i pikantniji. Svježe ili posušene listiće ili vrhove cvjetova u jelo dodajte na početku.

Koja jela možete začiniti origanom?

Spada u jela s rajčicom i druga povrtna jela, umake za tjestenine, variva, pečenja i salate.

Dobro se kombinira s timijanom, bosiljkom i ružmarinom.

Papar ima oštar ljut okus te oštar i aromatičan miris. Crni papar je oštiri i aromatičniji od bijelog papra, dok je najblaži zeleni papar. Mljeveni papar dodajte jelima na kraju, a cijela zrna na početku kuhanja.

Koja jela možete začiniti paprom?

Crnim paprom možete začiniti jača jela poput pečenog i kuhanog mesa svih vrsta, riba, juha, tamnih umaka, jela od mahunarki. Mljeveni crni

papar dodajte juhama, mesnim i povrtnim jelima, salatama...

Bijelim paprom začinite lakša jela od teletine, peradi, svinjetine, svijetlog umaka,

jela od krumpira i sira.

Može se kombinirati s većinom začina/začinskog bilja.



Peršin ima značajan, slatkasti začinski okus te specifičan i ugodan miris. Koriste se listovi i korijen peršina. Listove peršina dodajemo na kraju.

Koja jela možete začiniti peršinom?

Listovima peršina možete začiniti juhe, umake, povrtna jela, mesna jela i ribe, preljeve za salate, slane nadjeve...

Dobro se kombinira s vlascem, timijanom, estragonom, češnjakom i lukom.

Ružmarin ima ugodan miris i oštar i gorak okus. Svjež ružmarin obično sitno isjeckamo, dok suhog drobimo.

Koja jela možete začiniti ružmarinom?

Koristite ga kao začín za jela s rajčicom, jela od tikve, patlidžana, mahuna i gljiva, pečeno meso (svinjsko, perad, divljač, domaći kunić), ribe, marinade, tjestenine i neke slastice.

Dobro se kombinira s bosiljkom, timijanom, češnjakom.

Šafran ima jak, gorak, sladak okus i značajan miris. Sadrži žuto bojilo zbog čega se koristi za bojanje namirnica. Više se koristi za bojanje, nego kao začín za jela. Nemojte ga zabunom miješati sa šafranikom, koja također sadrži zlatno žutu boju i služi kao nadomjestak za puno skuplji šafran.

Koja jela možete začiniti šafranom?

Šafranom obojite jela od riže, goveđu i riblju juhu, tijesta i tjestenine.

Dobro se kombinira sa svim začinskim biljem mediteranske kuhinje.

Okruglice od svježeg sira

~ 20 dag pšenične krupice

~ 50 dag svježeg sira

~ 1 žlica ulja

~ 2 jaja

Svježi sir zdrobite i zgnječite. Dodajte krupicu, jaja i ulje. Pustite da odmara jedan sat. Zavrijte vodu i posolite. Od pripremljene mase oblikujete okruglice i kuhajte ih 10 do 15 minuta. Kuhane rupičastom žlicom prenesite na zagrijani tanjur.



Za osobu približno:

356 kcal (1495 kJ),

24 g bjelancevine, 12 g masti,

42 g ugljikohidrata,

3 g vlakana, 125 mg kolesterola

- ~ 40 dag svježeg sira
- ~ 32 dag oštrog brašna
- ~ 1 bjelanjak
- ~ 15 dag kuhane palente
- ~ sol

Palentu skuhaite prema uputama proizvođača i ohladite. Izgnječeni svježi sir, brašno, bjelanjak i sol zamijesite u tijesto.

Pokrijte i pustite da odmara u hladnjaku.

Tijesto razvaljajte i po njemu raspredite palentu. Zamotajte u kuhinjsku krpu i u slanoj vodi kuhajte približno 20 minuta.

Poslužite kao prilog za razne blagdanе ili kod svakodnevnog jela.



Za osobu približno:
441 kcal (1854 kJ),

23 g bjelančevina, 4 g masti,
83 g ugljikohidrata,
2 g vlakana, 15 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Sjeme gorušice su sitna, svijetložuta zrna koja imaju oštar i pikantan okus, a koji donekle podsjeća na rotkvicu ili hren. Najvažnije je bijelo i crno sjeme gorušice. Sjeme gorušice je glavni sastojak senfa.

Koja jela možete začiniti gorušicom?

Cijela zrna gorušice koriste se kod konzerviranja krastavaca, za riblje marinade, kobasice, razne priloge. Gorušica za jela služi kao začim za mesna jela, umake, marinade, kao sastavni dio preljeva za salate. Ukusan umak kao začim za salate i kuhano povrće možete pripremiti tako da pomiješate jogurt i senf.

Možete ga kombinirati s kurkumom, paprom i češnjakom.

Timijan je začim ugodnog, jakog mirisa te aromatičnog, malo gorkog i oštrog okusa. Pošto je dosta jak začim, budite umjereni kod njegove upotrebe. Suh timijan jači je od svježeg.

Koja jela možete začiniti timijanom?

Primjeren je kao začim za jela od rajčica, tikvica, patlidžana, paprike, gljiva, juhe od krumpira, umake, ribe i mesa (govedina, perad, divljač, svinjetina).

Dobro se kombinira s peršinom, lovorovim listom i lukom.

Vanilija ima ugodan sladak okus i isto tako ugodan, specifičan miris. Koristi se mahuna vanilije koju možete pronaći u boljim trgovinama. Danas se dosta koristi sintetički vanilin koji ne može nadomjestiti profinjene i prirodne arome mahune vanilije.

Koja jela možete začiniti vanilijom?



Prije svega peciva, kolače, torte, mliječna jela, sladoled, kompote, voćne salate...

Dobro se kombinira sa cimetom i klinčićima.

Vlasac ima dosta oštar okus koji podsjeća na češnjak, osim što djeluje svježije. Kao začini koriste se listovi.

Koja jela možete začiniti vlascem?

Spada u pripremu mesnih jela, povrća, gljiva, riba, juha, sirnih jela, salata...

Dobro se kombinira s bosiljkom, koprom, paprikom, peršinom i estragonom

Zvezdasti anis ima jak ljut i profinjen okus te miris po anisu.

Koja jela možete začiniti zvjezdastim anisom?

Prije svega jela kineske kuhinje, mala peciva, kompote, neka mesna jela.

Kombinira se s klinčićima, cimetom, đumbirom i paprom.

Finii prilog sa šarenim kašama

~ 8 dag heljdine kaše
~ 8 dag prosene kaše
~ 8 dag pira
~ 1 jabuka ~ 1 kruška
~ 20 dag konzerviranih
mladih tikvica
~ 1 poriluk ~ sol ~ bijeli papar
~ mažuran ~ peršin
~ 2 dag mljevenog bučinog
sjemena
~ 2 žlice bučinog ulja
~ biljni ocat

Svaku kašu skuhaite posebno. Pazite da ostane čvrsta. Ocijedite i isperite hladnom vodom. Heljdu, proso i pir zatim pomiješajte. Neoguljeno voće narežite na kocke, poriluk na kolute i sve, zajedno s konzerviranim tikvama, dodajte kaši. Od ulja, octa, mljevenog bučinog sjemena i začina pripremite preljev. Jelo može biti samostalno ili ga možete poslužiti kao prilog malomasnoj šunki.



Za osobu približno:

359 kcal (1508 kJ),
8 g bjelanjčevina, 12 g masti,
57 g ugljikohidrata,
10 g vlakana, 0 mg kolesterola

Masnoće - količina i kvaliteta

- ~ 2 dl kuhanog slanutka
- ~ 1 luk ~ 1 paprika
- ~ 2 rajčice ~ 1 tikvica
- ~ 1 režanj češnjaka
- ~ 2 žlice ulja
- ~ mljeveni kumin, mljevena
ljuta paprika, sol
- ~ 20 dag kuskusa

Na ulju popirjajte isjeckani luk, dodajte ostalo povrće narezano na manje kocke te začine. Povrće pirjajte samo toliko da ostane čvrsto. Na kraju dodajte kuhani slanutak. Pripremite kuskus prema uputama na vrećici. Pomiješajte s pirjanim povrćem i pustite pokriveno nekoliko minuta kako bi se okusi izmiješali.



Zašto su vam potrebne masnoće? Masnoće su sastavni dio stanične stijenke. Omogućuju iskorištavanje vitamina koji se tope u masnoćama - A, D, E i K. Također, masnoće su važan izvor energije. Gram masnoća daje čak 9 kcal. Poboljšavaju i okus hrane pošto su nosioci arome.

Na što morate obratiti pozornost kod unosa masnoća? Prije svega na **količinu i kvalitetu** masnoća. Količina masnoća koju možete jesti ovisna je o vašim potrebama za energijom. Polovicu potrebne količine masnoća dobivamo kad unosimo namirnice sa najmanje masnoća iz svake skupine namirnica. Danas postoje čvrsti dokazi da je prekomjerni unos masnoća, prije svega životinjskih (zasićenih), važan čimbenik rizika za bolesti srca i krvnih žila, neke vrste raka i druge kronične bolesti. Također utječe na povišenje kolesterola.

Sve vrste masnoća u hrani sastavljene su od triju vrsta masnih kiselina: zasićenih, jednostruko nezasićenih i višestruko nezasićenih.

Zasićenih masti najviše ima u svinjskoj masti, mesu, mesnim proizvodima, mlijeku i mliječnim proizvodima i u nekim biljnim masnoćama, na primjer kokosovoj i palminoj masti. Takve masnoće su na sobnoj temperaturi pretežno u čvrstom stanju.

Ograničite unos zasićenih masnoća. To ćete najlakše učiniti unosom nemasnih namirnica. Jela

Za osobu približno:

338 kcal (1420 kJ),

12 g bjelanjčevina, 4 g masti,

60 g ugljikohidrata,

8 g vlakana, 0 mg kolesterola



pripremajte s biljnim mastima (uljima). Budite pažljivi kod upotrebe maslaca i vrhnja. U većini primjera možete ih nadomjestiti uljima ili jogurtom.

Nezasićene masti uglavnom se nalaze u namirnicama biljnog izvora - maslinama, orašćićima i različitom sjemenu (suncokretovo, bučno, repičino, sojino, laneno...), odnosno u uljima pripremljenima od njih. Maslinovo ulje spada među ulja koja imaju najpovoljniji učinak na zdravlje. Odličan je izvor jednostrukih nezasićenih masnih kiselina, vitamina A, D, E, K, karotena i flavonoida. Vitamin E i beta karoten su antioksidanti, što znači da sprječavaju štetne učinke slobodnih radikala. Unos maslinovog ulja ima mnoge pozitivne utjecaje na zdravlje. Osim toga, lako je probavljivo. Zbog toga ga često dodajte u svoju prehranu. Dostupno je ekstra djevičansko maslinovo ulje, djevičansko maslinovo ulje i maslinovo ulje. Maslinovo ulje je primjereno za pripremu svih jela. Dobro odgovara salatama, juhama, prilogima, varivima ili pecivu. Probajte i uvjerite se.



Zasićene masti u vašoj prehrani ne smiju premašivati trećinu svih unesenih masti.

Što je s margarinom? Izbjegavajte čvrsti margarin. Iako je napravljen od ulja, čvrsti margarin sadrži transmasne kiseline. Transmasne kiseline nalaze se i u pecivu, keksima, čipsu... One su, kao i zasićene masne kiseline, nepoželjne za zdravlje. Morate znati da povišuju "loš" (LDL) kolesterol te snižavaju "dobar" (HDL) kolesterol.

Pečena prosena kaša s povrćem

~ 50 dag miješanog povrća (mrkve, cvjetače, brokule, tikvica...)

~ mljeveni mušklatni oraščić

~ sol ~ 10 dag prosene kaše

~ 2 jaja ~ 4 žlice ulja

~ svežanj peršina

~ 3 žlice sezamovog sjemenja

Prosenu kašu kuhajte u 2,5 dl vode 10 min na maloj vatri. Ostavite ju na toplom da nabubri, a zatim ju promiješajte. Povrće očistite, operite i narežite na prikladne komade. Pirjajte ga na malo ulja (mora ostati čvrsto), a zatim stavite u namašćenu i mrvicama posipanu posudu za pečenje. Pomiješajte 2 žlice ulja i žumanjke, dodajte ohlađenu kašu, isjeckan peršin i mušklatni oraščić. Bjelanjak istucite u snijeg te snijeg pažljivo umiješajte u prosenu masu. Masu razdijelite po povrću, posipajte sezamovim sjemenom i pecite približno 25 minuta.



Za osobu približno:

270 kcal (1137 kJ),

7 g bjelančevina, 16 g masti,

25 g ugljikohidrata,

3 g vlakana, 94 mg kolesterola

**Mladi krumpir
s graškom**

- ~ 60 dag mladog krumpira (manjeg)
- ~ 30 dag graška (svježeg ili zamrznutog)
 - ~ 2 žlice ulja
- ~ snop peršina ili kopra
 - ~ sol, papar

Mladi krumpir ogulite i skuhajte u malo slanoj vodi. Grašak skuhajte posebno. Oba sastojka pomiješajte i prelijte umakom od ulja i sjeckanog peršina ili kopra. Popaprite po ukusu.

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Omega 6 i omega 3 masne kiseline su nezasićene masne kiseline. Spadaju među takozvane esencijalne masne kiseline, nužno potrebne za normalno djelovanje tijela. Omega 6 masne kiseline nalaze se u biljnim uljima (bučino, sojino, kukuruzno, repičino, suncokretovo...). Izvor omega 3 masnih kiselina su ribe (losos, srdele, tuna, skuša, pastrva). U današnjoj prehrani ima puno omega 6 masnih kiselina i premalo omega 3 masnih kiselina. Za zdravlje je važan pravilan omjer između njih. Zbog toga jedite ribe barem dva puta tjedno.

Kod pripreme jela obratite pozornost na količinu i kvalitetu masti.

Omega 3 masne kiseline smanjuju rizik od srčanog udara. Pomažu i kod smanjenja razine masnoća u krvi te kod sprečavanja nastanka krvnih ugrušaka.

Za osobu približno:
kcal 246 (1034 kJ),

17 g bjelancevina, 17 g masti,
10 g ugljikohidrata,
2 g vlakana, 0 mg kolesterola



Obratite pozornost na osiguravanje dostatnih količina kalija, magnezija i kalcija

KALIJ

Jedan od brojnih funkcija kalija u tijelu čovjeka je i održavanje primjerenog krvnog tlaka. Unos hrane bogate kalijem pomaže kod snižavanja krvnog tlaka, pogotovo ako istovremeno smanjimo količinu soli u hrani.

Koliko kalija nam je potrebno?

Dnevno nam treba oko 4.700 mg kalija. Dostatne količine kalija možete osigurati raznolikom prehranom. Sadrže ga skoro sve namirnice biljnog i životinjskog porijekla. Dobar izvor su mliječni proizvodi, meso, ribe, povrće i voće te punovrijedne žitarice.

Kod kuhanja namirnica kalij prelazi u vodu i njegov sadržaj u namirnicama se smanjuje. Zbog toga se preporučuje kuhanje povrća u malo vode ili na pari. Dobra ideja je moderna posuda koja omogućuje kuhanje bez dodavanja vode ili masnoća.



Krumpir u ljusci

~ 8 jednako velikih krumpira (srednje veličine)

~ folija za pečenje (alu folija)

Umak:

~ 25 dag malomasnog svježeg sira ~ mineralna voda

~ 1 rezanj češnjaka ~ 1 velika žlica svježeg naribanog hrena

~ 1/2 žličice gorušice

~ sol, malo papra ~ vlasac

Krumpir dobro operite pod tekućom vodom i obrišite. Svakog posebno zamotajte u foliju za pečenje i položite u posudu za pečenje ili roštilj, ako jelo pripremate vani. Pecite oko 45 minuta na približno 200 °C. Čačkalicom provjerite je li krumpir pečen. Kad je pečen, foliju za pečenje (alu foliju) odmotajte i krumpir na vrhu i sredini, uz pomoć dviju vilica, rastrgajte. Vrući krumpir prelijte umakom kojeg ste pripremili tijekom pečenja krumpira.

Svježi sir pomiješajte s toliko mineralne vode da postane kremast. Umaku dodajte sitno isjeckan vlasac (prema ukusu možete dodati i ostalo začinsko bilje), češnjak, nariban hren i gorušicu. Sve zajedno dobro promiješajte te začinite solju i paprom.

Za osobu približno:

280 kcal (881 kJ),

6 g bjelanjčevina, 8 g masti,

31 g ugljikohidrata,

6 g vlakana, 0 mg kolesterola

Umak
od povrća

~ 50 dag miješanog povrća
prema izboru
(svježeg ili zamrznutog)
~ 1 žličica gorušice ~ sol
~ 1 žlica ulja
~ mala žličica crvene paprike
~ papar ~ timijan ~ lovor

Najprije u pokrivenoj
posudi u malo vode
skuhajte povrće. Tako ćete
sačuvati hranjive tvari.
Još vruće kuhano povrće
s dodatkom malo vode u
kojoj se kuhalo izmiješajte
štapnim mikserom.
Dobivenoj masi dodajte
vaše omiljene začine:
timijan, lovor i papar.
Umak blago posolite i
pustite da zakuha. Na
kraju dodajte malu žličicu
mljevene crvene paprike
umiješanu u ulje. Poslužite
s odrescima ili drugim
mesom.



Za osobu približno:

72 kcal (304 kJ),

3 g bjelanjčevina, 4 g masti,

8 g ugljikohidrata,

2 g vlakana, 0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Sadržaj kalija u žitaricama, kašama i krumpiru

Namirnica	mg kalija / 100 g namirnice
Raženo brašno	400
Pir	400
Zobene pahuljice	400
Heljda	324
Proso	285
Prethodno kuhana riža	120
Bijela riža	86
Krumpir	413

Sadržaj kalija u povrću

	mg kalija / 100 g namirnice
Špinat - svježi	558
Šampinjoni	484
Kelj	447
Matovilac	420
Koromač	414
Brokula	410
Pupčasti kelj	389
Blitva	379
Špinat - zamrznut	372
Tikva - žuta	340
Cikla	335
Mrkva - sirova	320
Endivija	314
Cvjetača	311
Tikvice	262
Zelje	300
Rajčica	237
Mahune	209
Salata kristal	152
Krastavac - svježi	136



Sadržaj kalija u voću

	mg kalija / 100 g namirnice
Suho voće	
Marelice	1175
Grožđice	860
Šljive	824
Svježe voće	
Banane	382
Kivi	345
Marelice	259
Šljive	196
Naranče	196
Grožđe	191
Jagode	153
Maline	151
Kruške	119
Jabuke	107

Sadržaj kalija u mesu i ribama

	mg kalija / 100 g namirnice
Meso	
Kunić	380
Svinjetina	360
Govedina	350
Pureća prsa	330
Pileće meso	190
Ribe	
Pastrva	460
Losos	323
Skuša	314
Oslić	294

**Paprika
nadjevena
grahom**

~ 8 paprika srednje veličine
 ~ 25 dag suhog graha
 ~ 4 žlice ulja ~ pola čajne
 žličice mljevene crvene paprike
 ~ 15 dag luka ~ 0,5 dl vode
 ~ 1 žlica octa ~ sol

Grah namačite 5-8 sati. Skuhajte ga i ocijedite. Nemojte baciti vodu. Na dvije žlice ulja popržite luk, dodajte polovicu mljevene crvene paprike, te pomiješajte s dvije trećine graha. Paprikama uklonite sjeme i nadjenite ih. Preostaloj trećini graha dodajte vodu u kojoj se kuhao, te ocet. Namastite vatrostalnu posudu i grah stavite u nju. Na grah posložite nadjevene paprike. U ostatak ulja umiješajte crvenu papriku te ulje prelijte po nadjevenim paprikama. Dodajte još decilitar vode s octom. Ako ga imate, upotrijebite ocet od domaćeg konzerviranog povrća. Paprike ispecite u pećnici. Obavezno poslužite sa salatom.



Za osobu približno:
 259 kcal (1087 kJ),
 17,5 g bjelancevina, 10 g masti,
 31 g ugljikohidrata,
 5 g vlakana, 0 mg kolesterola

**Pire od krumpira
s brokulom ili
prokulicom**

~ 40 dag brokule ili prokulice

~ 80 dag krumpira

~ mlijeko

~ mljeveni muškatni

oraščić, sol

Preljev:

~ 2 žlice ulja

~ 5 dag badema

Krumpir i brokulu (ili prokulicu) skuhaite posebno, ocijedite, sve zajedno stavite u posudu, dolijte vruće mlijeko i napravite pire, a zatim dodajte još malo muškarnog oraščića. Na ulju malo popržite narezane bademe i posipajte ih po pireu.

*Za osobu približno:*

242 kcal (1016 kJ),

7 g bjelanjčevina, 9 g masti, 32

g ugljikohidrata,

6 g vlakana, 0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

KALCIJ I MAGNEZIJ

Svakodnevna prehrana mora biti bogata kalcijem i magnezijem. Ti minerali pomažu kod snižavanja krvnog tlaka. Također su važni za čvrste i zdrave kosti.

Kalcijem su bogati mlijeko i mliječni proizvodi, srdele, brokula i zeleno lisnato povrće.

U dodanoj tablici mogu se vidjeti orijentacijske vrijednosti kalcija u pojedinačnim namirnicama.

100 g namirnice	Kalcij u mg
Mlijeko, jogurt, kiselo mlijeko	120
Svježi sir	80
Sir - parmezan	1300
Sir - bohinski i ementaler	1180
Sir - gauda, trapist, edamer	800
Sojino mlijeko	150
Soja	225
Kinesko zelje	125
Blitva i špinat	100
Endivija	44
Srdele	85
Mliječna čokolada (oprez radi masnoća, šećera)	220
Bademi	250
Suncokretovo sjeme, pistacije	110
Mineralna voda	273
Donat Mg	370

Glavni izvor magnezija su žitarice i žitni proizvodi te zeleno povrće. Oraščići i sjeme također su važan izvor magnezija. Nemojte zaboraviti na mineralnu vodu "Donat Mg". Ona će istovremeno olakšati sprečavanje zatvora.



0 vlaknima

Koliko puta ste ogulili jabuku, a koru bacili? Šteta. Upravo u kori se nalazi puno korisnih tvari, među njima i vlakna.

Vlakna su tvari koje ljudski probavni sustav ne probavlja. Bakterije iz crijeva mogu fermentirati neke vrste vlakana. Postoje netopiva i topiva vlakna. Kakva je njihova uloga u tijelu? Vrlo važna. Naime, štite od zatvora, raka (pogotovo na debelom crijevu), žučnih kamenaca, prekomjerne težine, šećerne bolesti, povišenog krvnog tlaka, bolesti srca i krvnih žila. Netopiva vlakna povećavaju volumen crijevnog sadržaja i skraćuju njegov prolaz kroz crijeva. Tako se sprečava zatvor i skraćuje se vrijeme djelovanja štetnih tvari koje unosite u tijelo ili se tamo stvaraju. Topiva vlakna vežu vodu, žučne soli (kolesterol), sprečavaju nagli porast krvnog šećera nakon obroka, sprečavaju apsorpciju nekih hranjivih tvari (minerala i vitamina - mala djeca i stari ljudi). Nakon unosa vlakna nabreknu i daju osjećaj sitosti te su zato poželjna kod mršavljenja. Kod redovitog unosa hrane s puno vlakana primjećuju se pogodni trajni učinci na šećer i masnoće u krvi, pogotovo kada su ovi povećani.

Redovit unos hrane s puno vlakana preporučuje se svakom zdravom čovjeku, a i onima koji imaju visok krvni

**Fini prilog
od povrća**

- ~ 1 veća zelena paprika
- ~ 1 veća žuta paprika
- ~ 40 dag zrelih rajčica
- ~ 1 velik luk
- ~ 2 režnja češnjaka
- ~ 1 1/2 dl vinskog octa
- ~ 1/2 žličice mljevene crvene paprike
- ~ 1 žlica smeđeg šećera
- ~ sol
- ~ mljeveni đumbir prema želji

Papriku i oguljene rajčice narežite na kocke. Luk i češnjak isjeckajte. U posudu za kuhanje stavite narezano povrće, dodajte ocat, mljevenu papriku, češnjak, sol, đumbir i šećer. Sve zajedno promiješajte. Kuhajte 30-40 minuta na laganoj vatri. Poslužite kao prilog.

~ Savjet: tako pripremljeno povrće možete na nekoliko dana spremiti u pasterizirane staklenke.



Za osobu približno:

63 kcal (265 kJ),
2 g bjelančevina, 0,25 g masti,
14 g ugljikohidrata, 2 g vlakana,
0 mg kolesterola

Šparoge s
mahunama

~ 40 dag šparoga

~ 40 dag mahuna

~ 8 dag prženih isjeckanih
lješnjaka

~ 2 režnja češnjaka

~ 2 žlice maslinovog ulja

~ sol

~ peršin

Posebno skuhaite mahune
i šparoge narezane na
komade duge 3 cm.

Šparoge i mahune
pomiješajte, prelijte uljem
na kojem ste vrlo kratko
pržili češnjak. Posipajte
lješnjacima i sjeckanim
peršinom.

~ Savjet: umjesto lješnjaka
možete koristiti bademe.



Za osobu približno:

171 kcal (718 kJ),

9 g bjelanjčevina, 13 g masti,

10 g ugljikohidrata,

2 g vlakana, 0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

tlak, povećan rizik od razvoja ateroskleroze, dijabetičarima... Gdje možete naći vlakna? Vlaknima je bogato povrće i voće, ali i žitarice i žitni proizvodi. Puno vlakana nalazi se u povrću poput mahuna, graha, paprike, patlidžana, salate, špinata, blitve, cvjetače, brokula, kelja, kupusa, kineskog kupusa, korabice, cikla, poriluka, luka. Isto tako, vlaknima je bogato voće: bobičasto voće (jagode, kupine, maline, ribiz, borovnice), jabuke, kruške, šljive, marelice, dunje, breskve, banane, mandarine, naranče. U skupinu namirnica bogatih vlaknima spada ju i žitarice i žitni proizvodi: kruh (crni, graham, zobeni, integralni), tjestenine od integralnog brašna, ječam, heljda, proso, kaša, pahuljice, neoljuštena riža, integralne pahuljice (zobene, pirine, pšenične...), integralno brašno. Pšenično zrno, na primjer, sadrži netopiva vlakna koja pomažu kod zatvora, a zob (pahuljice) topiva vlakna, koja smanjuju apsorpciju kolesterola u crijevima. Ako već sada vaša prehrana nije bogata vlaknima, preporučujemo da količinu vlakana postepeno povećavate tijekom nekoliko tjedana. Pazite da hrana bogata vlaknima bude raspoređena u više obroka. Naime, kod unosa većih količina vlakana na početku se može pojaviti nadutost. Također pijte dovoljno tekućine.

Koja i koliko hrane je dovoljno kako bi se zadovoljila dnevna potreba za vlaknima? To se najlakše može predstaviti na bazi navedenog primjera, koji se odnosi na jednodnevnu prehranu: 2 voćke i integralne pahuljice ili integralni kruh ujutro, još jednom između obroka voće, tri do pet jedinica povrća dnevno te nekoliko puta dnevno komadić integralnog kruha.



Važnost načina pripreme jela

Hraniti se zdravo znači pažljivo odabrati namirnice na policama prehrambene piramide te ih isto tako pažljivo i na zdrav način pripremiti. Naravno, brojne namirnice, poglavito povrće i voće, jest ćete svježije. Pogledajmo najprije načine pripreme, odnosno toplinske obrade namirnica.

Postupci toplinske obrade su: **kuhanje, pirjanje, pečenje i prženje.**

Kuhanje u vodi nekada je bio najčešći način pripreme i ubraja se među zdrave načine pripreme. Ipak, morate poštovati nekoliko preporuka. Kod kuhanja namirnica u većoj količini vode doći će do gubitka vitamina i minerala.

Gubitak je manji ako namirnicu stavite kuhati u vrelu vodu (skraćuje se vrijeme pripreme), koristite primjerenu količinu vode koju ne bacate (iskoristite je za juhu, umak...) i naravno, ako kuhate u pokrivenoj posudi. Kuhinjsku sol dodajte na kraju kuhanja jer ona rastapa vitamine i minerale. Povrće i voće temeljito operite prije nego što ga narežete na manje komadiće. Narezane komade više ne perite ni ne

Šparoge s krumpirom

- ~ 60 dag šparoga
- ~ 60 dag mladog krumpira
- ~ 4 žlice maslinovog ulja
- ~ sol
- ~ peršin

Šparoge skuhaite - neka ostanu tvrde - i dobro ocijedite. Popržite ih na ulju, dodajte kuhani krumpir, posolite, pomiješajte i posipajte peršinom.

~ Savjet: jelo možete posipati s malo sjeckanog pršuta. U tom primjeru solite manje.



Za osobu približno:

270 kcal (1137 kJ),
7 g bjelancevina, 16 g masti,
25 g ugljikohidrata,
3 g vlakana, 0 mg kolesterola

**Blitva
s bijelim grahom**

~ 60 dag blitve
~ 3 dl kuhanog bijelog graha
~ 2 režnja češnjaka
~ 2 žlice maslinovog ulja
~ limunov sok

Blitvu skuhajte i ocijedite. Na ulju lagano propirajte isjeckan češnjak, dodajte grah i 2 žlice vode. Kad se grah zagrije, dodajte blitvu i začinite limunovim sokom. Umjesto blitve možete upotrijebiti špinat.



Za osobu približno:

154 kcal (643 kJ),

7 g bjelancevine, 7 g masti,

16 g ugljikohidrata,

6 g vlakana, 0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

namačite, jer narezana namirnica ima veliku površinu preko koje se gube hranjive tvari. Namirnice se nikada ne smiju raskuhati. Prije svega je važno da naučite pravilno skuhati povrće. Dobro skuhanu povrće ostaje donekle "tvrd" i lijepe privlačne boje. Vrlo dobar način pripreme je kuhanje na pari. Na taj način gubi se vrlo malo hranjivih tvari. Namirnice kuhane na pari imaju ljepšu boju i bolji okus i miris. Jela možete pripremati i pomoću lonca koji omogućava kuhanje pod tlakom (ekspres lonca). Moderni lonci imaju regulator temperature, tako da povrće i druge namirnice možete kuhati na nižoj temperaturi kako bi gubitak hranjivih tvari bio manji. Poštujte i vrijeme kuhanja.

Primjeren način pripreme je i **pirjanje**, priprema namirnica u maloj količini vode ili u vlastitom soku. Pirjati možete na vrlo maloj količini masnoće ili čak i bez nje. Neka posuda bude dobro zatvorena.

Pečenje je postupak koji se vrlo često koristi u domaćinstvu. Namirnicu možete peći u otvorenoj ili zatvorenoj posudi. Što se događa s namirnicom kod pečenja? Zbog temperature se bjelancevine zgrušaju na površini namirnica. Tako se unutar namirnice očuvaju sokovi. Tvari poput škroba na površini dekstriniziraju, šećer karmelizira, a celuloza omekša. Tako pečene namirnice, odnosno jela, dobivaju karakterističan okus i miris, kao i boju. Zbog pečene površine, jela su i hrskava. Naravno, zbog visokih temperatura gube se vitamini. Kod pečenja izbjegavajte dodavati masnoće. Možete peći i na žaru. Preporučuje se električni roštilj.



Kod pečenja na prirodnom roštilju zbog ugljena se stvaraju po zdravlje štetne tvari. Takav način pripreme izaberite samo za posebne prilike.

Pečenje u većoj količini masnoća naziva se prženje. Tako pripremljene namirnice upiju masnoće, teže se probavljaju i, naravno, vrlo su kalorične. Često korištenje takvog načina pripreme jela nije preporučljivo. Naime, kod zagrijavanja masnoća na višim temperaturama stvaraju se zdravlju škodljive tvari. U rijetkim primjerima kada se ipak odlučite za prženje, koristite ulja koja su deklarirana kao ulja za prženje. Dostupna su u svim trgovinama. Takva ulja podnose više temperature. Unatoč popularnosti prženih jela (jela su masna i slasna), radije se odlučite za druge načine pripreme koji su pogodniji za zdravlje.

Priprema jela s malo ili ništa masnoća? No još uvijek ukusno i zdravo. Bez masnoća, odnosno s manje masnoća, hranu možete pripremiti na više načina. Pomoću **alu folije** namirnice možete pripremiti u vlastitom soku, bez dodavanja masnoća. Alu folija je otporna na vrućinu i zato ju možete koristiti u pećnici, na roštilju ili u tavi. Tako pripremljena jela odličnog su okusa, dok istovremeno ne pretjerujete sa soli (zdrava prehrana). U **foliji za pečenje** (može se kupiti u svakoj bolje opremljenoj trgovini) isto tako možete pripremiti jela bez masnoća. Morate uzeti u obzir upute za pravilno korištenje. Jela bez dodavanja masnoća možete pripremiti i uz pomoć **papira za pečenje**. Važno je da papir odgovara svakoj tavi i posudi za pečenje. Obično se koristi za pečenje peciva. Probajte pripremiti jela u tavi tako da u nju stavite papir za pečenje te ju položite na ploču štednjaka.

Prilog od povrća iz pećnice

~ 40 dag krumpira
~ 2 paprike
~ 2 rajčice
~ 1 tikvica
~ 2 luka
~ 3 žlice maslinovog ulja
~ 3 režnja češnjaka
~ grančica timijana, malo origana po želji
~ lovorov list

Povrće narežite, prelijte uljem, posipajte začinima, promiješajte i stavite u posudu za pečenje. Na početku pecite pokriveno folijom, a kasnije foliju uklonite kako bi se jelo lijepo zapeklo. Poslužite kao prilog.



Za osobu približno:

223 kcal (937 kJ),
3,5 g bjelancevine, 10 g masti,
29 g ugljikohidrata,
3,5 g vlakana, 0 mg kolesterola

Brokula i cvjetača sa sezamom

~ 25 dag brokule

~ 25 dag cvjetače

~ 2 žlice maslinovog ulja

~ 3 dag sezamovog sjemena

~ sol

Brokulu i cvjetaču razdijelite na cvjetove i skuhaite u slanoj vodi tako da ostanu čvrsti. Ocijedite. Na ulju kratko popržite sezamovo sjeme i posipajte po povrću.

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Današnja moderna tehnologija s mnogim novim materijalima nudi **posude za pripremu jela bez masnoća i vode**. Jela koja se peku bez masnoća lakše se probavljaju i imaju manje masnoća od namirnica koje su pečene s dodatkom masnoća. Izbjeći ćete štetne tvari koje nastaju kod pečenja ili prženja s dodatkom masnoća. Meso pripremljeno na takav način je ukusnije, ljepše na pogled i veće od pečenog na masnoći. Kod prženja mesa na masnoći meso se smanji čak do 20 %. I u teflonskoj posudi možete pripremiti jela bez dodavanja masnoća. Oprez! Posuda mora biti vrlo kvalitetna. Strogo poštujte upute proizvođača. Kod svakog i najmanjeg oštećenja unutrašnjosti posude, ona se mora baciti.



Za osobu približno:

76,5 kcal (321 kJ),

1,5 g bjelancevina, 7 g masti,

3,5 g ugljikohidrata,

2 g vlakana, 0 mg kolesterola



Od svega po malo

Šećer i slastice neka budu samo začín u vašoj prehrani!

Šećer spada u sam vrh prehrambene piramide. Prema tome, spada u namirnice koje se moraju najmanje unositi. Zašto? Šećer je namirnica koja daje puno kalorija i vrlo malo hranjivih tvari. Prekomjerni unos šećera (puno kalorija) povezan je s prekomjernom težinom, bolestima srca i krvnih žila, smanjenim imunitetom, zubnim karijesom... U jestive šećere ubrajamo bijeli kristalni šećer, smeđi šećer, kukuruzni sirup i voćni šećer. Nakon unosa šećera vrlo brzo se povisi krvni šećer. Krvni šećer uzrokuje izlučivanje veće količine inzulina. To je hormon koji "sprema" krvni šećer iz krvi. Ako se naglo izlučila veća količina inzulina, ona može brzo sniziti krvni šećer ispod granice normale. Želja i potreba za šećerom opet su tu. U svakodnevnoj prehrani prisutno je previše šećera. Najčešće se pojavljuje kao "skriveni" šećer (keksi, peciva, marmelade, konzervirano voće, različita bezalkoholna pića, mliječni proizvodi...). Zato uvijek pročitajte naljepnicu na namirnici i uvjerite se o sadržaju šećera. Osim "skrivenog" šećera, tu je i šećer kojeg sami dodajete jelima.

Kupus s brusnicama

~ 60 dag naribanog ili fino narezanog bijelog kupusa
~ 15 dag suhih brusnica
~ 6 dag badema
~ sol
~ sok od pola limuna
~ 1 žlica ekstra djevičanskog maslinovog ulja
~ 2 žlice isjeckanog peršina
Pomiješajte limunov sok, ulje i sol. U posudu stavite fino narezan kupus, brusnice, pržene bademove listiće i prelijte preljevom. Dobro promiješajte, marinirajte i posipajte isjeckanim peršinom.



Za osobu približno:

164 kcal (688 kJ),
5 g bjelanjčevina, 13 g masti,
11 g ugljikohidrata,
5 g vlakana, 0 mg kolesterola

Namaz od slanutka i sezama

~ 8 žlica sezama
~ 2 dl kuhanog slanutka
~ 4 režnja češnjaka
~ 1-2 žlice limunovog soka
ili malo octa ~ 1 žlica
maslinovog ulja ~ sol

Sezam kratko popecite
u tavi bez masnoće.
Ohlađenog sameljite u
mlinčiću za kavu. Slanutak,
zajedno s limunovim
sokom i češnjakom,
usitnite u električnom
mikseru. Po potrebi
dodajte žlicu prokuhane
ohlađene vode. Na kraju
umiješajte ulje, solite i
dodajte fino nasjeckan
peršin ili vlasac.

~ Savjet: umjesto slanutka
možete upotrijebiti kuhan
grah. Dodate li namazu
žličicu octa u kojem su
spremljeni feferoni, dobit ćete
pikantan namaz.



KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Ako svaki dan unosite dvije šalice kave ili čaja s dodatkom žličice šećera (žličica šećera = 5g), u jednoj godini pojedete 3,6 kg šećera. Nevjerojatno? No istinito.

I različita bezalkoholna pića sadrže puno šećera. Obično sadrže dvije žličice (10 g) ili čak i više šećera na 100 g pića (obavezno pročitajte etiketu na ambalaži namirnice!). S pola litre pića ćete u tom slučaju konzumirati 5 dag ili 10 žličica šećera! Ako svaki dan pijete pola litre takvog pića, u jednom mjesecu unijet ćete 1,5 kg šećera ili godišnje 18 kg šećera. A, osim toga, konzumirat ćete i puno drugih nepotrebnih tvari, među ostalima, i aditive. Izbjegavajte takvu vrstu pića. Voda je najbolji odabir. S vremena na vrijeme priuštite si samo 100-postotni voćni sok bez dodanog šećera.

Puno šećera nalazi se u različitim proizvodima poput čokolade, keksa, sladoleda, voćnog jogurta, torta, kolača, marmelada, meda... Te vrste proizvoda osim šećera obično sadrže još puno masnoća. Tako, na primjer, 100 g čokolade sadrži u prosjeku između 30 i 40 g masnoća te između 35 i 45 g šećera. Keksi od kokosa sadrže oko 35 g masnoća i između 35 i 40 g šećera u 100 g proizvoda. Znači li da čak i karamele sadrže oko 10 g masnoća i 50 g šećera? Sladoled sadrži između 10 i 20 g masnoća i 20 do 30 g šećera na 100 g proizvoda. Obratite pozornost na voćne jogurte i mliječne napitke - obično sadrže 10 ili više g šećera. Kako biste svejedno mogli uživati u slatkim jelima, poštujujte jednostavno pravilo: umjerenost. Šećer neka bude tek začim u vašoj prehrani. Kod pripreme slastica uvijek dodajte manje šećera i najvažnije: ponudite i konzumirajte samo male količine. Manje je više. Smeđi ili bijeli šećer? Šećer je šećer. Razlika u kaloričnoj vrijednosti je minimalna

Za osobu približno:

209 kcal (877 kJ),

2,5 g bjelanjčevina, 1 g masti,

57 g ugljikohidrata,

6,5 g vlakana, 0 mg kolesterola



(rafinirani bijeli šećer - 387 kcal, smeđi šećer - 377 kcal), a isto tako i u sadržaju ostalih tvari. Razlike su samo gastronomske.

Slastice se ubrajaju u vrlo kaloričnu hranu koja sadrži puno šećera i masnoća. Takva jela brzo povećavaju razinu krvnog šećera, što ima negativan utjecaj na zdravlje. Puno masnoća (margarina, maslaca...) pogoduje razvoju prekomjerne težine, bolesti srca i krvnih žila, nekim bolestima raka, no unatoč tome, teško se odreći tako ukusne hrane. Što možete napraviti? Kad god je to moguće, zamijenite slastice voćem. Šalica sočnih jagoda ili šarena voćna salata mogu biti sjajan završetak ručka. Ako ste se odlučili za kolač, ponudite manje komade. Odaberite one s manje šećera i masnoća te s dodanim voćem. Naučite poboljšati recepte za različite slastice. Skoro uvijek možete koristiti samo polovicu predložene količine šećera. Maslac ili margarin u umiješanom (biskvit) i dizanom tijestu zamijenite uljem. Kremu s maslacem zamijenite domaćom marmeladom ili nadjevom pripremljenim od suhog ili svježeg voća. Umjesto da biskvit napunite kremom, prelijte ga narančinim sokom ili bezalkoholnim punčem. Unatoč takvim promjenama, slastice će ostati ukusne.

Suho voće kao slastica - zašto ne?

Suho voće odlična je zamjena za slastice. Većina ljudi teško može zamisliti dan bez šećera. Zato umjesto slastica uzmite suho voće. Izbor je velik. Prednost dajte domaćem voću poput suhih šljiva, kriške jabuke ili kruške, suhih marelica i brusnica. Nemojte zaboraviti na grožđice, smokve i datulje. S vremena

Rajčica s mozarelom i bosiljkom

- ~ 4 srednje velike rajčice
- ~ 20 dag mozarele (s manje masnoća)
- ~ 12 listova bosiljka
- ~ 1 žlica ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- ~ sol

Rajčici odrežite donji dio kako bi mogla stajati samostalno. Zatim ju razrežite na tri dijela. Mozarelu narežite na kolute. Među kriške svake rajčice stavite mozarelu i list bosiljka. Gotove rajčice pokapajte uljem i lagano posolite.



Za osobu približno:

192 kcal (807 kJ),
10 g bjelancevina,
14,5 g masti, 6 g ugljikohidrata,
1,5 g vlakana, 39 mg kolesterola

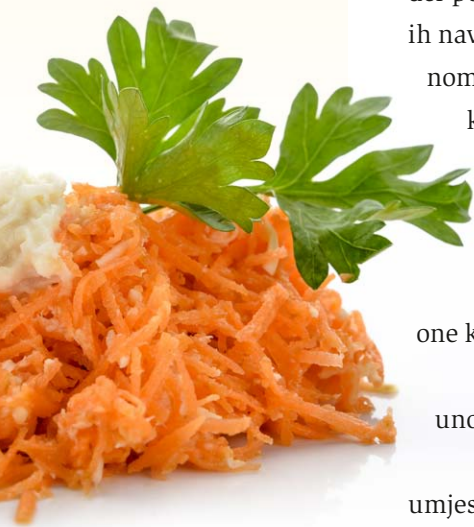
**Salata
od mrkve
s hrenom**

- ~ 2 žlice ulja
- ~ 2 žlice limunovog soka
- ~ 50 dag mrkve
- ~ 1 žličica šećera
- ~ 2 žlice naribanog hrena
- ~ sol, papar

Mrkvu naribajte.

Pomiješajte limunov sok i šećer, dodajte ulje i prelijte po mrkvi. Blago posolite, popaprite i dodajte hren.

Dobro promiješajte.



Za osobu približno:

113 kcal (473 kJ),

1 g bjelanjčevina, 5 g masti,

12 g ugljikohidrata,

3,5 g vlakana, 0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

na vrijeme možete dodati i neko drugo egzotično suho voće. Ako suhom voću dodate oraščiće (orahe, lješnjake, bademe, pistacije), ponuda će biti savršena. Suho voće spada među energetske bogate namirnice. Sadrži voćni šećer, vitamine, minerale i vlakna. Posebno se mora napomenuti sadržaj kalija. U prosjeku 10 dag suhog voća sadrži 600 do 800 mg kalija. Suhe marelice sadrže oko 1.200 mg kalija. Nemojte zaboraviti da biljna hrana, posebno suho voće, sadrži puno kalija. I obratno, hrana životinjskog izvora sadrži više natrija. Ravnoteža između ta dva minerala od iznimnog je značaja za djelovanje stanica našeg tijela. Prema tome, ako je vaša prehrana raznolika i ako ne dodajete previše soli, održat ćete ravnotežu između oba minerala. Suho voće zbog sadržaja vlakna dosta pomaže kod uravnoteženosti probave i sprečavanja zatvora. Suhe šljive također pomažu kod zatvora. Najbolje su učinkovite kada ih navečer namočite, a ujutro pojedete zajedno s tekućinom. Vlakna iz šljiva pomažu i kod snižavanja razine kolesterola u krvi. I suhe smokve povoljno utječu na probavu. Suhe marelice su dobar izvor karotena koji je jak antioksidant. Suho voće može zbog sadržaja voćnog šećera biti dobar izvor energije, posebno za rekreativce, sportaše i za one koji rade zahtjevan intelektualni rad.

Unos suhog voća umjesto slastica znači i manji unos rafiniranog šećera, masnoća i praznih kalorija.

Steknite zdravu naviku uzimanja suhog voća umjesto slastica. Na vašem stolu, posebno zimi, neka uvijek bude posuda sa suhim voćem. Možete ga kombinirati po želji. Već jedna ili dvije suhe šljive, marelice ili rukohvat grožđica utažit će želju za slatkim. Fini



prirodni okusi suhog voća također pridodaju gurman-skom užitku. Ponudite ga i posjetiteljima, bez srama ili isprika, recite da niste stigli ispeći peciva. Ponosno reci-te da čuvate tradiciju i da se hranite zdravo.

U prehranu uključite i fermentirane mliječne proizvode - probiotike

Znate li da jogurt, kiselo mlijeko, kefir i drugi fermentirani mliječni proizvodi sadrže bakterije koje imaju povoljan utjecaj na zdravlje? To su takozvane mliječ-no-kiselinske bakterije. Fermentirani mliječni proizvodi koji sadrže određene bakterije iz spomenute skupine imaju naziv **probiotici**. Kako oni djeluju na probavu? Na nekoliko načina. *Sprečavaju rast štetnih bakterija, jačaju imunološki sustav...*

U crijevima žive brojne bakterije koje tvore crijevu mikrofloru. Promjena crijevne mikroflore može uzroko-vati smetnje u probavi. Bakterije iz probiotičkih proizvo-da sprečavaju rast bakterija koje su uzročnici crijevnih bolesti te istovremeno održavaju ravnotežu crijevne mi-kroflore. Zdrava crijeva flora važna je za otpornost tijela.

Probiotici sadrže bakterije iz vr-ste *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Lactococcus*, *Leucocostoc* i ostale (ozna-čene su na deklaraciji namirnice). Među vrlo istražene bakterije spada *Lactobacillus rhamnosus* Gorbach & Goldin (LGG): jača imunološku sposobnost, održava ravno-težu crijevne mikroflore, ublažava posljedice terapije an-tibioticima te probavne smetnje.

Salata s gljivama, krumpirom i povrćem

- ~ 60 dag krumpira
- ~ 20 dag konzerviranih gljiva
- ~ 20 dag konzervirane pečene paprike
- ~ 2 dl kuhanog graha
- ~ 2 žlice maslinovog ulja
- ~ ocat u kojem su bile konzervirane gljive
- ~ svježi bosiljak

Krumpir skuhaite, ogulite i narežite na kocke ili kolute. Papriku isto tako narežite. Ako su konzervirane gljive veće, također ih narežite. Pomiješajte sve sastojke, prelijte ih octom u kojem su bile konzervirane gljive i uljem te po potrebi blago posolite. Posipajte sjeckanim listovima svježeg bosiljka ili peršinom.



Za osobu približno:

177kcal (743 kJ),
4,5 g bjelanjčevina, 7g masti,
25 g ugljikohidrata,
4,5 g vlakana, 0 mg kolesterola

**Pir s grahom,
kuhanom
govedinom
i matovilcem**

- ~ 2 dl kuhanog pira
- ~ 2 dl kuhanog graha
- ~ 30 dag hladne kuhane
govedine (može i neko drugo
malomasno meso)
- ~ 10 dag očišćenog i opranog
matovilca
- ~ ocat
- ~ 1 žlica bučinog ulja
- ~ 1 žlica suncokretovog ulja
- ~ sol

Pomiješajte kuhani pir i
grah, dodajte na kocke
narezano meso, opran
matovilac, ulje, ocat i sol.
Izmiješajte i poslužite.

**Za osobu približno:**

321 kcal (1347 kJ),
17 g bjelancevina, 13 g masti,
40 g ugljikohidrata,
3 g vlakana, 40 mg kolesterola

Mahunarke u zagrljaju žitarica - kvalitetna jela

Grah, bijeli, smeđi ili crveni, u kombinaciji s drugim namirnicama i začinima daje prehrani tijekom cijele godine dašak raznolikosti. Spada među najbolje izvore biljnih bjelancevina. Jelo sastavljeno od graha i žitarica, odnosno žitnih proizvoda, predstavlja punovrijedan obrok. Zašto? Zbog sastava aminokiselina. Tako dobivate sve potrebne aminokiseline. Grah sadrži i minerale poput bakra, fosfora, željeza, mangana, magnezija, kalcija i cinka. Dobar je izvor folne kiseline i ostalih vitamina. Posebno je bogat vlaknima koja povoljno utječu na probavu i regulaciju kolesterola i šećera u krvi. Daje osjećaj sitosti i dobrodošao je kod održavanja primjerene tjelesne težine. Dovoljno razloga da se grah čim češće nađe na vašem stolu, zar ne? Neke osobe kod konzumiranja graha imaju poteškoće s probavom. Te poteškoće ćemo olakšati tako da grah zgnječimo i dodamo kumin, mažuran ili timijan. Grah je neutralna namirnica i dobro se kombinira s različitim namirnicama. Od graha možete pripremiti ukusne juhe. To su različite mineštre, juha od graha s kiselim mlijekom (jogurtom) ili krem juha s dodatkom ružmarina, kadulje i parmezana. Grah se sjajno slaže sa kiselim kupusom, kiselim repom i ječmom. Možete ga pripremiti kao pire ili pak ga dodati drugim salatama. Na taj način poboljšate hranjivost. Zgnječenim grahom možete zgustiti jela.

Soja je bogata hranjivim tvarima, posebno bjelancevinama. U kombinaciji sa žitaricama i žitnim proizvodima osigurava sve potrebne aminokiseline.



Odličan je izvor vitamina skupine B, uključujući folnu kiselinu. Sadrži važne minerale poput kalcija, željeza, kalija, sumpora, mangana, bakra, joda, kobalta i cinka. Soja sadrži i masnoće i to pretežno nezasićene (pogodne za zdravlje). Dobar je izvor vlakana. Soja je gastro-nomski vrlo zanimljiva. Možete jesti soju u zrnu, sojin sir - tofu, sojino mlijeko, sojino brašno, pahuljice i ulje.

Leća je, slično kao i ostale mahunarke, bogata bjelanjčevinama. Isto vrijedi za vitamine skupine B i vlakna. Za razliku od soje, leća ne sadrži masnoće. Prije kuhanja ne mora se namakati. Leća se lakše probavlja ako ju stavite kuhati u vrelu vodu.

Slanutak je bogat bjelanjčevinama, nezasićenim masnim kiselinama, vitaminima B kompleksa, željezom, kalcijem i vlaknima. Spada među namirnice s niskim glikemijskim indeksom (postupno povišuje krvni šećer). Kuhana zrna vrlo su ukusna. Donekle podsjeća na oraščice. U trgovinama možete kupiti i brašno. Od slanutka možete pripremiti brojna ukusna jela.

Jedite punovrijedne žitarice i žitne proizvode

U vašoj prehrani neka bude čim više jela od punovrijednih žitarica. Naime, punovrijedne žitarice vrijede kao najzdraviji izvor ugljikohidrata. Osiguravaju energiju, vitamine, minerale i vlakna. Čim češće unosite heljdu, proso, zob, ječam, pir, amarant, kamut... Nemojte zaboraviti na integralnu rižu. U prehranu uključite i integralno brašno i proizvode od integralnog brašna. Izbor je doista velik.

Salata s heljdinom kašom

- ~ 3 dl kuhanog slanutka
- ~ 3 dl kuhane heljdine kaše
- ~ 20 dag kiselih krastavaca
- ~ 1 manji luk

Preljev:

- ~ limunov sok ili ocat
- ~ 2 žlice maslinovog ulja ili 1 žlica maslinovog i 1 žlica suncokretovog ulja
- ~ sol
- ~ 2 režnja češnjaka

Krastavce narežite na kolute. Luk narežite na tanke kolute. Pomiješajte kuhanu heljdinu kašu, kuhani slanutak, krastavce i luk. Blago posolite, posipajte isjeckanim češnjakom i prelijte preljevom.



Za osobu približno:

261 kcal (1098 kJ),
8 g bjelanjčevina, 5 g masti,
46 g ugljikohidrata,
8 g vlakana, 0 mg kolesterola

Preljevi
za salate

I. preljev: 2 žlice suncokretovog
ulja ~ ocat prema ukusu
~ 8 većih listova bosiljka ~ sol

Fino nasjeckajte bosiljak.
Pomiješajte sve sastojke i
prelijte ih po salati. Preljev
odlično odgovara salati od
rajčice.

II. preljev: 2 žlice bučinog ulja
~ 2 žlice bučinog sjemena
~ 4 režnja češnjaka ~ ocat
prema ukusu ~ sol

U mlinčiću za kavu grubo
izmljite bučine sjemenke.

Možete ih i fino isjeckati.
Češnjak fino nasjeckajte te
ga pomiješajte s mljevenim
sjemenkama i uljem.

Dodajte ocat, sol i malo
vode. Dobro promiješajte.



Za osobu približno – I. preljev:
60 kcal (253 kJ),

0,1 g bjelanjčevina, 7 g masti,
0,2 g ugljikohidrata,

0,2 g vlakana, 0 mg kolesterola

Za osobu približno – II. preljev:
63 kcal (264 kJ),

0,3 g bjelanjčevina, 7 g masti,

1 g ugljikohidrata, 0 g vlakana,
0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Kada god je to moguće, odaberite bio proizvode. Zašto? Integralne žitarice i žitni proizvodi sadrže cijelo zrno (vanjski sloj nije uklonjen i može sadržavati pesticide i druge tvari). Žitni proizvodi kojima je uklonjen vanjski dio, odnosno ovojnica (npr. bijelo brašno), ne sadrže pesticide. Na to obratite pozornost i kod kupovine.

Pir je ugodnog, punog okusa, koji donekle podsjeća na oraščiće. Možete koristiti pir u zrnu i pripremiti ga slično kao rižoto. Vrlo dobar je u miješanim salatama ili kao nadjev za povrće. Od punovrijednog brašna pira možete pripremiti ukusan kruh, peciva, palačinke, tjestenine... Jela od brašna pira lako su probavljiva i primjerena i u dijetalnoj prehrani.

I **ječam** neka postane sastavni dio vaše prehrane i to zbog sadržaja tvari koje su pogodne za zdravlje te radi gastronomskih mogućnosti.

Zob je prava riznica minerala, vitamina, vlakana i zaštitnih tvari. Sadrži netopiva i topiva vlakna. Zbog bogatog sastava ugodno utječe na zdravlje. Pomaže kod sniženja kolesterola, regulacije krvnog šećera, jačanja imuniteta, bolje probave... Nemojte zaboraviti da se zobene pahuljice mogu koristiti na različite načine.

Amarant ima sjajan okus. Od njega možete pripremiti različita jela. Brašno od amaranta dodajte pšeničnom brašnu kod pečenja kruha ili peciva. Amarant kuhajte otprilike pola sata, a zatim ga u pokrivenoj posudi ostavite još oko pet minuta. Na 10 dag amaranta uzmite 2,5 dl vode.

Kamut je drevna žitarica bogata bjelanjčevinama, vitaminima i mineralima. Sadrži i selen i vitamin E,



koji su antioksidanti i štite od štetnih učinaka slobodnih radikala. Slično kao i od ostalih drevnih žitarica, od kamuta je moguće spremati različita ukusna jela. Možemo ga kombinirati s drugim žitaricama, kao što je, na primjer, pir.

Quinoa (kvinoa) je bogata bjelančevinama, vitaminima, mineralima, masnoćom i vlaknima. Mogućnosti pripreme jela od quinoe su brojne. Prije kuhanja morate oprati sjeme jer ono sadrži saponin. Zbog visokog sadržaja masnoća, preporučuje se držati je u hladnjaku. Kuhajte je oko 25 minuta. Na šalicu kvinoe dodajte dvije šalice vode.

Heljda sadrži obilje hranjivih i zaštitnih tvari. Odličan je izvor vitamina skupine B, vitamina E, magnezija, fosfora, željeza i kalija. Bogata je bjelančevinama i sadrži tvari koje sprečavaju povišenje kolesterola u krvi. Nakon konzumacije jela od heljde, razina krvnog šećera postepeno se povisuje pa je zato heljda primjerena za prehranu bolesnika sa šećernom bolešću. Zbog sadržaja vlakana, dobro utječe na probavu. Od heljde možete napraviti jednostavna, skromna ili raskošna jela, kao što su heljdini žganci, heljdini žganci s kašom ili krumpirom, juha s heljdinom kašom, heljdina zljevka, heljdin kolač s orasima ili grožđicama, heljdini njoki, heljdina gibanica, heljdin dizani kolač, heljdina pogača, heljdin kruh...

Prosenka kaša isto tako spada među iznimno vrijedne namirnice. Primjerena je za prehranu svih generacija. Lako je probavljiva. Od nje možete pripremiti

Šarena salata

- ~ 1 zelena salata
- ~ 10 dag rukole
- ~ 10 dag matovilca
- ~ 1 jogurtna šalica kuhanog kukuruza
- ~ 2 žlice suncokretovog ulja
- ~ ocat
- ~ sol

Pomiješajte sve salate, dodajte kukuruz i prelijte preljevom.



Za osobu približno:

110 kcal (462 kJ),
4 g bjelančevina, 8 g masti,
2 g ugljikohidrata, 4 g vlakana,
0 mg kolesterola

Salata
od cikle
i jabuke

~ 30 dag sirove cikle

~ 1 veća jabuka

~ 1 žlica maslinovog ulja

~ limunov sok

~ sol

Ciklu ogulite i na sitno naribajte. Isto tako naribajte jabuke. Oba sastojka pomiješajte, blago posolite, prelijte uljem i limunovim sokom te sve skupa izmiješajte.



Za osobu približno:

87 kcal (364 kJ),

1 g bjelanjčevina, 4 g masti,

10 g ugljikohidrata,

3 g vlakana, 0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

brojna jela. Dobro se kombinira s povrćem i voćem (suhim i svježim) i mlijekom.

Kod integralnih žitarica i žitnih proizvoda vrijedi pravilo da se oni postepeno uvode u svakodnevnu prehranu. Kod pripreme jela svakako pustite mašti na volju.

Bobičasto voće za dobro zdravlje

Ljubitelj ste ribiza, malina, jagoda, borovnica, brusnica, kupina? Ako je tako, na dobrom ste putu. Naime, bobičasto voće prava je riznica zdravlju korisnih tvari, a unatoč tome ima malu kalorijsku vrijednost. I što je važno, vrlo je ukusno i lijepo na pogled. Vole ga mali i veliki. Iskoristite sezonu tog slasnog voća i uživajte u njemu. Savjetujemo da jedete čim više raznolikog, slasnog i prirodnog bobičastog voća, samog ili u kombinaciji.

Jagode su dobar izvor folne kiseline, vitamina C, mangana i kalija. Sadrže i vlakna. Crvena boja jagoda nije samo za ukras, već je i izvor flavonoida koji imaju pozitivan utjecaj na zdravlje. Najbolje jagode su one iz domaćeg vrta. Možete ih uzgajati čak i na balkonu. Zrele jagode ne smijete predugo čuvati. Jedite ih same, s jogurtom ili u kombinaciji s drugim voćem. Gurmani im vole dodati i balzamički ocat. Jagode su odličan nadjev za kolače, palačinke i pripremu umaka i napitaka.

Crveni ribiz je također dobar izvor vitamina C i vitamina A, sadrži minerale i vlakna.

Maline se ubrajaju u iznimno zdravo voće. Osim vitamina C, E, K i vitamina B kompleksa, sadrže tvari koje štite od bolesti srca i žilnog sustava te nekih oblika raka.



Možete ih jesti same ili u kombinaciji s jogurtom, svježim sirom, drugim voćem ili ih možete dodati u biskvitno tijesto i slično.

U bobičasto voće spadaju i ukusne tamno crvene do crne **kupine**. Bogate su vitaminom C i flavonoidima. Kupine morate potrošiti čim prije - naime, brzo se razvije plijesan. Primjerene su za pripremu slastica, voćnih salata, marmelada, sokova.

Plod **brusnice** je bogat vitaminima i mineralima, isto tako sadrži flavonoide, kao što je na primjer quercetin. Između ostalog, brusnice sadrže i tvar koja djeluje kao antibiotik. Brusnice dobro odgovaraju mesnim jelima, prije svega divljači. Odlični su i marmelada i sok. Suhe brusnice odlične su kao zamjena za grožđice. Sve jagodičasto voće možete i zamrznuti. Kod tog načina spremanja hranjiva vrijednost ne mijenja se bitno. Ako imate mogućnost, sami uzgajajte bobičasto voće. Bit će vam zadovoljstvo, a i korisno.

"Dobar" i "loš" kolesterol

Kolesterol je tvar slična masnoći koja ima važnu funkciju u tijelu. Veći dio kolesterola nastaje u jetri, dok oko trećinu kolesterola unosimo hranom životinjskog izvora. Kolesterol je sastavni dio svih staničnih membrana. Potreban je za tvorbu hormona, vitamina D, žučnih kiselina i ostalih tvari. Tako, na primjer, žučne kiseline u crijevima raspršuju masnoće u emulziju. Osim toga, žuč zaustavlja razmnožavanje bakterija koje su štetne za zdravlje. Istovremeno pomaže kod sprječavanja zatvora. Veći dio izlučenog kolesterola u crijevima ponovno se apsorbira u jetra i zatim u krv.

Umak od hrena s grahom

~ 40 dag kuhanog graha
(po mogućnosti bijelog)

~ 3 žlice octa

~ 3 žlice ulja

~ prekuhana voda

prema potrebi

~ 8 dag hrena

~ papar

~ sol

Izgnječite kuhani grah.
Dodajte ulje, ocat i prema potrebi malo vode.
Umiješajte naribani hren.
Poslužite s mesom.



Za osobu približno:

137 kcal (575 kJ),

3 g bjelanjčevina, 11 g masti,

20 g ugljikohidrata,

2 g vlakana, 0 mg kolesterola

Namaz od
patlidžana

- ~ 2 patlidžana
- ~ 3 režnja češnjaka
- ~ 4 žlice maslinovog ulja + 1 žlica za pečenje
- ~ 4 žlice limunovog soka
- ~ 5 dag badema ~ sol, papar
- ~ 3 žlice nasjeckanog vlasca

Patlidžane narežite na kolute, premažite uljem i ispecite u teflonskoj tavi ili pećnici. Ohlađene isjeckajte u električnom mikseru, dodajte češnjak, sol i svježe mljeven papar.

Dodajte ulje i limunov sok. Na kraju dodajte fino nasjeckane bademe i vlasac.

Namaz dobro odgovara integralnom tostu ili raženom kruhu.

~ Savjet: namazu umjesto vlasca možete dodati 4 žlice nasjeckanog medvedjeg luka



Za osobu približno:

285 kcal (1198 kJ),
5 g bjelancevina, 23 g masti,
18 g ugljikohidrata,
8 g vlakana, 0 mg kolesterola

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Previše kolesterola u krvi predstavlja ozbiljan rizik za vaše zdravlje. Naime, povišena razina kolesterola značajni je čimbenik rizika za nastanak bolesti srca i krvnih žila.

Obzirom da nije topiv u vodi, kolesterol se po krvi prenosi vezan na bjelancevine. Najvažniji su takozvani zaštitni ili "dobar" kolesterol (HDL) koji sadrži više bjelancevina i manje kolesterola te "loš" kolesterol (LDL) koji sadrži manje bjelancevina i više kolesterola.

Dio "lošeg" kolesterola kojeg naše tijelo ne potroši, nakuplja se u stjenkama žila. Osim kolesterola, na stjenkama žila nakupljaju se i druge tvari. To dovodi do postepenog sužavanja i konačnog začepjenja žile, što može dovesti do srčanog ili moždanog udara ili smetnji u prokrvljenosti drugih organa. Suprotno tome, "dobar" kolesterol odstranjuje kolesterol iz stijenke krvnih žila i omogućuje da ode u jetra i da se od tamo putem žuči ukloni iz organizma.

Koje su normalne vrijednosti kolesterola u krvi?

Zajednički kolesterol neka bude manji od 5 mmol/l; LDL ili "loš" kolesterol manji od 3 mmol/l te HDL ili dobar kolesterol veći od 1 mmol/l.

Znate li koje su vrijednosti vašeg kolesterola? Ako ne, krajnje je vrijeme da to saznate. Naime, mnogi stanovnici Hrvatske imaju povišenu razinu kolesterola u krvi. Ljudi ne osjete povišeni kolesterol.

Što ako imate povišeni kolesterol? Kod manjeg povišenja razine kolesterola dostatan je zdrav način života



- zdrava prehrana, redovita i dostatna tjelesna aktivnost, primjerena tjelesna težina. Tako, na primjer, zdravom prehranom možete smanjiti koncentraciju kolesterola do 15%. Kod većih odstupanja potrebno je liječenje lijekovima. U tom slučaju morate strogo poštovati upute liječnika.



Kako sniziti razinu lošeg kolesterola ili povisiti razinu dobrog kolesterola?

Zdravom prehranom, svakodnevnom tjelesnom aktivnošću te održavanjem primjerene tjelesne težine.

Čak i ako je vaš kolesterol normalan, zdravim načinom života osiguravate da takav i ostane. Na što morate obratiti pozornost kod prehrane? Svakako vrijede načela zdrave prehrane. Jedite samo onoliko koliko i trošite. Jedite manje mesa i mesnih proizvoda, jaja i punomasnih mliječnih proizvoda te čim više svježeg voća, neoljuštenih žitarica, povrća i mahunarki. Pazite na skrivene masnoće. Naime, one namirnice koje sadrže životinjske masnoće, sadrže i kolesterol. Budite umjereni i kod dodavanja masnoća. Radije kuhajte, pirjajte ili pecite na roštilju. Dodane masnoće neka budu biljnog izvora (ulja). Koliko kolesterola smijete unositi dnevno? Ne više od 300 mg! Što to znači? Već samo jedan žumanjak sadrži više nego polovicu spomenute količine kolesterola. Ali to nije sve. Kolesterol se nalazi u mesu i mesnim proizvodima i mlijeku i mliječnim proizvodima. Tako, na primjer, 10 dag govedine sadrži između 70 i 120 mg kolesterola, nemasne svinjetine od 80 do 120

Kompot za dobru probavu

- ~ 12 suhih šljiva (bez koštica)
- ~ 10 dag suhih marelica
- ~ 5 dag grožđica
- ~ 2 limuna
- ~ 2-4 žlice meda (prema ukusu)
- ~ 2 klinčića
- ~ cimet

U 2 dl vode namočite šljive, grožđice i narezane marelice. Pustite da se namaču 1-2 sata, a zatim im dodajte klinčiće i cimet, dolijte još 2 dl vode i zakuhajte. Kuhajte nekoliko minuta. Uklonite s vatre. U mlaćan kompot dodajte med i limunov sok.



Za osobu približno:

209 kcal (877 kJ),
2,5 g bjelancevina, 1 g masti,
50 g ugljikohidrata,
6,5 g vlakana, 0 mg kolesterola

**Kolač
od jabuke
(16 komada)**

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

mg, mesa peradi između 90 i 110 mg. Iznutrice (10 dag) sadrži između 300 i 700 mg kolesterola.

Vrlo je važno održavanje primjerene tjelesne težine. Već gubitak malog viška kilograma pozitivno utječe na kolesterol u krvi. Redovita tjelesna aktivnost pozitivno utječe na smanjivanje kolesterola te istovremeno i krvnog tlaka. Hodajte, trčite, vozite bicikl, vježbajte... budite čim više tjelesno aktivni. Ukratko, živite zdravo.

- ~ 12 dag oštrog brašna
- ~ 10 dag pirinog brašna (integralno)
- ~ 5 dag mijevenih oraha
- ~ 1 jogurt
- ~ 2 jaja
- ~ pola vrećice suhog kvasca
- ~ 2 žlice smeđeg šećera
- ~ 5 jabuka
- ~ sok od pola limuna

Izmiješajte jaja, jogurt i šećer, dodajte brašno pomiješano sa suhim kvascem te orahe. U tijesto dodajte 2 jabuke narezane na kocke. Preostale jabuke narežite na kriške i zalijte ih limunovim sokom. Tijesto stavite u namašćenu i mrvicama posipanu posudu za pečenje. Na tijesto stavite jabuke i ispecite.

~ Savjet: kada je kolač još vruć, premažite ga dvjema žlicama marmelade od marelice.

**Za jedan komad približno:**

97 kcal (408 kJ),
4 g bjelančevina, 1,5 g masti,
18 g ugljikohidrata,
1,5g vlakana, 28 mg kolesterola



**Rolada od
keštena s
brusnicama**
(10 komada)

~ 40 dag kuhanih očišćenih
keštena ~ 15 dag mljevenih
prženih lješnjaka

~ 8 dag suhih brusnica

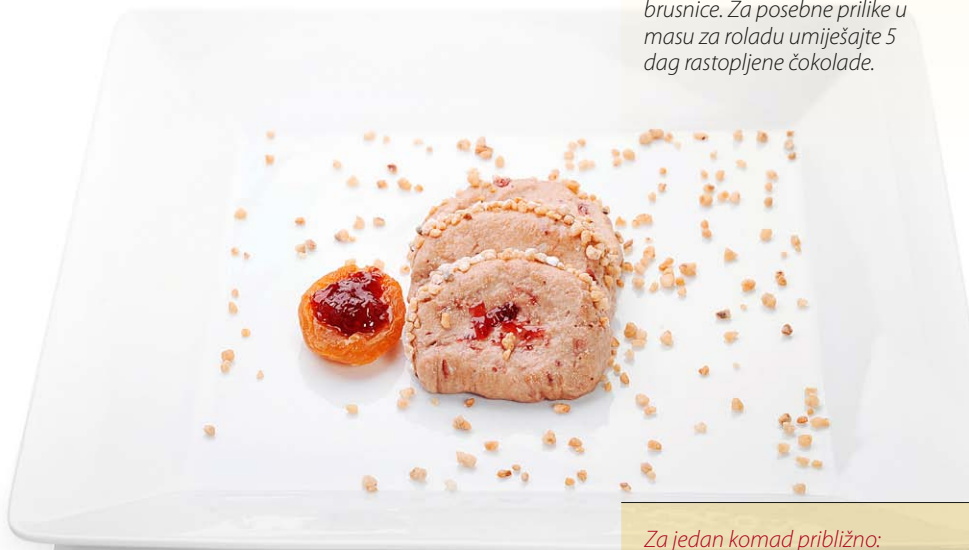
~ nekoliko žlica soka
od naranče

~ 5 dag šećera u prahu

~ 5 dag čokolade s više
od 70% kakaa

Kestene zgnječite,
dodajte lješnjake i šećer
te dobro izmiješajte. Na
kraju umiješajte brusnice
koje ste namakali u soku
od naranče. Oblikujte
roladu i posipajte grubo
naribanom čokoladom.
Ostavite da odstoji u
hladnjaku najmanje 2 sata.

~ Savjet: roladu možete
poslužiti s marmeladom od
brusnice. Za posebne prilike u
masu za roladu umiješajte 5
dag rastopljene čokolade.



Za jedan komad približno:

87 kcal (841 kJ),
2,5 g bjelanjčevina, 8 g masti,
13 g ugljikohidrata,
0 g vlakana, 0 mg kolesterola



Dodatne korisne informacije

Belović B. **Živimo zdravo – prehranjujemo se zdravo.**

Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.

Belović B. **Lahko jem.** Murska Sobota:

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota:

Podjetje za informiranje, 2004.

Belović B. **Moje zelenjavne in sadne jedi.**

Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.

Hrvatski časopis za javno zdravstvo Vol 6, Broj 21, 7. siječnja 2010.

<http://www.hcjz.hr/old/clanak.php?id=14114>

Jelaković B. **Prevenција arterijske hipertenzije.**

<http://www.plivamed.net/aktualno/clanak/3339/>

[Prevenција-arterijske-hipertenzije.html](#)

Švenda I. **Skrivena sol u hrani.**

<http://www.plivamed.net/aktualno/clanak/3297/>

[Skrivena-sol-u-hrani.html](#)





Literatura

1. Acceto R, Brguljan-Hiti J, Dobovišek J et al. Slovenske smernice za zdravljenje arterijske hipertenzije 2007. Zdrav Vestn 2008;77:349-63.
2. American Heart Association. American Heart Association low-salt cookbook, 4th Edition: A complete guide to reducing sodium and fat in Your diet. New York: Clarkson Potter, 2011.
3. Akita S, Sacks FM, Svetkey LP et al. Effects of the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet on the pressure-natriuresis relationship. Hypertension 2003; 42: 8-13.
4. Ascherio A, Katan MB, Zock PL et al. Trans fatty acids and coronary heart disease. N Engl J Med. 1999;340:1994 –1998.
5. Banerjee SK, Maulik SK. Effect of garlic on cardiovascular disorders: a review. Nutr J 2002;14:1-14.
6. Belović B. Živimo zdravo – prehranjujmo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
7. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno osiguranje Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
8. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno osiguranje, 2006.
9. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
10. Besançon P, Debosque S, Delpeuch F et al. Mediterranean diet and health: Current News And Prospects. Paris: John Libbey Eurotext, 2001.
11. Brown L, Rosner B, Willett WW, Sacks FM. Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis. Am J Clin Nutr 1999;69:30–42.
12. Brown IJ, Stamler J, Van Horn L. Sugar-sweetened beverage, sugar intake of individuals, and their blood pressure. International study of macro/micronutrients and blood pressure hypertension. Hypertension 2011; 57: 695-701. Skinuto 24.7. 2012. s: <http://hyper.ahajournals.org/content/57/4/695.full>
13. Cox BD, Whichelow MJ, Prevost AT. Seasonal consumption of salad vegetables and fresh fruit in relation to the development of cardiovascular disease and cancer. Pub Health Nutr 2000; 3:19-29.
14. D-A-CH Referenčne vrednosti za vnos hranil. Delovna skupina za pripravo "Referenčnih vrednosti za vnos hranil". Nemško prehransko društvo, Švicarsko društvo za raziskovanje prehrane, Švicarsko združenje za prehrano. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, 2004.
15. Debelič O et al. Ta dobra zdrava kuha. Ljubljana: Kmečki glas, 1998.
16. Feng JH, MacGregor GA. How far should salt intake be reduced? Hypertension. 2003; 42: 1093-99. Skinuto 16.4. 2012. s: <http://hyper.ahajournals.org/content/42/6/1093.full>
17. Garland S. The Complete Book Of Herbs And Spices. London: Frances Lincoln, 2004.
18. Gillman MW, Cupples LA, Gagnon D et al. Protective effect of fruits and vegetables on development of stroke in men. J Am Med Assoc 1995; 273: 1113-1117.
19. Hill JO, Thompson H, Wyatt H. Weight maintenance: what's missing? J Am Diet Assoc. 2005;105:63–6.
20. Hu FB, Willett WC. Optimal diets for prevention of coronary heart disease. JAMA 2002; 288: 2569–578. Skinuto 9.05. 2012. s: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12444864>
21. Hung HC, Josphipura KJ, Jiang R et al. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. J Natl Cancer Inst 2004; 96: 1577–1584. Skinuto 4. 06. 2012. s: <http://jnci.oxfordjournals.org/content/96/21/1577.full>
22. Jenkins NH. The new Mediterranean diet cookbook: A delicious alternative for lifelong health. New York: Bantam Books, 2009.
23. Kris-Etherton PM, Harris WS, Appel LJ. Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. Circulation 2002; 106: 2747-57. Skinuto 15. 07. 2012. s: <http://circ.ahajournals.org/content/106/21/2747.full>



24. Lichtenstein A H, Van Horn L. Very low fat diets . *Circulation* 1998;98:935-39. *Skinuto* 27. 07. 2012. s: http://circ.ahajournals.org/content/98/9/935.full?ijkey=6a53c3e365857b4c68d1a578d3b47d463a aa2bcd&keytype2=tf_ipsecsha
25. Liu S, Stampfer MJ, Hu FB, Giovannucci E et al. Whole-grain consumption and risk of coronary heart disease: results from the Nurses' Health Study. *Am J Clin Nutr* 1999;70:412– 19.
26. Liu S, Manson JE, Stampfer MJ et al. Whole grain consumption and risk of ischemic stroke in women: a prospective study. *JAMA* 2000;284:1534 –1540.
27. Lotito SB, Frei B. Consumption of flavonoid-rich foods and increased plasma antioxidant capacity in humans: cause, consequence, or epiphenomenon? *Free Radic Biol Med*. 2006 Dec 15;41:1727-46. *Skinuto* 7.05. 2012. s: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17157175>
28. Mattes RD. The taste for salt in humans. *Am J Clin Nutr* 1997;65:692-7.
29. Maučec Zakotnik J, Koch V, Pavčič M, Hrovatin B. Manj maščob-več sadja in zelenjave: zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2001.
30. McCarron DA, Reusser ME. Are low intakes of calcium and potassium important causes of cardiovascular disease? *Am J Hypertens* 2001;14:206–12. *Skinuto* 15. 07. 2012. s: <http://www.nature.com/ajh/journal/v14/n3s/full/ajh20011030a.html>
31. Meskin MS, Bidlack WR, Davies AJ, Omaye ST. *Phytochemicals in nutrition and health*. London, New York, Washington; CRC Press, 2002.
32. Nussdorfer N. V kraljevstvu začimb. Portorož: Droga, 2001.
33. Paffenbarger RS, Lee IM. Exercise and fitness. In: Manson J, Ridker PM, Gaziano M, Hennekens CH, eds. *Prevention of myocardial infarction*. New York, Oxford: University Press, 1996.
34. Pajk Žontar T, Peterman M. Aditivi v živilih. Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave, 2010. *Skinuto* 28. 06. 2012. s: <http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/brosure/aditivi-v-zivilih.html?Itemid=327>
35. Peterman M, Pajk Žontar T, Pondelek D. Označevanje živil. Zveza potrošnikov Slovenije, 2007. *Skinuto* 24. 07. 2012. s: <http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/brosure/oznacevanje-zivil.html?Itemid=327>
36. Piscatella R. *Healthy heart cookbook*. New York: Black Doog and Leventhal Publisher, 2004.
37. Pivonka E, Berry B. 5 a day – the better health cookbook. New York: Rodale press:2002.
38. Pokorn D. S hrano nad raka. Ljubljana: Forma 7, 1991.
39. Pokorn D. S prehrano do zdravlja. Ljubljana: EWO, 1996.
40. Prakash V. *Leafy spices*. London: CRS Press, 1990.
41. Rahman K, Lowe GM. Garlic and cardiovascular disease: a critical review. *J Nutr* 2006;3:736-40.
42. Psilaris N, Psilaris M. *Cretan cooking*. Crete: Karmanor, 1995.
43. Psilaris N, Psilaris M. The secret of good health – Olive oil. Crete: Karmanor, 1996.
44. Recepture iz družinskih in lastnih zapiskov B. Belovič.
45. Rizkalla SW, Bellisle F, Slama G. Health benefits of low glycaemic index foods, such as pulses, in diabetic patients and healthy individuals. *Brit J Nutr* 2002; 88: 255–262.
46. Roberts CK, Vaziri ND, Barnard RJ. Effect of diet and exercise intervention on blood pressure, insulin, oxidative stress, and nitric oxide availability. *Circulation*. 2002; 106: 2530-32. *Skinuto* 21. 05. 2012. s: <http://circ.ahajournals.org/content/106/20/2530.short>
47. Young IS, Woodside JV. Antioxidants in health and disease. *J Clin Pathol* 2001; 54: 176–186. *Skinuto* 4. 04. 2012. s: <http://jcp.bmj.com/content/54/3/176.full>
48. Sacks FM, Svetkey LR, Vollmer WM et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet. *N Engl J Med* 2001; 344: 43–10.



49. Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS et al. Sugar-sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA* 2004;292:927–34.
50. Shulman MR. Mediterranean harvest: vegetarian recipes from the world's healthiest cuisine. New York : Rodale, 2007.
51. Simopoulos AP. The Mediterranean diets: What is so special about the diet of Greece? The scientific evidence. *J Nutr* 2001;131:3065-73. Skinuto 18. 06. 2012. s: <http://jn.nutrition.org/content/131/11/3065S.full>
52. Snyder M, Clum L, Zulaica A. The DASH Diet Cookbook : Quick and delicious recipes for losing weight, preventing diabetes, and lowering blood pressure. New York : Ulysses Press, 2012.
53. Stampfer MJ, Hu FB, Manson JE et al. Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestyle. *N Engl J Med* 2000; 343: 16–22. Skinuto 26. 06. 2012. s: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10882764?dopt=Abstract>
54. Svetkey LP, Sacks FM, Obarzanek E et al. The DASH diet, sodium intake and blood pressure trial (DASH-sodium): rationale and design. *J Am Diet Assoc* 1999;99:96-104.
55. Vollmer WM, Sacks FM, Ard J et al. Effects of diet and sodium intake on blood pressure: subgroup analysis of the DASH-sodium trial. *Ann Intern Med*. 2001; 135: 1019–28. Skinuto 20. 07. 2012. s: <http://annals.org/article.aspx?volume=135&issue=12&page=1019>
56. Vatter DA, Ghaedian R, Shetty K. Enhancing health benefits of berries through phenolic antioxidant enrichment: focus on cranberry. *Asia Pac J Clin Nutr* 2005;14:120-30. Skinuto 24. 07. 2012. s: <http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/Volume14/vol14.2/fullArticles/Vatterm.pdf>





www.cak-mlinovi.hr

*Posvećeni stvaranju
vrhunskih proizvoda*



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO
MURSKA SOBOTA



Karlovačka županija
Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb