

## **Kako s premišljenim jedilnikom do več energije in zdravja**

Premišljen jedilnik pomeni zavestno izbiro živil, ki podpirajo naše fizično in duševno počutje, nam dajejo dovolj energije za vsakodnevne obveznosti ter dolgoročno pomagajo preprečevati bolezni sodobnega časa, kot so sladkorna bolezen, povišan holesterol in prekomerna telesna teža. Danes se mnoge gospodinje srečujejo z utrujenostjo, pomanjkanjem volje in občutkom, da kljub kuhanju doma obroki niso vedno tako hranljivi, kot bi si želele. Razlog se pogosto skriva v hitrem tempu življenja, stresu, sedečem delu in pogosti uporabi industrijsko predelane hrane, ki vsebuje preveč sladkorja, soli in nekakovostnih maščob. Dobra novica je, da lahko že z manjšimi spremembami pri izbiri živil, pripravi obrokov in shranjevanju hrane naredimo veliko za svoje zdravje in dobro počutje.

### **Skrivnost zdravega krožnika in lažjega načrtovanja obrokov**

Osnova zdrave prehrane je uravnotežen krožnik, ki ga lahko preprosto sestavimo z občutkom in brez tehtanja. Največ prostora naj zavzame zelenjava, saj telesu prinaša vitamine, minerale in vlaknine. Približno četrtnino krožnika naj predstavljajo beljakovine, kot so meso, ribe, jajca ali stročnice, pri čemer je priporočljivo, da meso ni na jedilniku vsak dan, temveč ga večkrat zamenjajo ribe ali brezmesni obroki. Preostali del krožnika naj zapolnijo ogljikovi hidrati, kot so krompir, riž, testenine ali kruh, po možnosti polnozrnat. Delo v kuhinji si lahko močno olajšamo s tedenskim načrtom obrokov, saj tako vnaprej vemo, kaj bomo kuhali, in se v trgovini lažje izognemo nezdravim prigrizkom. Jedi, ki jih lahko jemo več dni zapored, so še posebej praktične, saj prihranijo čas in energijo.

### **Zakaj nam hitro zmanjka energije in kako ostati siti dlje časa**

Veliko ljudi dan začne brez zajtrka, kar se kasneje pokaže v nenadni lakoti, večjih porcijah in utrujenosti. Telo, ki dlje časa ne dobi hrane, se ob prvem večjem obroku začne pripravljati na zalogo, kar ni v prid presnovi. Redni obroki čez dan pomagajo ohranjati stabilno raven energije in preprečujejo prenašanje. Pomembno je tudi, da pazimo na vnos sladkorja, saj prevelike količine povzročijo hiter dvig in padec energije. Ne smemo pozabiti na vodo, saj že blaga dehidracija vpliva na počutje in zbranost. Prav tako je koristno, da jemo počasi in v miru, saj možgani potrebujejo čas, da zaznajo sitost.

### **Pametno shranjevanje živil in manj zavržene hrane**

V povprečju vsak prebivalec Slovenije zavrže presenetljivo veliko hrane, kar pomeni izgubo denarja in virov. Ostanke obrokov lahko z malo domišljije spremenimo v nove jedi, na primer iz starega kruha pripravimo topel obrok z jajci in zelenjavo. Pravilno shranjevanje v hladilniku bistveno podaljša svežino živil, pri čemer je pomembno, da so surovo meso, mlečni izdelki, sadje in zelenjava na pravem mestu. Nekatera živila, kot so krompir, čebula, česen, paradižnik in kruh, sodijo v shrambo in ne v hladilnik. Pri rokih uporabe je dobro vedeti, da oznaka uporabno najmanj do pomeni kakovost, medtem ko je pri oznaki uporabno do potrebna večja previdnost. Z nekaj znanja in organizacije lahko kuhinja postane prostor, kjer skrbimo tako za zdravje kot tudi za družinski proračun.

Po predavanju za UPPG Jelene Zlatković, dipl. dietetičarke iz Centra za krepitev zdravja Kamnik, povzel Anton Jagodic