

Zdrava ishrana



POSETITE SVOG
IZABRANOGL LEKARA!

BRINITE O SVOM ZDRAVLJU!



Republika e Kosovës
Republika Kosova - Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government

MINISTRIA E SHËNDETESISE
MINISTRARIO ZDRAVSTVA
MINISTRY OF HEALTH



Accessible
Quality
Healthcare

SDC project implemented by Swiss TPH

Prednosti zdrave ishrane

Sprovođenje zdrave ishrane tokom celog života pomaže u sprečavanju neuhranjenosti, povećanja telesne težine i nivoa holesterola (loše masnoće) u krvi. Na ovaj način smanjuje se rizik od obolovanja od srčanih bolesti, šećerne bolesti, visokog krvnog pritiska i nekih vrsta karcinoma.

Uravnotežena ishrana

Svako treba da ima za cilj uravnoteženu ishranu koja se bazira na konzumiranju voća, povrća, neprerađenih žitarica (celih), piletine, ribe, orašastog voća (oraha, lešnika, badema, pistacije itd.) i mleka sa malo masti. Ovakva ishrana sadrži malo masti, crvenog mesa, soli i šećera.

Najbolji način da se to razume jeste da hranu podelite u grupe hrane.

Voće i povrće

Uravnotežena ishrana treba uključiti najmanje 5 porcija voća i povrća ili više od jedne trećine hrane koju uzimamo tokom dana. Ova hrana bogata je vlaknima, vodom, vitaminima i mineralima.



- Konzumirajte različite vrste voća i povrća svakog dana.
Možete konzumirati sveže, smrznuto, sušeno ili konzervirano voće.
Međutim, sušeno voće i voćni sokovi se ne preporučuju jer imaju visok sadržaj šećera. Ako ih ipak uključite u vašu ishranu, ne bi trebalo da ih konzumirate više od jednom (obrok) dnevno.

Hleb i žitarice

- Sačinjavaju jednu trećinu hrane koju uzimamo tokom dana. Neprerađene žitarice (cele) su bolje i zdravije. Ova grupa uključuje i pirinač, testeninu i krompir.
- Konzumiranjem žitarica, unosimo ugljene hidrate, koji predstavljaju važan izvor energije, vlakana, nekih vitamina i minerala.
Ako se osećate gladnim, konzumirajte žitarice. One će vas držati sitim duže od keksa/slatkiša. Konzumirajte 3-5 obroka dnevno, a ako obavljate fizičku aktivnost, možete konzumirati i više.



Meso, piletina, riba, jaja, orasi i semenke

Ova hrana je izvor proteina, vitamina i minerala, posebno gvožđa, koje je važno za krv i mozak.

- Koristite meso bez masti, piletinu (bez kože) i ribu, ili zamenu za meso kao što su pasulj, sočivo i grašak.



- Ograničite što više unos proizvoda od prerađenog mesa kao što su salama, pršuta, sudžuk, viršle, paštete koje su bogate mastima i solju.
- Umereno konzumirajte jaja, orahe i semenke. Orasi i semenke sadrže dobre masti, koje su esencijalne hranljive materije za naše telo. Ove masti pomažu u smanjenju holesterola (štetnih masti) u krvi.

Mleko i mlečni proizvodi (sir, kiselo mleko, švapski sir)

Ova hrana nas snabdeva energijom, proteinima, mastima, vitaminima i mineralima, posebno kalcijumom, koji pomaže da imate jake kosti.

- Konzumirajte vrste sa manje masti kako biste sprečili rast holesterola (štetnih masti) u krvi. Češće koristite mleko, kiselo mleko ili jogurt, a manje sir.



Masti i ulja

Masti i ulja su najrasprostranjeniji lipidi u prirodi. Oni obezbeđuju energiju za žive organizme, izoluju organe tela i transportuju vitamine rastvorene u masti putem krvi.

- Zasićene masti, kao što su: maslac, pavlaka, kajmak, masnoća od mesa, treba izbegavati jer podižu holesterol (štetne masti) u krvi i uzrokuju nastanak visokog krvnog pritiska i srčanih oboljenja.



- Ako pri kuhanju koristite maslac, koristite maslac koji sadrži nizak nivo zasićenih masnih kiselina.

- Nezasićene masti, kao što su maslinovo ulje, kanolovo ulje ili avokado ulje, najbolji su izbor i njihova uloga je raznovrsna.
- Riblje ulje ima visok sadržaj omega 3 masnih kiselina, što može pomoći u sprečavanju srčanih oboljenja.

Saveti za zdravu ishranu:

- Pijte 6-8 čaša vode tokom dana. U toplim danima, kao i kada se bavite fizičkom aktivnošću, potrebno je piti više.
- Pijte što manje voćnih sokova jer sadrže puno šećera. Umesto toga, konzumirajte sveže voće.
- Ako konzumirate kafu/čaj, ograničite ih na 1 ili 2 šolje dnevno, dok se konzumiranje energetskih pića uopšte ne preporučuje.
- Pića sa proteinima, mlečni napici sa dodanim ukusima, voćni jogurti ili sokovi su zamena kalorija. Nisu za gašenje žedni i smatraju se porcijom.

- Pripremajte meso na roštilju, tako da se tokom pečenja mast cedi dole ili uklonite masnoću (mast) i/ili kožu pre kuvanja.
- Izbegavajte kuvanje hrane na izuzetno visokim temperaturama kada koristite ulja.
- Ako pri kuvanju koristite maslac, izaberite maslac koji sadrži nizak nivo zasićenih masnih kiselina.
- Nemojte uopšte konzumirati ili konzumirajte što manje i što ređe hranu i pića koja sadrže masti, šećer i so, kao što su: čips, slatkiši, keks, sladoled, gazirana i negazirana pića koja sadrže šećer, jer imaju mnogo kalorija, malo hranljivih vrednosti i štete vašem zdravlju.



Uputstvo za veličinu porcije



Žitarice, kuvani pirinač i testenine, voće, povrće i salate.

Koristite plastičnu čašu od 200ml kao meru veličine porcije.



Sir.

Koristite dva palca ruke, širinu i dubinu kao meru veličine porcije.



Meso, piletina, riba

Dlan, širina i dubina ne uključujući prste, pokazuje količinu mesa potrebnog za jedan dan.



Masti (za namaz)

Porcija masti koja se koristi za jedan obrok treba da bude dovoljna za mazanje dve kriške hleba.



Ulja

Koristite jednu čajnu kašiku ulja po osobi tokom kuvanja ili u salati.

Potrebne dnevne kalorije hrane i pića za odrasle



Aktivna 2000kcal, neaktivna 1800kcal.



Aktivan 2500kcal, neaktivan 2000kcal.



AKO:



IMATE VIŠE OD 40
GODINA

ILI



STE GOJAZNI

ILI



STE PUŠAČ

ILI



IMATE ČLANOVE PORODICE
SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU ILI
VISOKIM KRVNIM PRITISKOM

POSETITE SVOG
IZABRANOG LEKARA!

BRINITE O SVOM ZDRAVLJU!

Podržano od:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC