



Preporuke za **proljetno-ljetnu** prehranu



**ŽIVJETI
ZDRAVO**



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



MINISTARSTVO
ZDRAVLJA
I POTROŠAČKI
PROTEKCIJA



Ministarstvo
zdravstva



HZJZ
Hrvatski zavod
za javno zdravstvo

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpora: 95 %

Korisnik projekta:

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Rockefellerova 7, Zagreb

Telefon +385 1 4863 222

www.hzjz.hr

www.strukturnifondovi.hr



Preporuke za proljetno-ljetnu prehranu

Glavno obilježje proljetno-ljetnih dana je **proljetno buđenje i velike vrućine**. Neka obilježje Vašeg proljeća i ljeta budu **svježe i sezonske namirnice, lagana prehrana i dovoljan unos tekućine!**

Činite pravo – živite zdravo!



- ▶ **Proletni je umor** prolazni poremećaj raspoloženja koji nastaje zbog nemogućnosti organizma da se naglo prilagodi promjenama u prirodi, kao što su nagli porast temperature, promjena sastava zraka i veća izloženost suncu.

Umor, bezvoljnost, pospanost, razdražljivost, nezainteresiranost neki su od simptoma proljetnoga umora.

Dobra je vijest da se protiv proljetnoga umora možemo uspješno boriti kombinacijom pravilne prehrane, dovoljnoga uzimanja tekućine, tjelesne aktivnosti i boravka na svježemu zraku.



› **Ljetne vrućine** jako utječu na stanje vašega organizma.

Pri visokim temperaturama ljudi se često osjećaju usporeno i iscrpljeno. Uz pravilnu zaštitu od sunca, potrebna je lagana prehrana i dovoljan unos tekućine.

Povišena tjelesna temperatura čiji je rezultat znojenje može brzo dovesti do pretjeranoga gubitka tjelesnih tekućina (dehidracije tijela). Čak i mali nedostaci tekućine mogu izazvati tjelesne nelagode, poput smanjene koncentracije, mučnine, vrtoglavice ili glavobolje. Na dehidraciju su posebno osjetljiva djeca, osobe starije životne dobi i osobe oslabljenoga imunološkog statusa. Žeđ je simptom koji ukazuje na već postojeću dehidraciju tijela i na potrebu što skorije nadoknade tekućine.



Vitamini i minerali

Najbolji saveznici u borbi
protiv proljetnoga umora.



- › **Vitamin C** jača imunološki sustav i brani organizam od proljetnih virusa i prehlada. Citrusno voće (limun, naranča, grejp), bobičasto voće (jagode, maline, kupine) te povrće poput paprike, brokule i cvjetače učinkovito će zadovoljiti povećane potrebe za vitaminom C.



- › **Vitamini skupine B** sadržani u mlijeku i mliječnim proizvodima, cjelovitim žitaricama, mahunarkama, zelenome lisnatom povrću, mesu, ribi i jajima mogu prevladati bezvoljnost i melankolično raspoloženje. Neophodni su za proces stvaranja energije, bolje pamćenje te pravilan rad probavnog sustava.



› **Željezo** – saveznik u održavanju zdravoga imunološkog sustava.

Najbolji su izvor željeza u hrani iznutrice, meso, riba, jaja, mahunarke, tamnozeleno lisnato povrće, cjelovite žitarice, orašasto voće i povrće.

Imajući na umu da blitva, kelj i špinat, kao predstavnici tamnozelenoga lisnatog povrća upravo u rano proljeće ujedno sadržavaju i vitamin C neophodan za apsorpciju željeza. Oni se uistinu mogu smatrati pravim saveznicima u borbi protiv proljetnoga umora.



-
- › **Magnezij** – saveznik u borbi protiv iscrpljenosti, umora, stresa, čuvar srca i krvnih žila. Najbolji su izvori magnezija zeleno lisnato povrće (špinat, blitva, kelj), mahunarke (grah, soja, slanutak, leća), integralne žitarice (smeđa riža, kvinoja, proso, pšenica, heljda, ječam, zob) i orašasto voće (sezam, badem, orah, kikiriki).



Proljeće na vašemu tanjuru

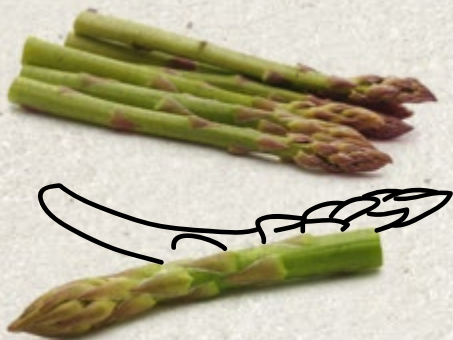
Nakon uspavane zime
slijedi proljetno buđenje!

Tešku i zasitnu hranu koja nas je grijala tijekom zime zamjenjujemo lakim obrocima žarkih boja mirisnoga sezonskog voća i povrća. Prehrana koja prati prirodni tijek dozrijevanja hrane biljnoga podrijetla najbolji je izbor za zdravlje i vitalnost organizma.

Kako biste obnovili energiju i napunili organizam vitaminima i mineralima, uvijek birajte sezonske namirnice.



- ▶ Iako su dostupne tek od travnja, najsladi su simbol proljeća **jagode**. Odličan su izvor folata, vitamina C, biljnih fenola i prehrambenih vlakana koji blagotvorno djeluju na probavni sustav, snižavaju kolesterol u krvi i smanjuju rizik od srčanih oboljenja.
-



- ▶ Titula kraljevske hrane pripala je **šparogama**. Šparoge sadržavaju visok udio kalija, željeza, bakra, cinka i joda te vitamina B i C. Karakterističnoga su gorkastog okusa i daju snažnu aromu jelima, a može ih se spremati na salatu, uz jaja na kajganu ili kao prilog drugim jelima.
-



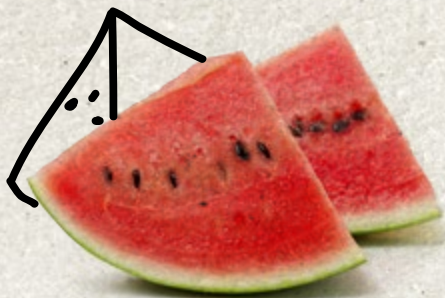
- ▶ **Rotkvice** su pravi vjesnici proljeća. Njihova ljutina i karakterističan okus daju dodatnu aromu salatama i drugim jelima. Bogatstvo vitamina C može se usporediti rijetko s kojim povrćem, a također sadržavaju i vitamin B6, magnezij, kalcij i kalij. Zbog niske kalorijske vrijednosti odlična su namirnica za proljetno čišćenje organizma.



Okusite ljetno!

Visoke temperature zraka u ljetnim mjesecima uzrokuju pojačano znojenje, a time i povećan gubitak tjelesne tekućine i elektrolita.

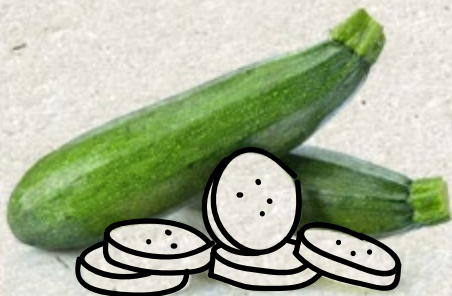
Rajčica, krastavac, paprika, zeleno lisnato povrće, lubenica, dinja i breskva bogati su vodom, vitaminima i mineralima i time čine idealan ljetni obrok u obliku toplih ili hladnih juha, salata i variva.



› **Lubenica** – najbolje gasi žeđ u vrućim ljetnim danima. Iako za lubenicu kažemo da je voće, ona je zapravo povrće – poput bundeve i tikve. Lubenica je izvrstan izvor vitamina C, vitamina A, kalija i magnezija, dva minerala koji pomažu regulirati krvni tlak. Zbog visokoga sadržaja vode smanjuje apetit i djeluje osvježavajuće.



› **Rajčica** – sirova, u juhi ili umaku – odličan je korak prema boljemu zdravlju. Najpoznatija je po visokom sadržaju likopena – snažnoga antioksidansa koji štiti naše tijelo od slobodnih radikala i prijevremenoga starenja. Uz likopen, koji rajčici daje raskošnu crvenu boju, rajčica sadržava i niz drugih nutrijenata s antioksidativnim svojstvima te vitamine C i A.



› **Tikvica** – malo kalorija, puno nutrijenata. Odlična je namirnica za reguliranje tjelesne težine jer ispunjava želudac i daje osjećaj sitosti. Izvrstan je izvor vitamina B i C, mangana i kalija. Većina vrijednih tvari nalazi se u kori pa ju nemojte gultiti. Svakodnevna konzumacija hrani organizam dijetalnim vlaknima koja potiču probavu, sprječavaju zatvor i čiste crijeva od toksina.



Vrijeme je za salate!

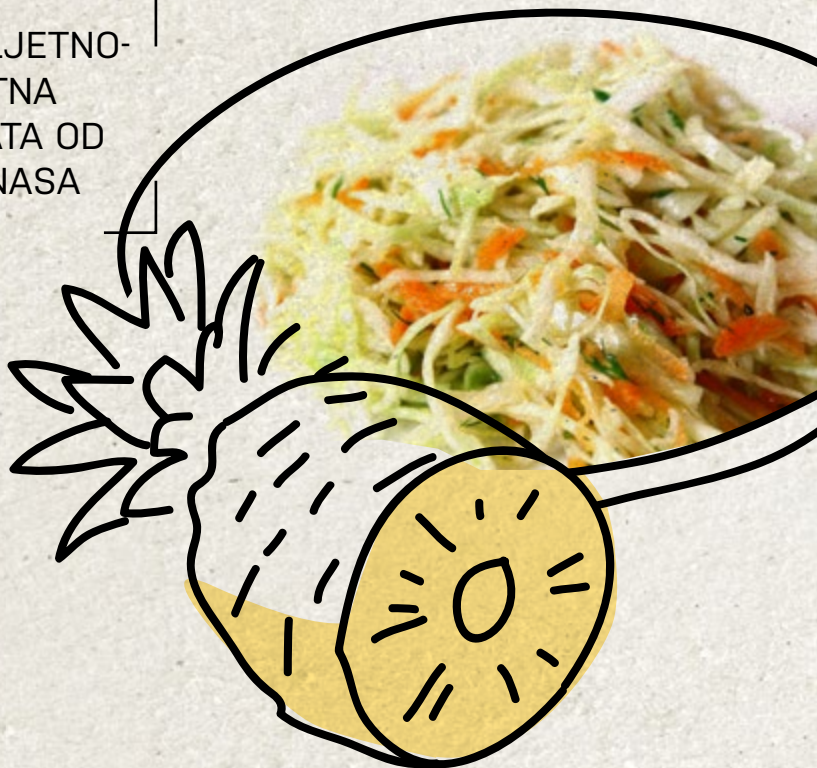
Osvježavajuće i kreativne, voćne ili povrtna, tople ili hladne salate mogu poslužiti kao mali obroci i predjela te kao prilozi brojnim jelima. Salate su zdrave i okrepljujuće, a s obzirom na šarenilo boja koje vladaju i kombiniranjem različitih, ali vrlo skladnih namirnica, dobit ćete ukusan i zdrav obrok primamljiva okusa i izgleda.

Koje povrće odabrati?

Tu ne možete pogriješiti – sezonsko!

Kombinirajte povrće s mesom (piletinom ili puretinom), ribom, žitaricama, rižom, tjesteninom i voćem, začinite s malo biljnoga, maslinova ili bučina ulja i limunova soka te uživajte u svježini i okusima.

PROLJETNO- -LJETNA SALATA OD ANANASA



› Sastojci:

1 manja glavica svježega kupusa
2 mrkve
mladi luk (2 – 3 komada)
lanene sjemenke

1 kiselo vrhnje
limunov sok
laneno ulje
1 svježi ananas
listići svježe mente

› Postupak:

Svježi kupus i mrkvu naribati, mladi luk narezati na kolutiće, a ananas narezati na kockice. Dodati kiselo vrhnje, laneno ulje, limunov sok i veliku žlicu lanenih sjemenki te sve dobro izmiješati da se svi sastojci sjedine. Pri posluživanju dodati svježe listiće mente.



Roštiljanje

Roštilj je moderna i kontrolirana inačica najstarijega načina pripreme hrane – pečenja iznad otvorene vatre. Danas se roštilja na plinskome plamenu, drvu, električnoj energiji ili drvenome ugljenu. Izbjegavajte se koristiti drvima bogatim smolom jer se gorenjem smole stvaraju štetni kemijski spojevi. Marinada uvelike doprinosi okusu jela, ali i omekšavanju mesa. Mariniranje mesa za roštilj u trajanju od 30 minuta u limunovu soku, octu, začinicima (ružmarin, kadulja, senf, metvica) smanjuje stvaranje štetnih spojeva koji su prisutni u pregorenim dijelovima mesa. Ipak, hrana se na žaru treba dobro ispeći kako biste bili sigurni da ste smanjili mogućnost zaraze uzročnicima bolesti.

Osim tradicionalnih jela s roštilja, ispecite ribu na žaru ili sezonsko povrće (npr. tikvice, paprike, rajčice, kukuruz...).

Visoka toplina pripreme tek je dijelom zaslužna za jedinstveni okus hrane pripremljene na roštilju, koji je za mnoge nenadmašiv.

Sezona je pripreme hrane na roštilju, čestome pratitelju okupljanja, rođendanskih proslava i zabava na otvorenome.



ŠARENI POVRTNI RAŽNJIĆI



› Sastojci za 4 osobe:

4 tikvice

2 paprike

100 g šampinjona

100 g mini rajčica

4 glavice bijeloga luka

maslinovo ulje

sol, papar, začini po želji

(ružmarin, timijan, bosiljak, origano...)

› Priprema:

Tikvice, bijeli luk i papriku operite, papriku očistite od koštica i sve narežite na srednje velike kocke. Gljive očistite ubrusom i narežite na polovice. Povrće i gljive posložite na štapiće za ražnjiće, premažite maslinovim uljem i začinite po želji. Pecite na roštilju dok povrće ne omekša i poslužite dok su ražnjići još topli.



Kad osjetite žed, već ste dehidrirali

Piti treba i kad ne osjećate žed!

Voda je izvor tijelu važnih minerala i elektrolita. Nema energetske vrijednosti, oslobađa organizam od štetnih tvari, regulira tjelesnu temperaturu, a kožu održava lijepom i zdravom. Potrebe za vodom povećane su kad smo tjelesno aktivni i u toplijim mjesecima.

Koliko bi trebalo dnevno konzumirati vode?

0,3 dl vode/kg tjelesne mase dnevno
= 1,5 do 2 litre vode dnevno
= 8 čaša vode dnevno



VODA SADRŽAVA:

0 kcal ENERGIJE

0 kcal MASTI

0 kcal ŠEĆERA

0 kcal BJELANČEVINA

Jeste li znali?

Voda sadržava 0 kcal energije, 0 kcal masti, 0 kcal šećera i 0 kcal bjelančevina i zbog toga je najzdraviji napitak u našoj prehrani!



Kretanje i vježbanje



Iza nas su hladni dani koje smo većinom provodili u zatvorenim prostorima. Iskoristite nadolazeće sunčano i vedro vrijeme za boravak na otvorenome, a posebno u prirodi.

Ako su do sada postojali izgovori za izbjegavanje tjelesne aktivnosti, krajnje je vrijeme da preuzmete inicijativu! Postoje brojni načini rekreiranja uz zabavu i druženje. Vožnja biciklom, rolanje, trčanje, badminton ili plivanje bit će idealan izbor ako niste tip za disciplinirano vježbanje u dvorani, a brzo hodanje ili šetnje u zanimljivome društvu motivirat će i one najljenije. Opskrbite se Sunčevom energijom koja je prijeko potrebna jer potiče izlučivanje serotonina, hormona sreće i time utječe na dobro raspoloženje.



Proljetno- -ljetni jelovnik



DAN	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
PONEDJELJAK	kukuruzna krupica acidofilno mlijeko	nektarina	varivo od mahune, mrkve, korabice i puretine bez zaprške kukuruzni kruh	integralni kruh marmelada bijela kava	tjestenina u umaku od rajčice s bosiljkom
UTORAK	crni kruh maslac pureća šunka bijela kava	Jagode	Krem juha od brokule i cvjetače panirana puretina u sezamu (suho pečenje u pećnici) pirjana riža s graškom svježi krastavac	kruška i orasi	kajgana s tikvicama i mozzarellom salata od matovilca i rotkvice



DAN	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
SRIJEDA	zobene pahuljice s bobičastim voćem i medom mlijeko	banana	punjena paprika pire od krumpira i celer miješana salata (rajčica, paprika, krastavac)	kremasti voćni jogurt zobeni keksi	riblji file u umaku od kopra palenta salata od rikole
ČETVRTAK	miješani kruh svježi sir s vrhnjem i paprikom bijela kava	Jabuka i bademi	goveđi gulaš s mrkvom, graškom, mahunama i krumpirom raženi kruh	integralni voćni muffin	povrtna polpete od tikvica pire od mrkve i batata
PETAK	zrnato pecivo namaz od tune čaj s medom i limunom	trešnje	oslić alla bakalar graham-kruh	puding od vanilije s višnjama	ječam s povrćem i puretinom



DAN	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
SUBOTA	kajgana s lukom i šparogama kruh sa sjemenkama bijela kava	frape od banane i jagoda s lanenim sjemenkama	krem juha od poriluka rižoto od teletine i povrća zelena salata s mrkvom i kukuruzom	riža na mlijeku s jagodama	zelena tjestenina s gamberima i tikvicama
NEDJELJA	integraine palačinke s marmeladom bijela kava	voćna salata	goveđa juha s tjesteninom, mrkvom i celerom meso s roštilja povrtni raznjići (recept) salata od ananasa (recept)	prevrnuti kolač s trešanjama (recept) bijela kava	kus-kus s povrćem



**I šećer
na kraju...**

PREVRNUTI KOLAČ S TREŠNJAMA



› Sastojci:

120 g maslaca

2 žlice meda

2 žlice limunova soka

200 g trešanja

250 g integralnoga brašna

2 žličice praška za pecivo

3 jaja

2 šalice jogurta

korica jednoga limuna

› Priprema:

Uklonite koštice iz trešanja. Pećnicu upalite na 200 stupnjeva pa žlicom maslaca premažite kalup. U posudi pomiješajte žlicu meda i dvije žlice limunova soka. Smjesi dodajte dvije žlice otopljenog maslaca i očišćene trešnje pa ubacite na dno kalupa. Stavite u pećnicu i pustite da se peče oko pola sata dok se trešnje ne karameliziraju i počnu se stvarati mjehurići. U posudi pomiješajte brašno i prašak za pecivo, a zatim u sredini napravite rupu i dodajte razmučena jaja, jogurt, koricu jednoga limuna i ostatak otopljenoga maslaca. Dobro povežite sastojke kako se ne bi pojavile grudice pa prebacite smjesu na trešnje koje su se prethodno ispekle. Stavite u pećnicu i pustite da se peče oko 45 minuta. Preokrenite i izvadite iz kalupa. Prije posluživanja ohladite desetak minuta.

HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7
HR -10000 ZAGREB
+385 1 4863 267
www.hzjz.hr

