

# ПРАВИЛНА ИСХРАНА

чувар нашег здравља



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Батут”

# ПРАВИЛНА ИСХРАНА – ЧУВАР НАШЕГ ЗДРАВЉА



Правилна исхрана је један од најважнијих чинилаца за очување и унапређење здравља. Постоје многи начини којима можемо да побољшамо квалитет наше исхране и тако сачувамо своје здравље. Пре свега, важно је да једемо редовно. Пожељно је да свакодневно имамо пет оброка – три главна оброка (доручак, ручак, вечера) и две ужине између оброка. Редовним уносом хране телу обезбеђујемо потребну количину енергије, али и хранљивих материја за обављање свих функција.

Од великог значаја је правилан избор врсте намирница које користимо у исхрани, као и начин њихове припреме, а потом и количине појединих намирница које свакодневно користимо у својој исхрани.

Сваки залагај хране треба добро сажвакати уз напомену да се не саветује унос течности непосредно пре јела, током јела и непосредно после јела: пожељно је сачекати бар двадесетак минута јер, осим разблаживања фермената који учествују у процесу варења хране чиме се продужава време и квалитет варења, унос течности током и непосредно после оброка доводе до настанка осећаја надимања и надутости (ово важи за воду, сок, алкохолна пића).

Избор намирница зависи од узраста, пола, здравственог стања, годишњег доба односно климатских прилика, врсте, интензитета и учесталости физичке активности, професионалних активности. Много је важнија биолошка од калоријске вредности намирница. Дакле не треба размишљати само колико калорија има у чаши воћног сока, већ и то да ли је у питању свеже исцеђен сок од воћа или је то чаша вештачки обојеног и заслађеног газираног пића. Свакодневни јеловник треба да буде разноврстан. На трпези би требало да се нађу интегралне житарице, поврће и воће, млеко и млечни производи, немасна меса (пилетина, ћуретина) и риба, нерафинисана уља.



Житарице су важан део свакодневне правилне исхране. Важан је облик у коме се користе, као и количина. У житарице убрајамо пшеницу, овас, раж, јечам, просо, пиринач, кукуруз, хељду. Најбоље их је користити у изворном облику, не прерађене и то куване у укусним чорбама, као прилог уз месо и рибу и поврће уместо хлеба или као посластице (жито, сутлијаш...). У производе од житарица спадају брашно и производи од брашна (хлеб, тестенина, кекс, крекери, коре за питу) и пахуљице.



Предност треба дати непрерађеним, интегралним житарицама, од целог зрна, јер управо опна зрна садржи преко потребне, биолошки вредне састојке: влакнасте материје, витамине, минералне материје, коензиме.

Житарице треба да чине саставни део сваког нашег оброка, у различитом облику и различитој количини, на пример у виду овсене каше, качамака, скуваног интегралног пиринча или проса, црног хлеба или пецива од интегралног брашна. Пожељно је избегавати лисната теста, пецива, тестенину, грицкалице.

Свакодневно је неопходно да унесемо бар пет порција воћа и поврћа, што значи да оно треба да чини саставни део сваког нашег оброка. Предност има сезонско воће и поврће. Препорука је да се води рачуна о начину њихове припреме како се термичком обрадом не би изгубио највећи део њихове хранљиве, односно витаминске и минералне вредности. Зато се препоручује коришћење поврћа и воћа у свежем, сировом стању или скуваног на пари или у води, кратко, свега неколико минута. Воће се може јести и печено или припремљено у облику компота, наравно без додатог шећера (уместо шећера може се додати суво воће које само по себи може да буде одличан слаткиш или да додато неком другом воћу повећа његову слаткоћу).

Месо, риба и јаја имају важну, пре свега градивну улогу у правилној исхрани. Потребно је пажљиво бирати врсту меса односно рибе, као и начин њихове припреме, обзиром да постоје велике разлике у погледу биолошке вредности. Предност треба дати риби и немасним месима, као што су бело пилеће или ћуреће месо, наравно без коже, у односу на тзв. црвена меса (свињско, јагњеће) и прерађевине од меса (сухомеснати производи, паштете, виршле...) које осим засићених масноћа садрже и бројне адитиве за побољшање укуса, изгледа и ради продужења рока трајања ових произво-

да и које заправо не би требало да имају место у правилној исхрани.

Млечни производи као што су јогурт, кисело млеко, кефир, млад бели сир од обраног млека, пожељнији су у односу на павлаку, кајмак, бутер, крем сир, топљене сиреве, качкаваље који се нажалост често налазе на листи намирница свакодневно коришћених у исхрани.

И за ову групу намирница важан је начин припреме. Јаја би требало користити пре свега кувана, а не пржена (кајгана, јаје на око и сл), месо и рибу такође би требало јести припремљене кувањем (у води или на пари) или печене на роштиљу, а никако не пржене или поховане. Унос масноћа и шећера би требало да буде мањи од 5% дневно и то пре свега у виду нерафинисаних, хладно цеђених биљних уља (на пример сунцокретово или маслиново) уместо биљне или свињске масти, маргарина или бутера који садрже засићене масне киселине. Шећер осим енергетске нема биолошку вредност. Уместо простих шећера (белог, смеђег, жутог) препорука је коришћење сложених шећера, пре свега оних који су саставни део житарица, поврћа и воћа. Изванредан слаткиш осим свежег може бити кувано или печено воће, али и поврће (на пример бундева).





# ВОДИЧ ЗА КУПОВИНУ НАМИРНИЦА



Савремен начин живота карактерише дуг радни дан, велика удаљеност од места становања до места рада, као и нестајање бакалница и локалних продавница које све више уступају место хипермаркетима – што све не оставља довољно времена за свакодневну набавку свежих намирница за припрему оброка. Одлазимо у набавку најчешће једном недељно, некад и ређе. Тачно је да куповина хране одузима доста времена али са друге стране уколико је фрижидер празан вероватно ћете своју глад утолити на неком киоску брзе ране или у пекари што је са здравственог аспекта непожељно, посебно ако се понавља.

Правилан начин исхране почиње куповином намирница. Једна од најчешћих заблуда је да је потребно доста новца за правилан начин исхране. Ево неколико савета за куповину намирница који ће вам олакшати посао, а можете и да уштедите.

- 
- Направите велико спремање у кухињи: проверите рок трајања хране која се налази у остави и фрижидеру, баците или пребаците на највишу полицу грицкалице и слаткише, уклоните тегле са зимницом од прошле године, испразните до пола испуњене тегле са увелим сувим зачинама, уклоните инстант и конзервисану храну, из замрзивача извадите залихе замрзнутог воћа и поврћа од прошле сезоне и баците их. Запамтите: најбоља опција је користити поврће и воће у сезони у којој успева.
  - Када сте избадили све оно што вам не треба, напишите листу намирница која вам је потребна пре одласка у куповину. Без листе најчешће заборавимо нешто што нам је неопходно, а често смо у искушењу да купимо храну која нам није потребна.
  - Ако сте гладни или у журби боље је да одложите куповину. У оба случаја велика је вероватноћа да ћете купити грицкалице и слаткише.
  - Свеже воће и поврће има предност у односу на смрзнуто или конзервисано. Ипак, водите рачуна о количинама које купујете и о начину чувања. Никада немојте да перете поврће пре складиштења! Отресите крупне комаде земље и ставите га у папирну кесу или картонску кутију. Зелено лиснато поврће се теже чува: немојте га држати у фрижидеру у пластичној кеси јер ће се убућати због влаге. Најбоље се чува у папирнатим кесама, претходно посушено. Коренасто поврће као шаргарепа, першун, пашканат, али и цвекла и репа, најбоље је чувати у малим посудама са песком на хладном месту или у фрижидеру, такође у папирним кесама. Махунарке (пасуљ, сочиво, боб) чувајте у стакленим теглама са поклопцем који добро приања, на сувом и хладном месту.
  - Бирајте рибу и живинско месо, пре свега филете без кожице уместо говедине, свињетине, јагњетине.

- 
- Запамтите да свежа риба може да се чува у фрижидеру један дан, као и да једном одмрзнуто месо не треба поново замрзавати. Сухомеснате производе и изнутрице заобиђите.
  - Бирајте млеко и млечне производе са мањим садржајем масноће. Избегавајте маргарин, бутер, крем сиреве, сирне намазе, милерам.
  - Уместо белог хлеба и пецива купите хлеб од целог зрна жита, интегралне кифле и земичке. Избегавајте штапиће, рибице, крекере и друге грицкалице које поред тога што су припремљене од белог брашна садрже и засићене масти непожељне у исхрани. Бирајте интегралну тестенину.
  - Биљни зачини као босиљак, рузмарин, тимијан, оригано, мајчина душица обогатиће и побољшати укус припремљене хране, а неће повећати унос соли. Нерафинисана морска со има предност у односу на зачине као што су вегета или биозачин који повећавају унос соли.
  - Бирајте нерафинисано, хладно цеђено биљно уље, на пример маслиново или сунцокретово.
  - На листи не треба да се нађу готови сосови, умаци, преливи, мајонез, кечап.
  - Читајте декларацију – налепницу са основним информацијама о производу. Бирајте производе са мањим садржајем соли, шећера и масти.
  - Када су у питању напици, избегавајте газирана и негазирана безалкохолна пића. Минерална негазирана вода и биљни чајеви су најбољи избор.
  - Како бисте уштедели при куповини хране, поред акцијске понуде у хипермаркетима, додатно можете уштедети купујући оне намирнице које могу дуго да се чувају, као на пример сушене махунарке (сушени грашак, пасуљ – одличан извор беланчевина), сушено воће (уколико се чува у неотвореном паковању има рок трајања до годину



дана), замрзнуто воће и поврће (иако предност има свеже, згодно је када не стигнете до пијаце; најбоље је да се употреби у року од 6 месеци), туњевина и лосос у конзерви (ове врсте рибе богате су омега-3 масним киселинама и беланчевинама и имају рок трајања годину дана). Није добра идеја купити превише језграстог воћа и семенки осим уколико се не чувају у фрижидеру, јер брзо ужегну због садржаја масти.

## КАКО СЕ ЧУВАЈУ ПОЈЕДИНЕ ВРСТЕ НАМИРНИЦА?



Житарице се чувају на сувом, хладном и тамном месту, најбоље у стакленим теглама са поклопцем који се добро затвара. Хлеб је најбоље чувати у памучној (платненој) или папирнатој врећи јер тако чува влажност, а никако у пластичним кесама јер се брзо убуђа.

Мада свеже поврће и воће треба чувати од Сунца и високе температуре, стајањем у фрижидеру оно губи свежину, а тиме и витамине, а посебно витамин Ц. Поврће се чува неопрано и неољуштено све до пред саму употребу. Зелено лиснато поврће је најбоље чувати у фрижидеру у папирним кесама, а не у пластичним јер оне скупљају влажност. Коренасто поврће се чува у малим картонским или дрвеним кутијама испуњеним песком. Лужно воће може да се чува и на собној температури. Суво воће се чува у стакленим теглама на хладном и сувом месту.



Намирнице животињског порекла брже се кваре јер су добра подлога за раст бактерија, а најосетљивије су месо и прерађевине, риба, јаја, млеко и млечни производи, па их треба на одговарајући начин чувати.

Месо и месне прерађевине, као и рибу, неопходно је чувати у фрижидеру. Лако кварљиве намирнице из ове групе су изнутрице, млевено месо, као и риба, па их зато треба што пре термички обрадити и потрошити. Важно је куповати месо са декларацијом, односно печатом ветеринарског инспектора, проверено на здравствену исправност.

Млеко и млечни производи морају се чувати у фрижидеру ради спречавања размножавања млечних бактерија које утичу на кисељење и згрушавање млека. Јогурт и кисело млеко иако представљају ферментисане млечне производе, као и бели сир, треба чувати у фрижидеру. Дуготрајно млеко после отварања треба чувати у фрижидеру не дуже од три дана, а да бисмо били сигурни у исправност, после тог периода, пре употребе треба га прокувати.

Ако се јаје чува на релативно високој собној температури наступа разградња беланчевина при чему се беланце разводњава. Сличне промене се јављају и после стајања дужег од 15 дана на оптималној температури. Како покварена јаја имају врло непријатан мирис на сумпор водоник, лако ћемо знати када нису за употребу. Да ли је свеже види се и по жуманцету које када се јаје разбије и изручи у неку посуду има испупчен облик и не меша се са беланцетом. Како по свом саставу јаје представља идеалну средину за развој бактерије врсте Салмонела неопходна је добра термичка обрада, односно избегавати коришћење производа, на пример колача, кремова, сладоледа који садрже свежа – сирова јаја.

Кувана јела не би требало да стоје у фрижидеру дуже од 2 до 3 дана, јер и јела без меса могу да се покваре после тог периода.

# УКРАТКО О ЧУВАЊУ НАМИРНИЦА



- Све врсте намирница треба чувати у одговарајућој амбалажи. Предност има стаклена амбалажа. Намирнице треба заштитити од контакта са инсектима и глодарима.
- Свака намирница има свој рок употребе. Индустијски произведене намирнице на паковањима имају датум производње и/или рок употребе. Ако намирнице нису упаковане, важно је знати како и колико дуго се могу чувати и на који начин их треба сачувати од кварења.
- Пре употребе важно је добро опрати све намирнице под млазом хладне воде.
- Водити рачуна о чистоћи просторија, посуђа и прибора за чување и припрему хране.
- Пре припреме хране и пре сваког оброка обавезно је прање руку.
- Важно је уклонити све отпатке приликом припреме хране и после оброка да би се спречио контакт са глодарима и инсектима.

# КАКО ТРЕБА ДА ИЗГЛЕДА ЈЕЛОВНИК ЗА ЈЕДАН ДАН?



Доручак оптимално време 7–9 сати:

- Биљни чај или вода собне температуре, 1 шоља (чај је без додатог шећера)
- Пахуљице (овсене, јечмене, ражане) 3-4 супене кашике потопљене у пола до једне шоље јогурта, уз додатак на пример 1/2 исецкане свеже јабуке.

Ужина око 10,30–12 сати:

- Воће: 1 јабука или поморанџа или 2 мандарине или чаша свеже цеђеног сока од поморанџе, шаргарепе и јабуке.

Ручак око 13–15 сати:

- Супа од меса и поврћа, 1 тањир
- Месо или риба 200–250 г (никако пржено или поховано!)
- Поврће (кувано у води или на пари, као вариво или свеже као салата)... што више то боље
- Интегрални, хлеб од целог зрна житарица или уместо тога до 100 г скуваних житарица, на пример интегралног пиринча или проса или овса...

## САВЕТИ

1. Ако сте у време ручка на послу, понесите мини оброк са собом! То може да буде сендвич са белим сиром и поврћем или са белим пилећим месом или рибом и поврћем или салата од свежег или куваног поврћа и житарица коју можете да спремите дан раније и понесете у добро поклопљеној посуди.

2. Добро сажваћите сваки залагај! Немојте јести у ходу, у колима, испред телевизора или рачунара, док читате новине или разговарате телефоном.



Ужина око 17–17,30 сати:

- Воће свеже или компот или печена јабука посута циметом или 1–2 парчета пите са јабукама или жито 2 кугле без шлага или пар бисквита. Ако кући стижете у време ове ужине и тада ручате, поподневна ужина се може померити за време ручка (13–15 сати).

Вечера око 19–20 сати:

- Салата, сир, црни хлеб или шоља јогурта и корнфлекс.



Редовном, умереном и разноврсном исхраном обезбеђујемо телу потребну количину енергије и хранљивих материја за несметано функционисање. За савет о промени начина исхране обратите се лекару.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Милан Јовановић Батут”