

PROSINAC, 2020.

*Ne mijenjaj
tradiciju,
mijenjaj recepte*

 **NAMEX**



Svi smo barem nekada u rukama držali knjigu s posvetom, netko je tada imao potrebu da dio svojih misli pridoda sadržaju.

Tako i ja ovaj put, odmičući se od stručnih termina, imam želju da vam približim svoje ideje i iskustva.

Iskreno i bez pakiranja, jer mi je stalo.

Kroz vodič je protkana i nit moje osobne promjene, a dodatno su me inspirirali ljudi koji su mi povjeravali svoje prehrambene probleme.



Marijana Zubac je voditeljica NutriCENTRA u Mostaru, te uspješno vodi brigu o pravilnoj prehrani svojih klijenata, prenoseći znanstvene spoznaje u cilju očuvanja i poboljšanja zdravlja. U strateškoj suradnji sa zagrebačkim Nutrilife Centrom u različitim angažmanima sudjeluje i u kreiranju novih prehrambenih proizvoda, kliničkim ispitivanjima lijekova, te je referentna osoba za pitanje sportskog nutricionizma u BiH.

Nije tajna da Djed Mraz ne postoji, niti je novost da blagdansko vrijeme koje slijedi očekuje umjerenost.

Umjerenost kao duhovnu snagu, ali i snažan alat kojim možemo smanjiti štetu po pitanju zdravlja.

Zar Božić može donijeti ikakvu štetu?!

Svake godine nakon blagdana bilježimo značajno veću učestalost prijema zbog probavnih tegoba izazvanih prejedanjem. Bilježi se sve veća potražnja lijekova koji olakšavaju probavu.

Znanstvenici su bili potaknuti učiniti i brojna istraživanja, koja potvrđuju porast krvnog tlaka i kolesterola u krvi mjerenih prije i nakon božićnih praznika.

Bavimo se sanacijom nuspojava, a uzrok kao da nije bitan.

Ali, Božić je jednom godišnje? Zašto nutricionisti upozoravaju?

Apsolutno sam za osjećaj povezanosti, emocije i svečanost, pa čak ako treba i prihvatiti određeni prirast kilograma na vagi, ali ovakvu epizodu smo gledali već jednom ove godine - izolacija zbog pandemije COVID-19.

Iako je izolacija bila strategija za drastično sprječavanje širenja bolesti, s ovom mjerom su povezane i neke posljedice. Osim socijalne, psihološke i ekonomske posljedice, u cijeloj priči povećan je rizik za globalnu prevalenciju PRETILOSTI.

Posljedica je to smanjene aktivnosti na otvorenom, prejedanjem zbog stresa ili dosade, te tendencije da se jede više prerađene hrane - jer je nabavka svježih namirnica bila ograničena.

I tako, dok smo usvajali nove navike nošenja maski i dezinfekcije u isto vrijeme nas se izvještavalo da je pretilost jedan od čimbenika rizika za ozbiljnost infekcije COVID-19.

Prema izvješćima iz Velike Britanije, od 7542 COVID-19 pozitivna pacijenta, koji su bili primljeni na odjele za kritične bolesnike, 73,3% je bilo pretilo.

(Journal of Community Empowerment for Health, August 2020)



Uglavnom, shvatili smo - nije moguće graditi sreću izoliranu od drugih, ali još nam je preostalo shvatiti da moramo zagospodariti svojim imunitetom.

Koliko god je to moguće. Overfeeding je sada zadnja stvar koja bi nam bila potrebna. Dužni smo učiniti sve kako bi lakše iznjedrili iz ove situacije. A višak hrane - POKLONIMO!

Prije nego s vama podijelimo neke “trikove” za zdraviji Božić, ispričati ćemo vam neke stvarne priče pacijenata NutriCENTRA, jer na veoma slikovit način mogu približiti važnost određenih nutricionističkih smjernica kojih se i vi možete držati za predstojeće blagdane, ali i ne samo tada.

Naime, one nas uče važne lekcije i ukazuju na važnost određenih malih odluka, koje mogu značajno utjecati na konačan ishod, ali i kvalitetniji nutritivni status, što je još važnije.



Priča o količinama

Jedan od naših prvih pacijenata je bio dečko koji je živio u inozemstvu, a spletom okolnosti došao u Mostar kod rodbine, s namjerom da se tu zadrži oko tri mjeseca.

Otkad je znao za sebe mučio se s viškom kilograma i potihom u sebi svako malo razmišljao kako će naći način da jednog dana smrša i potpuno preokrene svoj život.

Već nakon par dana je na lokalnom radiju čuo za našu ordinaciju i odlučio da će se uputiti odmah kod nas, jer sad kad je daleko od poznate okoline i rutine - nema više što razmišljati - učinit će to sada! Odlučio je.

Nakon što se pojavio kod nas i nakon što smo napravili cijelu obradu i za njega razradili personalizirani jelovnik, dogovorio je i nekoliko kontrolnih vaganja da ne prepusti ništa slučaju. Vratio se nakon par tjedana, i još se sjećam tog pogleda. Mješavina razočaranja i indiferentnosti. Što se dogodilo? Pa mislio je da će ići lakše. Nakon što je tako brzo i lako odlučio doći i nakon što je s nama tako jednostavno iskomunicirao svoje želje i potrebe i dobio definiran plan prehrane - mislio je da će i ostatak posla biti "lagan".

Nije računao na činjenicu da navike nije jednostavno mijenjati, koliko god u početku ustrajni djelujemo. U dugom razgovoru s njim smo zaključili da trebamo ići posebno sporo, jednostavno je taj tip osobnosti. I dogovor koji je pao - jedi sve što i dosada!!

Sve što i dosada!!? Ali, ali ...ali - samo pola količine! Zvuči jednostavno a nije, zna svatko tko se barem jednom prejeo za blagdane!

Naš klijent je u ta tri mjeseca smršao 6 kg. Bio je presretan jer je prvi put održao sam sebi riječ. Naravno da se držao jelovnika nakon nekog vremena, ali je bio ključan ovaj "personalizirani" start. Njegova nas priča uči da je količina jako bitna.

Zlatno pravilo - umjerenost u svemu!

Priča o maloj promjeni i velikom cilju

Djevojka iz naše druge priče je saznala za nas preko instagrama i to zato što smo u tom periodu objavljivali slike slastica. Ona je naime, odmalena zaljubljenik kolača svih vrsta, koji su joj redovno bili dostupni jer se njena obitelj bavila ugostiteljstvom.

Uglavnom, kako to nekad bude, tko odraste u obilju hrane i kolača, i odmalena jede neumjereno sve sa stola, može razviti određene probleme s kilažom već u djetinjstvu. Višak kila prati osobu često i u odrasloj dobi, baš kako se njoj dogodilo.

Vidjevši naše objave nije mogla povezati našu djelatnost sa onim što su slike predstavljale, a to su bili ukusni kolači! Pa kako to?! Zar je moguće da postoji netko tko zagovara zdravu prehranu i taj isti netko kaže da se može jesti nešto sto izgleda dobro kao naši kolači na slici.

Morala nas je upoznati, i naručila se na pregled. Nakon što smo se upoznali i nakon sto nam je ispričala što ju je motiviralo na dolazak, poprilično smo brzo definirali njene želje u personaliziranom jelovniku. Da skratimo priču - mršala je u skladu sa zadanim planom, okrenula je doslovno život u novom smjeru i stekla toliko samopouzdanja da je bila spremna prihvatiti i neke izazove koje je dugo odlagala i pokrenuti novi, vlastiti posao. Tajna? Pa tajna je uvijek u sastojcima! Doslovno!

Ova nas priča uči da proučimo sastojke naših omiljenih jela i potrudimo se da, gdje je to moguće i u skladu sa našim budžetom, koristimo zdraviju varijantu određenih namirnica, baš kako smo vam predstavili i u ovom kratkom vodiču. Nemojte se zadržati samo na slasticama.

Prilagođavajte se i prilagodite sve.

Prilagođen Božić

Ljubav prema purici poznata je u Engleskoj, baby patke na Grenlandu, Islandđani jedu pečenog jelena, a Italija kao i ostale nama bliske zemlje prakticiraju jesti ribu na Badnjak. Na sam dan Božića slapovi tekućih čokolada i marcipana, bijelo brašno u svim varijacijama, bezbroj slijedova i slavlje nekoliko dana, te francuska salata za kraj.

Kako god zajednička nam je svima ljubav prema hrani.

Možemo li se prilagoditi, a ne mijenjati tradiciju?

Ne mijenjaj tradiciju, nego recepte!

Ovaj put izabrali smo 5 slatkih recepata tradicionalne recepture kako bi prikazali kako sa minimalnim ulogom možemo promijeniti kvalitetu kolača. Količina je naravno presudna.

Jednako tako i slana jela možemo učiniti „light“ verzijama i profitirat ćemo sa minus 100-200 kcal po izmjeni.

Ako standardnu majonezu zamijenimo majonezom light te upotrijebimo vrhnje od 10% m.m. umjesto 20%, u tom slučaju 200 g francuske salate osigurava 200 kalorija umjesto 300 kalorija. Razlika nije velika, ali je bitna. Čovjek od 70 kg treba trčati oko 1,5 kilometara da bi potrošio 100 kcal i to brzinom od 10km/h.

Zato zaprške preskočite, juhe oberite. Kruh neka bude heljdin. Birajte krto meso sa što manje masti i pecite ga u vlastitom soku. Umake pravite od zapečenog povrća i začina. I već ste prevenirali većinu opasnosti!

Kod slatkog je potrebna ipak demonstracija, pa vam s radošću predstavljamo neke naše recepte!





Potražite u Namexu!



BAKINE FIT ŠAPE

SASTOJCI:

-3 jaja	-1 žlica Šafram sode bikarbone	-450 g brašna (250g pirovog, 200g raženog)
-1 RUF vanilin šećer	-240 g svinjske masti	
-60 g Stevia Vitalia	-250 g mljevenih oraha	
-1/2 vrećice RUF praška za pecivo		-2 žlice meda

RECEPT:

Postupak: Izmutiti jaja, dodati šećer, svinjsku mast, te sve suhe sastojke. Med dodati na kraju. Stavljati u blago namašćene kalupe. Peći na 180 stupnjeva 10-15 minuta. Uvaljati šape u steviju pomiješanu sa vanilinim šećerom.



Jeste li znali da se za proizvodnju bijeloga brašna pšenici uklanjaju nutritivno najvrijedniji sastojci? Ljuska i klica. To znači da je bijeli kruh nutritivno manje vrijedan od integralnog.

Raženo brašno dobiveno je iz cjelovitih, neprerađenih žitarica, te je obogatilo šape prehrambenim vlaknima, vitaminima B skupine, mineralima, proteinima i fitokemikalijama, Zamjes od raženog brašna smo podržali pirovim brašnom jer bi samo raženo bilo „tvrđe“ (ima manje glutena i zadržava manje plinova).

Kalorijska vrijednost cijelog zamjesa iznosi 4700 kCal. Mi smo dobili 70 komada šapa (mali kalupi). Svaki komad 67 kcal.





MAMINI MEDENJACI



SASTOJCI:

-
- 250 g integralnog brašna od pira
 - 200 g bijelog pirovog brašna
 - prstohvat soli
 - 3 velike žlice smeđeg šećera
 - 1 žlica stevije Vitalia
 - malu žlicu začina za medenjake
 - 2 žlice BIO kakao u prahu
 - 1 žlica Šafram cimeta
 - polu RUF praška za pecivo
 - Sve suhe sastojke izmiješati, te dodati :
 - 1 jaje
 - 10 dkg kokosovog ulja
 - 2 velike žlice meda
- Peći na 170 stupnjeva 8 do 9 minuta.

Ukupan zamjes medenjaka iznosi 3030 kcal. Kalorijsku vrijednost po komadu možete dobiti tako da broj ukupne energetske vrijednosti (3030) podijelite sa brojem medenjaka koje ste dobili, ovisno o količini kalupa.

Istraživanja govore u prilog lakše probavljivosti prirovnog brašna u odnosu na brašno današnje pšenice. Obje su pšenice. Ovom zamjenom obogatit ćete recepturu proteinima, vlaknima, vitaminima B skupine, te manganom, fosforom, magnezijem i željezom.



Potražite u Namexu!





Potražite u Namexu!



KUGLICE

SASTOJCI:

- 250 g naribanih jabuka
(3-4 jabuke)
- 80 gr RUF groždanog šećera
- 2 žlice RUF vanilin šećera
- 1 žlica ruma
- 100 g mljevenih oraha
- 100 g mljevenog keksa MISURA

RECEPT

Jabuke naribajte i ostavite da se iscijedi sok, 10-ak minuta. Ocijedite ih i premjestite u lonac, dodajte ruf šećer i vanilin šećer pa pirajte na laganoj vatri 10-15 minuta dok ne ispari sok. Pri kraju kuhanja dodajte rum. Kad sav sok ispari maknite s vatre dodajte mljeveni keks i orahe. Ostavite smjesu da se ohladi, pa oblikujte kuglice. Uvaljajte u orahe ili kokos.



Božićne kuglice po tradiciji nemaju recept. Uglavnom se prave od ostataka neuspjelih biskvita. Recepti vođeni parolom „da se ne baci“ uglavnom završe kao kalorijske bombe. Takve baze budu „teže“, zaslađene šećer kristalom i to „od oka“, orašastim plodovima za teksturu, kakaom za boju, aromama za okus. Takav zamjes bi vjerojatno utrostručio kalorijsku vrijednost.

Ukupna kalorijska vrijednost – cca 880 kcal. Podijelite s brojem dobivenih kuglica i vidjet ćete kako ima smisla da jabuka bude baza ovakvim slatkim snackovima. Ima karakteristike energetske kuglice, a zapravo je siromašna kalorijama cca 30 kcal ukoliko pravite manje. RUF groždani šećer podržava voćnu notu za razliku od stevije. Stvar je preferencije.



FIT ČUPAVCI

Ukupna energetska vrijednost kolača – 2173 kcal. Mi smo dobili 20 komada – 108,65 kcal po komadu.

BISKVIT:

5 jaja
1 bjelanjak
60 g whey proteina od vanilije
1 žličica Vitalia stevije
1 žlica kokosovog brašna
4-5 žlica mlijeka

GLAZURA:

200 g tamne čokolade 75% kaka bez šećera
18 žlica mlijeka
100 g Šafram kokosa

RECEPT:

1. Pećnicu zagrijte na 180°C. Pleh veličine oko 25x22 cm ili nešto manji obložite papirom za pečenje.

2. Odvojite žumanjke od bjelanjaka. Sva bjelanca stavite u mikser te od njih istucite čvrsti snijeg.

3. U drugoj zdjeli izmiksati žumanjke sa stevijom, whey proteinom te kokosovim brašnom i 4-5 žlica mlijeka. Dodati i par žlica istučenog snijega da "olakšamo" smjesu. Ostatak snijega pažljivo špatulom umiješajte u žumanjke. Pazite da u procesu ne istisnete previše zraka iz bjelanjaka jer smjesa mora ostati prozirna.

4. Smjesu pažljivo rasporedite u kalup te pecite oko 15 minuta. Izvadite i ohladite, a kad se ohladi, biskvit narezati na kocke.

5. Za glazuru na pari otopite usitnjenu čokoladu s mlijekom, miješajući da se lijepo poveže.

Stavite u jednu malo dublju zdjelicu, a drugu zdjelicu stavite kokos.

6. Kocke biskvita prvo umačite pomoću vilica u čokoladu, a zatim uvaljajte u kokos. Ostavite da se čokolada stisne pa poslužite.

Whey protein kao i ostali suplementi nisu tajni sastojak za dobre čupavce. Čupavce možete napraviti i po staroj recepturi od pirovog brašna i malo kokosovog za aromu (za domaćice koje ne vole moderne stvari pir je rješenje), ali može biti praktičan način da podignemo svijest o zasićenosti brašnima općenito. Sportašima koji ne bi trebali zapustiti formu, osobama u oporavku ili kod ograničenog kretanja je povećan unos proteina svakako poželjan.



Izvor: <https://www.fitness.com.hr/>



Potražite u Namexu!



MARIJANIN BOŽIĆNI KRUH

Ovaj recept se ne ubraja u one tradicionalne, ali se svake godine nađe na mojoj blagdanskoj trpezi, te sam se iz tog razloga odlučila podijeliti ga s vama. Iskoristite komad ovog kolača kao doručak jutro nakon svečanog blagdanskog dana. Uz kavu i drage osobe bit će energetska podrška, ali i blagi poticaj za lagani povratak u ravnotežu. Po sastavu je skoro kao super poznata zobena kaša. Nakon takvog doručka za 2h možete pripremiti sok od celera, a za ručak i večeru neka obiluje povrće – i domaći detoks plan je spreman.

SASTOJCI:

2 jaja

50 g Vitalia stevije

115 g maslaca

1 žlica Šafram sode bikarbone

Prstohvat soli

100 g pirovog brašna

75 g zobenog brašna

1 banana

3 manje kruške ili 2 veće

5 žlica vrele vode

175g isjeckane čokolade

1 žlica Šafram cimeta

RECEPT

Jaja izmiksati sa maslacem. Dobro umutiti. Sodu bikarbonu, prstohvat soli, cimet pomiješati sa oba brašna i stevijom. Dodati jajima i maslacu, zatim dodati prethodno nožem isjeckanu čokoladu i isjeckano voće, te preliti žlicama vrele vode. Sjediniti sve lagano. Peći 30 minuta na 180°C. U kalupu za kruh, obložen papirom za pečenje.



Jeste li znali da cimet djeluje antivirusno. Osim što se sljubljuje sa svim najljepšim receptima poznato je da ga se dugo koristi kao lijek.

Ukupna energetska vrijednost kolača:
2651 kcal. Otprilike
170 kcal/komadu.



Potražite u Namexu!



DATULJE NAMAZ

Mi smo stavili par primjera jednostavnih i ukusnih , a opet zdravih kolača . Varijanti je mnogo . Tako primjerice jednostavnim gugljanjem možete doći do jednostavnog namaza za oblatne bogatog okusa .

SASTOJCI:

Datulje 200-300 g
Biljno mlijeko 300 ml
Kakao prah 4-5
velikih žlica
Mala žlica kokosovog ulja

RECEPT:

Datulje pokriti mlijekom i kuhati na laganoj vatri 10 minuta. Dodati kakao prah i kokosovo ulje, te po potrebi dodati datulje ukoliko se čini rijetko. Izblendati i kremu namazati po korama (oblatnama).

Prema ovom receptu namaz ima 731 kcal.

Ukoliko vam ipak ponestane vremena za homemade pripremu birajte pametno kupovne proizvode. Prijedlog za zamjenu Vitalia dijetalna krema pripremljena sa prirodnim šećerom fruktozom.



I šećer na kraju

Umjerenom konzumiranju slatke hrane podiže raspoloženje, daje tijelu energiju, te općenito šećeri imaju blagotvoran učinak na rad mozga. Šećeri su često predmet rasprave među ljubiteljima slastica i pristaša zdrave prehrane. Korist i šteta šećera kojega kupujemo u trgovinama već je poznata ili barem mislimo da je poznata. Njegova glavna komponenta je saharoza.

Istina je negdje na pola. Većina onoga što znamo o opasnostima šećera zapravo su mitovi. Informacije o šećeru daju i nekvalificirani stručnjaci oslanjajući se na nekoliko općepoznatih postulata i onda imamo „zero“ marketinšku revoluciju. Zapravo, pravilna upotreba šećera može biti korisna i samo je prekomjerna količina problem. Ruku na srce nismo u(S)mjereni. Upravo zato se trebamo umjeriti i usmjeriti. U receptima se radi demonstracije promjene svijesti mijenja šećer u odnosu na stare recepte. I nije u kalorijama sve!

RUF grođani šećer
364 kcal/100g
Šećer kristal (saharozna)
391 kcal/100g
Med 303 kcal/100g



Potražite u Namexu!

Kao što vidite kalorijski se ne razlikuju puno, ali kvalitetom i efektom na organizam poprilično. Stevia je izuzetak i beskalorijski je šećer. Dio je „zero“ revolucije, ali sa pokrićem. Najčešće se koristi kod dijabetesa i ne apsorbira se u organizmu, već jednostavno napušta tijelo. Kada se pridoda činjenica da stevia potiče lučenje inzulina iz gušterače, postaje jasna i njezina terapijska primjena. U osnovi je bolje da zdravi ljudi zamjene šećer i zaslađivače prirodnom slatkom hranom kao što je med, stevia, agavin sirup ili kao u namazu od datulja - zaslađivač su same datulje. Da zaključim - jedite pametno, a ne malo.



Mali savjeti za mame i bake

Bake, čuvarice tradicije i mame, kreatorice trpeza, ovog Božića ste Vi nutricionisti! Kako možete pomoći ukućanima da blagdani budu zdraviji?

Poštivajući pravilo da je gladovanje zabranjeno slijedite nekoliko koraka.

Izračunajte kolika je to minimalna količina hrane (energije) koju trebate unijeti? Izračunajte lagano bazalni metabolizam - energija potrebna za osnovne životne funkcije. To nam treba svima i uvijek, čak i za Božić. Laički to je energija koja je potrebna da srce kuca, da dišemo, da mozak funkcionira i slično. Drugačiji je za svaku osobu. Izražava se u kalorijama. Jednostavno je, uvedite vaganje prije blagdana kao novu obiteljsku tradiciju i izračunajte :


$BMR = (10 \times \text{težina u kg}) + (6,25 \times \text{visina u cm}) - (5 \times \text{godine}) + 5$ za muškarce

$BMR = (10 \times \text{težina u kg}) + (6,25 \times \text{visina u cm}) - (5 \times \text{godine}) - 161$ za žene

Zašto ovo navodimo kao bitno? Primjerice, Marija Marković ima bazalni metabolizam 1600kcal i ako za Božić (ili bilo koji drugi dan) pojede 2100kcal kroz par dana će dobiti 1-3kg. Važno je znati broj.

Ako ta ista Marija ostane u okviru 1600kcal - gledajte čuda neće se udebljati! Bez obzira što 1600kcal neće pojesti u piletini i riži nego će Marija pojesti 1600kcal sarmom i čupavcima.

Upitnik koji nas dočeka kao ukrasna lizalica na boru je : „Koliko sarma bake 1 i bake 2 ima kcal, kad ih prave na različite načine? Tako i sa kolačima. Čupavac Marijin i susjede Vanje se razlikuju prvo po veličini komada, a onda i po sastavu. Opet nemoguća procjena. Osim toga, ako krenete računati kalorije za Božićnim ručkom mogli bi izazvati čuđenje i neugodne situacije koje ne smiju biti dio ovih dana. A to ne želimo, sve što trebamo je unijeti koliko je potrebno (bazalni metabolizam) ili potrošiti višak (ukoliko se krećete).



*Prejedamo li
se stvarno zbog
emocija?*

*Procjenjuje se da je čak 75% prejedanja
uzrokovano emocijama!*

Hrana nije terapija. Hranjenje je akcija kojom odgovaramo na glad kao dio svakodnevnog iskustva kod preživljavanja.

Svjesni smo da ponekad konzumiramo hranu kao utjehu, olakšanje ili kao nagradu. Stres kao i dosađivanje uvjetuju prejedanje. Čak i sreća.

Ali, prejedanje ne rješava emocionalne probleme. Čini ih čak težima, jer za sobom ostavlja prvobitnu emociju, te još pridodaje novi osjećaj krivnje i višak kilograma.

Božićni blagdani su dobar trenutak da se podsjetimo kako se prije sa obitelji blagoslivljala hrana, iako to tada ljudi nisu znali, taj drevni običaj istoznačan je modernom mindful eating pristupu, koji kaže da je važno hraniti se s punom svijesti.

Hranom se ne ispunjava prazno mjesto za stolom. Hranom se ne uklapamo u društvo, hrana ne čini Božić!

Ponudimo organizmu rasterećenje, jer to je savršen biokemijski stroj, koji je u 2020 godini u najmanju ruku zbunjen jednako kao i mi.

Evo još nekoliko praktičnih savjeta za fit Božić

Obuzdaj slijedove!

Slijed bosanskohercegovačkog Božićnog ručka sastoji se od cca 5 jela. Ne moraš probati sve, niti pojesti svaki slijed ručka. Recimo za ručak izaberi juhu, meso i salatu. Večera sarma. Ili obrnuto. Napravi sam svoj jelovnik od ponuđenih jela i podijeli ih na ručak i večeru. Probava će ti biti zahvalna!

Paziti na grickanje!

Pokušajte odlučiti da nema grickanja u hodu. Ako se zateknete da grickate samo zato što ste se zatekli pored hrane, brzo odustanite. Možda zvuči banalno, ali blagdanske seanse imaju najveći doprinos ukupnom godišnjem debljanju. Ukoliko je vrijeme za međuobrok, arancini, jabuka ili bademi su izvrstan izbor.

Razumnu veličinu porcije, molim!

Ne pretrpavaj tanjur. Blagdansko posuđe je svečano i veliko, ali hrana neka bude po tvom kalupu. Logično, veća porcija - veća mogućnost debljanja. Da bi ste odredili količinu hrane koristite se praktičnim mjerama ruku: proteini - jedan dlan, ugljikohidrati - veličina šake, masnoće - vrh prsta, voće i povrće - pune ruke.



Fokus na povrće i vlakna!

Neka misao vodilja ovog Božića bude što više povrća. Kakav god slijed sebi napraviš neka većina bude povrće! Vlakna za sitost, te usputna detoksikacija. Studije pokazuju da povećani unos povrća (vlakana) prevenira potencijalno debljanje. Salatu začinite limunovim sokom umjesto octom, malo soli i maslinovim uljem. Krumpir u tom kontekstu NIJE povrće nego izvor ugljikohidrata. Ograničite ga na jedno serviranje. A dan nakon fešte krenite u lagani detoks sa sokom od celera.



Slastice

Sa kolačima mudro. Ne preskači, ali ne jedi ih cijeli dan. Pojedi svoje favorite i to satak iza ručka uz kavu. Drži kolače dalje od očiju, neka stoje lijepo ukrašeni, a kada netko dođe iznesi ih.

Kolače iznesite za vrijeme užine, a u ukrasne Božićne zdjele možete staviti arancine i ušćerene bademe ili jabuke.

Fizička aktivnost sa obitelji

Otići pješice na sv. Misu ili obiteljsko čestitanje će vam dobro doći na dan Božića. Tradicionalno sjedenje uz TV, možete zamijeniti fitness natjecanjem ispred okićenog kamina.

Tekuće kalorije

Alkohol, gazirana pića su najpopularnije prazne kalorije. Uz to, alkohol potiče apetit! Ograničite zdravice, isplatit će vam se.

Neka prijelaz na zdraviji Božić ne bude bučna, iritantna promjena i senzacija. Ove godine učinite lagani korak ka zdravlju i promjenite recept deserta i tajming konzumacije istog. Ako vam se i to čini kao pretežak korak za ukućane ove godine stavite samo polovinu raženog brašna u šape, druga polovina neka ostane ista. Već slijedeće ćete, sigurni smo, posegnuti za većim promjenama nakon što vam se tijelo ovog Božića zahvali na mini rasterećenju.

Hoće li zdraviji Božić biti skuplji?
Zdravlje je neprocjenjivo!

Svaki Božić u kojem se nisi prejeo biti će sretniji Božić!



Sav materijal namijenjen je da bude edukativne prirode kao vodič kroz blagdane pred nama.

Može poslužiti u svrhu podizanja svijesti o važnosti pravilne prehrane.

Izabrane namirnice



Sve namirnice potražite u Namex trgovinama



NutriCENTAR *tim*

Marijana Zubac je voditeljica NutriCENTRA u Mostaru, te kroz rad sa asistenticom magistricom prehrambenog inženjerstva Nikolinom Barbarić uspješno vodi brigu o pravilnoj prehrani svojih klijenata. Monitor je za kliničko ispitivanje lijekova (CRA), te referentna osoba po pitanju sportskog nutricionizma u BiH. Osim izrade jelovnika koji rješavaju prehrambene probleme, bili oni povezani sa viškom kilograma, zdravstvenim problemima ili sportskom izvedbom, organiziraju prehranu prema izmjerenim dijagnostičkim nalazima, budžetu i načinu života klijenta uz temeljno odrađen screening pregled, te nude konačno rješenje klijentu, sve to u strateškoj suradnji sa Nutrilife Centrom iz Zagreba.

Sretan Božić



Jedemo li kao da je Božić svaki dan?

*Hranu solimo prije nego je probamo.
Svaki bh. građanin pojede 160 kg
kruha godišnje,
voća i povrća jedemo duplo manje
od preporučenog iznosa.
Pitu, rafinirane ugljikohidrate, rižu
i krumpir volimo zasladiti slatkišima,
a zaliti gaziranim pićem.*

*Ovo su samo neke od prehrambenih
navika bh. građana proizašlih iz
istraživanja Agencije za statistiku FBiH.*

*Blagdani u tom kontekstu nisu jednom
u godini. Zato koristimo ovaj svečani dio
godine kako bi vas pozvali na promjenu.*

Sretan Božić

PROSINAC, 2020.