



Po pameti kupuj in se zdravo prehranjuj

**Nasveti, kako s prehrano
okrepimo odpornost in
pazimo na družinski proračun**

Vir: Prehranski nasveti, namenjeni
posameznikom in družinam v času nove virusne
bolezni Covid-19, NIJZ, Ljubljana, 2020

Izdal: Časnik Večer, november 2020



Prehranski nasveti v času covid-19



Letošnje leto je marsikomu precej spremenilo življenje. Znašli smo se v razmerah, na katere nismo bili pripravljeni. Nove okoliščine vplivajo na naše zasebno in delovno življenje, šolanje in preživljanje prostega časa. Tisti, ki so resneje zboleli za covidom-19, bodo morda še dolgo čutili posledice, vsekakor pa jih je izkušnja marsičesa naučila. Toda tudi kdor ni zbolel, čuti spremembo, napetost.

Zaskrbljenost in stres pa zelo slabita človekov imunski sistem, ki je naša prva in najboljša obramba pred boleznijo.

Nacionalni inštitut za javno zdravje je letos jeseni izdal brošuro z naslovom Prehranski nasveti, namenjeni posameznikom in družinam v času nove virusne bolezni Covid-19. V poljudni in pregledni obliki povzemamo ključne nasvete o pomenu kakovostne, uravnotežene prehrane za vzdrževanje odpornosti. Z njimi boste lažje načrtovali svoj tedenski jedilnik, nakupe živil in zaloge hrane v gospodinjstvu. Tako boste privarčevali čas in denar ter poskrbeli za zdrave obroke zase in za svojo družino. S tem boste hkrati varovali svoje zdravje in okrepili imunski sistem, tako pa se boste obvarovali pred marsikatero težavo, ne le pred covidom-19.



Kupimo le tisto, kar bomo z užitkom pojedli

Pomembno je, da pravilno načrtujemo zaloge živil in nakupujemo le tisto, kar potrebujemo. S tem preprečimo, da bi hrana končala v smeteh, privarčujemo denar za nepotrebne nakupe in pazimo, da ne bi jedli preveč samo zato, da se kako živilo ne bi pokvarilo. Enako velja tudi v času širjenja virusa, ko moramo biti še posebno pozorni na dvoje: ne nakupujemo panično, saj v trgovinah zagotavljajo, da je v Sloveniji zalog hrane dovolj, obenem pa ne uporabljamo hrane za tolažbo in premagovanje stresa, saj to povzroča zgolj povišano telesno težo.

Pri nakupovanju se držimo nekaj **osnovnih priporočil**:

- Sestavimo si tedenski jedilnik obrokov in pri tem upoštevajmo načela zdrave in uravnotežene prehrane; obroki naj bodo sestavljeni iz raznovrstnih, polnovrednih živil, čim bolj poskušajmo uporabljati sveža živila, ne predpripravljenih iz vrečke.
- Preglejmo zaloge in kupujemo le živila, ki nam manjkajo; bodimo pozorni na rok uporabnosti živil in tista s krajšim rokom postavimo na vidnejše mesto v omari ali hladilniku.
- Trgovino obiščimo čim redkeje, da se izognemo tveganju za morebitni stik z virusom; nakupujemo lahko tudi v spletni trgovini ali se dogovorimo za dostavo z lokalnimi ponudniki.
- Nakupujemo in shranjujmo le premišljene količine živil, da hrana ne bo ostajala in je ne bo treba zavreči.

Kupujmo lokalno

Živila lahko nakupujemo tudi na lokalnih kmetijah in pri zadrugah, kar ima več prednosti: živila so bolj kakovostna, ker so bila pobrana v času optimalne dozorelosti in niso izgubila hranilne vrednosti med prevozom; podpiramo lokalne pridelovalce in predelovalce ter ohranjamo poseljenost podeželja; varujemo okolje in povečujemo samooskrbnost Slovenije s hrano.





Živila naj bodo osnovna in čim bolj sveža

Navsezadnje tudi finančni vidik prehranjevanja ni zanemarljiv. Še vedno velja, da je cenovno najugodnejše kuhanje doma iz svežih živil. Nekoliko lahko privarčujemo, če imamo možnost vsaj del osnovnih živil pridelati sami in če kuhamo iste obroke za vso družino, kadar nimamo dietnih omejitev. Trenutno situacijo pa lahko izkoristimo tudi za preizkušanje novih receptov in učenje novih veščin, ki nam bodo vsekakor prišle prav tudi po koroni.

Za kakovostno hrano ali vsaj popestritev jedilnika lahko poskrbimo tudi sami. Če imamo vrt, lahko gojimo praktično vse vrste zelenjave, ki raste v naših krajih. Tudi v atriju ali na balkonu lahko v lonce ali na visoko gredo posejemo vsaj kak češnjev paradižnik, jagode ali zelišča. Poleg samooskrbe nam vrtnarjenje omogoča rekreacijo in sprostitve, oboje je blagodejno tudi v času brez virusa. Če nismo še nikoli vrtnarili, lahko pri izkušenih vrtnarjih ali v vrtnih centrih dobimo nasvete, kdaj je primeren čas za sejanje določenih vrst in kako dolgo traja, preden dozori.

Na kaj pazimo, če naročimo hrano iz restavracije

Marsikdo zaradi delovnih obveznosti ali drugih ovir ne more sam nakupovati živil in pripravljati obrokov. Pri naročanju pripravljene hrane bodimo pozorni na naslednje:

- Ponujeni obrok naj bo uravnotežen, kar pomeni, da vključuje vsaj eno živilo iz vsake skupine (kot skupine so mišljeni: kruh, žito, krompir; sadje in zelenjava; mleko in mlečni izdelki; meso, ribe, jajca in stročnice).
- Vsak dan izberimo nekoliko drugačen jedilnik, v katerem naj bo vključene tudi veliko zelenjave.
- Izogibajmo se hitro pripravljeni hrani, ki dolgoročno ne zagotavlja zdravja.



Foto: Shutterstock

Vsega po malem, da bo vsega dovolj

Kako kombiniramo živila v obrokih in kako jih pripravljamo, da dobimo iz njih kar največ hranilnih snovi? Priporočljivo je, da vsak glavni obrok – **zajtrk, kosilo in večerja** – vsebuje:

Beljakovinska živila,

kot so mleko in mlečni izdelki (vsak dan), pusto meso in pusti mesni izdelki (do štirikrat na teden), ribe (enkrat do dvakrat na teden) ter jajca in stročnice (dva- do trikrat na teden);

Ogljikohidratna oziroma škrobna živila;

izbirajmo pretežno žita in polnovredne žitne izdelke (polnozrnat kruh, polnozrnat testenine, neoluščen riž, ajdova kaša, proso, kuskus in drugo), ki so pomemben vir številnih mineralnih snovi in prehranske vlaknine;

Kakovostne maščobe;

v obliki različnih vrst olj, kot so na primer sončnično, oljčno, bučno olje in olje oljne ogrščice (repično), ter oreščkov;



Zelenjavo in/ali sadje;

poleg prehranske vlaknine vsebujeta tudi vitamine, minerale in zaščitne snovi. Posameznik naj zaužije dnevno od 250 do 400 gramov (po možnosti sveže) zelenjave in od 150 do 250 gramov (po možnosti svežega) sadja, količinsko odvisno od naših potreb;

- **Tekočine;** za vzdrževanje ustrezne bilance telesne vode je priporočljivo piti navadno vodo, mineralno vodo, nesladkan čaj, sveže pripravljeno limonado in podobno. Povprečno aktiven odrasel človek naj bi v zmernih klimatskih razmerah čez dan popil od 1 do 1,5 litra vode v manjših odmerkih, preostali del tekočine pa se zaužije s hrano (na primer z enolončnicami, juhami, mlekom, sadjem).

! Poskušajmo v obroke vključiti čim širši nabor različnih živil iz vsake skupine in se med obroki izogibajmo sladkim, slanim in mastnim prigrizkom. Pazimo na velikost porcij, zlasti če živimo sami in v izolaciji pogosto posegamo po hrani. Bolniki naj glede uživanja živil in tekočine predvsem upoštevajo omejitve in priporočila svojega zdravnika.

Kuhanje je lahko **ustvarjalno**

Če nam čas in znanje to dopuščata, je najbolje kuhati obroke iz osnovnih živil, ker ima tako pripravljena hrana večjo hranilno vrednost in ne vsebuje aditivov. V družinah, kjer se nobenemu članu ni treba držati kake posebne diete, je najbolje kuhati za vse isti obrok, saj tako privarčujemo čas in denar, pa še manj možnosti je, da odvečna hrana ostane.

Nekatere jedi lahko skuhamo tudi v večjih količinah (na primer golaž, segedin, obare, omake za testenine) in jih za en obrok shranimo v hladilniku ali zamrzovalniku.

Upoštevamo pa lahko še **nekaj nasvetov:**

- Jedi, ki je ostala, ne zavržemo, ampak jo vključimo v obrok naslednji dan; shranimo jo na hladnem in pred zaužitjem pogrejemo na vsaj 75 °C;
- Če v obrokih kombiniramo svežo in konzervirano zelenjavo ali sadje, naj bo sveže živilo vključeno v vsaj en dnevni obrok;
- Meso lahko občasno nadomestimo s stročnicami, mlečnimi izdelki ali jajci – to je bolj zdravo in tudi ceneje;
- Najbolje je, da obroke hrane pripravimo sami iz osnovnih živil, ki so cenejša in tudi bolj zdrava izbira.

Jed iz vrečke ali škatle kombinirajmo s svežim živilom

Predpripravljene jedi tipa »pogrej in pojej« so sicer hitro in preprosto pripravljene, vendar pogosto vsebujejo več maščob, soli in aditivov, ki so potrebni za ohranjanje kakovosti in podaljšanje obstojnosti takih živil. Strokovnjaki svetujejo, naj tako jed, če jo že izberemo, v obroku dopolnimo s svežo zelenjavo, sadjem ali polnozrnatim kruhom.





Ni vseeno, kako pripravljamo hrano

Z izbiro ustreznega postopka priprave hrane lahko v živilu ohranimo več hranilnih snovi, obenem pa bo jed okusnejša in lepša na pogled. Pa še nekaj opozoril je dobro poznati, da bo pripravljena jed tudi zdrava:

- Namesto cvrtja v maščobi jedi raje kuhajmo, dušimo v lastnem soku ali pečemo v pečici. Kadar se vendarle odločimo za cvrtje, naj se olje v posodi ne dimi, ker pri tem v njem nastajajo rakotvorne snovi. V škrobnih živilih pa med cvrenjem pri visoki temperaturi nastaja še zdravju škodljivi akrilamid.
- Živila med toplotno obdelavo pokrijemo in ne prekuhavamo ali pečemo predolgo, ker s tem izgubljajo hranilne snovi, okus in druge lastnosti.
- Za pripravo jedi v pečici izberimo zaprto ognjevarno posodo, v kateri se jed ne prime in je ni treba prelivati, ker se kuha v lastnem soku.
- Posode s teflonskim premazom ne smemo pregrevati, ker se ob tem tvorijo strupene snovi.
- Kovinske ali emajlirane posode za pripravo hrane ne smejo biti popraskane ali obtolčene.
- Kislih in slanih jedi ne pripravljamo v posodi iz aluminija, ker se aluminij raztaplja in prehaja v živilo ter ga tako s hrano zaužijemo. Zato sadja, kisle zelenjave in slanega mesa ne zavijamo v alufolijo.
- Za shranjevanje hrane doma uporabimo stekleno ali namensko plastično posodo.

! Kadar je le možno, naj pri pripravi sodelujejo vsi člani družine, tudi otroci. Priprava hrane in skupni obroki so odlična priložnost za krepitev zdravih navad, učenje kuharskih veščin ter krepitev družinskih vezi. Če nimate izkušenj s kuhanjem, pa je zdaj enkratna priložnost, da se preizkusite v pripravi zdravih jedi.

Živila toplotno obdelamo

Koronavirusi, med katere spada tudi novi SARS-CoV-2, so občutljivi na povišano temperaturo. Že doslej poznani koronavirusi so bili pri nizkih temperaturah dokaj obstojni, kar pomeni, da najverjetneje tudi virusa SARS-CoV-2 z zamrzovanjem ne uničimo. Zato je nujno, da živila toplotno obdelamo, sveže sadje in zelenjavo pa temeljito umijemo pod tekočo vodo.

»Porabiti do« ali »uporabno najmanj do«?

Strokovnjaki svetujejo, naj v trgovine zahajamo čim redkeje, da bi se izognili odvečnim stikom z drugimi ljudmi.

Kako torej nakupovati in ravhati z živili, da nam recimo ni treba v trgovino več kot enkrat na 14 dni?

Najprej je smiselno pregledati zaloge, ki jih že imamo doma, in porabiti sveža, hitro pokvarljiva živila, posebno zelenjavo in sadje ter sveže mleko in mlečne izdelke. Pri tem seveda ne dajemo vsega v isti koš, saj nekatere vrste zelenjave in sadja ovenejo ali zginejo prej kot druge. Brokolijeva ali cvetačna juha naj bo zato na jedilniku prej kot juha iz svežega zelja, jota ali ričet. Koristni pa so še nekateri drugi nasveti:

- Najprej porabimo sveže, zrelo in občutljivo sadje in zelenjavo, nato manj zrelo in na koncu za skladiščenje najmanj občutljivo zelenjavo in sadje.
- Jedi, ki jih lahko skuhane shranimo na hladnem ali v manjših porcijah v zamrzovalniku, je treba ohladiti v največ dveh urah (na temperaturo okolja - na 20 °C) in nato shraniti v hladilniku (na temperaturo do 5 °C) ali zamrzniti (-18 °C). Velja si zapomniti načelo: »Čim prej ohladi – čim prej porabi!«
- Da se izognemo morebitnim črevesnim okužbam, moramo biti pozorni na rok uporabnosti živil, ki dlje časa stojijo v domači shrambi ali v hladilniku. Živila, ki imajo rok uporabe označen kot »porabi do«, so hitreje pokvarljiva in jih ne uporabljamo po pretečenem roku. Živila z napisom »uporabno najmanj do« pa so trajnejša in jih lahko uživamo tudi po pretečenem roku, če so embalaža, vonj, okus in videz še primerni. Namig: »Prvo shranjeno – prvo uporabljeno!«

Ne ustvarimo
si nerazumnih
zalog hrane

Izhajajmo iz svojih potreb in shranjujmo le
toliko hrane, kot je bomo dejansko porabili.
Pristojne državne službe zagotavljajo,
da večjih motenj v dobavi hrane ne bo.



Kako sami podaljšamo rok uporabnosti

Redkejši obiski trgovine pomenijo, da moramo nakupiti več živil ali taka, ki so dlje časa obstojna. Lahko pa jim obstojnost podaljšamo tudi doma: z zamrzovanjem, sušenjem ali konzerviranjem. Pomembno je, da zmanjšamo število prisotnih mikroorganizmov ali zavremo njihov razvoj. Za to sicer potrebujemo nekaj znanja in izkušenj, veliko nasvetov pa najdemo tudi na raznih kuharskih blogih ali pri starejših gospodinjah.

In kako je mogoče rok uporabnosti živil »podaljšati«?

- Najpreprostejši postopek konzerviranja hrane je zamrzovanje, bodisi svežih živil – zelenjave, sadja, mesa, zamrznemo pa lahko na primer tudi skuto in jajca – bodisi kuhanih jedi, denimo juh in enolončnic, ki smo jih pred tem pravilno ohladili in shranili. Globoko zamrznjena živila lahko porabimo tudi po daljšem obdobju.
- Sadje in zelenjavo, še zlasti tista, ki ju pridelamo doma, lahko za dlje časa shranimo po metodi konzerviranja s toplotno obdelavo – po domače vložimo. Za konzerviranje uporabimo naravne konzervanse, kot so kis, sol, olje, sladkor ali njihove kombinacije. Sadje in zelenjavo moramo temeljito očistiti in oprati, po potrebi olupiti in narezati, včasih pa tudi okuhati ali blanširati.
- Precej zdrav način konzerviranja živil je tudi fermentiranje (kisanje), preprostejše pa je sušenje, recimo narezanih jabolk in hrušk ter drugih vrst sadja. Krhle lahko pripravimo tudi v domači pečici.

Uporabno dlje časa

Ustrezno konzervirana in shranjena živila so uporabna nekaj mesecev ali celo eno leto, odvisno od vrste živila in postopka konzerviranja.



Pojete tri do pet obrokov dnevno, brez prigrizkov

Pomembno je, da se držimo urejenega ritma prehranjevanja s tremi glavnimi obroki dnevno, narejenimi iz osnovnih živil lokalnega porekla. Ne preskočimo zajtrka, ki nam da energijo za začetek delovnega dneva. Poskrbimo za pester jedilnik, tako da izbiramo različna živila iz iste skupine. Ne pozabimo zaužiti dovolj tekočine, saj pogosto občutek žeje zamenjamo z lakoto in posežemo po hrani namesto po pijači. Upoštevamo pa lahko še nekaj koristnih nasvetov:

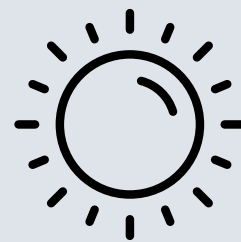
- Manjši vmesni obrok, sestavljen iz sadja ali zelenjave, oreščkov, jogurta ali koščka sira, zmanjša občutek lakote, zato lažje kontroliramo količino zaužite hrane v času glavnih obrokov.
- Polnovredna žita oziroma hrana, bogata z vlakninami (na primer polnozrnat testenine, neoluščen riž, zelenolistna zelenjava), nas za dlje časa nasiti in da občutek polnosti prebavi.
- Pred glavno jedjo uživamo bistre ali zelenjavne juhe, da nekoliko napolnimo želodec in potešimo prvo lakoto ter tako omejimo vnos glavne jedi, ki je praviloma energijsko bogatejša.
- Potrebo po sladkem potešimo s suhim ali svežim sadjem ali z žlico medu, ki poleg sladkorja vsebujejo tudi več koristnih vitaminov in mineralov. Pri sladicah in sladkarijah se zaradi intenzivnega sladkega okusa težko pravočasno zaustavimo in hitro zaužijemo preveč.

So prehranska dopolnila nujna?

Če skrbimo za pester jedilnik, na katerem so zastopane vse skupine živil v priporočljivih količinah, ni potrebe po jemanju prehranskih dopolnil.

Hranila, ki imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema, so baker, folna kislina, železo, selen, cink, vitamini A, B6, B12, C in D. Vsa hranila najbolj optimalno dobimo z uravnoteženo prehrano, razen vitamina D. V jesenskem in zimskem času, ko ne dobimo dovolj vitamina D preko kože, ga lahko zagotovimo s hrano, v kateri ga je več: to so ribje olje, ribe, jajca, mlečni izdelki in živila, obogatena z vitaminom D. Nenadzorovano in prerano uživanje prehranskih dopolnil strokovnjaki močno odsvetujejo, ker je zdravju škodljivo.





Kako se upremo prenajedanju in vzdržujemo dobro telesno pripravljenost

V stresu in zaskrbljenosti nekateri ljudje čezmerno, nenadzorovano uživajo hrano, drugi pozabijo jesti. Oboje vpliva na sestavo telesa in počutje, saj izgubljam mišično maso in kopičimo maščobe, sploh če se ob tem ne gibamo dovolj.

Za dobro delovanje imunskega sistema pa je prav optimalna prehrana ključnega pomena. Poglejmo nekaj napotkov, kako ohranimo zdravo prehranjevanje in pričakovano telesno maso:

- Količino hrane prilagodimo fizični aktivnosti; če večino dneva sedimo, potrebujemo manj kalorij kot ob težjem fizičnem delu ali rekreaciji.
- Vsak dan bodimo zmerno telesno dejavni vsaj 30 minut, otroci naj bi se gibal vsaj 60 minut dnevno.
- Nadzorujemo svojo telesno maso tako, da se vsaj enkrat tedensko stehamo, najbolje na tešče.
- Hujšanje in postenje slabita imunski sistem, zato ju zlasti v času večje izpostavljenosti raznim virusom ni priporočljivo izvajati.
- O uravnavanju telesne mase se lahko posvetujemo s svojim zdravnikom ali drugimi zdravstvenimi delavci (na primer diplomirano medicinsko sestro, dietetikom, fizioterapevtom ...). Debelost pogosto spremljajo tudi kronične bolezni in hranilna podhranjenost, zato je k zdravljenju treba pristopiti individualizirano.

Odločitev za zdravo prehranjevanje ni pomembna samo v času ogroženosti z virusom. Z raznoliko, uravnoteženo prehrano okrepimo imunski sistem, izboljšamo počutje in telesno pripravljenost, navsezadnje poskrbimo tudi za lepšo postavo.

Če potrebujete pomoč pri vzpostavljanju in vzdrževanju zdravega življenjskega sloga, se lahko obrnete tudi na najbližji center za krepitev zdravja, ki deluje v okviru zdravstvenega doma. Dobre prehranske navade lahko preprečijo marsikatero kronično bolezen, ki se pojavi kot posledica nezdravega življenjskega sloga. Ukrepajte, preden bo prepozno.

