



Pravilnom prehranom i izborom namirnica možemo pomoći organizmu u prilagodbi na ljetne uvjete. Svakako prehranu treba prilagoditi zdravstvenom statusu svake osobe, starosnoj dobi, dnevnim radnim aktivnostima i životnim navikama. Ljeti je, zbog vrućina, potrebno jesti hranu koja ne opterećuje organizam, odnosno što više svježeg, voća i povrća, mahunarki, integralnih žitarica i fermentiranih mliječnih proizvoda, te lako probavljivih proteina (riba, puretina i piletina bez kože, grahorice, soja).

Tijekom pripreme savjetuje se kratka termička obrada namirnica, najbolje kuhano "na lešo" ili na pari, a što manje pečeno, prženo u dubokoj masnoći ili pohano. Najbolje je netom pripremiti jelo od svježih namirnica, po mogućnosti za isti dan, te maksimalno pojednostavniti pripremu jela. Integralna tjestenina i riža, variva bez zaprške s puno povrća, obilne salate i prilozi od povrća dobro su došli. Žitarice punog zrna, žitne pahuljice, posije i klice savjetuju se cijele godine pa tako i ljeti.

Dodatan oprez potreban je za namirnice proteinskog podrijetla kao što su meso, jaja, riba, slastice od jaja i mliječni proizvodi (sladoled), budući da su dužim stajanjem na neodgovarajućoj temperaturi odlična podloga za razvoj bakterija. Duža termička obrada može pomoći kod jaja i mesa, ali se zamka krije u kremastim kolačima i sladoledu, a najčešća je kontaminacija salmonelom. Ako nismo sigurni u podrijetlo i svježinu, bolja varijanta je zamijeniti ih voćnim varijantama: savijačama, voćnim salatama, kremama i kupovima od miksanog voća.

Voće možete ponijeti i na plažu. Najbolje je konzumirati ga prije jela ili kao međuobrok. Fermentirani, niskomasni mliječni proizvodi, najbolje probiotici (koji sadrže zdrave probiotičke bakterije) kakvi su primjerice kefir, acidofil, bioaktiv, savjetuju se jer pomažu u reguliranju normalne funkcije probavnih organa, a time i imuniteta općenito.

Treba voditi računa da se rok trajnosti mliječnih proizvoda zna ljeti skratiti u odnosu na rok na deklaraciji, pa kod svake promjene boje ili okusa prema gorkastom treba računati na moguću

kontaminaciju. Izbor masnoća treba biti takav da se maksimalno izbjegavaju zasićene masti (crveno meso, iznutrice, suhomesnati proizvodi, konzervirano dimljeno i suviše začinjeno (papreno i slano), dok su hladno prešana biljna ulja, maslinovo, sezamovo, suncokretovo i bučino), dobrodošla i savjetuju se inače u prehrani. Začine općenito treba prilagoditi obroku i ljeti maksimalno upotrebljavati začinsko bilje.

### Vitamini i minerali u ljetnim mjesecima

Bogat izbor raznovrsnog voća i povrća, bogatog vitaminima i mineralima, pomaže nam da na neki način organizam u cjelini, a poglavito kožu zaštitimo i "iznutra". Ljeti se savjetuje povećati unos namirnica bogatih beta karotenom (provitaminom A).

To je zapravo biljni pigment koji ljudski organizam može pretvoriti u vitamin A. Iznimno je važan tijekom cijele godine, a ljeti pomaže u postizanju ravnomjerne preplanulosti kože, potiče pigmentaciju i pomaže u održavanju željene boje kože duže vrijeme. Isto tako kao antioksidans osigurava normalnu funkciju imunološkog sustava, gradi otpornost na infekcije, štiti sluznice i sprečava upale.

Beta karoten ublažava negativne učinke sunčevih zraka i štiti kožu pomažući sintezu pigmenta melanina koji je prirodna "obrana kože", te među ostalim umanjuje pojavnost alergijskih reakcija na sunce. Stoga se savjetuje od tri do četiri tjedna prije sunčanja povećati unos namirnica kao što su: dinje, marelice, breskve, mrkva, špinat, rajčice i paprike.

Vitamin C potreban je za sintezu i obnavljanje veziva kože (stvaranje kolagena). Baš poput vitamina A, također i vitamin E jak je antioksidans koji štiti kožu od štetnog utjecaja slobodnih radikala te sprečava i usporava starenje kože. Namirnice bogate ovim vitaminom su: paprika, rajčica, špinat, zelena salata, kupus, brokula, peršin (list), citrusi (limun, naranča), bobičasto voće, trešnje, lubenica, breskva, šipak (sušeni). Ovaj vitamin iznimno je osjetljiv na povišene temperature, zrak i svjetlost, pa se lako gubi skladištenjem i termičkom obradom (kuhanjem namirnica) pa je imperativ u izboru svježeg, sezonskog i sirovog voća i povrća, odnosno vrlo kratka termička obrada za neke vrste povrća koje je bogato ovim vitaminom.

Vitamini B kompleksa mogu pomoći i s pravom nose naziv zaštitnici epitela kože i sluznica, poglavito vitamin B5 (pantotenska kiselina) koji je poznat kao borac protiv problematične kože.

## Kad srce kaže ljeto, kaže oprez!

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 01 Kolovoz 2011 07:23

---

Ovaj vitamin pospješuje rast novih stanica, pomaže očuvati vlažnost kože, prirodni je zaštitnik od opekline, sastavni je dio mnogih krema za kožu te losiona i šampona za kosu. Namirnice bogate vitaminima B skupine savjetuju se cijele godine, pa tako i ljeti. Nalazimo ih u žitaricama, mlijeku, ribi i mesu, mliječnim proizvodima, mahunarkama, orasima. Kefir primjerice kada duže stoji miriši na kvasac jer je bogat vitaminima B skupine.

Minerali - posebno trebamo posvetiti pozornost magneziju i kaliju koji se pojačano gube znojenjem, a važni su za zdravlje krvožilnog sustava. Dehidracija izazvana nedovoljnim uzimanjem tekućine te povraćanjem i proljevima ubrzava nedostatak kalija i magnezija, a dodatan oprez potreban je i kod lijekova kao što su: diuretici, laksativi i kortikosteroidi. Voće i povrće bogat su izvor ovih minerala.

Magnezij utječe na tonus i elastičnost krvnih žila, važan je za pravilnu funkciju mišića i živčanog sustava, nužan je za metabolizam kalcija. Kod pojačanog osjećaja umora, malaksalosti, loše periferne cirkulacije i teže prilagodbe na nagle promjene vremena, savjetuje se magnezij u suplementima u količini od 300 mg na dan, najbolje u popodnevnim satima.

Vitamini B kompleksa i magnezij, budući da pomažu u regulaciji povišene razine šećera u krvi savjetuju se dijabetičarima. No prije upotrebe vitamina i minerala u suplementima, posavjetujte se sa stručnom osobom, kako biste uzimali ciljano upravo ono što vašem organizmu primarno nedostaje ili se otežano resorbira. Ljeto iskoristite za opuštanje, odmor i oporavak. Kalij nalazimo u povrću kao što je rajčica, zelena salata, kelj, kupus, cvjetača, ili u voću primjerice jabukama, kruškama, bananama. Jabučni ocat je bogat izvor kalija.

Odmor je svima potreban. Uz odmor ide opuštanje, rekreacija, druženje s prijateljima ili jednostavno uživanje u prirodi. Općenito, ljeti treba "usporiti životni ritam" te odmor i dopust iskoristiti u aktivnostima koje nam najbolje odgovaraju. Svakako puno znači dobra priprema, jer ljeto pored obilja sunca ima i svoje zamke.

U ljetu dakle, treba uživati, ali se treba znati prilagoditi i pomoći organizmu kako bismo izbjegli neugodnosti i bolesti koje visoke temperature mogu potaknuti ili pogoršati.

ACU MEDIC CENTAR akupunktura i nutricionizma, Savjetovalište za pretilost i bolesti metabolizma, Vitaminsko-mineralna dijagnostika, J. Šižgorića 19, Zagreb; tel.: (01) 34 56 974

## Kad srce kaže ljeto, kaže oprez!

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 01 Kolovoz 2011 07:23

---

[UPPT.hr](http://UPPT.hr)