



Ljeto je na izmaku. Stiže nam jesen u svim svojim prekrasnim pastelnim tonovima, velikim šarenilom i ponudom namirnica na našim tržnicama. Možemo birati između velike ponude namirnica koje nam osiguravaju bogat unos proteina (osobito meso) izvor željeza, selena, cinka i vitamina B, te namirnice koje sadržavaju visok postotak ugljikohidrata (kruh, krumpir, riža i žitarice) radi opskrbe organizma energijom i važnim nutrijentima (željezo i vitamin B) koji našem organizmu podižu imunitet pred zimske dane.

### Voće i povrće

Početak jeseni prehranu nastojmo prilagoditi nadolazećim hladnijim danima, te uz spomenute treba jesti i ostale namirnice koje karakteriziraju jesensko zimsko godišnje doba, a energetskim djelovanjem griju organizam dajući mu dovoljno topline i energije. Tržnice i štandovi nam nude obilje voća i povrća koje našem organizmu osiguravaju prijeko potrebne vitamine i minerale, bogate vodom, koje nam na taj način pomažu kontrolu unosa kalorija, jer konzumacija povrća i voća smanjuje potrebu za dodatnim unosom kalorija za gotovo 30%.

Ne zaboravimo da najbolji učinak na zdravlje ima raznolika prehrana obogaćena voćem i povrćem, te namirnicama koje obiliju antioksidansima (koji svojom prisutnošću u stanici neutraliziraju slobodne radikale koji oštećuju stanice tkiva).

Iznenadili biste se, ali upravo najveći dio jesenskih namirnica obilije antioksidansima i to su: mahunarke (grah), orašasto voće (orasi, bademi, lješnjaci), povrće (zeleno lisnato, brokula, mrkva, zelje, voće (bobičasto voće - u prvome redu borovnice i grožđe, naranče, kivi, dinje), pića (zeleni čaj, crno vino, prirodni sokovi od voća) i kao desert tamna čokolada (ali u umjerenim i kontroliranim količinama).

### Pravilna prehrana

Držeći se pravilne i kontrolirane prehrane radi održanja poželjne tjelesne mase i zdravlja, mogućnošću izbora hrane koja nam se nudi znatno možemo pridonijeti kvaliteti našeg života vodeći računa da svi nutrijenti trebaju biti zastupljeni kako bi osigurali dovoljno energije za metaboličke procese i fiziološke funkcije cijelog organizma.

Jesensku prehranu nadopunjujemo hranom koja nam daje malo više energije s obzirom na nadolazeće hladnije dane, a to je:

- hrana bogata antioksidansima (voće, povrće i cjelovite žitarice) - preporuka je da svaki dan uzmete 5 obroka voća i povrća (jedan obrok podrazumijeva jednu čašu narančina soka ili jedan komad svježeg voća ili jednu zdjelicu voćne salate);
- mlijeko i mliječni proizvodi - izvori kalcija, možemo pronaći u raznim kombinacijama tako da imamo i mogućnost odabira onih s manjim udjelom masnoće, a da ih se pri tome ne moramo odricati, što se održavanja tjelesne mase tiče;
- vitamin C (oko 60 mg = 2 porcije voće i povrća) koji se nalazi u citrusima, kiviju, brokuli i paprici (preporuka je jesti svježe);
- karoten i vitamin A (oko 750 mg dnevne doze) koji se nalaze u voću i povrću narančaste i žute boje (mrkva, bundeva, crvena i žuta paprika, dinja);
- namirnice bogate cinkom, važne za razvoj stanica (oko 10-15 mg na dan), a nalaze se u crvenome mesu, mahunama, gljivama i bučnim košticama ("esencijama mladosti");
- namirnice bogate željezom radi sprječavanja anemije (12-18 mg na dan) a nalazi se najviše u crvenome mesu (pršutu), jajima, zelenom povrću;
- vitamin E osobito nakon štetnog djelovanja UV zraka, koji će uveliko neutralizirati štetnost slobodnih radikala a time i usporiti starenje stanica (oko 20-25 g na dan), a nalazi se u maslinovu ulju i maslinama, sušenome voću (marelice, šljive), ulju pšeničnih klica, te orašastim plodovima (bademi, lješnjaci, pistaciji);

Navodimo top listu jesenskih namirnica, riznicu vrijednih i potrebnih nutrijenata, u kojima se možda krije recept za zdrav i kvalitetan život koji nam omogućuju: bundeva, bobičasto voće, cikla, grožđe, grah, gljive, jabuke, krumpir, kupus, kruške, luk, poriluk, šljive, paprike, orašasti plodovi, žitarice.