

PRAVILNA ISHRANA NAKON PRAZNIKA I KAKO DA OJAČAMO IMUNITET PRIRODNIM PUTEM

Retki su oni koji za vreme prazničnih dana mogu da odole izobilju hrane koja se spremi. Iste greške se ponavljaju iz godine u godinu, pa nam praznici u zimskom periodu donose veći unos masne hrane, alkohola, raznih poslastica i sve to uz smanjenu fizički aktivnost. Ovakav izbor hrane i pića ima svoju cenu za opšte stanje organizma. Našem organizmu ipak treba vremena da se preterani zalogaje svare, jer posledice prejedanja kod nekih mogu da izazovu pravu uzbunu. Kod nekih se javlja glavobolja, mučnina, nedostatak energije, a svakako i višak kilograma. Kako te posledice ne bi bile trajne, važno je da sebe što pre motivišemo i da krenemo polako da menjamo izbor namirnica i da kontrolišemo šta i koliko unosimo.

Imati meru u ishrani je veoma važno. Napraviti dobar balans u svakodnevnoj ishrani, svakako može da doprinese boljem zdravlju, a takođe održava i željenu težinu. Imunološki sistem je u vreme sezone respiratornih infekcija i u toku epidemije izazvane virusom Covid – 19, veoma važan. Upravo jednolična ishrana, bogata nezdravim mastima, šećerima, raznim aditivima može da naruši imuni sistem. Ono što jača imuni odgovor našeg organizma je upravo unos što raznovrsnijeg povrća i voća, unos zdravih belančevina, prirodnih probiotika i zdravih masti.

Nakon praznika polako treba samnjivati obroke, jer gladovanje ili preskakanje obroka takođe nije dobro. Jutro treba da započnemo sa doručkom, koji treba da bude najkasnije do 09h odnosno 10h. Doručak treba da bude energetski bogat, kako bi nas održao do narednog obroka. Razmak između obroka treba da bude tri do četiri sata, uz obavezne dve voćne užine između glavnih obroka. Za užine birati sveže sezonsko voće, ili zamrznuto voće od kojeg se može napraviti zdrava voćna salata u kombinaciji sa svežim voćem. Posle praznika je najvažnije da se izbace ili makar smanje koncentrovani slatkiši, posebno industrijski slatkiši i sokovi. Zato voće treba da bude najbolji izbor ako nam se jede nešto slatko jer je ono prirodan slatkiš. Voće koje jača imunitet: borovnica, kupina, jagode, maline i sve vrste citrusnog voća.

Zamrznuta gotova industrijska jela, kao i konzervisanu hranu, masne namirnice, prženu hranu i suhomesnate proizvode treba izbaciti iz ishrane, ili svesti na minimum. Preporučuje se jednostavno pripremljena hrana, uz izbegavanje prženja ili pohovanja. Birati više povrća, u vidu salata, čorbi, zatim dinstano, kuvano ili grilovano povrće. Od svežeg povrća mogu se spremati salate (npr. rendan kupus, malo šargarepe, celera, cvekla ili ljubičastog kupusa). Salate začiniti limunovim sokom ili jabukovim sirćetom, sa dodatkom nekog nerafinisanog ili hladno ceđenog biljnog ulja. Povrće

koje jača imunitet: šargarepa (više je koristiti u svežem obliku), crvena i zelena paprika, kelj, spanać, brokoli, beli luk. Birati narandžasto povrće, tamno zeleno, ljubičasto ili crveno, oni spadaju u grupu karotenoida, snažnih antioksidanasa.

Od zdravih belančevina treba birati živinsko meso, posebno belo meso, što više ribe, leguminoze (posebno crveni pasulj, sočivo, leblebija), i na kraju orašaste plodove. Meso kuvati, dinstati, grilovati, peći na električnom roštilju ili u pekaču bez dodate veće količine masnoće. Za dobar imuni odgovor posebno se preporučuju bademi i orasi, kao izvor dobrih masti i belančevina, kao i laneno seme ili semenke suncokreta.

Od mlečnih proizvodi koristite one koji su fermentisani, posebno probiotski jogurti, kefir ili kiselo mleko. Prirodni probiotici imaju značajnu ulogu za naš imunitet, a takođe povoljno utiču i na naš digestivni trakt, podstiču varenje, ubrzavaju metabolizam i povoljno utiču na crevnu floru. Pored jogurta, probiotici se nalaze i u drugim fermentisanim proizvodima kao što je kiseli kupus, kiseli krastavci, mladi kravlji sir.

Takođe je jako važan i dnevni unos tečnosti. Potrebno je popiti najmanje 6 do 8 čaša tečnosti u toku dana. Pored vode mogu se koristiti i sveže ceđeni sokovi kao što je limunada ili ceđena pomorandža, biljni čajevi. Po želji se mogu zasladiti sa manjom količinom meda.

Pored dobro izbalansirane ishrane, svakodnevna lagana šetnja je važna kako za jačanje imuniteta tako i za otklanjanje posledice preobilnih obroka za vreme praznika. Potrošiti višak unetih kalorija je ono na šta treba obratiti veliku pažnju. Važno je iskoristiti svaki lep sat i dan u šetnji, na vazduhu, umesto za prepunim stolom. Preporučuje se svakodnevna šetnja u trajanju od 30 do 60 minuta, ili neka druga umerena fizička aktivnost. U toku nedelje bi trebali da imamo minimum 150 minuta fizičke aktivnosti, odnosno 300 minuta ako želimo da se rešimo suvišnih kilograma.

Vuković Marijana,

nutricionista - dijetetičar