

LESTVICA NAJBOLJ ZDRAVIH ŽIVIL

Pripravili smo lestvico najbolj zdravih živil, katere poskusite čim večkrat vključiti v vsakodnevno prehrano.

AVOKADO



Avokado spada v skupino najbolj hranljivih sadežev, saj vsebuje skoraj vse bistvene hranilne snovi, ki so pomembne pri zmanjševanju tveganja za nastanek hudih bolezni. Je odličен vir naravnih mineralov in vitaminov. Polovica 100 gramskega avokada vsebuje približno 712 J (170 kcal), ima zelo visoko vsebnost prehranskih vlaknin ter je bogat z antioksidanti. Vsebuje večkrat nenasičene esencialne maščobne kisline, ki so nujno potrebne za normalno delovanje človeškega organizma. Telo teh ne more proizvesti samo, zato jih moramo prejeti s hrano.

GRENIVKA



Grenivka vsebuje veliko vitamina C, folno kislino in vitamine skupine B, veliko kalija, železa, kalcija in druge minerale, roza in rdeče sorte vsebujejo betakaroten, najdemo tudi vlaknine in druge učinkovine, ki ščitijo pred rakom ter boleznimi srca in ožilja. Ena grenivka zadosti dnevni potrebi odraslega človeka po vitaminu C. Vsebuje tudi veliko pektina, topne vlaknine, ki pomagata pri zniževanju povišanega holesterola v krvi. Pozimi si jo privoščite večkrat, saj je vitamin C neločljivo povezan z imunskim sistemom, zato lahka hrana, bogata s tem vitaminom, kot je grenivka, zmanjša in omili simptome prehlada.

JOGURT



Lonček jogurta zadosti kar 45% vaših dnevni potreb po kalciju, vsebuje pa tudi številna ostala hranila, kot so beljakovine, kalij, jod in B vitamin. Pomaga pri boju proti nastanku osteoporoze, raka debelega črevesa, vnetnih črevesnih bolezni, pomaga okrepiti imunski sistem in regulirati prebavo. Vendar pa ima večina jogurtov na trgovskih policah preveč maščob in sladkorja, kar pa lonček zdravja hitro spremeni v lonček okusne, a nezdrave hrane.

Izberite navaden jogurt iz posnetega mleka, če pa mu želite popestriti okus, vanj primešajte sveže sadje.

Pred nakupom vedno preberite deklaracijo in bodite pozorni, da lonček jogurta (180ml) vsebuje:

- ✓ manj kot 335 J (180 kcal);
- ✓ manj kot 4 g maščobe;
- ✓ manj kot 30 g sladkorja;
- ✓ vsaj 5 g beljakovin;
- ✓ zadostiti mora vsaj 20 % dnevni potreb po kalciju in
- ✓ vsaj 10 % dnevni potreb po vitaminu D.

FIŽOL



Fižol po kakovosti in vsebini hranil prekaša večino druge zelenjave, čeprav ni najbolj priljubljeno živilo. Vsebuje veliko količino beljakovin, pa tudi kalcija, magnezija, folata, kalija, mangana in železa. Vsebuje provitamine A, vitamine skupine B, ter vitamina C in E. Folati znižujejo raven homocisteina, katerega kopičenje na stenah žil povzroča tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja. Fižolove vlaknine pomagajo izločati tudi slab holesterol iz telesa. Fižol vsebuje celo snovi, ki preprečujejo nastanek nekaterih oblik raka. Na krvni sladkor dobro vpliva njegov nizek glikemični indeks, zato je koristen tudi za ljudi z visokim krvnim tlakom.

Sveži fižol je zelo nizkokaloričen in je zaradi ugodnega razmerja beljakovin in ogljikovih hidratov nepogrešljivo dietno živilo. Uporabite ga lahko pri pripravi juh, omak, enolončnic, namazev, pirejev in solat, nekatere vrste pa je možno zmleti v moko.

KVINOJA



Kvinojo po uporabnosti podobno kot ajdo uvrščamo med žita, četudi to ni. Seme do neke mere spominja na kuhano proseno kašo, le da je ploščato in spiralasto zavito. Ima izrazit okus, morda malce spominja na dimljena živila. Izvira iz južnoameriških Andov, kjer so jo gojili že Inki. Kvinoja deluje izjemno krepilno in vsebuje več beljakovin kot katerokoli žito. Vsebuje skoraj idealno razmerje osmih esencialnih aminokislin, posebej veliko lizina, količina drugih aminokislin kot fenilalanin, tirozin, cistin, metionin je podobna količinam v žitih. Ne vsebuje glutena. Vsebuje 3,9-krat več kalcija, 2-krat več fosforja in pol več železa kot pšenica. Vsebuje manj ogljikovih hidratov kot ostala žita. Vsebuje 16,2% beljakovin, 6,9% maščob, 63,9% ogljikovih hidratov, 3,5% vlaknin, vitamine: E, B6, riboflavin, niacin, tiamin, folno kislino in minerale: kalcij, fosfor, železo, mangan, magnezij, baker, natrij, kalij, cink.

Seme kvinoje lahko meljemo v moko in dodamo moki za kruh, peciva, palačinke, pudinge ali ga uporabimo za zgoščevanje omak. Kuhano pa uporabimo namesto riža, lahko jo dodamo nadevom, enolončnicam in juham kot zakuho ali jo vmešamo v sadne solate.

OREŠČKI



Strokovnjaki ugotavljajo, da vsakodnevno uživanje oreškov, ugodno vpliva na zmanjšanje tveganja za pojav srčnih bolezni in diabetesa. Orehi so zelo bogati z omega-3 maščobnimi kislinami, ki sodelujejo pri množici fizioloških procesov, kot je delovanje živčnih celic in možganov. Lešniki vsebujejo arginin, amino kislino, ki pripomore k zniževanju krvnega tlaka. Približno 25 g mandljev vsebuje toliko polifenolov, ki ugodno delujejo na srce ter prispevajo k zniževanju "slabega holesterola", kot skodelica zelenega čaja in skodelica na pari kuhanega brokolija skupaj. Z njihovim uživanjem pa ni za pretiravati, saj oreščki vsebujejo veliko kalorij.

BOROVNICE



Borovnice veljajo za enega izmed najmočnejših živil, ki pomagajo v boju proti staranju. So pravi mali paketki nasičeni z antioksidanti. Strokovnjaki so na Univerzi Cornell testirali 25 različnih vrst sadja in ugotovili, da imajo ravno gozdne borovnice daleč največ antioksidantov. Raziskave kažejo, da zavirajo proces slabšanja spomina ter preprečujejo okužbe sečil.

OVSENI KOSMIČI



Vsebujejo topne vlaknine, betaglukan, ki delujejo kot goba in zbirajo slab holesterol, ko se ta premika skozi vaš prebavni sistem, nato pa se izločijo skupaj z njim. So odlična prehrana, če želite izgubiti odvečno težo, saj vas bodo vlaknine za dalj časa nasitile. Čistijo tudi debelo črevo in tako zmanjšujejo tveganje za nastanek raka na debelem črevesu. Poleg vlaknin, so tudi odličen vir kompleksnih ogljikovih hidratov ter pomembnih vitaminov in mineralov.

PRAVI KAKAV



Kakav je odličen vir beljakovin in balastnih sestavin, poleg tega pa je tudi zelo močan antioksidant in antidepresiv. A pozor, to velja le za surov kakav. V postopku fermentacije pri proizvodnji čokolade sicer razvije svoj značilen okus in aromo, a hkrati izgubi skoraj vso hranilno vrednost. Če torej želimo izkoristiti polno hranljivost surovega kakava je najbolje, da ga pripravimo v obliki hladnega napitka.

PRIPRAVITE SI ODLIČEN ZAJTRK

Zmešajte vsa zgoraj naštetá živila, skupaj z manj mastnim jogurtom in si pripravite odličen zajtrk. V skledo natresite 50 g (5 velikih žlic) ovsenih kosmičev, zalijte jih z vročo vodo ravno toliko da so pokriti in jih pustite stati nekaj minut, da se zmečajo. Dodajte pest sesekljanih oreščkov, pest borovnic, žličko surovega kakava in 250 ml manj mastnega navadnega jogurta. Po želji lahko dodate še cimet.