

10 novogodišnjih odluka koje mogu poboljšati vaše zdravlje

Sa početkom nove godine mnogi od nas donose rezolucije i planove što će izmijeniti, popraviti i poboljšati u svom životu tijekom naredne godine. Ukoliko je jedna od vaših novogodišnjih rezolucija da u narednoj godini usvojite nove zdrave navike, koje će blagotvorno djelovati na vaše zdravlje, tada se možete odlučiti za neke od navedenih u nastavku teksta:

1. Nezdrave grickalice zamijenite zdravim i prirodnim snack-ovima

Navici da nešto grickamo (posebno dok sjedimo doma ispred televizije) teško je odoljeti, no uvijek možete nezdrave grickalice zamijeniti prirodnim, zdravim alternativama, poput suhog voća, kokica ispečenih u domu, sjemenkama, voćnom salatam, pečenim kestenjem... Ukoliko iz prehrane eliminirate (ili narem smanjite unos) nezdravih grickalica u narednoj godini, učinit ćete značajan korak za vaše zdravlje u novoj godini.

Ideje za zdrave i prirodne grickalice za cijelu obitelj možete pronaći [ovdje](#).

2. Započnite jutro sa čašom vode s medom i limunom

U narednoj godini, dajte si obećanje da ćete započeti vaše jutro zdravom navikom, koja će detoksicirati vaš organizam i poboljšati vaše sveukupno zdravlje.

Pročitajte šest dobrih razloga zašto je poželjno svakodnevno piti vodu s limunom [ovdje](#).

3. Napravite vitaminsko- mineralni test

Bez obzira na to što vodite računa o svojoj prehrani, te unosite mnogo svježeg voća, povrća, mahunarki i žitarica putem prehrane, ipak se može desiti da imate manjak nekog vitamina i minerala.

Razloga za to je mnogo: od intolerancija na pojedine namirnice, do nemogućnosti crijevne sluznice da apsorbira pojedine vitamine i minerale, do nedostatka određene grupe namirnica u prehrani (na primjer zelenog lisnatog povrća ili korjenastog povrća, te nekih vrsta voća).

U narednoj godini neka vam jedna od rezolucija bude da napravite vitaminsko-mineralni test (danas se isti može napraviti i besplatno u bolje opremljenim ljekarnama), kako biste bili sigurni. Prije nego što kupite suplement "na svoju ruku" (u

slučaju da test utvrdi nedostatak nekog minerala ili vitamina), pročitajte osnovne činjenice o njima [ovdje](#) i savjetujte se sa liječnikom ili farmaceutom o odabiru istog. Imajte na umu da je trajno rješenje ovog stanja jedino i isključivo promjena režima prehrane, a da su suplementi samo “prva pomoć”.

4. Obratite pažnju na deklaracije sa sastojcima na prehrambenim proizvodima koje kupujete

Prirodna hrana, koja je bogata nutritivnim svojstvima (voće, povrće, integralne žitarice, mahunarke) ne trebaju naljepnice sa sastojcima koji nam govore što točno sadrže i zašto su “dobre” za nas. Danas mnogi od nas ne bi mogli zamisliti život bez kupovine nekog proizvoda iz trgovine, no ono što možemo učiniti je da pažljivo čitamo deklaracije sa sastojcima na prehrambenim proizvodima, tako da znamo što mi to zapravo jedemo (posebno vodite računa kada kupujete hranu za vaše dijete). U narednoj godini neka jedna od vaših navika (ako već nije) bude da prije nego što ubacite željeni artikl u košaru okrenete isti i pročitate sastojke u sastavu.

Pročitajte više o čitanju deklaracija sa sastojcima na artiklima [ovdje](#).

5. Pametno kupujte u supermarketu



Znate li da su police u supermarketu strateški raspoređene tako da vas navedu da kupite određene artikle i da potrošite (mnogo) više novca nego što ste planirali, te kupite najskuplje namirnice iz iste grupe? Prerađeni prehrambeni proizvodi (poput nezdravih grickalica, slatkiša, gotovih jela “iz konzerve”) postavljeni su na strateškim mjestima, gdje najveći broj ljudi prolazi, kako bi pobudile “apetit” i želju za

istima. Neka jedna od vaših rezolucija u narednoj godini bude da osvijestite svoje navike trošenja novca i kupujte “pametno” u supermarketima.

Otkrijte kako izbjeći “zamke” prekomjernog trošenja i kupovine (neželjene) nezdrave hrane [ovdje](#).

6. Privolite djecu da jedu više povrća

Mnogi roditelji žale se da njihova djeca ne vole povrće, što je zabrinjavajuće, budući da bi djeca trebala jesti 4-5 porcija voća i povrća dnevno (ne računajući krumpir). U novoj godini neka vaša misija bude da vaše/a dijete/ca zavole povrće ili ako ga već vole da zavole novu grupu povrća koju vrlo malo jedu (na primjer zeleno lisnato povrće ili korjenasto povrće).

Korisne savjete kako da vaše dijete zavoli povrće možete pročitati [ovdje](#).

7. Jedite više zelenog lisnatog povrća

Zeleno povrće sadrži vitamine i minerale koji su neophodni za normalno funkcioniranje organizma, poput željeza, folne kiseline i [magnezija](#). Špinat je odličan izvor željeza i folne kiseline, kao i aminokiseline tirozina koja poboljšava pamćenje i moždane funkcije. Blitva je izvor sumpornih komponenti koje pomažu u borbi protiv raka, dok je kelj bogat omega-3 kiselinama. Nerijetko prehranom unosimo vrlo malo zelenog lisnatog povrća (ovo se odnosi čak i na vegetarijance). Neka jedna od vaših novogodišnjih odluka bude da redovito jedete zeleno lisnato povrće (bez obzira volite li ga ili ne).

Pročitajte više o važnosti ove grupe povrća za zdravlje, koliko ga trebamo i kako možemo povećati njegov unos prehranom [ovdje](#).

8. Izbjegavajte trans- masnoće u prehrani

Iako je točno da hidrogenizirane biljne masti (“margarin”) ne sadrže kolesterol, trans masti dobivene procesom hidrogenizacije biljnih ulja kriju dodatne opasnosti: povećavaju nivo LDL (lošeg) kolesterola, smanjuju nivo HDL (dobrog) kolesterola, uzrokuju nastanak upalnih procesa te povećavaju rizik od obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti. Neka jedna od vaših novogodišnjih odluka ove godine bude da smanjite unos ovih masnoća.

Pročitajte zašto biste trebali izbjegavati trans- masnoće u prehrani [ovdje](#).

9. Jedite dovoljno vlakana



Dijetalna vlakna su složeni ugljikohidrati, koja se ne probavljaju u cjelosti, ali imaju vrlo važne funkcije u probavnom sistemu. Vlakna nam daju osjećaj sitosti i pomažu dobru probavu (nazivaju se još i "čistači crijeva"). Ukoliko je vaša prehrana siromašna voćem i povrćem (preporuke nutricionista su pet porcija voća i povrća na dan), pobrinite se da u svoju prehanu naredne godine uvstite više mahunarki, povrća, integralnih žitarica, sjemenki, orašastih plodova, te svježe voće i voćne salate.

Pročitajte više o vrsti i izvorima vlakana, koliko nam vlakana treba dnevno te o važnosti vlakana za zdravlje [ovdje](#).

10. Uvedite barem tri nove namirnice u vaš jelovnik

Neka vaša misija u novoj godini bude da uvedete neke nove namirnice u svoj jelovnik, koje do sada niste konzumirali. Ukoliko volite mahunarke, možete ekperimentirati sa nekom novom vrstom (na primjer, crni meksički grah, mung grah, azuki-grah, neka nova vrsta leće...).

Možete uvesti u prehranu i neku novu žitaricu, poput quione, amaranta, novu vrste riže (poput divlje riže ili crvene riže). Uvedite neku novu vrstu povrća ili pak više njih iz iste grupe.

Ukoliko niste "ljubitelj" korjenastog povrća, neka se ove zime na vašem tanjuru nađe repa, rotkva, slatki krumpir, cikla...

Uvedite neko novo zeleno lisnato povrće koje ne konzumirate često, poput kelja, matovilca, lisša piskavice, ili pak neko novo začinsko bilje. Što je raznolikija vaša prehrana, sa što više boja i okusa, to su veće šanse da ćete prehranom unijeti sve potrebne vitamine i minerale, koji su potrebni za optimalno zdravlje.

Izlika da neke namirnice ne volimo ili da nisu ukusne nije prihvatljiva: radi se o vašem zdravlju! Ukoliko pravilno kombinirate okuse različitih namirnica sa začinima, možete od svake namirnice (ma koliko “neukusna” bila napraviti ukusno jelo).

Pročitajte više o pravilnom kombiniranju začina i okusa hrane u kuhanju [ovdje](#).