

ZDRAVA ISHRANA

Omega 3,
Vitamin B12, Vitamin D,
Folate



Exercise!



Get plenty
of sleep!

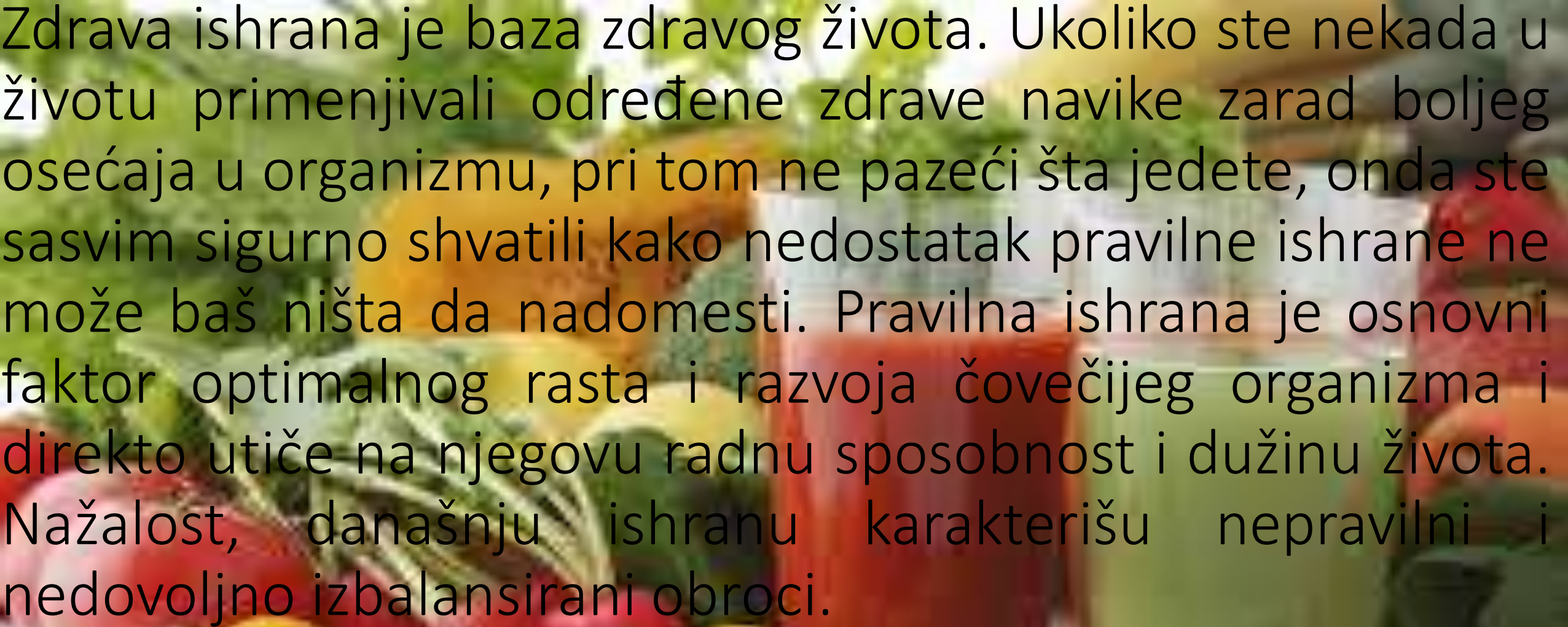
Protein
and B-vitamins



Calcium Enriched
or Fortified Foods
and B-vitamins

Fruits and
Vegetables
and B-vitamins

Whole
Grains
and
B-vitamins



Zdrava ishrana je baza zdravog života. Ukoliko ste nekada u životu primenjivali određene zdrave navike zarad boljeg osećaja u organizmu, pri tom ne pazeći šta jedete, onda ste sasvim sigurno shvatili kako nedostatak pravilne ishrane ne može baš ništa da nadomesti. Pravilna ishrana je osnovni faktor optimalnog rasta i razvoja čovečijeg organizma i direkto utiče na njegovu radnu sposobnost i dužinu života. Nažalost, današnju ishranu karakterišu nepravilni i nedovoljno izbalansirani obroci.

Piramida zdrave ishrane

- Piramida ishrane je vizuelni prikaz namirnica koje treba da budu zastupljene u svakodnevnoj ishrani. Količine namirnica koje uzimate su individualne i zavise od Vašeg organizma- da li ste zdravi, u fazi rasta i razvijanja, da li imate dijabetes, da li imate svakodnevne fizičke i mentalne napore, neku hroničnu bolest koja zahteva specijalan režim ishrane, ili jednostavno želite da se zdravo hranite.



- Hranu je poželjno što manje termički obrađivati, jer se na taj način čuvaju hranljive materije u njima. Važna stavka- ne kombinovati ugljene hidrate i proteine. To znači da meso, jaja, sir, orašaste plodove ne bi trebalo mešati sa hlebom, krompirom, žitaricama. Ugljeni hidrati sprečavaju sekreciju sokova za varenje hrane, pa namirnice dugo ostaju u organizmu i proizvode toksine i gasove. Takođe ne treba kombinovati ugljene hidrate i proteine sa kiselim voćem i povrćem. Zanimljiv je i model tanjira. Takođe predstavlja vizuelizaciju hranljivih materija koje treba da se nađu na vašem tanjiru. Mana i ovog modela je što nema propisane količine koje je potrebna za jedan obrok.

