

Zdravje na krožniku

Uravnotežena prehrana je osnova zdravega življenjskega sloga ne glede na našo starost. Strokovnjaki pogosto poudarjajo, da je lokalno pridelana hrana najboljša izbira. Tako pravi tudi prehranska svetovalka in osebna trenerka Kaja Travnik.

Uživanje lokalno pridelane hrane prinaša številne dobrobiti, tako našemu zdravju kot širši družbi. Nakupi lokalno pridelanih živil in prehrabnih izdelkov pripomorejo k ohranjanju in razvoju slovenskega podeželja, z njimi krepimo prehransko suverenost države in poskrbimo za nižji ogljični odtis, saj so dobavne poti od lokalnih kmetov do trgovin neprimerno krajše kot v primeru uvoženih živil. Kako pa lokalna živila vplivajo na naše zdravje, smo povprašali prehransko svetovalko in osebno trenerko Kajo Travnik.

LOKALNO JE BOLJ SVEŽE

Naša sogovornica pravi, da je zelo pomembno, od kod izvirajo živila, ki jih uživamo, in kakšne kakovosti so. »Živila, pridelana v Sloveniji, imajo zanemarljiv ogljični odtis ter vsebujejo več vitaminov in mineralov. Sadje in zelenjava iz

tujine prideta v Slovenijo nedozorjena in pri nas zorita v zabojnikih, kar je seveda nenaravno.« pojasni Travnikova in doda, da se posledično takšnim živilom znižajo tudi hranilne vrednosti.

Ker je pred nami zima, ko je v naših krajih ponudba domače zelenjave in sadja okrnjena, smo našo sogovornico vprašali, po katerih živilih naj posežemo v tem času, da bo naša prehrana kakovostna in raznolika. Travnikova odgovarja, da moramo pri prehrani slediti ciklu narave. »Priporočam uživanje kislega zelja in repe, ki sta odlična za naš mikrobiom in boljši imunski sistem. Hrana naj bo v hladnejših mesecih topla, saj s tem grejemo naš organizem. Odlično je tudi uživanje začimb, kot so cimet, ingver, poper, ki ogrejejo naše telo. Buče so odličen vir hormona progesterona, ki poskrbi za boljši spanec in večjo sproščenost. Vlaktine, ki nas na-

sitijo, vsebujejo fižol, prosena in ajdova kaša, bučna in sončnična semena,« pravi Travnikova in doda, da je izbire veliko.

PREHRANO PRILAGODIMO LETOM

Sicer pa, tako Tratnikova, so lahko v zimskem času alternativa svežemu sadju in zelenjavi tudi vložnine, a le takrat, ko so vložene po naravnih postopkih, brez konzervansov. »Seveda pa vložnine ne vsebujejo enake količine vitaminov in mineralov kot sveže sadje in zelenjava,« še doda.

Našo sogovornico smo povprašali še o tem, kako se naše prehranske navade spreminjajo skozi življenje. »Po navadi starejši ljudje količinsko pojedjo manj, kot ko so bili mlajši. Še vedno pa potrebujejo vsa mikro in makro

hranila,« pojasni prehranska svetovalka in nadaljuje: »Zato starejšim priporočam, da uživajo čim več lokalno pridelane zelenjave in sadja, stročnic, zdravih maščob ter zadostno količino beljakovin, saj s staranjem pospešeno upada mišična masa.«

Poudari še, da je v starosti pomembno uživanje uravnotežene prehrane, saj se starejši ljudje običajno manj gibljejo kot mlajši ter zaužijejo manj pomembnih vitaminov in mineralov. Obenem pa so bolj nagnjeni k različnim boleznim. »Zato je še posebej pomembno, da uživajo uravnoteženo prehrano.«

SAM SVOJ KUHAJ

Številne prednosti lokalno pridelane hrane bodo najbolj prišle do izraza, če si bomo obroke pripravili doma. Ker pa mnogi neradi kuhajo, smo našo sogovornico prosili za nasvet, kako spodbuditi ljudi, da bi pogosteje prišli za kuhinjo. »Da najprej spremenijo svoj način mišljenja in kuhanja ne vidijo kot mučenje, ampak kot zabavo. Prižgejo naj si glasbo, ki jo imajo radi, in ob kuhanju malo zaplešejo,« svetuje Tratnikova in doda: »Kuhanje sama vidim kot ustvarjalni proces. Ustvarjanje nečesa novega. Tudi če jed na koncu morda ne bo takšna, kot smo si jo zamislili, smo se naučili nekaj novega.«

SPREMENIMO PREHRANSKE NAVADE BREZ STRESA

Ljudje nimamo radi sprememb, zato te pogosto prinašajo dodatni stres. Kako torej s čim manj stresa spremeniti naše prehranske navade, da bodo te bolj zdrave? Kaja Travnik, prehranska svetovalka in osebna trenerka, priporoča: »Svoje stranke učim pravilnega kombiniranja živil in pravilnega vrstnega reda uživanja hrane. S takimi malenkostmi lahko učinkovito vplivamo na več energije v našem telesu in poskrbimo za uravnotežen krvni sladkor, ki je ključnega pomena za naše počutje in zdravje. Mogoče nasvet, ki bi ga priporočila vsem, je, naj dneva ne začnejo s kavo na tešče in sladkim zajtrkom. Ko vstanemo, sta naš krvni sladkor in kortizol povišana, zato ju s kavo na tešče in sladkim zajtrkom samo še povišamo. Prvi obrok dneva naj bo slan, vsebuje naj čim več beljakovin, vlaktin in maščob ter čim manj ogljikovih hidratov,« pravi Tratnikova in doda: »Kavo pa spijte po njem.«

Kaja Travnik,
prehranska svetovalka in osebna trenerka



VEČ VSEBIN SI
PREBERITE NA
DELO.SI



**VSAK VAŠ
NAKUP ŠTEJE**

Zato kakovostne
lokalne pridelke
odkupujemo od več kot
5.000
SLOVENSKE KMETIJ

Zato vsako jutro po
vseh kottičkih Slovenije
odpiramo vrata več kot
600
TRGOVIN

Zato za vas od
slovenskih dobaviteljev
vsako leto odkupimo
300.000
TON SLOVENSKEH IZDELKOV

Zato od slovenskih
dobaviteljev redno
odkupujemo
20.000
RAZLIČNIH SLOVENSKEH IZDELKOV

SKUPAJ PODPIRAMO SLOVENSKE PRIDELOVALCE IN PREDELOVALCE

Mercator
moj najboljši sosed