



# ZAKAJ JE jesti hitro, poceni hrano v resnici dražje

SMUTNI S SEMENI ČLJE SO DRAGO RAZKOŠJE, TODA OSNOVNA ŽIVILA, KOT SO KORENJE, LEČA IN KROMPIR, SO POČENI, TUDI ČE IZBERETE MALO BOLJŠO KAKOVOST, IN TO OD DOMAČIH PROIZVJALCEV. V RESNICI JE CENEJE JESTI ZDRAVO IN IZBRANO HRANO, MORDA ZANJO OŠTETI KAKSEN CENT VEČ, KOT POSEGATI PO KALORIČNI IN POČENI HRANI. NAJ VAM POVEMO, ZAKAJ.

## Bolj zdrava izbira je pogosta cenejsa

Naj damo samo primer, zakaj je zdrava prehrana velikokratcenejsa, pa čeprav je prvi vtič povsem drugačen. Če uporabimo merilo cene na kalorijo, se stadiča z manj maščobami zdi dražja od navadne, saj vsebuje manj kalorij. Toda raziskave, ki primerjajo ceno na enotni teži hrane iz iste skupine živil, kažejo, da so zdrave izbire pogosta cenejsje – na primer 200 g gicekerke v primerjavi z 200 g slanine. To je bolj smiselno merilo, saj večina ljudi ob kupovanju hrane razmišlja o kaloriji, ki jo kupujejo, in ne o tem, koliko kalorij dobijo za svoj denar.

### Spreminjanje navad

Širjenje pasu ali po domače debelost je vse večja težava javnega zdravja. Po svetu se je stopnja debelosti od leta 1975 potrojila. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije ima več kot 1,9 milijarde odraslih čezmerne telesno težo, od tega jih je 650 milijonov debeli. Mlađa generacija je se posebno prizadela zaradi visokokalorične hrane (in

**Bistvo zdrave prehrane v resnici niso stroški, ampak znanje, vesčine in čas, ki pa ga imamo seveda vsi premalo.**  
**A obstajajo tudi hitri in zdravi obroki.**

pijač) z nizko hranilno vrednostjo, zelo slabpa pa je na zdrave navade vplivala tudi epidemija. Slovenski šolarji so v zadnjih dveh letih pridobili kilograme in izgubili gibalne sposobnosti, zato je zelo pomembno, da se na družinske krožnike vrne zdrava, kuhanja domača hrana, prav tako na umiku in smojo manjkati redno gibanje in izleti na bližnji hrib ali vsaj sporstno igrišče. Zato znova poudarjam, da je pomembno nakupovanje ali pri kmetih iz okolice ali v trgovinah, za katere veste, da sodelujejo s slovenskimi kmeti in proizvajalci, zelo pomemben korak k bolj zdravim prehranjevalnim navadam.

TEXT: TINA LUCU, FOTO: SHUTTERSTOCK



## Dobre navade se oblikujejo v otroštvu

Zaradi visoke ravni sladkorja, maščob in soli so otroci izpostavljeni povečanemu tveganju za sladkorne bolezni tipa 2 in bolezni srca, da ne omenjam slabih zob. Morda bolj skrb vzbujajoče je, da se navade, ki se oblikujejo v otroštvu, ohranijo vse življene. To je tragedija, ker se je tem težavam mogoče izogniti prav z dobro izbrano hrano. Bistvo zdrave prehrane v resnici niso stroški, ampak znanje, vesčine in čas, ki pa ga imamo seveda vsi premalo. A občajno je, da občajno oblikujejo v otroštvu.

Zaradi cene mesa, rib in mlečnih izdelkov, vse več »superzivil« in višjih stroškov ekoloških pridelkov smo prisiljeni misliti, da je zdrava hrana draga. Ni nujno, da hraniliva hrana stane celo premoženje. Smutji s semeni cje so draga razkošje, osnovna živila – korenje, leča, krompir – so poceni kot cips.

Pogosto je zadnji stvar, ki jo ljudje želijo narediti na koncu dolgega dneva, kuhanje, zato so poceni obroki za s seboj pravljena rešitev.

Ljudje z nižjimi prihodki bodo verjetneje kupovali kalorično hrano namesto sadja ali zelenjava, ker je bolj našitna. A čeprav vas lahko burger s sirom nasiti za dalj časa kot jabolko, je nezdrava hrana skodljiva za naše zdravje.

V zelo kratkem času je mogoče skuhati našiten in zdrav obrok, kar smo večkrat z recepti pokazali tudi v naši reviji. Na primer: sestavine za gratinirano bučko, paradžnik in sir stanejo 50 centov, kuhanje pa traja osem minut, bolj zdravo in cenejše kot hrana z s seboj.

## Najboljši nasveti

### Kako torej lahko jeste bolje?

PRIMER  
ZDRAVEGA  
IN POČENI  
OBROKA

#### OMLETA S PIŠČANCAMI IN GOBAMI

Sestavine za 4 osobe:

250 g svezlih gob

150 g brokolija

sol, 1 čebula

3 stroki česna

1 majhen korenček

400 g flego piščancnih prsi

olje, sveže mleti papaver

3 žlice ostriglove omake

3 žlice sojne omake

8 jajc, 8 zlic mleka

zeliščica za posipanje

Postopek:

1. Očistite gobe in jih sesekljajte. Očiščen brokoli razdelite na majhne bršticte in jih 1 minuto kuhati v vreli slani vodi. Olupite čebulo, česen in korenje ter vse skupaj sesekljajte.

2. Oplaklite meso, ga rezite na kocke in popočite na olju. Dodajte čebulo, česen, sesekljane gobe in korenje. Začinitate s posušeno sadje in zelenjavama sta pogoste cenejsje od svežega, vendar hrana svoje hranilne vrednosti. Prav tako se hrano hranijo, kar pomeni manj zavrnitve hrane.

Po večji nakup prehranskih izdelkov se vedno odpriavite z nakupovalnim seznamom. Ne pustite se zavezati impulzivnim nakupom samo zato, ker so izdelki v akciji. Z doma sestavljenim nakupovalnim listkom okvirno načrtujte tudi prihodnje obroke in potrebe sestavine zanje.

Zapomnite si, da cena ni vedno odgovor na kakovost. Branje deklaracije vam omogoča najboljši vpogled v sestavo (in s tem kakovost) izdelka, denarnica pa vam bo hvaležna, če boste primjerjali cene posamezne vrste izdelkov – vendar preračunane na 100 g/kg/L.



V elikokrat slíšimo, da uravnotežena, skrbno izbrana polnovredna hrana stane več kot nezdrava. Študenti pravijo, da bi radi jedli bolje, a si tega ne morejo privoščiti. Z njimi se strinjajo upokojenci in družine z nižjimi prihodki. Obstaja močno prepričanje, da kuhanje iz nič stane celo premoženje, in ker je ceo obrokov, ki jih lahko vzamemo s seboj, poceni, kos price le dober evro, brek nekaj več, večina nima motivacije, da bi spremnili svoje navade.

V zadnjem desetletju mediji veliko prostora namenijo zdravi prehrani in rednemu gibanju, vse več pa je tudi prispevokov o stroških zdrave prehrane, kar seveda vpliva na ljudi. A v resnici skrbno izbrana živila, za katera verimo, od kod prihajajo, ne stanejo veliko več kot tista manj kakovostna, zelo pomembno pa je, da si vzamemo čas za kuho in doma pripravljene obroke, ki so praviloma najcenejsja izbira zdravega prehranjevanja. Zato je nakupovanje v trgovinah, ki jih poznate že vstop let in za katere veste, da sodelujejo s slovenskimi kmeti in proizvajalci, zelo pomemben korak k bolj zdravim prehranjevalnim navadam.



### Kaj pa prehrana?

Če smo reči, da je vadba kot nitka in prehrana kot ščetka, potem moramo nujno spregovoriti tudi kakšno besedo o prehrani. Kakovostna in uravnotežena prehrana ima verjetno še pomembnejšo vlogo pri ohranjanju dobrega imunskega sistema kot sama vadba. Pri hrani je predvsem pomembno, da je raznovrstna in, če se le da, sezonska. Sadje in zelenjava naj bosta vključena v vsakem obroku, če je to le mogoče. Zaka? Obe skupini živil sta izjemno bogati z mikrohranili, tj. vitaminimi in minerali, ki telo zelo dobro podpirajo pri ohranjanju močnega imunskega sistema. Tako prehranski dodatki v obliku multivitaminov ne bodo niti več tako nujno potrebni.

Naslednji pomemben dejavnik pri prehrani so beljakovine. Beljakovine so kot nekakšni gradniki telesa, ki so izjemno pomembni tako pri gradnji mišic in kosti kot tudi podpori imunskega sistema. Beljakovine najdemo v živilih, kot so meso, jajčni beljak, mlečni izdelki, tofu, drobljenec in morska hrana. Če se prehranjujete rastlinsko, pa so odličen vir beljakovin tudi stročnice.

Ogljikovi hidrati in masobne delujejo kot gorivo, pomembno pa je, da v teh skupinah izbiramo čim manj predelana živila, saj s tem močno omejimo kakšna malo manj pripravljenja živila.

Pri Peach Booty Plan ponujamo tudi personalizirane prehranske načrte, ki vas preprosto vodijo skozi prilaganje vaših prehranovalnih navad in vam pomagajo pri doseganju želenih ciljev. Trenutno je na voljo prehranski načrt za hujšanje, v prihodnje pa dodamo še načrte za cilje, kot so pridobivanje mišične mase, preobilikovanje telesa in podobno. Več lahko najdete na spletni strani peachbootyplan.com.

### Nič ne bo delovalo, če ta del vsašega življenja ni urejen

Če bi moral izbrati zgolj en, najpomembnejši dejavnik, ki pripomore k boljšemu imunskemu sistemu, je to vsekakor spanje. Niti trening niti prehrana ne bosta tako močno vplivala na vaš imunski sistem kot spanje. Zato je izjemno pomembno, da si dan organizirate tako, da spin vsaj osem ur na noč. Zavedam se, da je ob vseh obveznostih včasih to izjemno zahtljivo, zato še ni konči sveta, če vam to ne uspe vsak dan. Kot začasni »nadomestek« spanja lahko preizkusite tudi dnevni počitki oz. kreplilni dremč ali tehniko sproščanja, kot so meditacija in dihalne vaje. Neki menih je nekoč dejal: »Vsak človek bi moral meditirati vsaj 15 minut na dan – razen tistih, ki nimajo časa za to. Tisti bi morali meditirati vsaj 60 minut.«

Za konec bi vam rad zaželel lep vstop v hladnejši del leta, če pa imate vprašanja, me vedno lahko najdete na Instagramu pod imenom @nikijko ali po e-pošti na e-naslovu nik@peachbootyplan.com in kot osebni trener vam bom poskušil odgovoriti najbolje, kot znam.

**NIK ZUJO**



**VSAK VAŠ  
NAKUP ŠTEJE**

**PODATKI  
STATISTIČNEGA  
URADA KAŽEJO, DA  
SLOVENIJA VSAKO  
LETO V POVPREČJU  
IZGUBI Približno  
650 KMETIJ**

„Ja, ampak mi trdo delamo,  
da vas bodo sveži pridelki še  
naprej čakali na Mercatorjevih  
policah - in na domačih mizah.“

Igor Jarkovič  
Kmetija Jarkovič

Zato v Mercatorju pri odkupu kakovostnih lokalnih pridelkov sodelujemo z več kot **5.000 slovenskimi kmetijami**, kar je daleč največ pri nas.

[mercator.si](http://mercator.si)

