

**Zvezdana Vražič,**  
**specialistka klinične dietetike**  
**ZDRAV PRE/GIB**  
**Prehransko svetovanje in gibalna aktivnost**

# Zdrava prehrana....



# Galen, grški zdravnik; Rim, 2. stoletje:

Napisal je natančna navodila za prehrano, osnovana na:

- zelenjavi,
- žitu,
- semenih,
- sadju,
- ribah in
- na mali količini suhega mesa.



# "ZDRAVA PREHRANA":



*Pogosto začnete dan brez zajtrka?*



# 10 korakov za 10 let manj

1. Dober spanec
2. telovadba – kombinacija aerobne in anaerobne vadbe
3. Uživanje hrane z nižjim GI
4. vzdrževanje ustrezne telesne teže
5. oves –pomlajuje od zunaj in znotraj
6. žajbljev čaj – eliksir mladosti
7. brez kajenja
8. **Smeh, prijateljstvo, veselje**
9. zmanjšanje stresa in uživanje bolj prebavljive hrane
10. 2l tekočine na dan, obvezno kozarec vode pred spanjem





# Pomladimo kožo

## 10 naj živil za kožo

- divje postrvi
- laneno seme ali laneno olje
- korenje
- pomarančni sok
- jabolka
- mandlji
- čičerika
- dinje
- paprika
- avokado

## Ostala priporočljiva živila za pomlajevanje kože

- mango
- jagodičevje
- sok granatnega jabolka
- špinača
- brazilski orehi
- plava riba
- probiotični jogurt
- kozarec tople vode pred spanjem ohranja hidracijo kože

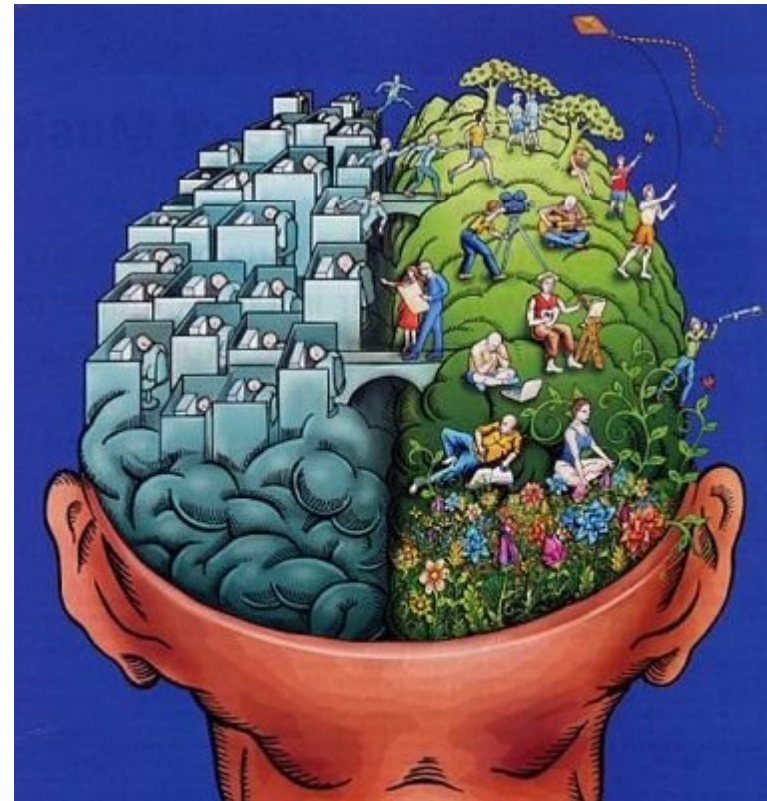


# Pomladimo kosti, mišice in sklepe – hoja in dvigovanje uteži ob pravilni prehrani

1. zelena listnata zelenjava – brokoli, brstični ohrovt, zelena solata, rukola, zelje
2. orehi in oreščki – mandlji, orehi in lešniki
3. stročnice – leča, čičerika, fižol
4. sojino mleko in sojin jogurt obogaten s Ca, mlečni izdelki z nižjo vsebnostjo maščob
5. plave ribe, še posebej sardine
6. nemastno rdeče meso – junetina, jagnjetina
7. semena – sezamovo, laneno, bučno

# Pomladimo možgane

- jagodičevje – maline, robide, borovnice
- temno zelena listnata zelenjava





## Pomladimo oči – naj živila za dober vid

1. špinača, korenje, ohrovt – bogati z luteinom
2. korenje – beta-karoten se spremeni v vitamin A – boljši večerni vid, borovnice s C vitaminom ima podoben učinek
3. avokado in orehi – hranilo za zdrave oči
4. agrumni, paprika, brokoli in brstični ohrovt – vsebujejo vitamin C – preprečuje sivo mreno, krepijo krvne kapilare in preprečuje vnetje oči
5. plave ribe in laneno seme – vir omega 3 – preprečuje suhe in rdeče oči
6. temni čaj, rdeče vino in čebula – antioksidant kvarcetin



# Hrana za dober spanec

1. perutnina
2. ribe
3. skuta
4. fižol
5. avokado
6. banane za dvig ravni serotonina – hormona zadovoljstva
7. zelena solata – vsebuje naravni sedativ laktukarij – omogoča globok spanec
8. ovseni kosmiči+riževo mleko+banana
9. toplo mleko pred spancem vzdržuje nivo sladkorja v krvi čez noč
10. stebelna zelena



# ANTI – STRES

Razpoloženje se izboljša z živili, ki dvigajo raven serotonina – hormona zadovoljstva

- banane
- zelena
- avokado
- kumare
- mandlji
- beluši
- zelena listnata zelenjava
- česen
- brusnice



# Preprečevanje depresije

- priporoča se uživanje hrane bogate s triptofanom – naravni prozac



- Največ triptofana
- ✓ puranje prsi na žaru
- ✓ junetina , juneča jetrca
- ✓ jagnjetina
- ✓ oslič
- ✓ jakobove pokrivače
- ✓ škampi
- ✓ divji losos
- ✓ tuna
- ✓ sveže gobe
- ✓ tofu
- ✓ sojina omaka
- ✓ špinača
- ✓ banane

# Preprečevanje depresije

## ■ Veliko triptofana

- ✓ beluši
- ✓ brokuli
- ✓ cvetač
- ✓ blitva
- ✓ brstični ohrovt
- ✓ zelene stročnice
- ✓ različne vrste fižola
- ✓ leča
- ✓ jajca
- ✓ kozje mleko
- ✓ miso
- ✓ svež peteršilj
- ✓ listi mete
- ✓ pšenica bulgur
- ✓ sir mozzarella

## ■ Zmerno triptofana

- ✓ Mandlji
- ✓ sezamova semena
- ✓ kvinoja
- ✓ ajda
- ✓ neglaziran riž
- ✓ krompir v oblicah
- ✓ oves
- ✓ polnovredna moka
- ✓ lahki jogurt
- ✓ marelice
- ✓ sveža zelena
- ✓ čebula
- ✓ kuhan jajčevc
- ✓ rdeča paprika
- ✓ paradižnik

# Živila, ki kurijo maščobe

- **CLA – konjugirana linolenska kislina – pozor dolgotrajno uživanje preparatov podre ravnovesje inzulina**
  - ✓ jajca
  - ✓ sir
  - ✓ mleko
  - ✓ jogurt
  - ✓ meso
- **laneno olje - pospešuje presnovo in zmanjšuje občutek lakote – 2 žlici na dan**
- **zeleni čaj – 3 skodelice na dan - olajšuje izgorevanje maščob**
- **krom**
  - ✓ jabolka
  - ✓ brokoli
  - ✓ sir
- **kalcij**
  - ✓ mleko in mlečni izdelki
  - ✓ sardele
  - ✓ sojine beljakovine – nasitne in pospešujejo presnovo
  - ✓ kelp – alge – jod

# Naj živila, ki kurijo maščobe in pripomorejo k delovanju jeter

- **rastlinske vlaknine + žveplo**
- ✓ **brokoli**
- ✓ **česen**
- ✓ **zelje**
- ✓ **brstični ohrovt**
- ✓ **cvetača**
- **ostala zelenjava**
- ✓ **beluši**
- ✓ **zelene stročnice**
- ✓ **zelena solata**
- ✓ **radič**
- ✓ **peteršilj**
- ✓ **čebula**
- ✓ **kumare**
- ✓ **artičoke**
- ✓ **rdeča paprika**
- ✓ **gobe**
- ✓ **kalčki brokolija, lucerne in soje**
- ✓ **paradižnik**
- ✓ **vodna kreša**
- ✓ **bučke**
- ✓ **korenje**
- ✓ **špinača**
- ✓ **klitice**



- **rastlinske vlaknine iz sadja z nizkim GI**
- ✓ **limona**
- ✓ **granatno jabolko**
- ✓ **jabolka**
- ✓ **slive**
- ✓ **jagodičevje – jagode, maline**
- ✓ **kivi**
- ✓ **rdeče grozdje**
- ✓ **višnje**
- ✓ **nesladkan sok iz brusnic**

- **stročnice z nizkim GI**
- ✓ **čičerika**
- ✓ **leča**
- ✓ **fižol**



- **beljakovine iz jajc  
in plave ribe**



- **ogljikovi hidrati**
- ✓ **rjav riž bazmati, divji riž**
- ✓ **koruza**
- ✓ **kvinoja**
- ✓ **oves**
- ✓ **proso**
- ✓ **ajda**
- ✓ **brezglutenski**
- ✓ **ržen kruh**
- ✓ **riževi krekerji**





- sojino, riževo in mandljevo mleko



- začimbe – pospešujejo čiščenje
  - ✓ ingver
  - ✓ kurkuma
  - ✓ bazilika
  - ✓ peteršilj
  - ✓ čili
  - ✓ kumina

- limonin sok in jabolčni kis – za začinit solato

- olja
  - ✓ laneno
  - ✓ bučno
  - ✓ oljčno



- semena
- ✓ lanena
- ✓ sezamova
- ✓ sončnična
- ✓ bučnice





# HRANA ZA SPOLNO SLO

- Redna spolnost zmanjšuje tveganje za obolenja srca in ožilja, povečuje odpornost in krepi samozavest.



# Najboljša živila, ki sproščajo:

- banane
- lubenice
- brusnice
- beluši
- avokado
- listnata zelenjava
- česen
- sončnično seme
- sezamovo seme
  - plave ribe
  - morske alge
  - rjavi riž



## **Naravni antidepresivi** – živila bogata z aminokislino triptofan (predstopnja serotonina – hormona sreče):

- na žaru pečene puranje prsi
- junetina
- tuna
- junčja jetra
- jagnjetina
- sir mocarela
- nemasten jogurt
- jajca
- gobe
- zelena
- banane
- sojina omaka
- mandlji
- pšenica bulgur
- ajda
- rjav riž
- kvinoja
- polnovredna moka
- krompir pečen v olupkih



## Afrodizijak za vsak dan I:

- **beluši** – vit. A, C, B in folna kislina – povečuje vsebnost histamina, kateri olajša orgazem
- **zelena** – androstenon je kot testosteron – poveča privlačnost
- **banane** –bufotenin skrbi za dobro voljo in samozavest
- **mandlji** – vsebujejo vit. E in Mg, vonj pri ženskah vzbuja spolno slo
- **česen** – alicin spodbuja dotok krvi proti spolovilu
- **čili** – pogreje in pospeši srčni utrip
- **Plave ribe** – poglavitno pri nastajanju spolnih hormonov



## Afrodizijak za vsak dan II:

- **rumeni sir – vonj.** Vonj po topljenem siru pospešuje krvni obtok
- **čokolada – naravno ljubezensko zdravilo, sprošča.**
- **rdeče vino – antioksidanti in sprošča stres, prevelika količina uspava**
- **koruzna pokovka z maslom – zaradi vonja moške spolno vzburja**
- **toplo mleko in jajce – poveča izločanje semenčic**





# 20 VRHUNSKIH ŽIVIL ZA MOŠKE

– v vseh življenjskih obdobjih:

1. jajca

2. morska hrana

- plave ribe**
- pokrovače**
- ostrige**
- divji losos**

3. oreški

4. semena

- lanena**
- bučna**
- sezamova**
- sončnična**



# 20 VRHUNSKIH ŽIVIL ZA MOŠKE

– v vseh življenjskih obdobjih:

5. grenivka

6. jagodičasto sadje

**jagode**

**maline**

**robide**

**brusnice**

**borovnice**

7. **banane** – »športno sadje«

8. **lubenice**

9. **česen**

10. **granatno jabolko**

11. **rdeče meso**

12. **temna čokolada**

13. **paradižnik**

14. **brokoli**

15. **zeleno listnata zelenjava**



# 20 VRHUNSKIH ŽIVIL ZA MOŠKE

– v vseh življenjskih obdobjih:

16. začimbi kurkuma in čili

17. ingver

18. zelana

19. rdeča in oranžna zelenjava in sadje

20. ogljikovi hidrati z nižjim GI

■ **Naravne viagre** – lubenico in granatno jabolko bi bilo najbolje uživati vsak dan.

Hvala za pozornost

***zdrav* PRE/GIB**

*Prehransko svetovanje in gibalna aktivnost*