

Smjernice pravilne prehrane za osobe u zlatnim godinama



Polu obroka neka čine voće i povrće

Povrće

Jedite raznovrsno povrće, pogotovo tamno zeleno, crveno i narančasto povrće uz dodatak mahunarki i leguminoza. Odaberite ono povrće koje se lakše zvače kako bi obrok bio ugodan, a ne napor.

Smanjite unos konzerviranog povrća, a ukoliko ga povremeno konzumirate, izaberite ono "s manje natrija" ili "bez soli".



Voće

Konzumirajte raznovrsno voće, a većinu bi trebalo činiti ono svježije. Ukoliko Vam organizam dopušta, u prehranu uvedite i sušeno i smrznuto voće kao i ono konzervirano isključivo u vodi ili 100% voćnom soku.



Žitarice

Izaberite one od cjelovitog zrna poput kruha i peciva od cjelovitih žitarica, integralne riže i tjestenine te žitarica za doručak bez dodatnog šećera. Kako bi izbjegli zatvor i omogućili redovitu probavu, izaberite žitarice bogate prehrambenim vlaknima.

Mlijeko i mliječni proizvodi

Osobe u zlatnim godinama imaju povećane potrebe za kalcijem i vitaminom D kako bi očuvale kvalitetu koštanog tkiva. Uključite 3 serviranja nemasnog ili niskomasnog jogurta, mlijeka ili sira svaki dan u prehranu.



1 serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda uključuje:

- 1 šalica (2.4 dl) mlijeka, jogurta i sličnog fermentiranog mliječnog napitka
- 45 g svježeg sira
- 55 g polutvrdog sira
- 3/4 šalice sladoleda

1 serviranje mesa, ribe, jaja, leguminoza, orašastih plodova i sjemenki uključuje:

- 1 jaje
- 55-85 g kuhanog nemasnog mesa ili ribe
- 2 kriške (~56 g) salame
- 1 šalica (~30 g) kuhanog graha, graška, boba, soje i drugih grahorica
- 2 žlice (~30 g) orašastih plodova

Jednostavni načini za poboljšanje kvalitete prehrane

- smanjite unos dodane soli, a umjesto soli koristite začinsko bilje
- pijte negaziranu vodu umjesto bezalkoholnih pica
- smanjite konzumaciju deserata sa dodanim šećerom te umjesto njih za deserte birajte voće
- smanjite unos hrane bogate zasićenim mastima na "povremeno konzumiranje" (pizza, kobasice, hrenovke, iz
- Izbjegavajte dodavanje zgušnjivača u jela
- birajte voćne sokove koji sadrže 100% voća
- smanjite konzumaciju procesirane i prerađene hrane te uglavnom birajte svježiju hranu
- alkoholna pića ograničite na 1 piće/dan za žene i 1 piće/dan za muškarce

Unos bjelančevina



Izaberite raznovrstan izvor bjelančevina tijekom tjedna poput morskih plodova, sjemenki i orašastih plodova te mahunarki, kao i niskomasno meso, perad i jaja.

Unos energije

Budući da većina osoba u zlatnim godinama ima manje potrebe na energije u odnosu na prije, pripazite na veličine obroka te u tu svrhu birajte manje posuđe, tanjure, zdjelice i čaše kako bi spriječili pretjerani unos energije.

U restoranima, izaberite manje masnu i hranu i hranu s manjom energetsom vrijednosti tako što ćete naručiti hranu koja sadrži voće, povrće i cjelovite žitarice.



Tjelesna aktivnost

Tjelesnu aktivnost prilagodite zdravstvenom stanju i mogućnostima. I najmanja tjelesna aktivnost, poput šetnje do dućana ili po novine igra veliku ulogu u organizmu i održanju vitalnosti osoba u zlatnim godinama.

Hrvatski Zbor Nutricionista
Croatian Association of Nutritionists

Ilica 134/I
10 000 Zagreb
Tel: 099 3755 100
Email: hzn.cro@gmail.com

