

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu

Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje



Ustrezno prehranjevanje je eden od temeljev aktivnega življenja, vir energije in dobrega počutja. Pravilen izbor živil in pravi ritem prehranjevanja lahko varovalno vplivata na naše zdravje in nam pomagata pri obrambi pred nastankom nekaterih kroničnih bolezni. Hkrati pa nam pomagata ohraniti primerno telesno maso. Pri izboru bolj zdravih živil se ni treba odpovedati niti okusu niti užitku pri hrani.

1 ZAJTRKUJTE

Zajtrk je najpomembnejši dnevni obrok, ki telo že ob začetku dneva oskrbi z ustrezno energijo ter pomembno vpliva na celoten ritem prehranjevanja in presnove. Zajtrk naj bo sestavljen iz več živil, pester in pripravljen tako, da ob njem lahko uživate in z zadovoljstvom začnete nov dan.

2 JEJTE VEČ OBROKOV NA DAN

Za človekovo presnovo in črpanje energije je bolj koristno, če jemo večkrat na dan v manjših obrokih, kot pa v manj obrokih več hrane naenkrat. Strokovnjaki priporočajo 3-5 obrokov na dan, s čimer se izognemo tudi občutku močne lakote in lažje nadzorujemo prehranjevanje.

3 IZBIRAJTE ŽIVILA V USTREZNIH RAZMERJIH

Zdrava prehrana temelji na kombinaciji 6 skupin živil v ustreznem razmerju:

- največ živil izbiramo med izdelki iz polnovrednih ogljikovih hidratov (izdelki iz žita, polnozrnat kruh, neoluščen riž, polnozrnat testenine, krompir itd.) ter med sadjem in zelenjavo,
- sledijo mleko in mlečni izdelki ter meso in ribe,
- čisto na vrhu so živila, ki naj bi jih pojedli najmanj, saj vsebujejo veliko maščob in sladkorja (torte, druge sladice, mastni namazi itd.).

4 JEJTE VEČ SADJA IN ZELENJAVE

Po najnovejših priporočilih naj bi sadje in/ali zelenjavo vključili v vsak obrok, oz. čim večkrat. Sadež ali zelenjava lahko okusno nadomestita preveč kalorične in sladke prigrizke med obroki.

5 PIJTE DOVOLJ TEKOČINE - VODE

Za zdravje in dobro počutje je bistvenega pomena, da dobimo zadostne količine tekočine. Ustrezne količine za odraslega so med 1,5 l in 1,8 l na dan, vnos tekočine pa je treba prilagoditi zunanji temperaturi in znojenju pri delu. Pijte čim več navadne vode ali nesladkanega čaja in se izogibajte sladkanim ter gaziranim pijačam.

6 OMEJITE UŽIVANJE MASTNE HRANE IN SLADKARIJ

Za vsakodnevno prehranjevanje izbirajte posneto mleko in mlečne izdelke iz posnetega mleka, več pustega mesa in rib. Izogibajte se cvrtju, hrano pa pripravljajte s kakovostnimi maščobami (olja rastlinskega izvora). Torte in druge kalorične sladice naj bodo na vašem jedilniku le ob posebnih priložnostih.