

NOVA FORMULA BLAGDANSKE PREHRANE:

Tanjur **pun**, a kile **ne idu** gore. Evo kako!

Odoljeti gastro ponudi za vrijeme blagdana gotovo je nemoguće. Razne delicije mame vas da ih isprobate, ali kasnije - kada stanete na vagu - požalite što niste imali više samokontrole? U tome će vam ovaj put pomoći nutricionistica Petra Pažanin, koja će otkriti kako dobro jesti, a zadržati vitku liniju. Tu su i priče dviju sportašica koje itekako uživaju u hrani (pogotovo za vrijeme blagdana), ali disciplinom kojoj ih uči sport znaju kada i u kojim situacijama reći "dosta!"

Napisala **Sandra Horvat** Fotografije **Renato Brandolice** i **Shutterstock**



“U vrijeme blagdana češća su druženja s obitelji i prijateljima pa više i jedemo masnu hranu. Također je tijekom tih dana povećana konzumacija soli, šećera i alkohola, a tjelesna je aktivnost smanjena. Danima se unaprijed razmišlja što će se sve servirati na zajedničkom božićnom objedu, a neizostavni su francuska salata, pečeni odojak, sarma i mnoštvo raznolikih kolača. Procjenjuje se da za božićni ručak unesemo između 3000 i 5000 kalorija, a dnevne potrebe prosječne odrasle osobe su oko 2000 kcal, i to je upravo onih 2-3 kg viška koje dobijemo nakon nekoliko dana blagovanja. Bitno je znati da za to nije krivac samo veća količina masne hrane, nego i povećana količina pića i slastica. Kada je riječ o alkoholu, savjetujem umjerenost i zamjenu alkoholnih pića izvorskom ili mineralnom vodom”, objašnjava Petra Pažin, magistra nutricionizma Poliklinike Bagatin, te otkriva kako masnu blagdansku prehranu zamijeniti jednako uksunom, ali puno zdravijom alternativom.



NI TIJEKOM BLAGDANA NE PRESKAČITE DORUČAK

“Preskakanje doručka poslije može uzrokovati prejedanje i veći unos kalorija od planiranog. Jedan od načina da si pomognemo kako bismo manje pojeli tijekom blagdana jest da pokušamo “prevariti” želudac tako što ćemo popiti čašu vode prije i između obroka - na taj način trebao bi se smanjiti osjećaj gladi, a naš će želudac dobiti osjećaj punoće. Korisno je i odrediti količinu hrane koju želite pojesti te upravo toliko staviti na tanjur. Svi znamo da probava hrane počinje u ustima, zato je bitno polagano je žvakati i znati prepoznati razliku između sitosti i gladi. Ne zaboravite da se osjećaj sitosti javlja sa zakašnjenjem

od 15-ak minuta. Kako bismo izbjegli prejedanje, potrebno je dnevnu količinu hrane rasporediti u minimalno četiri manja obroka, čime ćemo izbjeći epizode izrazite gladi i prejedanja. Odabirom malih porcija imat ćete mogućnost kontrole unosa kalorija i moći ćete isprobati svu ponudenu hranu koju želite. Usto, ako se ne možete kontrolirati blizu grickalica i slatkiša, sjednite na udaljeno mjesto. Nakon što završite s obrokom, bilo bi dobro dignuti se od stola kako ne biste došli u iskušenje da nastavite iako više niste gladni. Ključ svega je umjerenost”, poručuje nutricionistica Petra.

GASTRO TRIKOVNI TIJEKOM BLAGDANA

- **Budite umjereni u konzumiranju blagdanskih delicija,** ograničite hranu s visokim udjelom zasićenih masnoća i osigurajte dovoljan unos voća i povrća. Ako ste ljubitelj voća, savjetujem da umjesto kaloričnih slastica s kremama i umacima pojedete zdjelicu voćne salate, što je puno bolje za organizam.
- **Tijekom blagdana** nadohvat ruke trebali biste imati orašaste plodove. U odnosu na drugo voće, orašasto ima veću energetske vrijednosti, ali je odličan izvor nezasićenih masnih kiselina te vitamina i minerala. Stoga je preporučljivo da, umjesto za kolačima, posegnemo upravo za njima.
- **Kada pripremamo mesne obroke,** trebamo voditi računa o uklanjanju vidljive masnoće prije same termičke obrade, a sok od pečenja, zbog masnoća koje sadrži, nije dobro koristiti za umake i variva. Meso koje sadrži visok postotak masti i ima visoku kalorijsku vrijednost zamijenite mesom purice koje je nutritivno vrednije i bogatije bjelančevinama te definitivno manje masno. No svakako izbjegavajte hrskavu kožu jer sadrži više masnoća.
- **Ne smijemo zaboraviti sarmu.** Gotovo u svakom kraju Hrvatske sarma se priprema drugačije. No tradicionalno se priprema od mljevenog svinjskog mesa i obiluje kalorijama jer se uz svinjsko meso upotrebljavaju i sušene svinjske prerađevine koje sadrže mnogo masti i soli. Manje masna alternativa može biti ukusna ako svinjske prerađevine zamijenimo biljnim začinima, solju i paprom, a svinjsko meso purećim ili pilećim mljevenim mesom.
- **Božićni kolači** neizostavan su dio blagdanskog stola. Kada govorimo o kolačima, treba znati da su to namirnice koje su niske nutritivne gustoće, odnosno bogate su “praznim kalorijama” jer daju puno energije, a malo hranjivih tvari. Izaberite recepte koji sadrže manje masti, šećera i kreme pripremljenih s maslacem ili margarinom. Moja preporuka su kolači na voćnoj bazi. Ugljikohidrati su tvari koje naš organizam koristi kao energiju, no vrlo je važno paziti na unos jednostavnih ugljikohidrata, odnosno šećera, jer naše tijelo njihov višak pretvara u masno tkivo. Šećer u kolačima možete zamijeniti stevijom ili medom, a mliječnu čokoladu zamijenite crnom. Osobe koje imaju povišen šećer ili dijabetes posebno trebaju paziti da tijekom blagdana kontroliraju razinu šećera u krvi.



JUHA OD MUŠKATNE TIKVE

Sastojci:

- 1 žlica ulja
- 1 crveni luk
- 1 režanj češnjaka
- ½ muškate tikve
- 1 veći krumpir
- vode
- nekoliko kapi bučina ulja
- sol
- papar

Priprema: Na žlici ulja dinstajte nasjeckani luk. Dodajte i cijeli režanj češnjaka da zamiriše, a onda ga izvadite. Na luk dodajte tikvu izrezanu na kockice. Kratko prodinstajte te začinite solju i paprom. Dodajte vodu i krumpir izrezan na kockice. Kuhajte oko 20 minuta dok povrće ne omekša. Štapnim mikserom usitnite povrće te vratite još kratko da prokuha. Poslužite uz par kapi bučina ulja te, po želji, kockicama prepečenog kruha.



ČOKOLADNI MUFFIN SA STEVIJOM

Sastojci:

- 25 dag integralnog brašna
- 20 dag mljevenog rogača
- 5 dag kakaa
- 1 žličica sode bikarbone
- 5 dl mlijeka
- 2 jaja
- 0,05 dl tekućeg zaslađivača od stevije
- sok od pola limuna

Priprema: Jaja izmiješajte mikserom dok ne postanu pjenasta. U posebnoj zdjeli pomiješajte brašno, sodu bikarbonu, rogač i kakao. U trećoj posudi tekući zaslađivač od stevije pomiješajte s mlijekom, limunovim sokom, a zatim dodajte tekuće sastojke i izmiješajte u homogenu smjesu. Smjesu stavite u papirnate kalupe za muffine i pecite 20 minuta na 180 °C.



TORTA OD MRKVE

Sastojci za biskvit:

- 30 dag glatkog integralnog brašna
- 10 dag sojina brašna (može i pšenično)
- 0,5 dag sode bikarbone
- 2 dag kakaa (gorki)
- 1 dag cimeta
- 2 dag đumbira
- 0,6 g stevije u prahu
- 10 dag smeđeg šećera
- 25 dag kokosova maslaca (može i običnog)
- 2 žličice ekstrakta vanilije
- 50 dag sitno ribane mrkve
- 10 dag grožđica ili brusnica
- 2 dl vode

Sastojci za kremu: • 35 dag sojina jogurta (može i običnog) • 5 listića želatine

Priprema: Za biskvit pomiješajte brašno, sodu bikarbonu, kakao, cimet i đumbir. Zatim u smjesu umiješajte naribanu mrkvu i grožđice ili brusnice. U drugoj posudi miješajte mikserom stevijom, smeđi šećer, vodu, ekstrakt vanilije i kokosov maslac, a zatim polako umiješajte i smjesu s mrkvom i grožđicama ili brusnicama. Smjesu ulijte u okrugli kalup i pecite na 180 °C 30 minuta. Pustite da se ohladi u kalupu, a zatim je prelijte kremom od sojina jogurta i želatine. Za pripremu kreme u hladnu vodu namočite listiće želatine na 5 minuta. Na laganoj vatri zagrijte sojin jogurt s ocijeđenom želatinom. Kad se želatina otopi, prelijte preko biskvita dok je još topao. Hladite u hladnjaku 2 sata i izrežite na šnite.

Ipak ste pretjerali ?

KAKO TIJELO PONOVRNO VRATITI U BALANS

“Prvo što možete učiniti za sebe je tjelovježba. Za nju bismo i u svakodnevnom rasporedu trebali naći 30-ak minuta vremena. Na taj način potaknut ćemo sagorijevanje kalorija koje smo nakupili za vrijeme blagdana te poboljšati raspoloženje i smanjiti stres. Neka se dani pretjerivanja, odnosno neumjerenosti u jelu i piću, svedu na Božić i Novu godinu, a drugih dana probajte tijelo vratiti u pravi ritam prehrane kakav želite njegovati u budućoj kalendarskoj godini. Uživajte u hrani, ali budite umjereni”, objašnjava Petra.

1. PRIČA

FITNESS TRENERICA
Đurđica Vuk (30)

Na prehranu treba paziti stalno

Još kao srednjoškolka, Đurđica je shvatila važnost svakodnevnog vježbanja i pravilne prehrane. Tada se divila svojim trenericama fitnessa, a danas je i sama jedna od njih, kao stručna prvostupnica trenerske struke smjera fitness-te studentica zadnje godine stručnog specijalističkog studija za izobrazbu trenera smjera fitness pri Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Usto je majka dvoje djece – sedmogodišnje Lore i četverogodišnjeg Dominika, zbog kojih još više promišlja o obrocima koje će poslužiti na obiteljskom stolu. Đurđica nam je otkrila što čini njezin jelovnik i kako ga prilagođava kada na vrata pokucaju blagdani.

MOJ SVAKODNEVNI JELOVNIK

uglavnom je bogat bjelančevinama i povrćem. Masti su, kao i ugljikohidrati, također prisutne, ali u umjerenim količinama. Mislim da prehrana treba biti raznovrsna, uključivati sve skupine namirnica, ali u odgovarajućim omjerima. Također, važno je da su i vitamini i minerali zastupljeni u obrocima koje jedem. Uza sve navedeno, moram napomenuti kako tijekom dana unesem veliku količinu vode. Iako je svaki dan drugačiji, jedan tipičan dnevni jelovnik izgledao bi otprilike ovako: za doručak jedem jaja i sezonsko povrće; za ručak uvijek imam neku vrstu mesa, najčešće piletinu ili puretinu, svinjetinu ili ribu s tjesteninom, rižom ili kuhanim krumpirom, te puno salate, najčešće sezonske. Za večeru ponovno jedem meso, ali samo sa salatam. Međuobroke izbjegavam, iako sa sobom uvijek imam proteinsku čokoladicu, jabuku, bananu

ili neke orašaste plodove kao što su bademi, lješnjaci, orasi i sl. Prije spavanja, a poslije večere imam običaj pojesti svježi sir s bademom. Znam, ne zvuči fino, ali s vremenom sam se navikla.

KADA DOĐU BLAGDANI... sa svojom obitelji to vrijeme provodim u rodnoj Virovitici, gdje smo isključivo na kuhinji moje mame. U to vrijeme na stolu uvijek ima i nekoliko vrsta kolača. Ne želim propustiti maminu neodoljivu svinjetinu i janjetinu, mlince i francusku salatu. Tada mi je zasluženi "slobodni dan". Ali nakon njega sve se vraća na staro, opet samokontrola i disciplina stupaju na snagu.



” ĐURĐIČINE MOTIVIRAJUĆE PORUKE

Pravilna i zdrava prehrana treba biti naša svakodnevica, tako da kad dođe vrijeme blagdana, budemo spremni na delicije koje se pred nas stavljaju



” IVINE MOTIVIRAJUĆE PORUKE

Blagdani su vrijeme radosti i veselja, ne nužno hrane i pića. Jedna narodna poslovice kaže da, kad je hrana u pitanju, ljude dijelimo na one koji jedu da bi živjeli i na one koji žive da bi jeli

2. PRIČA

TAEKWONDAŠICA
Iva Radoš (21)

Moja poruka glasi: “Jedite da biste živjeli!”

Prvakinja Europe i osvajačica brojnih i prestižnih medalja u taekwondou Iva Radoš na dva treninga koje odradi dnevno izgubi i do četiri kilograma. Te svakodnevne oscilacije u organizmu ona prati zdravom i kvalitetnom prehranom te pazi da kruh (koji obožava) ne uzima u velikim količinama. Sportska obitelj u kojoj odrasta, a u kojoj se mogu naći dvije generacije vrhunskih sportaša u istom sportu, velika joj je potpora i zato puno lakše uz naporene treninge i natjecanja odraduje i školovanje kao studentica Verna.

“Taekwondo je sport u kojem se natječemo u težinskim kategorijama pa smo prisiljeni paziti na težinu. Broj i ritam treninga traži od sportaša puno energije te pažljivo odabranu prehranu. To je sport koji traži puno aerobne kondicije, a i puno snage. Dva treninga dnevno troše i do 3-4 kilograma, i sve to moram ponovno hranom ubaciti u tijelo. Metabolizam je vrlo brz pa treba paziti na vrstu hrane, kao i tajming, zato šećer, gazirana pića i kruh jedem umjereno. Što se tiče blagdana i prehrane, zadnji turnir ove godine je finalni Grand Prix 9 koji se održao 12. prosinca, pa ću si možda malo i dati oduška za blagdane. Poslije Nove godine kreće nova sezona koja u pravilu starta s bazičnim treninzima snage i kondicijskim treninzima pa se koja kila viška brzo otopi”, otkriva Iva te dodaje kako joj je jelovnik za Božić i Novu godinu sličan kao i u većine Hrvata – od mesa do francuske i kolača, i sve to puta tri. Ali zato, kada blagdani prođu, nema više teških jela.