



Mediteranska prehrana

Mediteranski način života već dugi niz godina privlači pozornost znanstvenika. Razlog je nedvojbeno povezanost s prevencijom kardiovaskularnih bolesti kao i prevencija velikog broja drugih kroničnih nezaraznih bolesti. U mediteranskom načinu života, osim mediteranske prehrane, vrlo je bitan kvalitetan društveni život i tjelesna aktivnost kao dio svakodnevice. Danas se mediteranska prehrana smatra zlatnim standardom pravilne prehrane.

**Mediteranska prehrana se osim u prevenciji bolesti preporučuje i kao dio liječenja kardiovaskularnih bolesti.*

Zdrav način života sastavni je dio liječenja bolesti.

Smjernice za mediteranski način života

- Budite tjelesno aktivni više od pola sata dnevno. Prednost uvijek imaju tjelesne aktivnosti koje se mogu provoditi na otvorenom i u dobrom društvu.
- Osim sastava jela veoma je važno smireno i opušteno jedenje hrane u društvu obitelji i prijatelja.
- Posvećujte dovoljno vremena i pažnje kuhanju, razvoju kulinarskih vještina i zajedničkom jedenju hrane.
- Priuštite si kratki dnevni odmor nakon ručka, a uvečer kvalitetan san.
- Pijte dovoljno tekućine! Voda i ne zaslađeni biljni čajevi su važan dnevni izvor tekućine. Ovisno o individualnim potrebama potrebno je unositi 1,5-2 litre vode dnevno.
- Prednost uvijek ima svježja sezonska hrana i minimalno prerađena hrana koja pruža sve potrebne sastojke za pravilno funkcioniranje organizma.
- Koristite što češće raznoliku tradicionalnu i lokalnu hranu.
- Neka vam maslinovo ulje bude glavni izvor masti u prehrani.
- Bazu piramide neka vam čini hrana biljnog porijekla (cjelovite žitarice voće i povrće) koju treba jesti u većim količinama svakodnevno.
- Mliječne proizvode koristite umjereno, uglavnom jedite fermentirane mliječne proizvode ili svježi sir.
- U svakodnevnoj pripremi obroka koristite manje soli, uvrstite više začina i začinskog bilja s područja Mediterana.
- Orašasto voće i sjemenke vaš su dobar izvor kvalitetnih masti i mnogih drugih nutrijenata te ih treba svakodnevno koristiti u pripremi obroka.
- Kroz tjedan koristite različitu hranu bogatu bjelanjčevinama: ribu i morske plodove (više od 2 puta tjedno), mahunarke u kombinaciji sa žitaricama (više od 2 puta tjedno) bijelo meso (do 2 puta tjedno), jaja (2-4 puta tjedno) dok bi crveno meso i mesne prerađevine trebalo izbjegavati odnosno jesti maksimalno do 3 puta mjesečno.
- Desert, grickalice i ostalu hranu bogatu šećerima i mastima jedite samo u posebnim prigodama.

Zapravo prava Mediteranska prehrana je rijetka, pa čak i u izoliranim područjima Mediterana. Industrijalizacija i globalizacija su uvelike utjecali na sadašnju prehranu u zemljama Mediterana. Svakako kako bi se hranili što bolje i u skladu s mediteranskom prehranom treba uzeti ono najbolje iz tradicionalne prehrane i kuhinje i dopuniti raznolikim namirnicama i proizvodima koji se danas nalaze na tržištu.

Mediteranska prehrana je upisana u Reprezentativnu listu nematerijalne kulturne baštine čovječanstva 2010. godine. Mediteranska prehrana na hrvatskom Jadranu upisana je u Registar kulturnih dobara RH čime je postala nacionalno nematerijalno zaštićeno kulturno dobro. U prosincu 2013. godine hrvatska mediteranska prehrana je upisana i na UNESCO-ovu Reprezentativnu listu svjetske nematerijalne kulturne baštine.

**Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.**

Primjer tjednog mediteranskog jelovnika

Zajutrak

Doručak

Ručak

Užina

Večera

Ponedjeljak	Čaj, zobene i ječmene pahuljice na mlijeku (1,5% m.m.) s kakaom, cimetom i orasima, naranča	Jabuka	Juha od rajčice s prosom, integralna riža s puretinom i sezonskim povrćem, miješana salata	Banana, jogurt s probioticima, žličica sjemenki lana	Raženi kruh, miješana salata s puretinom, kukuruzom i svježim povrćem
Utorak	Bijela kava (kavovina), mlijeko (1,5% m.m.), raženi kruh, sirni namaz, pureća šunka, banana	Voćna salata	Juha od povrća, oslić na žaru, palenta, špinat, miješana salata	Bobičasto voće, jogurt, žličica sjemenki lana	Bruskete sa sirom, rajčicama i tikvicama, miješana salata
Srijeda	Čaj, zobene i pšenične pahuljice na jogurtu (1,5% m.m.) sa suhim marelicama i šljivama	Banane, bademi	Maneštra s grahom, slanutkom i ječmom, domaći raženi kruh, miješana salata	Kruška, kefir, žličica sjemenki sezama	Domaći graham kruh, svježi posni sir sa sjemenkama suncokreta i češnjakom, miješana salata
Četvrtak	Čaj, riža na mlijeku (1,5% m.m.) s kakaom, rogačem i orasima, jabuka	Mandarine	Juha od povrća, srdele u pećnici, zelje s krumpirom, miješana salata	Breskve, jogurt, žličica sjemenki sezama	Frita s povrćem, domaći graham kruh, miješana salata
Petak	Čaj, palenta s jogurtom (1,5% m.m.), jabuka	Naranča, bademi	Maneštra s grahom, lećom, bobom i kukuruzom, domaći raženi kruh, miješana salata	Voćna salata, kefir, žličica sjemenki lana	Domaći raženi kruh, pašteta od srdela, miješana salata
Subota	Bijela kava (kavovina), mlijeko (1,5 % m.m.), raženi kruh, svježi posni sir s vlascem, kuhano jaje, šljive	Banana	Bistra pileća juha, pileća prsa u umaku od rajčice, integralna tjestenina, miješana salata	Bobičasto voće, acidofil, žličica sjemenki lana	Integralna tjestenina s tunom, miješana salata
Nedjelja	Bijela kava (kavovina), mlijeko (1,5 % m.m.), raženi kruh, maslac, pekmez, jabuka	Breskve, lješnjaci	Juha od bundeve, lignje na žaru, blitva s krumpirom, miješana salata	Kruška, jogurt, žličica sjemenki sezama	Salata – grah, slanutak, ječam, crvena paprika i rukola s češnjakom i peršinom

- Svaki dan započnite s čašom vode i kvalitetnim obrokom.
- Kvalitetan mediteranski zajutrak sadrži žitarice, mliječni proizvod i voće.
- Umjesto grickalica između obroka radije izaberite voće, orašasto voće i/ili fermente mlječne proizvode.
- U zajutрку, ručku i večeri neka Vam se što češće nalaze žitarice od cjelovitog zrna žita.
- Pokušajte pripremati domaći kruh od integralnog pšeničnog ili raženog brašna i sa što manje soli.
- Birajte svježe sezonsko voće koje volite jesti.
- Povrće neka bude glavni dio ručka i večere koje će učiniti Vaš tanjur šarenim.
- Što češće koristiti tamnozeleno lisnato povrće kao što je špinat, blitva, radič, raštika i rukola.
- Jedite polako, a obroke započnite s juhom ili salatam.
- Pripremite što češće juhe od povrća. Kada pripremate mesne juhe skinite svu vidljivu masnoću.
- Umjesto brašna ili vrhnja u krem juhe od povrća možete dodati proso, palentu, krumpir ili žitne pahuljice čime će jelo dobiti na gustoći.
- Svakodnevno pripremite svježe salate od sezonskog povrća, začinite ih maslinovim uljem, octom i začinskim biljem.
- Ribu i morske plodove pripremite nekoliko puta tjedno.
- Razna variva od mahunarki, maneštre i mahunarke na salatu neka budu više od 2 puta tjedno na Vašem tanjuru.
- Crveno meso i mesne prerađevine izbjegavajte, a bijelo meso jedite umjereno.
- U pripremi jaja dajte prednost kuhanim jajima i fritaji s povrćem.
- Kada god je moguće pripremite domaće namaze od svježeg sira, ribe, mahunarki ili povrća.
- Nemojte zaboraviti kako je veoma važna i priprema hrane. Karakteristika mediteranske kuhinje je jednostavnost: pirjanje, blanširanje, kuhanje, pečenje na malo ulja neka budu Vaši glavni načini pripreme hrane.
- Osnovu većine jela u mediteranskoj kuhinji čine maslinovo ulje umak od rajčice, češnjak i luk. Neka Vam uvijek budu na dohvata ruke.
- Svakako kroz dan pijte dovoljne količine tekućine, a prednost dajte vodi, ne zaslađenim čajevima i ne zaslađenoj limunadi.

* Količina hrane u obrocima ovisi o individualnim energetske potrebama