



**Uživajmo
svežo
zelenjavo!**



Nasveti za zdravo prehranjevanje jeseni

Uživajte sezonsko, lokalno pridelano in raznovrstno zelenjavo, primerno letnemu času. Poleti kumare, bučke, paradižnik, fižol, jeseni in pozimi pa zelenjavo, ki prezimi: korenček, rdečo peso, zelje, ohrovt, repo, radič in podobno. Poleti viške zelenjave vložite ali zamrznite in s tem poskrbite, da bo tudi jeseni vaš jedilnik čimbolj pestro obarvan.

Čim več zelenjave uživajte v surovi obliki, saj ima takšna zelenjava več vitaminov, mineralov in antioksidantov. Dodajte ji hladno stiskana olja – na primer oljčno, bučno ali konopljino olje. Naj bo zelenjava na vašem krožniku čim bolj pogosto, večkrat na dan. To vam bo pomagalo ohranjati zdravje, umske sposobnosti in optimalno težo. Vlaknine v zelenjavi nam pomagajo k urejeni prebavi in prispevajo k nižjemu glikemičnemu indeksu obroka, dajejo nam večji občutek sitosti, saj vsebujejo zelo malo kalorij (izjema je krompir).

Za zdravje je potrebna raznovrstna, uravnotežena mešana prehrana s poudarkom na svežem sadju in zelenjavi. Vsaj polovica zelenjave naj bo surove v obliki solate, narezana ali v obliki sokov in napitkov. Če ste se odločili izgubiti kakšen odvečen kilogram, poskrbite tudi za rednost vaših obrokov, ki jih razporedite skozi ves dan povprečno na 3 ure. Dan vedno začnite z zajtrkom, ki je najpomembnejši obrok dneva. Sestavljen naj bo iz ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. Odlična navada je, če že pri zajtrku posežete po sadno-zelenjavnem napitku.

Zelenjavo lahko uživajte skozi ves dan v neomejenih količinah (razen pri krompirju velja zmernost), sadje jejte pretežno v dopoldanskem času, za zajtrk in dopoldansko malico. Ostale obroke si razporedite glede na vaše kalorične potrebe. Večerjajte kaj lahkega, na primer zelenjavno juho s prikuho iz prosene kaše, brez kruha. Zadnji obrok naj bo do 2 uri pred spanjem. Obroki naj bodo čim bolj enakomerno razporejeni. Poskrbite tudi za redno gibanje in zadosten vnos tekočine skozi ves dan, najboljša je navadna voda.