

## SAVJET TJEDNA

### Skup zdravih navika



Jeste li znali da su dobre navike primjećene još u "čoporu?"

Steći zdrave navike ponašanja, kao što je jesti voće i povrće, vjerojatno će povećati prihvaćanje i uvođenje u vaš život dodatnih zdravih navika. Na drugoj pak strani, kušajući cigarete (ili druge nezdrave substance) povećavat će rizik od nastavljanja i višestruko riskantnijih navika, čak i kasnije u životu. Ovaj fenomen poznat je kao "ponašanje čopora."

Kao športaš, vi participirate u normalnim i redovitim tjelesnim aktivnostima – a to su **zdrave navike**. Spojite ove aktivnosti s drugim pozitivnim ponašanjima kako bi doprinjeli dobrom zdravlju i poboljšali opću tjelesnu spremu. Evo nekoliko sugestija:

- Uzimajte doručak! Doručak je najvažniji dnevni obrok, koji snažno utječe na vašu izvedbu u školi i na treningu. Zdrav doručak trebao bi uključiti cjelovite žitarice, voće, mlječne proizvode i proteine.
- Izbjegavajte pušenje, piće i druge riskantne navike.
- Dovoljno spavajte. Pomanjkanje sna usporava vaše misli i otupljuje ih da se fokusiraju na zadatak. Razne obveze, škola, posao i javna događanja stvaraju poteškoće da se u krevet ode na vrijeme. Sasvim je izvjesno, da ako ne spavate dovoljno, u poziciji ste da preuzimate više rizika.
- Smanjite vrijeme provedeno pred televizorom i igranje video igrica na minimum (najviše jedan sat dnevno). Nije dobro da se televizija "miješa" s drugim zdravim navikama, kao što su čitanje, domaća zadaća, provođenje vremena s obitelji i prijateljima i odnosi previše vremena, pogotovu dok ste fizički aktivni.
- Povećajte konzumiranje voća i povrća. Oni su kratki esencijalnim vitaminima, mineralima i vlaknima, koji bi vam mogli pomoći u zaštiti od pojave kroničnih bolesti.

- Smanjite konzumiranje namirnica s visokim udjelom masti. Zasićene masti (mlječni proizvodi s velikim udjelom masnoća, masna mesa i perad) i obrađene masti (razna peciva, kolači i čips) mogu biti jako štetan obrok.
- Tijekom dana konzumirajte raznolike nutritivno bogate i ukusne kratke obroke (užine). Pohranite ih u svoj ruksak, tako ćete imati zdravu hranu na raspolaganju kad to poželite, rađe nego da se pouzdate u automate sa zagriscima upitne kvalitete.
- Pijte puno vode. Kao plivači, vi ste u povećanom riziku od dehidracije. Uzimajte napitke prije, za vrijeme i nakon vježbi kako bi osigurali dovoljan unos tekućine u organizam.

### PREPORUKA:



Svakako bismo preporučili da žitaricama obogatite svoj doručak. Doručak je najvažniji dnevni obrok, i ne bi ga trebalo preskakati. On nam osigurava energiju potrebnu za početak dana i pomaže u kontroli sitosti tijekom dana, budući da ljudi koji preskaču doručak osjećaju puno jaču glad kasnije, što dovodi do opasnosti od prejedanja i pretilosti.

Vrlo je bitno da koristite žitarice ili proizvode od žitarica koje su cjelovite, znači, nisu rafinirane. Kad je žitarica procesirana da izgubi mekinje i klice, mnogi vitamini, minerali i fitokemikalije se gube. Rafinirane žitarice generalno imaju veći glikemijski indeks nego cjelovite. To znači da konzumiranje proizvoda od rafiniranih žitarica uzrokuje stvaranje više laktoze u krvi, i time povećava rizik od pretilosti, ali i od dijabetesa.

## Žitarice - najzdravija hrana

Žitarice su bogati izvor mnogih **esencijalnih vitamina, minerala i fitokemikalija**. Tipična je žitarica siromašna zasićenim mastima, ali bogata **polinezasićenim masnoćama**, što uključuje i omega-3 linoleinsku kiselinu, nema kolesterola, bogata je topivim i netopivim vlaknima, izvrstan je izvor ugljikohidrata, proteina, vitamina E i B kompleksa, fitokemikalija što uključuje fitoestrogene, fitinsku kiselinu (smanjuje glikemijski indeks hrane i pomaže u zaštiti probavnog sustava), flavonide i fitosterole (korisne pri redukciji kolesterola u krvi), kao i mnogih minerala

kao što su selen, željezo, magnezij, fosfor, bakar i cink.

Prehrana temeljena na žitaricama ima brojne pozitivne učinke na zdravlje, a ovdje su nabrojene samo neke od njih.

### **Zaštita od koronarnih srčanih bolesti**

Vlakna u žitaricama više štite od rizika od srčanog udara nego vlakna u voću i povrću. Srčani je infarkt gotovo uvijek posljedica stanja zvanog koronarne srčane bolesti. Kroz godine, masne se naslage stvaraju unutar jedne ili obadvije koronarne arterije (ateroskleroza). To taloženje konstanto sužuje arterije, dok ugrušak krvi ne blokira prolaz krvi. Previše kolesterola dovodi do ateroskleroze.

Istraživanja su pokazala da redovito jedenje žitarica koje su bogate topivim vlaknima, kao na pr. zob, značajno utječe na smanjenje količine kolesterola u krvi.

### **Smanjenje rizika od dijabetesa**

Poznato je da jedenje hrane koja je sporo probavljiva i puna topivih vlakana može smanjiti rizik od razvitka dijabetesa, tako što reducira potrebu za velikim količinama inzulina u krvi. Vlakna iz žitarica poznata su kao naročito dobri zaštitnici protiv dijabetesa. Istraživanja su također pokazala korisnost magnezija, kojim su žitarice bogate, u prevenciji dijabetesa tipa 2. Znači, svakodnevni jelovnik obogaćen cjelovitim žitaricama nosi sa sobom mnoge korisne posljedice po zdravlje.

