

14 ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВ ЖИВОТ

Да бисмо смо спречили појаву болести и уклонили ризик, треба водити здрав живот уз уредну и уравнотежену исхрану. Истраживања су показала да је важно ограничити унос масноћа (посебно засићених, животињских) и шећера. Треба јести живинско месо, рибу, што више махунарки и свежег воћа и поврћа.

Осим тога:

1. Што разноврснија храна
2. Што више кретања и редовних вежби (бар пола сата сваки или сваки други дан)
3. Тежина у границама нормале
4. Што више интегралних житарица (интегрална тестенина, пиринач и хлеб), а избегавати рафиниране (бело брашно, глазирани пиринач...)
5. Што мање животињских масноћа (путер, павлака, свињска маст, сувомеснати производи, жуманце, сиреви и пуномасно млеко), шећера и слаткиша
6. Уместо масти, путера, маргарина и нездравих уља - маслиново уље
7. Мање соли, а више зачинских трава
8. Рибом и белим живинским месом замените црвено
9. Алкохол умерено, углавном црвено вино (али не више од једне чаше дневно у току главног јела)
10. Барем два пута недељно махунарке (сочиво, боранија, пасуљ, грашак)
11. Више воћа и поврћа, и то најбоље свежег, сезонског
12. Избегавати загореле делове пржене и печене хране и не често роштиљ
13. Лако кварљиву храну одмах појести или замрзнути
14. Одабрати најздравије начине за припремање хране: кувано, кувано на пари, динстано или печено у рерни у сопственом соку

Активни састојци

Где се налазе

Леукопен (каротеноид)	Парадајз
Токоферол (витамин Е)	Бадеми, лешници, маслиново уље
Аскорбинска киселина (витаминЦ)	Сок од поморанце и лимуна, паприка и кромпир
Ергостерол (витамин Д)	Туњевина, риба сабљарка, инђун
Индол 3-карбинол (индол)	Прокел, карфиол
Ресвератол (полифенол)	Црно вино, црно грождје, смокве и шипак
Олеинска киселина (незасићена масна киселина)	Маслиново уље
Изофлавоноиди (фитоестрогени)	Соја, пасуљ, грашак, сочиво, боб, житарице са целим зрном: зоб, пшеница, јечам, семе бундеве, сунцокрета, лана, бели лук, сусам црни лук, шаргарепа, биљна уља, укључујући маслиново

Чипс опаснији од цигарете

Светска здравствена организација недавно је алармирала јавност открићем: масна пржена храна попут чипса, пржених кромпира и неких пр- жених житарица може да изазове рак. У храни богатој угљеним хидратима пронашли су велику количину акриламида, изазивача рака. Слична испитивања обављена су у Норвеш кој и Великој Британији чија је Агенција за стандард хране (ФСА) потврдила да је колич ина акриламида у прженој храни попут чипса или прженог кромпира од 17 до 350 пута већа од препоручене!

извор: часопис за здравље и лепоту ВИТА

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ

Правилна и здрава исхрана постала је један од најважнијих проблема савременог човека. У модерној породици, у којој су оба родитеља запослена, због начина живота и стечених навика, жене и мушкарци нису у могућности да одвоје време које би било неопходно свакодневно посветити оваквој исхрани. Ми, који смо имали срећу да одрастемо са мамама и бакама које нису биле запослене, знамо вредност брижљивог и посвећеног припремања сваког obroka.

Човеково здравље, креативност, ефикасност и расположење директно су условљени начином исхране који свакодневно примењује. Правилна и здрава исхрана помаже појединцу да се лакше суочи са животним тешкоћама и да се заштити од многобројних физичких и психичких болести. Здрава исхрана у породици омогућава много правилнији физички и духовни развој деце и више радости и љубави у међусобној комуникацији и заједничком животу.

Загонетке

1. Ако изговориш моје име више ме неће бити. Шта сам ја?
2. Без ексера на зиду виси.
3. Од ње узимаш, она све већа.
4. Оца нема, мајку нема, а свако јутро се рађа.
5. Увек испред тебе, а не можеш да је видиш.

Пословице

1. Дете много миловано, никад добро васпитано.
2. Да се речи купују, мање би се говориле.
3. Два пута мери, а једном сеци.
4. Гвожђе се кује док је вруће.
5. Торба је најтежа када је празна.
6. Лепа реч гвоздена врата отвара.
7. Добра девојка сама се удаје.
8. Док имаш - свачији си, кад немаш - ничији си.
9. Ко високо лети, ниско пада.
10. Учини добро - не кај се; учини зло - надај се.