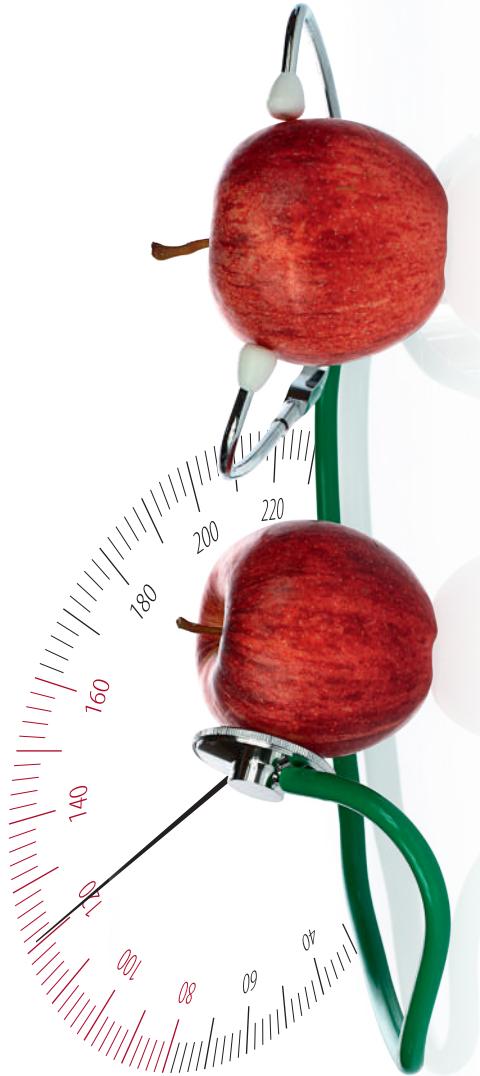




# KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

Savjeti i  
kuharski recepti





# KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA



Tiskom omogućio Zavod za javno zdravstvo Karlovačke županije  
uz dopuštenje autorce, prim.mag. Branislave Belović, dr.med.  
i Karlovačke županije koja je ovu publikaciju na hrvatskom  
jeziku prva objavila.

*Autorica:* prim. mr. sc. Branislava Belović, dr. med., spec.

*Izračuni nutritivnog sastava:* Gordana Toth, mag. preh. teh.

*Priprema jela za fotografiranje:* Jakob Polajžer

*Fotografije:* Simon Koležnik

*Prijevod iz slovenskog jezika:* Preteks, d.o.o., Branislava Belović

*Lektor:* Mirna Mohorić, prof.

*Stručni pregled teksta na hrvatskom jeziku:* Biserka Hranilović, dr. med., spec.

*Grafička priprema:* Modriš Anton Hozjan, s.p.

*Tisk:* Tiskara Pećarić – Radocaj d.o.o., Tuškanova 10, Karlovac

*Nakladnik ponovnog tiska:* Zavod za javno zdravstvo Karlovačke županije

*Naklada:* 1000

Karlovac, 2016.

ISBN 978-953-58379-1-6

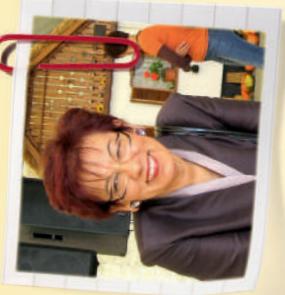
CIP zapis dostupan u računalnome katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 000946228.

*Naslov originala:* Branislava Belović

Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. Murska Sobota:

Pomursko društvo za boj proti raku, 2013.

Ovu publikaciju na hrvatskom jeziku prva je objavila Karlovačka županija, Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb



Priručnik o prehrani kod visokog krvnog tlaka plod je višegodišnjeg rada na području promicanja zdrave prehrane stanovništva. Na tom području povezala sam dvije velike ljubavi: rad na području promicanja zdravstva i jedan od hobija – kuhanje.

Za prvo sam zahvalna nekadašnjim učiteljima na Medicinskom fakultetu u Zagrebu, dok sam za drugo zahvalna mami Ljubici i tati Franji.

Iznimno mi je čast da je priručnik ugledao svjetlo dana i na hrvatskom jeziku. Tako se ostvaruje moj trud da svoje iskustvo i znanje podijelim sa stanovnicima Hrvatske, domovine u kojoj sam rođena. Za priručnik na hrvatskom jeziku »kriva« je višegodišnja suradnja s Karlovačkom županijom.

Priručnik je nastao uz svestranu potporu suradnika u Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota. Zbog toga im najljepše zahvaljujem, posebno Gordani Toth za izračune sastava jela te Zdenki Verban Buzeti, koja se savjesno i s puno strpljenja pobrinula za to da publikacija nađe svoje mjesto pod suncem.

Publikaciju posvećujem svojim suradnicima u Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Teodori, Tatjani, Emi, Zdenki, Ceciliji, Gordani, Jadranki, Ivani, Silvani, Jasmini, Mihaeli, Sabini, Anici i Milanu. Svojim entuzijazmom i predanošću radu na području promicanja zdravlja doista pomažu stanovnicima da budu zdraviji.

**Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.**

ŠTO  
JESTI



# Poštovane sugrađanke i sugrađani,

usvajanjem Plana promicanja zdravlja na području Karlovačke županije u razdoblju 2011. – 2013. godine od strane Županijske skupštine opredijelili smo se da su nam promocija i unapređenje zdravlja stanovništva naše županije od velike važnosti. To dokazuje niz uspješno provedenih javnozdravstvenih preventivnih akcija u organizaciji Savjeta za zdravlje Karlovačke županije, a u suradnji sa zdravstvenim ustanovama, civilnim društvom, lokalnim sredinama i medijima.

Bolesti srca i krvnih žila su vodeći uzroci pobjola, smrtnosti i invaliditeta na području Karlovačke županije. Imajući to u vidu nastojimo pokretati i podržavati javnozdravstvene akcije kojima je svrha i cilj pravovremeno upoznavanje stanovništva svih dobnih skupina sa čimbenicima rizika i mogućnostima promjene životnog stila. Nastojimo potaknuti podizanje svijesti o tome da svaki čovjek mora voditi računa o vlastitom zdravlju.

Višegodišnja suradnja sa Zavodom za zdravstveno varstvo Murska Sobota iz Republike Slovenije, osobito s autoricom ovog priručnika, omogućila nam je upoznavanje s njihovim vrlo kvalitetnim i kreativnim radom, s velikim iskustvom na području promicanja zdravlja te sa smanjivanjem nejednakosti u zdravlju.

Rezultat vrlo uspješne suradnje je izdavanje ovog priručnika o pravilnoj prehrani kod visokog krvnog

tlaka, a koji je jedan od glavnih neovisnih čimbenika rizika za bolesti srca i krvnih žila.

Ovom prilikom zahvaljujemo se autorici prim. mr. sc. Branislavi Belović, dr. med. koja je kroz pripremu hrvatskog izdanja ovog vrijednog priručnika podijelila s nama svoje znanje i iskustvo i na tome što stanovnicima naše županije možemo prenijeti dio tog rada, jer inovativni programi promicanja zdravlja koje je kreirala i sukreirala autorica poznati su i priznati u svjetskim razmjerima.

Nadamo se da će vas ovaj priručnik zainteresirati i potaknuti na promjenu životnog stila te pomoći vam ugraditi pravilnu prehranu u svoj svakodnevni život, a kako bi na taj način očuvali i unaprijedili svoje zdravje.

U Karlovcu 17. lipnja 2013. godine.

**Ivan Vučić, dipl. ing.**

Župan Karlovačke županije



Suvremeno društvo svakodnevno se suočava s problemom usklađivanja socijalno-ekonomskog razvoja i proizvodnje dostatnih količina hrane. Ono želi pronaći odgovor na pitanje kako učinkovito sprječiti bolesti uzročne povezane s hranom, načinom prehrane i užurbanim stilom života, a sve radi očuvanja zdravlja pojedince i naroda. Nezdrav način prehrane i tjelesna neaktivnost glavnji su uzroci prekomjerne tjelesne težine i pretilosti, koja predstavlja vodeći rizični faktor za razvoj većine nezaraznih bolesti.

Današnja prehrana obiluje visokim sadržajem masti, naročito zasićenim mastima, soli i šećerom umjesto bogatim kompleksnim ugljikohidratima. Povećana potrošnja energetski bogatih, biološki manje vrijednih ali ekonomski dostupnijih namirnica s jedne te s druge strane sedentarni način života kao posljedica korištenja raznih oblika prijevoza, pasivnih načina odmora i široke primjene novih tehnologija u domaćinstvima značajno su doprinijeli pojavnosti epidemije debljine u srednjem društvu.

Povišeni kolesterol, pretilost, tjelesna neaktivnost, nedostatna potrošnja voća i povrća, pušenje i konzumacija alkoholnih pića uzročno su povezani s razvojem srčano-žilnih bolesti, dijabetesa i određenih sijela malignih bolesti a koje su uzrok više od 75% svih smrti u europskoj regiji. Danas obitelji imaju sve manji broj članova, povećan je broj starijih osoba, manje se kuha kod kuće čime je češća potrošnja hrane izvan doma, uglavnom hrane koja se jede na brzinu. Povećana je i potrošnja industrijski pripremljene hrane što također sve utječe na životne navike, način pripreme hrane i kvalitetu prehrane ljudi.



Na temelju rezultata epidemioloških ispitivanja provedenih u Hrvatskoj možemo zaključiti da je naša prehrana karakterizirana prevelikim unosom masti, soli, rafiniranih uglikohidrata, nedovoljnom potrošnjom povrća i voća, ona energetski nije balansirana a značajan postotak osoba nereditivo uzima obroke.

Uočeno je također povećanje potrošnje rafiniranih industrijskih namirnica koje često sadrže značajnu količinu soli, šećera i/ili trans masnih kiselina, dječa i mlađež sve češće troše zasladene napitke.

Imajući navedeno u vidu sigurna sam da će ova publikacija, koja sadrži znanstveno utemeljene preporuke i praktične savjete bazirane na dugogodišnjem iskustvu vrsnog stručnjaka iz područja prehrane, pomoći svojim čitateljima, posebice onima s visokim krvnim tlakom, osigurati pravilnu prehranu u skladu s prehrambenim potrebama. Sigurna sam će ovaj priručnik doprinijeti očuvanju zdravlja te biti korisni podsetnik i izvor zdravih informacija.

U Zagrebu 17. lipnja 2013. godine

*Prof. dr. sc. Antoinette Kaić-Rak*



Zbog starenja stanovništva, modernog načina života, urbanizacije, nezdravih navika i načina života, bolesti srca i krvnih žila i nadalje su rastući javnozdravstveni problem. Vodeći su uzrok pobola, smrtnosti i invaliditeta kako u Hrvatskoj, tako i u Karlovačkoj županiji. Ugrožavaju život i zdravlje ljudi, umanjuju kvalitetu života, ali nanose štetu i gospodarskom razvoju.

Bolesti srca i krvnih žila odgovorne su za 50% svih smrти, pa je tako u Karlovačkoj županiji 2011. godine od 2016 ukupno umrlih osoba njih 1008 umrlo od bolesti srca i krvnih žila.

Povišeni krvni tlak jedan je od glavnih neovisnih čimbenika rizika za bolesti srca i krvnih žila. Prema istraživanjima provedenim u Hrvatskoj povišeni krvni tlak (veći od 140/90 mmHg) забијеzen je kod 45,6% muškaraca i 43% žena odrasle dobi. Također vrlo velik broj osoba ima visoko normalan tlak (tlak veći od 130/85 mmHg) koji također povećava rizik za razvoj bolesti srca i krvnih žila.

Usprkos poboljšanju dijagnostike i učinkovitom liječenju učestalost povиеног krvnog tlaka na žalost ne pokazuje trend opadanja nego čak porasta. Jedan od bitnih razloga je način života kojim danas živi velik broj ljudi. Izloženost stresu, nedovoljno kretanje, nepravilna prehrana i pretilos predstavljaju nastanku visokog krvnog tlaka. Otežavajući čimbenik je i nedovoljna svijest bolesnika kako o riziku same bolesti, tako i tome da sami moramo voditi računa o vlastitom zdravlјu.

Mnogobrojna istraživanja su potvrdila da je nepravilna prehrana važan čimbenik rizika za nastanak visokog krvnog tlaka. Promjene u prehrambenim navikama pokazale su se učinkovite u sniženju povиенog krvnog



tlaka, kao i u odgadanju pojave hipertenzije i zato će nam priručnik "Što jesti kod visokog krvnog tlaka" biti od velike koristi.

Osim što sadrži korisne informacije o namirnicama, pravilnom odabiru namirnica i pripremi namirnica, od velike koristi bit će i savjeti o sastavljanju i rasporedu obroka kako bi zadovoljili dnevne potrebe organizma za dovoljnom količinom prehrambenih i zaštitnih tvari. Sve to popraćeno je receptima koji su pisani na jednostavan i prihvatljiv način. Pripremanje jela prema predloženim receptima pridonosi unapređenju zdravlja, ali istovremeno ne umanjuje kulinarski doživljaj. Sadržaj priručnika pomoći će da se principi pravilne prehrane upgrade u svakodnevni život i postanu dio našeg životnog stila.

Priručnik na hrvatskom jeziku rezultat je višegodišnje suradnje s autoricom i njenim suradnicima iz Zavoda za javno Murska Sobota.

Veliku zahvalnost dugujemo autorici koja je uložila veliki trud u pripremi hrvatskog izdanja i tako svoje dugogodišnje iskustvo i znanje u promociji pravilne prehrane nesebično podijelila s nama u Karlovačkoj županiji.

*Biserka Hranilović, dr. med.  
spec. epidemiolog*



Povišen krvni tlak ili arterijska hipertenzija jedna je od najčešćih bolesti srčano-žilnog sustava, s kojom se suočava skoro polovica odrasle populacije. Kod arterijske hipertenzije ne radi se samo o povišenju tlaka u arterijskom krvnom toku, već se često radi i o pratećim metaboličkim poremećajima te drugim čimbenicima rizika za aterosklerozu.

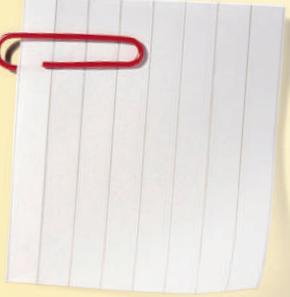
Uzroci nastajanja arterijske hipertenzije su različiti. Kod takozvane primarne arterijske hipertenzije, koja se pojavljuje kod većine bolesnika s povišenim krvnim tlakom, radi se o prirođenoj sklonosti povišenom krvnom tlaku. U kojoj mjeri i u kakvom obliku će se bolest ispoljiti ovisi o vanjskim čimbenicima, poglavito o načinu života (tjelesna aktivnost, način prehrane), koji u velikoj mjeri pogoduje razvoju bolesti i njome povezanih komplikacija. S druge strane, način života ima važan utjecaj na visinu krvnog tlaka kod osobe koja već ima arterijsku hipertenziju. Kod osoba koje već imaju razvijenu hipertenzivnu bolest zdrava prehrana može imati važan utjecaj na snižavanje krvnog tlaka te s tim i na smanjenje mogućnosti različitih srčano-žilnih komplikacija. Preslana i kalorična hrana povisuje krvni tlak i ima negativan utjecaj na druge povezane čimbenike rizika poput prekomjerne tjelesne težine i povišenog kolesterolera. Zbog toga se zdravi način prehrane ubraja među osnovne mjere liječenja bolesnika s povišenim krvnim tlakom. Publikacija koja se bavi združenim načinom prehrane, posebno kod bolesnika s povišenim krvnim tlakom, svakako je dobrodošla. Nažalost, mi stručnjaci koji se bavimo različitim bolestima previše se fokusiramo samo na načine liječenja koje nudi farmaceutska industrija te propisujemo brojne lijekove,



dok zaboravljamo na ostale mјere poput zdravog načina života u koji ubrajamo i zdrav način prehrane. Odlika priručnika nije samo u tome da navodi namirnice koje mogu ili koje bi moralii konzumirati bolesnici s povиšenim krvnim tlakom, već uključuje i podatke o sadržaju različitih zaštitnih tvari, poput vitamina, te savjete o načinu pripreme namirnica.

Siguran sam da će informacije koje donosi priručnik koristiti brojnim bolesnicima s povиšenim krvnim tlakom i da će ih potaknuti na zdraviji način života i prehrane. Korisne savjete sigurno će naći i zdravstveni radnici - stručnjaci koji se bave liječenjem bolesnika s povиšenim krvnim tlakom i ostalim bolestima koje povećavaju rizik od bolesti srca i krvnih žila.

*Prof. dr. Pavel Paredos, dr. med.*





## O publikaciji

Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzrok smrti u svijetu, od kojih se 80% pripisuje povišenom krvnom tlaku, pušenju i povišenom kolesterolu. Od nabrojenih uzroka, povišeni krvni tlak je najvažniji neposredni uzrok smrti. Visok krvni tlak i porast krvnog tlaka sa starošću neposredno su povezani s prevelikim unosom soli, nedostatnim unosom povrća i voća, a s time i kalija, prekomjernim unosom alkohola, prevelikom tjelesnom masom te nedovoljnom tjelesnom aktivnosti. Prekomjeran unos soli važan je prehrabeni čimbenik rizika za zdravljie, pri čemu je prekomjeran unos natrija jedan je od glavnih uzroka povišenog krvnog tlaka.

Brojne studije navode da previsok unos soli utječe i na nastajanje, odnosno pogoršanje bolesti poput osteoporoze, astme, bubrežnih kamenaca, šećerne bolesti tipa 2 i raka želuca. Osim toga, prekomjeran unos soli utječe i na pojavu prekomjerne tjelesne težine.

Priručnik „Mogu jesti kod visokog krvnog tlaka“ dragocjena je pomoć pri pravilnom odabiru namirnica i pripremi obroka, pri čemu autorica na prihvatljiv način navodi čitatelja na zdrav način prehrane. Posebnu vrijednost priručniku daju raznoliki recepti za pripremu zdravih, ukusnih i manje slanih obroka.

**izvanredni prof. dr. Cirila Hlastan Ribić**

# Imate visoki krvni tlak?

Redovito uzimajte lijekove koje vam je propisao liječnik!

Kontrolirajte krvni tlak!

Ako ste pušač, prestanite pušiti!

Ako imate prekomjernu tjelesnu težinu, smršavite!

Odižavajte primjerenu tjelesnu težinu!

Naučite kako pobijediti stres!

Ako pijete alkohol, pijte ga u malim količinama i ne svaki dan!

Svaki dan budite tjelesno aktivni barem pola sata!

Smanjite unos solii!

Hranite se zdravo - jedite više povrća i voća te manje masnoća!

Promjene u prehrani uvodite postepeno. Najprije naučite nekoliko činjenica o zdravoj i uravnoteženoj prehrani. Pažljivo pročitajte informacije i savjete o prehrani kod visokog krvnog tlaka. Vježba čini majstora. Stoga, prihvativte se pravilnog odabira i pripreme jela.

## Juh od graha s smetvicom

~ 30 dag graha

~ 7-8 dl povrtni ili mesne  
juhe

~ pola manjeg luka

~ mladi luk

~ 1 žlica maslinovog ulja

~ 2 žlice sjekane svježe

mrvice

~ sol, papar

Na ulju prijate luk približno 5 minuta. Grah skuhajte u juhi. Dodajte luk i mrvicu. Kuhajte još 2 - 3 minute. Solite i paprite. Izmiješajte štapnim mikserom. Juhu možete ponuditi u staklenoj posudi ili časi i ukasiti listom svježe mrvice.

## Kako bi sve bilo lakše, poštujte preporuke u vezi prehrane

1. Uživajte u jelu!
2. Jedite raznoliku hranu, pretežno biljnog porijekla!
3. Svaki dan budite tjelesno aktivni i jedite toliko da vaša tjelesna težina bude optimalna!
4. Više puta na dan jedite kruh, žitarice, tjestenine, rižu i krumpir, najbolje kod svakog obroka! Odaberite integralne proizvode!
5. Više puta na dan (kod svakog obroka) jedite puno povrća i voća!
6. Jedite čim manje masnoća i proizvoda koji sadrže masnoće (npr. mesne proizvode, namaze...). Ograničite količinu unosa mesa i mesnih proizvoda! Odaberite nemasno meso! Jednom ili dva puta na tjedan uvedite dan bez mesa.
7. Svaki dan jedite obrano mlijeko i manje masne mliječne proizvode!
8. Čim rjeđe jedite slastice. Iz prehrane isključite slatka pića poput zaslađenih sokova te gaziranih i ne-gaziranih pića!
9. Hranu čim manje solite! Radije joj dodajte svježe začinsko bilje i začine!

Za osobu približno:

100 kcal (420 kJ),  
4,5 g bjelanjčevina, 3,5 g masti,  
12 g ugljikohidrata,  
5 g vlakana, 0 mg kolesterola

10. Ograničite unos već pripremljenih slanih jela!
11. Hranu pripremati na zdrav način i prema higijenskim standardima! Hranu pirjajte, kuhajte ili



pecite, no nemojte je pržiti. Dodajte joj čim manje masnoća, soli i šećera!

12. Ako pijete alkohol, pijte ga u malim količinama i ne svaki dan!

- ~ 8 dl manje masnog jogurta
- ~ 25 dag krastavaca
- ~ 2 reznja česnjača
- ~ graničica kopra
- ~ sol, bijeli papar
- ~ 2 žilice suncokretovog sjemena
- ~ 2 žilice sezama
- ~ 5 dag syježeg sira

U jogurt umiješajte na kockice narezane krastavce, isjeckan češnjak i kopar. Posolite i popaprite i stavite u hladnjak na 2 sata.

U teflonskoj tavi brzo i poprižte suncokretovo i sezamovo sjeme. Zdrobite syježi sir i razmrvit ga po juhi. Na kraju posipajte sjemenkama.

## Ljetna Juha



Za osobu približno:  
175 kcal(750 kJ),  
14 g bjelanci, 6 g masti,  
17 g ugljikohidrata,  
14 mg kolesterola

## Bučina juha s punovrijednim tjesteninama

- ~ 80 dag buče (muškatne, hokaido) ~ 1 l vode
- ~ pola žličice sjekanog řijemena anisa
- ~ 1 žličica suhog jušnog povrća Kotanyi bez dodatka soli (mrkva, pastrnjak, celer, poriluk, peršin, ljuptčac)
- ~ 1 žličica maslinovog ulja
- ~ 5 dag pinnerbane kaše ~ kopar

Buču narežite na kocke i zajedno s dodatkom jušnog povrća i anisa skuhajte je u blago slanoj vodi. Kuhanu tikvu zgnječite štapićim mikserom, dodajte ulje i kuhanu tjesteninu. Posipajte isječkanim koprom ili listovima koromača.



*Za osobu približno:*  
118 kcal/(496 kJ),  
4 g bjelančevina, 3 g masti,  
22 g ugljikohidrata,  
3 g vlakana, 0 mg kolesterola

# Upoznajte glavne skupine namirnica i prehrambenu piramidu

Nijedna namirnica ne sadrži sve hranjive tvari, zato je potrebno unositi različite namirnice. Zdrava prehrana temelji se na pet **glavnih skupina namirnica**.

Unosom namirnica iz svih skupina osigurat ćete dostan unos hranjivih tvari za normalan rad tijela te za održavanje zdravlja.

## Upoznajte glavne skupine namirnica

1. skupina: škrubne namirnice - kruh, žitarice, žitni proizvodi, kaše, krumpir
2. skupina: voće i povrće
3. skupina: mlijeko i mlječni proizvodi
4. skupina: meso, ribe i nadomjesci
5. skupina: namirnice koje sadrže puno masnoća i šećera

U skupinu **škrubnih namirnica** uključene su one namirnice koje sadrže puno škruba i drugih sastavljenih ugljikohidrata, veću količinu bjelančevina i vrlo malo ili ništa masnoća. Škrubne namirnice mogu sadžavati (ovisno o načinu prerade) i dosta topivih i netopivih prehrambenih vlakana.

U skupinu namirnica bogatih vlaknima spadaju i žitarice i žitni proizvodi: kruh (crni, graham, zobeni,



integralni), tjestenine od integralnog brašna, ječam, h įđai i proso, neojuštena riža, žitne pahuljice, punovri jedno brašno. Pšenično zrno, na primjer, sadrži netopivava vlakna koja pomažu kod zatvora, a zob (pahuljice) topiva vlakna, koja smanjuju resorpцију kolesterol-a u crijevima.

Žitna zrna sadrže približno 75% škroba i od 7 do 14% bjelančevina, koje nemaju tako veliku biološku vrijednost kao životinjske bjelančevine. U vanjskom sloju zrna te u klicama ima dosta minerala (željeza, fosfora i kalcija), vitamina iz skupine B, a u klicama i vitamina E te vlakana. Drobljenje i mljevenje žitnih zrna u krupicu i brašno te uklanjanje dijelova vanjskog sloja osiromaju sastav. Gube se minerali, vitaminii i vlakna. Zato su prehrambeno najkvalitetnija cijela zrna, slijede kaše (ječam, proso, heljda), pahuljice (zobene pahuljice od cijelog zrna), krupica (pšenična, kukuruzna krupica), brašno od cijelovitog zrna (integralno, graham ili crno brašno) te brašna s uklonjenim melenjama (bijelo brašno) te rižine i kukuruzne pahuljice.

Najrasprostranjeniji oblik žitne hrane je kruh. Čim je brašno grubljez zma i čim više sastojaka cijelog zrna sadrži, to je kruh kvalitetniji.

### Gdj e oni nalaze na prehrambenoj piramidi?

Žitarice i žitni proizvodi nalaze se na donoj, najvećoj polici prehrambene piramide.

Dnevno nam treba najviše jedinica namirnica iz te skupine. Prema tome, vrijedi pravilo, što je veća polica prehrambene piramide, to češće i u većim količinama moramo konzumirati namirnice s njem.

## Krepka pileća juha s njokima od brokule

- ~ 30 dag pilećeg mesa
- ~ 15 dag mrkve
- ~ 5 dag celer-a ~ manji luk
- ~ 1 žičica maslinovog ulja
- ~ papar, mljeveni kanafilički klinčići ~ sol ~ peršin ili vlasac
- Na ulju minutu ili dvije prijalte 5 dag fino narubane mrkve. Dodajte ostatak mljevene narezane na kriškice, narezani celer, pileće meso, prepologljeni luk, česnjak i začine. Zalihte vodom i skuhajte.

- Njoki s brokulom
- ~ 12 dag brokule
- ~ 1/4 jaje ~ 4 dag oštrog lili pišting brašna
- ~ muškatni orasčići, papar, sol
- Brokulku kuhaite 5 minuta, zatim je ocijedite i prelijite hladnom vodom kako bi zadržala lijepu boju. Zajedno slijemaju izmiješajte u električnom mikseru. Dodajte brašno i začine. Njoke kuhaće 2 minute. Dodajte ih juhi i poslužite.



Za osobu približno:  
157 kcal (660 kJ), 12,5 g bjelančevina, 6 g masti, 12,5 g ugljikohidrata, 2 g vlakana, 78 mg kolesterola

## Juhas porilukom, krumpirom i kukuruzom

- ~ 45 dag poriluka
- ~ 20 dag mrkve
- ~ 30 dag krumpira
- ~ 10 dag zamrznutog kukuruza

- ~ 1 dl mlačenice ili jogurta
- ~ 2 žlice ulja
- ~ sol, papar
- ~ vlasac

Na ulju prijavite poriluk i mrkvu narezane na kolutice. Nakon dve ili tri minute dodajte na kockice narezani krumpir i zalijte s 8 dl vode. Začinite.

Prema kraju dodajte mlijeko i kukuruz. Dodajte mlačenicu ili jogurt i obilno posipajte sječanim vlascem.



**Povrće i voće** su bogat izvor dragocjenih hranjivih i zaštitnih tvari. Ovisno o vrsti, povrće i voće sadrži više ili manje ugljikohidrata koji su dobar izvor energije. Uključuju vitamine poput vitamina A ili beta karotena, vitamina C, vitamina E i folne kiseline. Važan su izvor minerala: željeza, kalcija, magnezija, kalija, fosfora, bakra, molibdena, mangana, kroma... Osim puno-vrijednih žitarica, povrće i voće iznimno su dobar izvor vlakana, topivih i netopivih.

Vlaknima su bogati: mahune, grah, paprika, pätlidžan, salata, špinat, blitva, cvjetača, brokula, kej, kupus, kineski kupus, korabica, cikla, poriluk, luk, bobica, často voće (jagode, kupine, maline, ribiz, borovnice), jabuke, kruške, šljive, marelice, dunje, breskve, banane, mandarine, naranče.

Povrće i voće sadrži i antioksidante.

## Gdje se oni nalaze na prehrambenoj piramidi?

Nalaze se na drugoj polici koja je skoro jednako velika kao prethodna. Jedite čim više tih namirnica kako bi unosili vitamine, minerale, vlakna i zaštitne tvari.

## Mlijeko i mljječni

**proizvodi** (svježi sir, sir, jogurt, kefir, kiselo mlijeko) sadrže bjelančevine, masnoće, mlijječni šećer, vitamine (B12, A, D) i minerale. Odličan su izvor kalcija koji gradi kosti. Kalcij iz mlijeka dobro se iskorištava. Čvrste i zdrave kosti izgraduju se do dvadesete godine života unosom dostatnih količina mlijeka i mlijječnih proizvoda te svakodnevnom tjelesnom aktivnošću. Kvalitetne bjelančevine iz mlijeka sudjeluju

*Za osobu približno:*  
164 kcal (689 kJ),  
3 g bjelančevina, 5 g masti, 24 g ugljikohidrata,  
3 g vlakana, 0 mg kolesterola



kod izgradnje tijela te su posebno važne za djecu i tinejdžere.

### **Meso, ribe i nadomjesci (jaja, mahunarke, ora-**

**šasti plodovi).** Te namirnice su dobar izvor bjelančevina koje su potrebne za građu stanica i njihovu funkciju. Osim toga, sadrže vitamine i minerale. Dobre je znati da se željezo iz mesa vrlo dobro iskoristiava.

Ribe su važan izvor bioološko vrijednih bjelančevina. Losos, skuša i srdele bogate su omega 3 masnim kiselinama, koje su iznimno važne za zdravlje.

I jaja sadrže bioološki vrijedne bjelančevine te minerale i vitamine. Masnoće koje se nalaze u mesu su zasigne masnoće; to su masnoće koje su u većim količinama nepogodne za zdravlje.

I mahunarke (grah, slanutak, leća, soja...) sadrže bjelančevine, vlakna i minerale poput bakra, fosfora, željeza, mangana, magnezija, kalcija i cinka.

### **Cdj je oni nalaze na prehrabenoj piramidi?**

Nalaze se na trećoj, manjoj polici prehrambene piramide. Odaberite čim manje masne namirnice s te police.

## **Krem juha od cikle**

- ~ 50 dag cikle
- ~ 10 dag krumpira
- ~ 6 dl piletice juhe
- ~ limunov sok
- ~ cijeli/mlijeveni kumin
- ~ maslinovo ulje
- ~ peršin
- ~ sol, papar

Skuhajte ciklu i, dok je još topla, ogulite ju. Krumpir narabujte i kuhajte u pilećoj juhi s dodatkom ulja i mlijevenog kumina. Nakon deset minuta dodajte na male kockice narezanu ciklu i limunov sok. Dolijte juhu prema potrebi. Nakon pet minuta posolite i dodajte svježe mlijeveni papar. Prije posluživanja posipajte zrnima kumina i sjeckanim peršinom.

### **U skupini namirnica s puno**

#### **masnoća i/ili šećera** nalaze se

ulja (maslinovo, sunčokretovo, repičino, bučino, od kukuružnih klica, od kikirikija), maslac, margarin, vrhnje (slatko i kiselo), svrnska mast, slanina, čvarci, šećer, med i različita jela s puno masnoća i/ili šećera - peciva (krafne, proizvodi od ljsnata i prhkog tijesta), marmelada, bomboni, sladoled,



*Za osobu pričvršćeno:*

79 kcal (331 kJ),  
1 g bjelančevina, 4 g masti,  
12 g ugljikohidrata,  
3 g vlakana, 0 mg kolesterola

# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

22

## Krem juha s brokulom

- ~ 1 večji krompir
- ~ 40 dag brokule
- ~ 1 manji poruk
- ~ 3režnja česnjaka
- ~ pola manjeg luka
- ~ 1 dl mlijeka
- ~ 1 žlica ulja
- ~ origano
- ~ sol

prženi bademili parmezan

Na ulju prijete luk, poruk i česnjak. Dodajte krompir, brokulu, zaljite i kuhatje.

Dodajte začine. Kad je

juha kuhaná, izmiješajte je štapsnim mikserom i dodajte mlijeko.

Posipajte bademima ili

parmezanom.

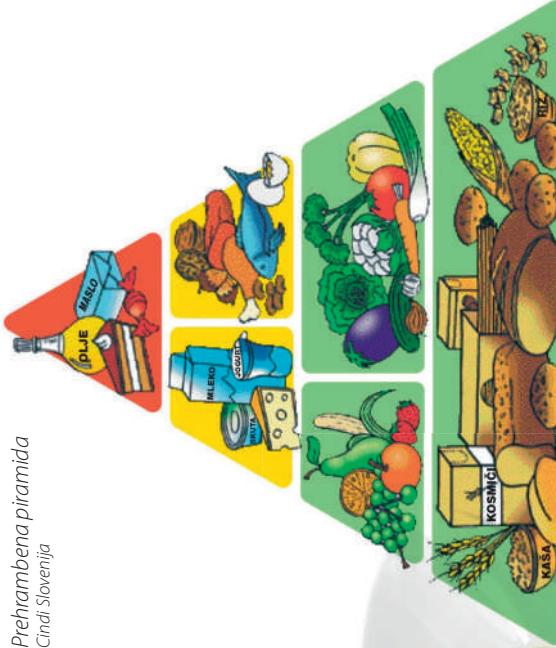
Savjet: na isti način možete pripremiti juhu s cvjetacom (umjesto origana dodajte juhi muškarni oraščić)

čokolada, različita zasladena pića i slično. Namirnice s puno šećera sadrže samo puno energije i malo ili ništa hranjivih tvari (tzv. "prazne kalorije").

Maslac sadrži puno zasićenih masnih kiselina, dok margarin sadrži transmasne kiseline.

## Gdje se oni nalaze na prehrambenoj piramidi?

Namirnice iz te skupine nalaze se na maloj polici na samom vrhu prehrambene piramide. Jedite ih u malim količinama i rijetko.



Prehrambena piramida  
Cindri Slovenija

Samо raznolika prehrana osigurava vam sve potrebne hranjive i zaštitne tvari.

Izbor i količinu namirnica koje su preporučene za jedlo svaki dan možemo predstaviti pomoću prehrambene piramide. Prehrambena piramida je slikovni prikaz

Za osobu približno:  
182 kcal (763 kJ),  
12 g bjelančevina, 4 g masti,  
24 g ugljikohidrata,  
1 g vlakana, 4 mg kolesterola



izbora i količine namirnica koje su preporučene za jelo svaki dan. Potiče unos raznolike hrane.

I još savjet: sliku piramide postavite na vidljivo mjesto u kuhinji - zalijepite je na hladnjak. Pogledom na nju sjetit ćemo se i svaki dan izabrati namirnice sa svih polica prehrambene piramide.

## Juha od morskih riba

- ~ 20 dag mrljke ~ 8 dag celera ~ 1 korijen peršina
- ~ 2 srednje velike rajčice
- ~ 2 žlice maslinovog ulja
- ~ 60 dag škarpine
- ~  $\frac{1}{2}$  dl gustog sokra rajčice
- ~ 1 žlica bijelog octa (prema ukusu) ~ list celera ~ peršin ~ sol, papar, levor ~ mrkva
- ~ 6 dag riže ~ isjeckan peršin

U primjerenu posudu stavite narezan celer, mrkvu, ulje, listove celera i začine. Zalijte vodom i kuhaite približno četvrtinu sata. Dodajte gusti sok od rajčice, ocati očišćenu škarpinu. Kuhaite približno 15 minuta. Kuhanoj ribi izvadite kosti, a komadiće mesa stavite natrag u juhu. Dodajte kuhanu rižu i obilno posipajte peršinom.

~ Savjet: umjesto škarpine možete upotrijebiti oslik ili sličnu ribu.



Za osobu približno:

260 kcal (1093 kJ),  
31 g bjelancivinu, 9 g masti,  
16 g ugljikohidrata,  
3 g vlakana, 56 mg kolesterola

## Variovo s piron i grahom

- ~ 2 dl gustog soka rajčice
- ~ 3 dl kuhanog pira
- ~ 2 luka
- ~ 1 srednje velika mrkva
- ~ 2 rajčice
- ~ 15 dag šampinjona
- ~ 2 paprike (žuta, crvena)
- ~ 3 dl kuhanog crvenog graha
- ~ 3 dl kuhanog bijelog graha
- ~ 3 žlice ulja
- ~ 3 reznja češnjaka
- ~ feferon ili čili paprika
- ~ kumin, sol, popar

Na ulju prijate luk, dodajte na kockice narezanu mrkvu, šampinjone papriku i rajčicu. Začinite. Dodajte isječan češnjak i feferon. Zalijte i kuhatite pokriveno. Na kraju dodajte pastu od rajčice, kuhani pir i grah. Pustite da zavrije. Prema potrebi još začinite i poslužite s integralnim kruhom.



Za osobu približno:  
484 kcal (2034 kJ),  
21,5 g bjelančevina, 14,5 g  
masti, 84 g ugljikohidrata,  
5 g vlakana, 0 mg kolesterola

# Jedinice namirnica - praktični način određivanja količine namirnica

Kao općenita smjernica za količinu namirnica koriste se **jedinice**. To su količine koje nije potrebno vagniti. Kod objašnjenja se spominju dekagrami i decilitri, no samo zbog toga da si količinu lakše možete predočiti. Brzo ćete naučiti procijeniti jedinicu namirnice

**Žitarice i žitni proizvodi:** Barem polovica namirnica iz skupine **žitarica i žitnih proizvoda** neka bude punovrijednih

**Koliko namirnica iz te skupine morate unositi dnevno? Izmedu 10 i 16 jedinica.**

Što se podrazumijeva pod jedinicu?

- 1/2 kriske kruha ili manjeg peciva (oko 3 dag)
- 1 komadić običnog dvopeka (oko 2 dag)
- 2 velike žlice žitnih pahuljica, mrvica, makinja (oko 2 dag)
- 1 velika žlica sirovog prosa ili heljde, ječma, krupice, riže, brašna (oko 2 dag)
- 6 kestena u olupini (oko 4,5 dag)
- 1 srednje velik krumpir (oko 8 dag)
- 2 keksa Albert ili Petit beure (oko 2 dag)



**Povrće i voće:** Svaki dan konzumirajte 5 jedinica povrća i voća

**Koliko namirnica iz te skupine morate unositi dnevno? Preporučuje se 2-4 jedinice voća i 3-5 jedinica povrća.**

Što se podrazumijeva pod jedinicu povrća?

- 1 srednje velika posuda sirovog lisnatog povrća (oko 20 dag)
- 1 šalica kuhanog ili sirovog sjeckanog povrća (oko 10 dag)
- 2 manja ploda paprike ili rajčice (oko 15 dag)
- 1/2 srednje velikog patlidžana (oko 15 dag)
- 1 tikvica (oko 15 dag)
- 1 dl povrtnog soka

Što se podrazumijeva pod jedinicu voća?

- 1 srednje velika jabuka ili kruška (oko 15 dag)
- 1 manja banana (oko 8 dag)
- 1 srednje velika breskva (oko 16 dag)
- 1 naranča ili manji grejp (oko 20 dag)
- 3 male mandarine ili marelice (oko 20 dag)
- 1 šalica jagoda, malina (oko 25 dag)
- 1 šalica ribiza (oko 30 dag)
- 1 lončić borovnica (oko 10 dag)
- 9 malih plodova šljive (15 dag)
- 15 trešnja (oko 12 dag)
- 15 bobica grožđa (oko 10 dag)
- 6 većih krišaka jabuke ili 2 žlice grožđica (oko 2,5 dag)
- 1 dl svježeg voćnog soka

Za osobu približno:

258 kcal (1083 kJ),

12 g bjelanjčevina, 11 g masti,

30 g ugljikohidrata,

15 g vlakana, 0 mg kolesterola

## Varijо s lećom

- ~ 16 dag leće
- ~ 1 veliki luk
- ~ 10 dag kukuruza
- ~ 1 mrkva
- ~ 1 korabica
- ~ 1 korijen peršina
- ~ 1 komad celeria
- ~ 4 žlice soka od rajčice ili 1 rajčica
- ~ 3 žlice uljija
- ~ 8 dl vode
- ~ sol, papar, lovorov list

Skuhalite leću. Na ulju poprijalte luk, dodajte na kocke narezanu mrkvu, korabici, peršinov korijen i celer. Zalihte vodom, dodajte začine i posolite. Tek pred kraj kuhanja dodajte još kuhanu leću, raičicu i kukuruz.



# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

## Varivo od glijiva sa slanutkom

- ~ 25–30 dag slanutka
  - ~ 30 dag glijiva (šitake, bukovača, šampinjona...)
  - ~ 2 reznja česnjaka
  - ~ 1 veća rajčica ili pelati
  - ~ 2 žlice maslinovog ulja
  - ~ kadulja - sol - papar
- Preko noći namočite slanutak i skuhajte ga. Glijive narežite na listice, poprižte ih na ulju, dodajte na kockice narezanu rajčicu, isjeckan česnjan i kadulju. Kuhan slanutak ocijedite i dolijete povrtnu juhu ili vodu. Pustite da zavrije, dodajte još glijive i rajčicu. Posolite i poprapite. Kuhajte još nekoliko minuta.

Koristite svježe voće, svježe iscijedene voćne sokove, kao i zamrznuto, konzervirano ili sušeno voće. Izbjegavajte voće konzervirano u šećernom sirupu (kompoti) ili zamrznuto voće kojem je pred zamrzavanje dodan šećer te zaslđene voćne sokove. Tako će izbjegći i nepotrebne kalorije.

**Mlijeko i mlijecni proizvodi:** Koristite mlijeko i mlijecne proizvode s manje masnoća

**Koliko namirnica iz skupine mlijeka i mlijecnih proizvoda morate unositi dnevno? Preporučuje se 2-4 jedinica. Za trudnice najmanje 3 jedinice.**

Što se podrazumijeva pod jedinicom mlijeka?

- 1 šalica mlijeka, kiselog mlijeka ili jogurta (2 dl)
- 3 velike žlice svježeg sira (oko 5 dag)
- Kriška manje masnog sira - do 30% masnoća u suhoj tvari (oko 2,5 dag)

**Meso i nadomjestak:** Unosite bjelančevine životinjskog i biljnog izvora

**Koliko namirnica iz skupine mesa i nadomjestačke morate unositi dnevno? Preporučuje se 2-5 jedinica.**

Što se podrazumijeva pod jedinicom mesa i nadomjestačka?

- 1/2 manjeg odreska, komadić nemasnog mesa, ribe ili mesa peradi bez kože (oko 3,5 do 4 dag)
- 1 jaje
- 3 velike žlice svježeg sira (oko 5 dag)
- 1 manja kriška tofu - sojinog sira (oko 9 dag)

Za osobu približno:

317 kcal (1332 kJ),  
14 g bjelančevina, 9 g masti,  
44 g ugljikohidrata,  
13 g vlakana, 0 mg kolesterola





**Varivo s  
govedim  
mesom**

- 1 1/2 velike žlice graha, boba, slanutka, suhog graha (oko 2,5 dag)
  - 1 velika žlica leće (oko 2,5 dag)

Budite umjereni kod konzumiranja žumanjaka jer sadrže puno kolesterola. Kod pripreme jela s jajima uzmite samo 1 žumanjak po osobi. Porcije možete povećati tako da umjesto cijelog jajeta dodate 2 bijelančića.

**Masnoće:** Konzumirajte biljne masnoće

Masnoće bi u cijelom energetskom unosu smjele osigurati najviše 30% kalorija. To znači da u slučaju 1.600 kalorija to nije više od 53 g, kod unosa od 2.200 kalorija 73 g i kod unosa od 2.800 kalorija 93 g zajedničkih masnoća na dan. Polovicu predviđene količine masnoća dobivate kad konzumirate nemasne namirnice iz svake skupine namirnica.

to se podrazumijeva pod jedinicom mase? No

- 1 čajna žlicica ulja (oko 5 g)
  - 2 velike žlice kiselog vrhnja (oko 2,5 dag)
  - 1 čajna žlicica margarina, mastili ili maslaca (oko 6 g)

**Sečer:** Ogranicite secer i slastice

Sto se podrazumijeva pod jedinicom slatkih namirnica?

- 2 čajne žličice šećera (oko 1 dag)
  - 2 čajne žličice džema ili marmelada
  - 2 čajne žličice meda (oko 1,2 dag)
  - 2 tvrda bombona (oko 1,5 dag)
  - 2 komadića čokolade za kuhanje (oko 2 dag)

• 1 dl cole ili sličnih napitaka

- ~ 60 dag govedeg mesa
- ~ 45dag svježeg kupusa
- ~ 20 dag mlike ~ 15 dag celera ~ 40 dag krumpira
- ~ 1 luk ~ 2 režnja češnjika
- ~ 2 žilice ulja ~ lovorov list
- ~ papar u zmu, kumin, sol
- ~ 1 žilica crvene paprike
- ~ malo mlijeko ostre paprike

(prema Čavriću)

Na ulju popržite meso, dodajte pola čaše vode i pokriveno pijajte 20 minuta. Povrće i krumpir narežite i pomiješajte. U primjerenu posudu položite sloj povrća s krumpirom, nekoliko zrna papra i kurnina i sloj mesa. Postupkom ponovite. Posljednje poskrbate.

mlijevenom paprikom i dolijte toliko vode da se povrće i meso pokriju. Kuhajte pokriveno na umjerenoj vatri.



Zasohi nrihližno:

**351 kcal (1475 kJ)**

24 g bjelančevina, 17 g masti,

26 g ugjikohidrata,  
6 g vlakana, 45 mg kolesterola

## Kod pojedinačnih obroka pazite da hrana bude uravnotežena, da se sastoji od raznolikih namirnica i da je jednakomjerno raspoređena kroz dan

- ~ 2 dl kuhanog pira, ječma ili pšenice
- ~ 2 tikvice
- ~ 20 dag piletih prsa
- ~ 1 rezani česnjaka
- ~ sol, papar
- ~ peršin
- ~ 1 luk
- ~ 2 žlice ulja
- ~ 1 čaša bijelog vina

Na ulju prvo poprijećte luk. Dodajte meso i još malo pirjajte. Dolijte vodu ili povrtnu juhu i nastavite pirjati. Kad je meso skoro kuhan, dodajte narezane tikvice i vino te začiniti. Na kraju dodajte kuhan piš.

I kod pojedinačnih obroka morate paziti da hrana bude uravnotežena, da se sastoji od raznolikih namirnica i da bude jednakomjerno raspoređena kroz dan. Veći obroci moraju sadržavati ugljikohidrate, bjelančevine i masnoće u poželjnijom omjeru. Takav sastav ručka i večere možete postići jednostavnim načinom rasporeda jela na tanjuru, zato se taj način planiranja prehrane naziva "zdravi tanjur". Glavno jelo za večeru ili ručak neka se sastoji od tri vrste jela: priloga (žitarice, žitni proizvodi ili krumpir), povrtnog priloga i mesnog jela ili nadomjestaka za mesno jelo.

**Uravnotežen tanjur** je takav da prilog pokriva 2/5, povrće isto tako 2/5, a mesno jelo 1/5 tanjura. Glavnom jelu obavezno dodajte i zdjelicu salate i komadić integralnog ili crnog kruha. Nemojte zaboraviti voće.

### Varivo s piron i pilećim mesom



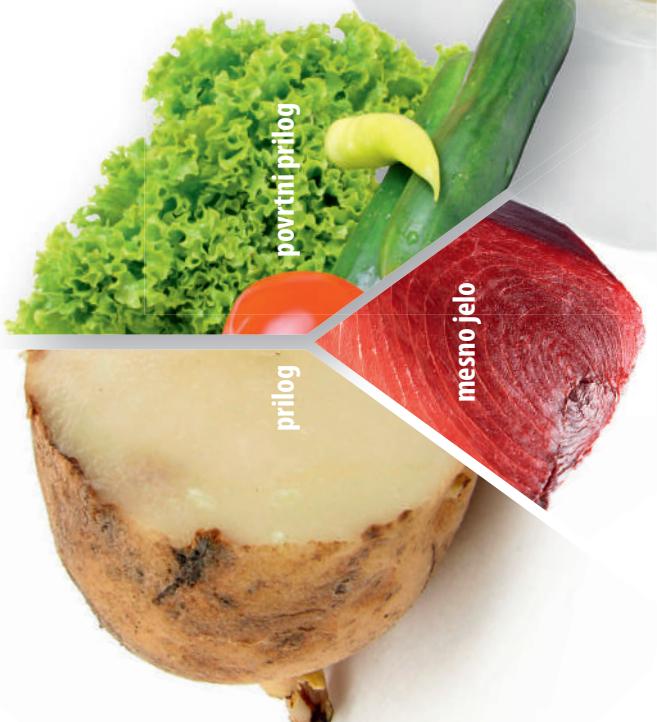
Za osobu približno:  
239 kcal (1004 kJ),  
12 g bjelančevina, 8 g masti,  
22 g ugljikohidrata,  
6 g vlakana, 23 mg kolesterola



Što ako je glavno jelo sastavljeno od dva jela, škrobnog i mesnog? U tom slučaju škroбno jelo (žitarice, žitni proizvodi ili krumplj) pokriva pribliжno 1/2 tanjura, a mesno četvrtinu. Takvom obroku obavezezo dodajte juhu od povrća ili voće.

Da li zdravi tanjur znači da ćete svi jesti jednaku količinu hrane? Nikako. *Zdravi tanjur je model za raspoređivanje jela na tanjuru u cilju osiguravanja potrebnih namirnica u prikladnim omjerima.* Količina hrane ovise o vašim potrebama, no količina hrane je veća kod onih koji trebaju više hrane, ili obratno.

- ~ 60 dag svinjetine ~ 1 luk
- ~ 3 režnja česnjačka
- ~ 15 dag glijiva ~ 20 dag celeia ~ 20 dag mrkve
- ~ 30 dag krumplja
- ~ grančica ružmarina
- ~ lovorov list ~ 1 žlica brašna
- ~ 2 žlice ulja ~ sol, papar, mleveni klinčići ~ peršin
- ~ malo felerona ili octa u kojem su konzervirani feleroni



Za osobu pribliжno:  
291 kcal (1222kJ),  
23 g bjelanjčina,  
12 g masti, 22 g ugljikohidrata,  
3 g vlakana, 110 mg kolesterola

## Variovo s mesom i povrćem

~ 30 dag nemasnog  
govedđeg mesa  
~ 30 dag malomasnog  
svinjskog mesa

~ 20 dag luka

~ 4 reznja česnjaka

~ 20 dag mrkve

~ 20 dag celera

~ 3 žlice ulja

~ mala sol

~ mazuraš, kumin, ružmarin,

papar, lovorov list

~ 2 žličice mljevene crvene

popriče

~ mljevena ljuta paprika

Na ulju kratko poprižte na

kockice narezano meso,

dodatajte fini išječek luk,

česnjak i začine. Povrće

skuhajte posebno i usitnite

ga štапnim mikserom te

dodatajte gotovom jelu.

# Kod kupovine obavezno pročitajte oznaku - etiketu na ambalaži namirnica

Imate li taj dobar običaj da kod kupovine pročitate oznaku - etiketu na ambalaži namirnica? Obavezno to napravite. Tako ćete lakše odabratи one proizvode koji su u skladu sa smjernicama zdrave prehrane. Informacije o namirnici su dobra smjernica kod razumne kupovine. Oznaka na namirnici mora sadržavati: naziv i neto količinu proizvoda, popis sastojaka (aditivi i alergenii), rok uporabe, upute za pohranu i uporabu, naziv proizvođača, uvoznika ili dobavljača koji namirnicu prodaje u EU i podatak o tome je li namirnica, odnosno njezin sastav, genski modificiran.

Naziv namirnice govori nam kav proizvod kupujete (mljeko, brašno, riža, kolac...). Neto količina namirnice predstavlja količinu namirnica u vrijeme pakiranja. Navođenje neto količine nije obavezno za namirnice koje se prodaju po komadu (peciva, jaja...). Sastojci moraju na proizvodu biti navedeni po veličini, od najvećeg do najmanjeg broja; od onog kojeg u namirnici ima najviše, do onog kojeg ima najmanje. Također moraju biti navedeni aditivi, alergeni i voda.

Za osobu približno:  
348 kcal (1461 kJ), 28 g  
bjelančevina, 21 g masti, 10 g  
uglikohidrata, 2,5 g vlakana,  
90 mg kolesterola



Na ambalaži svih namirnica u kojima ima više od 1,2 % alkohola, mora biti označen postotak sadržanog alkohola.

Uvijek obratite pozornost na dio oznake koji se odnosi na pohranu i uporabu namirnice. Važni su temperatura i vrijeme pohrane. Pohrana na hladnom mjestu odnosi se na pohranu na temperaturi između 8 °C i 16 °C. Sobna temperatura je između 18 °C i 21 °C. Namirnice koje se moraju pohraniti u hladnjaku, ostat će kvalitetne i sigurne ako je temperatura u hladnjaku ispod 5 °C. Pazite na rok uporabe. Navođenje roka uporabe (na primjer "Upotrijebiti do ... dan, mjesec, godina") vrijedi za lako poljoprivjede namirnice. Namirnice koje se ne kvaraju imaju rok uporabe označen izrazom "upotrebljivo najmanje do ... dan, mjesec, godina" ili "upotrebljivo najmanje do kraja ... mjesec, godina".

Na nekim namirnicama navedena je i hranjiva ili prehrambena vrijednost. Podaci o hranjivoj vrijednosti navedeni su za 100 g namirnice. Ponekad je na proizvodu označen broj porcija u ambalažnoj jedinici te hranjiva vrijednost za pojedinačnu jedinicu. Kako biste lakše ocijenili imala li određenih tvrđavi (masnoća, šećera, soli, vlakana) puno ili malo, koristite tablicu ispod:

## Tuna ili losos sa sezalom



- ~ 4 filea tune ili lososa (po 10-15 dana)
- ~ 3 žlice maslinovog ulja
- ~ sol, svježe grubo mlijeveni papar
- ~ 3-4 žlice sezamovog sjemena

File premažite uljem, posipajte svježim mlijevenim ili zdrobljениm paprom i solju te ga uvaljajte u sezamovom sjemenu. Ispecite na 2 žlice ulja.

Na 100 g namirnice	<b>Malo</b>	<b>Srednje</b>	<b>Puno</b>
Masnoće	2 g	3-20 g	20 g
Zasićene masne kiseline	1 g	1-5 g	5 g
Šećer	5 g	5-15 g	15 g
Soli	0,3	0,3-1,5 g	1,5 g
Prehrambena vlakna	>6 g	3-6 g	< 3 g

*Za osobu približno:  
291 kcal (893 kJ),  
25 g bjelanjčevina, 20 g masti,  
1 g ugljikohidrata,  
1 g vlakana, 70 mg kolesterola*



# ŠTO JESTI

## Losos sa začinskim biljem

- ~ 4 filea lososa (po 12-15 dag)
- ~ 4 žlice maslinovog ulja
- ~ 2 reznja česnjaka
- ~ 2 žlice limunovog soka
- ~ suhi bosiljak
- ~ grubo njeven papar
- ~ 2 žlice iščekanog peršina
- ~ sol

U manjoj šalici izmiješajte 3 žlice ulja, limunov sok, fino isjeckan česnjak, bosiljak, papar, soi i peršin. Komade ribe stavite u primjerenu posudu i prelijte marinadom. Marinirajte u hladnjaku 1 sat (2 ili 3 puta preokrenete). Ispicite ih na preostaloj žlici ulja. Poslužite s rižom ili kuhanim krumplirom i salatom.

~ Sovjet: u sezoni rajčice uz jelo možete postaviti salatu od rajčica začinjenu maslinovim uljem, octom, soli i svježim listovima bosiljka.



Navedeni primjeri najbolje objašnjuju hranjivu vrijednost namirnica.

<b>Čokoladni keksi s punovrijednim brašnom i medom</b>	
Masnoće	15,0 g
Zasićene masne kiseline	7,2 g
Šećer	48,0 g
Sol	0,23 g
Prehrambena vlakna	3,8 g
Kalorijska vrijednost	410 kcal

Keksi sadrže puno kalorija i puno šećera. Iako sadrže umjerenu količinu masnoća, pola od njih je zasićenih.

<b>Lagani sirni namaz</b>	
Masnoće	10,0 g
Zasićene masne kiseline	7,4 g
Šećer	6,0 g
Sol	0,5 g
Kalorijska vrijednost	145 kcal

I ovaj sirni namaz sadrži puno zasićenih masnoća.

<b>Hrenovke</b>	
Masnoće	Na 100 g namirnice
Zasićene masne kiseline	26,0 g
Šećer	10,3 g
Sol	pod 1 g
Kalorijska vrijednost	1,70 g
	280 kcal

U hrenovkama se nalazi puno masnoća. Polovica je zasićenih masnoća. Osim toga, sadrže puno soli.

*Za osobu približno:*  
213 kcal (893 kJ),  
20 g bjelančevina, 19 g masti,  
1 g ugljikohidrata, 1 g vlakana,  
70 mg kolesterola



## Riba na žaru

Sardine u ulju	Na 100 g namirnice
Masnoće	14,6 g
Zasićene masne kiseline	4,4 g
Šećer	pod 0,1 g
Sol	0,32 g
Prehrambena vlakna	0,2 g
Kalorijska vrijednost	225 kcal

Proizvod sadrži puno masnoća. Trećina masnoća je zasićenih. Sadrži i puno soli.

Slani čips	Na 100 g namirnice
Masnoće	35,0 g
Zasićene masne kiseline	3,2 g
Šećer	0,5 g
Sol	1,65 g
Prehrambena vlakna	4,0 g
Kalorijska vrijednost	540 kcal

Namirnica je vrlo kalorična. Kalorije koje ste umijeli s 10 dag čipsa potrošite za sat i pol brzim hodom. Jednu trećinu namirnica predstavljaju masnoće. Sadrži i puno soli.



Za osobu približno:

140 kcal (589 kJ),  
14 g bjeljancevina, 9 g masti,  
1 g ugljikohidrata, 0,5 g  
vlakana, 64 mg kolesterola

# Pazite na unos soli

## Skuša u foliji s povrćem

- ~ 4 skuše po 20 dag
  - ~ 10 dag mrkve
  - ~ 10 dag krumpira
  - ~ 10 dag tikvica ili blitve
  - ~ sol, papar, lutor, ružmarin, celer, limunov sok
- Ribe očistite, posolite, popaprite i nakapalte limunovim sokom. Foliju za pečenje premažte uljem, na nju položite povrće (mrkvu tanko narežite i blažnirajte), malo posolite, na vrh stavite skuše i prekrijte ih povrćem. Zamotajte u foliju. Pečite pokriveno u tavi ili na roštilju, možete i u pećnicu. Postlužite u foliji.



Osim specifičnog slanog okusa, sol pojačava aromu jela i prehrambenih proizvoda.

### Treba li čovjeku sol?

Naravno. No za sve potrebne funkcije tijela potrebno je vrlo malo soli. Minimalne fiziološke dnevne potrebe soli kod odraslih iznose dnevno 1,4 g soli. Potrebe za količinom unosa soli dodatno ovise o fizičkoj aktivnosti pojedinca i podneblju.

Dnevna unesena količina soli neka bude manja od 5 g.

### Stanovnici Hrvatske unose previše soli

Stanovništvo u razvijenim zapadnim zemljama, tako i u Hrvatskoj, dnevno unosi od 12 do čak 18 i više grama soli. To znači da unos znatno prekoračuje gornju granicu dnevног unosa soli. Čak i predškolska i školska djeca unose previše soli pa tako udio soli u prehrani školske djece iznosi oko 9 grama dnevno.

Već s dva komada kruha unosite dovoljno soli za cijeli dan. Skoro nevjerojatno, no istinito.

### Prekomjeran unos soli - jedan od glavnih čimbenika rizika za povišen krvni tlak

Danas postoje znanstveni dokazi o utjecaju prekomernog uzimanja soli na zdravlje. Prekomjeran unos soli jedan je od glavnih čimbenika rizika za povišen krvni tlak. Posljedica visokog krvnog tlaka su srčano

**Za osobu približno:**  
365 kcal (1553 kJ),  
53 g bjelančevina, 11 g masti,  
8 g ugljikohidrata, 2 g vlakana,  
140 mg kolesterola



žilne bolesti i moždani udar. Morate biti svjesni da je povišen krvni tlak najvažniji neposredni uzrok smrti. Prekomjeran unos soli povećava i rizik za razvoj osteoporoze, bolesti bubrega, raka želuca, šećerne bolesti i deblijine, a predstavlja i rizik za pogoršanje astme.

## Pastrva iz vrećice za pečenje

- ~ 4 manje ili 2 veće pštreve
- ~ 40 dag oguljenog krumpira
- ~ 1 tikvica
- ~ 2 rajčice



## Savjet

Ako imate visok krvni tlak, ograničite količinu soli.

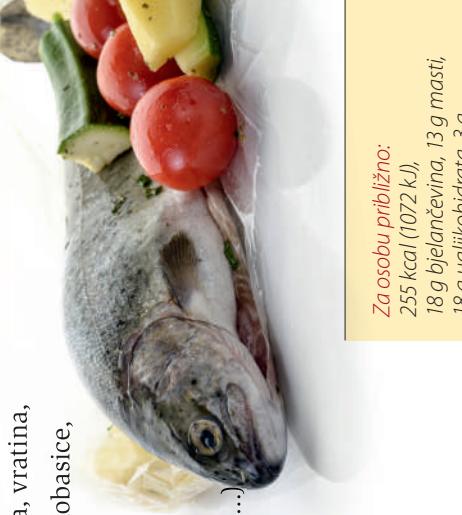
Smanjeni unos soli važan je čimbenik za uspješno liječenje visokog krvnog tlaka.

## U kojoj hrani ima puno soli?

Približno 75% ukupne dnevno unesene količine soli dolazi iz preradenih namirnica. Približno 10% ukupne dnevno unesene količine soli dobijete iz namirnica gdje je prisutna sol. Ostatak od 15% soli dobivate dosoljavanjem kod kuhanja, odnosno kod pripreme hrane te prilikom konzumiranja hrane.

Soli se kod proizvodnje najčešće dodaje:

- mesnim proizvodima (dimljeno meso, šunka, vratina, sušene salame, suho meso, pršut, panceta, kobasice, hrenovke, jetrene paštete...)
- sirevima
- kiselim zelju i kiseloj repi
- povrću u salamuri (masline, gljive, kukuruz...)
- slanom pecivu, čipsu, slanim pruticima...
- kruhu i pecivu
- umacima, marinadama, kečapu, senfu...
- konzervama, kockama za juhu
- nekim jelima (pizza, pomfrit, hamburger...)



Za osobu približno:

- 255 kcal (1072 kJ),  
18 g bjelanjčevina, 13 g masti,  
18 g ugljikohidrata, 3 g vlakana, 45 mg kolesterola

# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

## Savjet

Jeste li znali da jednom pizzom unosimo 12 g soli?

To znači da je preporučena količina dnevног unosa soli prekoračena za 140%!

## Brancin u zagrijaju rajčice

- ~ 2 brancina
- ~ 4 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- ~ 10 dag crvenog luka
- ~ 40 dag rajčice
- ~ 2 rezњa česnjaka
- ~ 2 dl bijelog vina
- ~ peršin, listovi svježeg matičnjaka
- ~ sol, papar

Ribe najprije očistite i operite u vodi s dodatkom dviju žlica morske soli. Luk i česnjak isječkajte te stavite u posudu premažanu uljem. Dodajte još isječkan peršin i na kocke narezani rajčicu. Preljite uljem i vinom te posolite i poprapite. Umak pomiješajte i prelijte po ribama. Pečite u pećnicu na približno 180 °C 30–45 minuta.



Natrij, odnosno sol, obično je označen/a jedinicom mg/100 g ili g/100 g.

**Za pretvorbu natrija u sol (natrijev klorid) potrebno je vrijednost pomnožiti s 2,5.**

**Sadržaj natrija/soli na 100 g namirnice**

	Natrij u mg	Kuhinjska sol u g
Kruh	400–500	1,0–1,2
Slani prutići	1700	4,2
Krekeri	770	1,9
Dimljena šunka	1400	3,5
Slanina	1700	4,2
Salama	1200	3,0
Čajna salama		2,5
Henovka	1100	2,8
Sardine u ulju		1,3
Razni slrevi	400–1250	1,0–3,0
Kiseli krastavci	960	2,4
Zelene masline	2250	5,6
Kiseli kupus/rep	650–800	1,6–2,0
Mineralne vode	do 140	0,35

**Za osobu približno:**  
324 kcal (1359 kJ),  
22 g bjelančevira, 17 g masti,  
8 g ugljikohidrata,  
1 g vlakana, 94 mg kolesterola



## Zapamtite

Svaki proizvod koji sadrži više od 1,5 g soli/100 g namirnice, odnosno proizvoda, ili više od 600 mg natrija/100 g namirnice odnosno proizvoda, nije primijeren za vaše zdravље!

Pokušajte češće odabratи namirnice koje sadrže do 0,3 g soli/100 g, odnosno 100 mg natrija/100 g.

S godinama okus za slano postaje slabiji. Što ste stariji veća je opasnost da jelima dodajete previše soli, ako se pouzdate samo u okus.

*Morska, kameni ili himalajska sol?*

Sol je sol. Glavni sastojak soli je natrijev klorid.

U soli su prisutne iznimno male količine ostalih tvari koje zbog iznimno malih količina nisu važne za naše zdravlje, osim joda, koji se nalazi u jodiranoj soli.

Svakako koristite jodiranu sol, bilo da se radi o morskoj ili kamenoj soli. Hrvatska spada u područja s manjom kolicinom joda. Jed je esencijalni element i nužno je potreban za sintezu zaštitnih hormona.

Količinu soli u hrani smanjujte postepeno. Samo tako ćete se naviknuti i kasnije ustrajati. Kao zamjenu za sol počnite koristiti različita začinska bilja - svježa, suha ili zamrzнута. Izbjegavajte industrijsko pripremljenu hranu i proizvode jer sadrže puno soli (mesni proizvodi, paštete, konzerve, juhe iz vrećica, jušne kocke, slani začini...). Posuda za pripremu jela bez masnoća i vode odlična je investicija. Jela su ukusna, zdravija i skoro ih ni ne treba soliti.

## Riba kuhana na tanjuru

- ~ 50–60 dag ribljih filea
- ~ bilo kojaj mješavina začina (ružmarina, origana, bosiljka...)
- ~ 1 rezanj češnjaka
- ~ 1 žlica ekstra djevičanskog maslinovog ulja

Komade ribe prvo posipajte mješavinom začina. Stavite ih na tanjur i pokrijte drugim tanjurom otpornim na visoku temperaturu. Drugi tanjur služi kao pokrov. Zatim sve zajedno položite na primjereno velik lonac u kojem cijelo vrijeme jako vrje voda. Ribe će se brzo i jednakojerno skuhati u vlastitom soku. Kuhane filee lagano posolite.

Na taj način pripremljene ribe možete jesti prelivene vlastitim sokom, bez dodatka masnoća, a možete ih i posipati išjeckanim češnjakom i prelitim žlicicom maslinovog ulja.



*Za osobu približno:*

156 kcal (654 kJ), 27 g bjelančevina, 4 g masti, 0,1 g ugljikohidrata, 0,025 g vlakana, 19 mg kolesterola

## Mesna rolada

~ 50 dag mlijevenog piletog ili purećeg mesa ~ 2 kriške integralnog prepečenca ili integralna žemlja (staraj jedan dan) ~ 1-2 žilice krušnih mrvica (prema potrebi)  
~ 1 jajce ~ 2 žilice ulja ~ 1 srednje veliki luk ~ 2 rezinja česnjačka ~ 25 dag kuhano grlića ~ 20 dag kuhano gukuruzu ~ svežanj ijsieckanog peršinša ~ svježe mlijeven papar, timijan, sol

Mlijevenom mesu dodajte namočenu i ocijedenu žemlju, ijsieckani luk, česnjačak, 1 žilicu ulja, jaje te onoliko mrvica da dobijete prikladnu masu. Posolite, popaprite i dodajte timijan. Od pripremljene mase na foliji za pečenje oblikujte kvadrat veličine 30 x 25 cm. Po polovici mase posipajte kuhan grah i kukuruz, popapnite grubo mlijivenim paprom i obilno posipajte ijsieckanim peršinom. Pazljivo zamotajte, stavite u namaćenu posudu za pecenje, premažite uljem i ispecite. Poslužite toplo ili ohlađeno kao dio hladnog nareška.

Za osobu približno:  
389 kcal (1548 kJ),  
38 g bjelančevina, 20 g masti,  
20 g ugljikohidrata,  
5 g vlakana, 144 mg kolesterola

## Savjet

- Iodirana sol tijekom kuhanja gubi jod. Kad pečenja se gubi četvrtina, no kod kuhanja više od polovice joda. Zbog toga, kadaj je to moguće, **jelo solite tek pred kraju kuhanja.**
- Količinu soli možete smanjiti i kod kuhanja tjestenina. Solite 2-3 minute prije nego što je tjestenina kuhanja. Na taj način sol natopiti samo vanjski sloj tjestenine. Zato ćete imati osjećaj da je dovoljno slana.

- Hrana kuhanja u modernim posudama bez dodane vode je ukusna i zadirava više hraničivih tvari te puno prirodnih boja. Pošto se kod kuhanja ne izlučuju topive tvari, u namirnicama ostaje i sol. Zato jelu skoro i nije potrebno dodavati sol.





# Više začina i začinskog bilja - manje soli

## Pile u hrskavoj korici

~ 45 dag pilećih prsa bez kože

~ sol, papar

~ 4 žlice sezama

~ 1 žlica ulja

Pileća prsa razrežite na dva dijela, posolite, popaprite i uvaljajte u sezamovom sjemenu. U manju nemašćenu posudu za pečenje stavite meso i pecite oko osam minuta, okrenite i pecite još osam minuta.

### Savjet

*Sveže začinsko bilje uvijek možete imati pri ruci.*

*Uspijevaju na prozorskoj polici, balkonu ili vrtu.*

Umjesto soljenja, jela radije začinjite. Začini i začinsko bilje oplemenjuju jela, daju im pun okus i miris. Možete koristiti svježe, sušeno ili zamrznuto začinsko bilje/začine.

U trgovinama možete naći velik izbor začina i začinskog bilja. Odaberite one bez dodatne soli. Dostupni su pojedinačni začini/začinsko bilje ili u kombinaciji. Uvijek imajte veliku zalihu začina i bilja.

*Začini/začinsko bilje s jakim okusom*

(koristimo ih u umjerjenim količinama):

Lovor, kardamom, đumbir, papar, ružmarin, kadulja

*Začini/začinsko bilje sa srednje jakim okusom*

koristimo ih u umjerjenim količinama):

Bosiljak, listovi i sjeme celera, kumin, kopar, kromič, češnjak, mažuran, metvica, origano, čubar, kunkuma



*Za osobu približno:*

254 kcal (1067 kJ),

24 g bjelanci,

17 g masti, 0 g ugljikohidrata, 0 g vlakana, 72 mg kolesterola

# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TЛАКА

## Pečeno pilet sa začinskim bijen i jabukom

- ~ 1 manje pile
- ~ 2-3 manje kisele jabuke
- ~ 3 žlice ulja ~ bosljak,
- timijan, ružmarin, lовор
- ~ sok od 1/2 limuna ~ sol
- Piletu uklonite kožui premažite ga limunovim sokom. Unutrašnjost blago nasolite. Pomiješajte začine (ako su svježi, nasjeckajte ih, a lavorov list zdrobite), sol i žlicu ulja. Natrijajte pile s vanjske strane. U trbušnu šupljинu stavite polovice jabuka. Preostalim uljem namastite posudu za pečenje, u nju stavite pile, prelijte s nekoliko žlica vode i najprije pecite pokriveno alu folijom (15 minuta), a zatim foliju lijepo zapeklo. Povremeno zaljite sokom od pečenja.
- ~ Savjet: uklanjanjem kože bitno smanjujete količinu kolesterol-a i masnoća.

Začini/začinsko bilje blagog okusa (koristimo ih obilno, lijevo se kombiniraju s većinom začina i začinsko bilja):

Krasuljica, vlasac, peršin

Začini/začinsko bilje slatkastog okusa (koristimo ih za pripremu slatkih jela - manje šećera):

Cimet, klinčići, đumbir, kardamom, anis, koromač, metvica, feferon

Začini/začinsko bilje pikantnog okusa:

Origano, tarkanj, kopar

Začini/začinsko bilje ljutog okusa (koristimo pažljivo):

Ljuta paprika, papar, sjeme gorušice



### Savjet:

- Uvijek uzmi te u obzir okus glavnog sastojka jela. Obično vrijedi: što je blaži okus glavnog sastojka, to je manje začina potrebno.
- Sveža začinska bilja fino isjeckajte jer će tako lakše pustiti okus.
- Jelima koja se dulje kuhaju dodajte cijele začinsko začinsko bilje.
- Jelima koja su pripremljena brzo dodajte zdrobljene začine/začinsko bilje.
- Marinadama i preljevima dodajte začine/začinsko bilje nekoliko sati prije posluživanja.



Za osobu približno:  
322 kcal (1354 kJ),  
26 g bjelančevira, 19 g masti,  
13 g ugljikohidrata,  
2 g vlakana, 79 mg kolesterola



- Kada koristite više začina/začinskog bljija istovremeno, nemajte kombinirati jače okuse. Radije kombinirajte začin/začinsko bilje/jakog okusa s jednim ili više začina/začinskog bljija blagog okusa.

## Svježe, suho ili mljeveno?

*Suhi zdrobljeni začni i začinska bljija imaju jači okus od svježih, dok su mljeveni jači od suhih zdrobljenih.*

Oblik začina/začinskog bljija	Za jednaku okus trebate
Suhi mljeveni	1/4 žličice
Suhi zdrobljeni	3/4 - 1 žličica
Svježi	2-3 žličice

*Dio soli nadomjestimo paprom, kuminom, origanom, korijanderom, bosiljkom, đumbriom, češnjakom, lukom...*

*Ako želite smanjiti udio šćera u jelima, koristite zacime, klinčće, fefrone, muškatne oraščice, kardamom, anis, đumbir.*



## Pureće rolade sa špinatom i glijivama

- ~ 4 pureće odreska po 14 dag
- ~ 20 dag glijiva
- ~ 20 dag špinata
- ~ 1 žlica maslinovog ulja
- ~ 4 dag parmezana
- ~ papar
- ~ limunov sok ~ luk

Na ulju prijate isjeckani luk i na listice narezane glijive. Nakon 10 minuta dodajte narezani špinat. Prijalte kako bi voda ishlapila. Začinite i ohladite, a zatim umiješajte i parmezan. Odreske solite i nakapajte limunovim sokom. Na svaki odrezak stavite nadjev, zamotajte ga i pričvrstite čačkalicama. Rolade posložite u namašćenu posudu za pečenje i pecite u pečnicu. Na početku ih pokrijte foljom za pecenje, pred kraj foliju skinite kako bi meso dobilo lijepu boju.

**Savjet**  
Prilikom kuhanja tjestenine probajte umjesto soli dodati bosiljak, origano ili papar.

*Za osobu približno:  
207 kcal (870 kJ),  
27 g bjelanjčevina, 10 g masti,  
4 g ugljikohidrata,  
2 g vlakana, 69 mg kolesterola*

## Preljev s mesom i glijivama

~ 40 dag mlijevenog purećeg mesa  
 ~ 25 dag glijiva  
 ~ 2 manja luka  
 ~ 2 žlice ulja  
 ~ žličica crvene paprike  
 ~ malo ljute paprike  
 prema želji  
 ~ persiň  
 ~ timijan, sol, papar

Na ulju prijalte luk, meso i narezane glijive. Doljite malo povrtne juhe ili vode, dodajte začine i jelo skuhajte do kraja. Kad je jelo gotovo, posipajte peršinom i poslužite s tjesteninom ili krumplionom i salatom.



Možete pripremiti i vlastite mješavine začina. Neke možete samljeti i u mliničiću za kavu.



## Osnovna mješavina koja služi kao nadomjestak soli sadrži: origano, ružmarin, bosiljka i timjan.

Napravite svoju mješavinu začina. Navedeno je nekoliko primjera.

**Govedini i junetini** odgovaraju začini poput lovorika, bosiljka, mažurana, origana, timijana, feferona, muškatnog orašića, kadulje, češnjaka, luka.

Za odreske možete upotrijebiti mješavini origana, timijana, bosiljka i grubo mlijevenog papra. Timjan, čubar, ružmarin, mažuran (također za svijjettinu).



## Mediterska mješavina I

- 1/2 žličice origana
- 1/2 žličice ružmarina
- 1/2 žličice timijana
- 1/2 žličice kadulje
- 1/2 mažurana
- 1/2 žličice čubara

Izmješajte sve sastojke. Možete ih samljeti i u mliničiću za kavu.  
**Savjet** 2 žličice dodajte maslinovom ulju i u tome marinirajte meso.

*Za osobu približno:*  
 190 kcal (798 kJ),  
 20 g bjelančevina, 10 g masti,  
 5 g ugljikohidrata,  
 2 g vlakana, 63 mg kolesterola

Mješavino namazite meso prije pečenja.



**Svinjetini** odgovaraju kumin, korijandar, papar, origano, timijan, kopar i čubar.

*Jelo sa svinjetinom i grahom začinite svježim ružmarinom, timijanom, bosiljkom i kaduljom te lovovim listom i paprom.*

**Mesu peradi** odgovaraju timijan, origano, lovor, bošiljak, mažuran, kadulja, metvica, ružmarin i estragon. Osnovna mješavina sadrži timijan, mažuran, ružmarin i kadulju.

#### *Mješavina za meso peradi*

- 1 žličica ružmarina
  - 1 žličica origana
  - 1/2 žličice kadulje
  - 1/2 žličice mažurana
  - 1/2 žličice timijana
  - 1 žličica mljevenog crnog papra
- Izmiješajte sve sastojke.

**Savjet** Mješavinom namazite meso peradi prije pripreme.

**Ribama** odgovaraju timijan, ružmarin, origano, papar, česnjak, lovor...

#### *Mješavina za ribu*

- 1 žličica mljevene paprike
  - 1/2 žličice origana
  - 1/2 žličice timijana
  - 1/2 mljevene oštре paprike (prema ukusu)
  - 1/2 mljevenog crnog papra
  - 1/2 žličice mljevenog bijelog papra
- Izmiješajte sve sastojke.

## Pečena teletina (za 6 osoba)

- ~ 1 kg tečelog bata
- ~ 4 režnja česnjačka
- ~ grančica svježeg ružmarina
- ~ naribača košica 2 nprskana limuna
- ~ 2 žlice maslinovog ulja
- ~ sol

Meso blago nasolite. U

električnom mikseru izmiješajte narezanu limunovu košicu, listove svježeg ružmarina i ulje. Tom smjesom premažite meso i stavite ga u posudu za pečenje. Pečite približno 45 minuta na 200 °C.

Izvadite iz pećnice, pokrijte folijom i pustite da odmara 20 minuta.



*Za osobu približno:  
190 kcal (798 kJ),  
34 g bjelanečina, 7 g masti,  
1 g ugljikohidrata, 0,5 g vlakana,  
130 mg kolesterola*

*Izmiješajte sve sastojke.*

# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TЛАКА

## Verini odresci

~ 4 govedađa odreska (po 12-15 dag)

~ 2 žlice ulja za marinadu

~ timijan i ružmarin

~ 4 žlice krasnih mrvića

~ grubo mlijeveni papar

~ 4 žličice gorušice ~ soj

~ 2 žlice ulja ~ češnjak

Odreske (prst djebele) premažite uljem i dodajte ružmarin i timijan. Pustite da odstoje u marinadi nekoliko minuta. Posolite i položite na prianjanjući foliju, gornju površinu premažite s pola žličice gorušice, posipajte grubo mlijevnim paprom i mrvićama, pokrijte folijom i dobro istruće kako bi se mrvice utrijale u meso. Okrenite i postupak ponovite s druge strane. Na vrućem ulju odreske poprižite s obje strane, dolijte decilitar vruće vode ili povrte juhe itako pokrivene prialjte kako bi omekšali. Dolijevajte povrtnu juhu ili vruću vodu.

Dodatajte još dvije žličice gorušice i timijan. Odresci moraju biti sočni i "topiti" se u ustima. Umak je gust i pikantan. Kao prilog ponudite kuhanu povrće i rižu ili kuhanu krumpir s peršinom.

**Savjet** Mješavinom namažite ribu prije pečenja u pećnici.

U unutrašnjost stavite ijsječan češnjak.

**Mahunarkama** odgovaraju kumin, timijan, mažuran (smanjuje nadutost), lовор, ružmarin, korijandar, papar, estragon, češnjak, peršin...

**Povrću** odgovara puno začina i začinskog bilja posebno bosiljka, kopra, timijana, kumina, lоворa, muškatnog orasčića i puno drugih.

I još nekoliko primjera:

- Peršin, lоворov list, kadulja
- Peršin, metvica, vlasac
- Peršin, estragon, lavorov list, vlasac
- Peršin, ružmarin, kadulja
- Timijan, ružmarin, origano, lовор



Za osobu približno:

360 kcal (1548 kJ),

29 g bjelančevina,

21 g masti, 4 g ugljikohidrata,

1 g vlakana, 82 mg kolesterola

# Začini/začinsko bilje od A do Ž

## Svinjetina s povrćem

~ 30 dag mljevene nemasne svinjetine ~ 30 dag patlidžana ~ 30 dag rajčice ~ 2 luka ~ 3 žlice ulja ~ origano ~ sol, papar

Patlidžane ogulite i narežite na kolute. Stavite ih u kipuću slanu vodu i pustite da kuhaju dvije minute. Ocijedite. Na žlici ulja poprijate isjeckani luk. Dodajte svinjetinu i prijalte 10 minuta. Posolite i popaprite. Rajčicu narežite na kolute. Vatrostalnu posudu namažite uljem i stavite meso u nju, na meso stavite patlidžane i rajčicu. Posolite i začinite origanom i paprom. Prelijete žlicom ulja i toplom vodom. Pečite u pećnici.

**Anis** ima ugodan, svjež miris i donekle slatkasti okus. Koristi se cijelo ili mljeveno sjeme anisa. Naijači okus ima kada je svježe zdrobljen.

*Koja jela možete začiniti anisom?*

Prije svega mala peciva, slatki puding, kompote... Doista odgovara mrkvji, tikvi, poriluku, kruškama, šljivama i citrusima.

Dobro se kombinira s vanilijom, đumbriom, klinčićima i kardamonom.

**Bosiljak** ima slatkasto aromatičan miris i ugodan, dosta oštar okus, koji pomalo podsjeća na klinčić, parpar i metviciu. Osim ubičajenog zelenog, postoje i bosiljak s crvenim listovima, veliki širokolisni bosiljak i mediteranski bosiljak, koji je vrlo mirisan.

Jelima daje znakovit okus i odlična je zamjena za sol.

Koristi se: svjež, suh ili zamrznut (svježe listove zamrznite u malo vode, npr. u posudi za led).

*Koja jela možete začiniti bosiljkom?*

Sveže bosiljak daje predivan okus salatama, biljnim namazima od svježeg sira, jelima od svježeg povrća... Bosiljkom začinite priloge od rajčice, krastavaca, tikvica, jela od graha, grăška, gljiva, pečenja od isjeckanog mesa, kuhanje i pečene ribe, marinade...

Dobro se kombinira s peršinom, ružmarinom, origanom, timijanom, kaduljom, čak i sa šafranom.



*Za osobu pričvršćeno:*

300 kcal (265 kJ),  
13 g bjelancivinu, 21 g masti,  
10,8 g ugljikohidrata,  
3 g vlakana, 42 mg kolesterola

# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

## Kotleti s tikvicama i rajčicom

- ~ 4 svrinskih kareta s kosti
- ~ 1 limun
- ~ 4 tikvice
- ~ 4 rajčice
- ~ 4 žlice ulja
- ~ sol, papar
- ~ timjan, origano

Pomiješajte sok jednog limuna, 3 žlice ulja i začine. Pripremijenom marinadom prelijte meso i marinirajte 1-2 sata u hladnjaku. U teflonsku tavu stavite ostatak ulja i kotlete kratko popopete. Zatim ih položite u vatrastušnu posudu, dodajte na deblige kolute narezane tikvice i rajčicu te prelijte preostalom marinadom. Pečite na 200 °C približno pola sata.



Za osobu približno:  
357 kcal (1500 kJ),  
25 g bjelančevina, 25 g masti,  
13 g ugljikohidrata,  
4 g vlakana, 75 mg kolesterola

**Celer** ima sladak i pomalo ljut okus te specifičan prodoran miris. Listovi se koriste kao začin, a gomoli celeria kao povrće.

### Koja jela možete začiniti celerom?

List celeria najčešće se dodaje mesnih juhama, umacima i raznom povrću.

U manjim količinama dobro se kombinira s drugim sveježim začinskim biljem.

**Cimet** ima značajan, ugodan, aromatičan miris i malo oštari, slatko ljuti okus. U kulinarici se koristi cejlonski cimet i cimet kasija. Cejlonski cimet sastavljen je od tankih i glatkih listića cimetove kore koji savijeni jedan u drugi tvore cimetov štapac. Mljeveni cimet obično je vrste kasija ili mješavina kasije i cejlonskog cimeta. Cimet između ostalog sadrži kumarin koji štetno djeluje na jetru i hubrege. Kasija cimet sadrži deset puta više kumarina od cejlonskog cimeta. Ako je moguće, koristite cejlonski cimet. Možete ga pronaći u bolje opremljenim trgovinama.

Dnevni unos ne smije premašivati jednu trećinu čajne žličice mljevenog cimeta.

### Koja jela možete začiniti cimetom?

Prije svega slatka jela poput različitih slastica, mlječnu rižu, jela od sira, pečene jabuke i banane, kompote, mlječne napitke i neka slana jela.

Dobro se kombinira s vanilijom, mljevenim klinčićima, muškatnim orašćicima, konjanderom...

**Češnjača** ima značajan miris i oštar, donekle ljut okus. Koristi se svjež - cijela glavica, isjeckan, zdrobijen, sušen ili mljeven. Žvakanjem peršnovih listova



odmah nakon obroka smanjujemo neprijatan miris po češnjaku i luku.

#### *Koja jela možete začiniti češnjakom?*

Češnjak je začin koji možete dodati svakom slanom jelu. Skoro uvijek se dodaje u jela mediteranske kuhinje, jela od mesa i ribe, neka siroma jela, umake, marinade, variva, salate i mnoga druga jela.

Češnjak se dobro kombinira s peršinom, timijanom, lоворovim listom i kuminom.

**Čili paprika** sadrži kapsaicin koji kod unosa uzrokuje osjećaj pečenja. Postoji puno vrsta čilija. Što su plovovi manji, to su ljući. U našoj tradicionalnoj kuhinji najčešće se koriste ljući feferoni. Na tržištu možete naći svježe, suhe (cjelje, mljevene, drobljene) i konzervirane.

#### *Koja jela možete začiniti čilijem?*

Koristi se za ljute umake, gulaš, priloge, riblje i povrtnje juhe te kao poseban dodatak slasticama na bazi čokolade.

**Čubar** ima jak miris i okus koji donekle podsjeća na metvicu i timjan. Koristi se svjež i posušen. Jelima ga dodajte na početku, tako da može razviti aromu.

#### *Koja jela možete začiniti čubrom?*

Koristi se za jela od mljevenog mesa, riba, graha, gljiva i neka povrtna jela.

Kombinira se s peršinom, česnjakom, ružmarinom i lоворovim listom.

**Đumbir** daje jelima aromatičan, donekle ljut, osvježavajući, a istovremeno slatkast okus. Za blagi okus dodajte svježi đumbir na početku pripreme jela, a

## Zec u umaku od luka i jabuka

- ~ 1 manji zec, narezan na komade
- ~ 3 veća luka
- ~ 3 veće jabuke
- ~ 2 žlice ljepeze
- ~ papar
- ~ sol
- ~ 2 žlice limunovog sokoa
- ~ 2 mljevena karanfilova klinčića
- ~ lоворov list

Meso popočite na ulju. Kad je lijepo popočeno, pokrijte ga komadima oguljenih jabuka i lukom kojeg ste narezali na kolutice. Prelje limunovim sokom, posolite i popaprite te dodajte mljevene karanfilove klinčiće i lовор. Dolije 1 dl vode (po potrebi), pokrijte i kuhaite približno 1 sat. Jabuka i luk će se raskuhati u krasni umak. Poslužite s kuhanom rizom i salatom od crvenog zelja.



*Za osobu približno:*  
389 kcal (1635 kJ), 27 g bjelančevina, 15 g masti, 31 g ugljikohidrata, 6 g vlakana, 84 mg kolesterola

## Pečeni kunić s ananasom i kiselim kupusom

~ 1/2 kunića ~ 2 reznja češnjaka ~ sol, kumin, timjan, mazuran ~ 2 lоворова листа ~ 1 dl povrte juhe ili vode ~ 3 žlice ulja ~ 45 dag kiselog kupusa ~ 25 svježeg ananasa

Izmiješajte 1 žlicu ulja, narubani češnjak, kumič, timjan, mazuran i lоворов list. Očišćenog kunića narežite, posolite i natrijajte pripremljenom smjesom od ulja i začina. Kunić marinirajte 4 sata u hladnjaku, затim ga stavite u posudu za pečenje i nakapajte zagrijanim uljem. Uz rub dolijte vruću vodu i pečite u pečići. Više puta polijevajte. Prema potrebi dolijte vruću vodu.

Pripremili ste ovako: u vruci posudu stavite jednu žlicu ulja i kupus. Prema potrebi dolijte malo vode i pržite. Dodajte na komadiće narezan ananasi i prijete još neko vrijeme.

za izrazitiji okus tek prema kraju pripreme. Koristiti se svjež, konzerviran, kandiran ili đumbir u prahu.

*Koja jela možete začiniti đumbrom?*

Svjež đumbir dodajte povrtnim juhama, marinadama, jelima od žitanica i svježeg povrća, mesnim i ribljim jelima, kompotima, voćnim napicima.

S malo đumbira u prahu začinite slatka jela poput medenjaka, torte, pečenih jabuka.

Dobro se kombinira s klinčićima, vanilijom, cimetom, kardamonom, korijanderom, česnjakom, lukom, sojinim umakom i agrumima.

**Estragon** (tarkanja) ima ugodan aromatičan miris i pomalo slatkast okus. Koriste se svježi listovi. Aroma se razvije tek tijekom kuhanja.

*Koja jela možete začiniti tarkanjom?*

Tarkanjom možete začiniti neke juhe, povrtevine (mahune, grašak, mrkvu, šparoge, krastavce), salate, umake, meso i ribe. Nemojte zaboraviti kolače i štrukle s tarkanjom.

Okus i miris tarkanja dobro se kombiniraju s bosiljkom, vlascem, kaparom, koprom, krasuljicom, tijijanom, lovorom, peršnom i začinima za salatu.



**Feferon** ima vrlo aromatičan, pomalo oštar okus koji podsjeća na klinčiće, cimet i muškatni oraščić. Može se koristiti cijeli ili mljeveni začin.

*Koja jela možete začiniti feferonom?*

Feferonom možete začiniti marinade za mesna jela, juhe, meso (npr. mljevena govedina), riblja jela, 48

Za osobu približno:  
264 kcal (1034 kJ),  
17 g bjelančevina, 17 g masti,  
10 g ugljikohidrata,  
4 g vlakana, 60 mg kolesterola



kobasice, jela s tikvama, konzervirano povrće, peciva, voćne torte i marmelade.

Dobro se kombinira s klinčićima i činetom.

**Hren** ima oštar i ljut miris i okus. Najčešće se jede svjež. Kod unosa hrena budite umjereni. Naribani hren morate iskoristiti odmah, u protivnom gubi aromu. Iz istog razloga nemojte ga kuhati predugo. U jelo ga dodajte tek pred kraj kuhanja.

#### Koja jela možete začiniti hrenom?

Naribani hren odgovara pečenju, narescima, suhom mesu i mesu pečenom na žaru. Dodajte ga pikantnim umacima koje nudite zajedno s mesom ili ribama. Pomiješan sa sirom služi kao odličan namaz. Možete ga dodati salatama (krumpir, kupus) i pireu od krumpira. Odličan prelijev za salatu možete pripremiti od ulja, senfa, octa, odabranih začina i hrena.

#### Kadulja

 ima lijep miris, no trpak i gorak okus.

Budite umjereni s količinom. Aromu najbolje razvije ako ju prepržite na masnoći.

#### Koja jela možete začiniti kaduljom?

Kadulja se najčešće dodaje divljaci, varivima, svinjskom i ovčjem kotletu, svinjskom pečenju, peradi i ribama te jelima mediteranske kuhinje.

Može se kombinirati s česnjakom, lukom, timijanom, estragonom i čubrom.

**Kardamom** ima ugordan aromatičan miris i pikantan okus. Začin predstavlja plodovi. To je aromatično sijeme koje se nalazi u svojim glavicama. Najviše se cijene zeleno obojani, umjetno sušeni plodovi.

## Integralna tjestenina s mesnim umakom od glijiva

- ~ 30 dag mljevenog mesa
- ~ 1 mirkva ~ 1 veči luk
- ~ 4 režnja česnjaka
- ~ 30 dag řetlata ili rajčica
- ~ 20 dag šampinjona
- ~ 2 žlice mastlinovog ulja
- ~ čili paprika (po želji)
- ~ origano, bosiljak, ružmarin, timijan, kadulja
- ~ 40 dag integralne tjestenine po izboru
- ~ 2 žlice parmezana ~ sol

Na ulju prijate isječkan luk i česnjak. Dodajte mljeveno meso, nakon 8 minuta i narezanu mrkvu, šampinjone, narezane pelate ili pirjanu rajčicu, čili papriku i začine. Pokriveno prijate približno 25 minuta.

Tjesteninu skuhajte u većoj količini vode. Posolite prema kraju kuhanja.

Pazite da ostane još malo tvrda (al dente). Tjesteninu pomiješajte s umakom, posipajte grubo naribanim parmezanom i poslužite sa salatom. Zbog dodanog parmezana, jelo marje solite.



Za osobu pričvršćeno:

515 kcal (2156 kJ),  
23 g bjelančevina, 14 g masti,  
75 g ugljikohidrata,  
2 g vlakana, 37 mg kolesterola

# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

## Integralni rezanci s orasima i kaduljom

- ~ 40 dag integralnih rezanaca
- ~ 7 dag oraha ~ 2 graničice svježeg kadulje ili suha kadulja
- ~ 2 žlice ulja ~ 20 dag malomasnog svježeg sira
- ~ 3 žlice naribačanog parmezana ~ papar, sol

Oraha grubo isjeckajte. U prikladnu posudu stavite ulje i svježi sir. Zagrijavajte tako da se svježi sir raspadne. Popaprite i dodajte suhe lističe kadulje. Ako koristite svježe listove kadulje, najprije ih popržite. Umiješajte orahe. Tjesteninu kuhajte u puno vode. Posolite prema kraju kuhanja (tijesto će upiti manje soli). Skuhajte ju takо da ostane čvrsta - "na dente". Kuhanu tjesteninu istresite u zagrijanu posudu od svježeg sira. Posipajte parmezanom i poslužite.



*Koja jela možete začiniti kardamomom?*

Njime se mogu začiniti slastice, riža, kruh, marinade, meso, voće i voćne salate. Na Istoku obično poslužuje kavu s kardamonom.  
Može se kombinirati s cimetom, klinčićima, đumbirim, vanilijom, paprom, čili paprikom.

**Klinčići** imaju vlo aromatičan, specifičan miris i topao, sladak i pomaalo ljut okus. Kao začin koriste se posušeni, zatvoreni cvjetni pupoljci - klinčici. Pecivo možete začiniti mljevenim klinčićima. Koristimo ih umjereno.

*Koja jela možete začiniti klinčićima?*

Služe kao začin za slatka jela poput malih peciva, peciva s medom, pudinga, komposta, konzerviranog voća, ali i nekih slanih jela. Prije svega to su svinjsko pečenje, pečena divljač, perad, ragu, mesne juhe, juhe od graška i graha, marinade.

Klinčići se mogu dobro kombinirati s cimetom, vanilijom, muškatnim orašićem, kardamomom, feferonom, anisom, lovorovim listom.

**Kopar** ima pomalo gorak, svjež i slatka-sto aromatičan okus. Kao začin koriste se svježi listovi, a kod konzerviranja grančice s cvjetovima. Listove kopra dodajte jelu netom prije kraja. Možete ga zamrznuti.

*Koja jela možete začiniti koprom?*

Koprom začinite priloge od krastavaca i rajčice, salatne preljeve, salate, umake, riblja jela i juhe. Kod kuhanja ribe i konzerviranja povrća dodajte cijele grančice.

**Za osobu približno:**  
530 kcal (2226 kJ),  
16 g bjelančevina,  
78 g ugljikohidrata,  
2 g vlakana, 15 mg kolesterola



Dobro se kombinira sa svim svježim začinskim biljem.

## Integralna tjestenina s brokulom i slanutkom

**Korijandar** ima ugodan, nježan, specifičan slatko-ljut okus, koji donekle podsjeća na mješavinu limuna i kadulje. Jelima se dodaju listovi ili sjeme. Zdrobljeno sjeme je aromatičnije.

*Koja jela možete začiniti korijandom?*

Svežim listovima korijandera možete začiniti juhe, pirjanu govedinu, perad, jela od riže, jela od gljiva, različito povrće i salate. Cijelo ili zdrobljeno sjeme dodajte gulašima, svinjskom pečenju, piletini, teletini, prilozima i povrtnim jelima te konzerviranom povrću. Dobro se kombinira s kuminom i metvicom i stavni je dio začina garam masala.

**Krasuljica** po pikantnom okusu pomalo podsjeća na peršin i anis. Koriste se samo svježi listovi.

*Koja jela možete začiniti krasulicom?*

Primjerena je kao začin za povrtnе priloge, juhe, biljne umake, ribe pečene na žaru, palačinke i salate.

Dobro se kombinira s drugim začinskim biljem, osim s bosiljkom i timijanom.

**Kumin** ima ugodan, pomalo slatkosavski osvježavajući miris i pomalo oštari i ljut okus. Kao začin koristi se zrelo i sušeno sjeme. Možemo koristiti i mljeveno sjeme, pošto djeca obično ne vole zrna kumina u jelima. Kumin je u kuhinji nužan kod pripreme teško probavljivih jela.

*Koja jela možete začiniti kuminom?*

- ~ 40 dag punovrijedne tjestenine ~ 50 dag brokule
- ~ 4 režnja česnjačka
- ~ 2 jogurtne šalice kuhanoj slanutke
- ~ 3 žlice maslinovog ulja
- ~ 2-4 žlice juhe
- ~ 1 žičica limunovog soka
- ~ 5 dag parmezana

- ~ sol, papar ~ išjeckan peršin
- Tjesteninu skuhajte (solite prema kraju kuhanja) i ocijedite. Posebno kuhađte brokule u malo vode, približno pet minuta. Zagrijte tavu, dodađite ulje, išjeckan česnjak, slanutak i ocijedenu brokulu, te zalijte juhom i limunovim sokom. Kratko popirajte. Popaprite, posolite i umiješajte vruću kuhانu tjesteninu. Pospajte parmezonom i peršinom te poslužite uz salatu.



- Za osobu pričvršćeno:  
492 kcal (2067 kJ),  
24 g bjelanci, 9 g masti,  
78 g ugljikohidrata, 18 g vlakana, 0 mg kolesterola

## Mediteranska tjestenina

- ~ 2 crvene paprike
- ~ 2 luka
- ~ 1/2-1 feleron (prema ukusu)
- ~ 4 reznja česnjaka
- ~ 2 žlice maslinovog ulja
- ~ 60 dag zrelih rajčica
- ~ 35 dag tjestenine
- ~ listovi svježeg bosiljka
- ~ 1 žlica parmezana
- ~ sol, papar

U namaćenu posudu za pečenje stavite narezanu papriku, luk, česnjak i feleron. Pokapajte uljem, lagano posolite i popaprите pecite u pećnicici približno 15 minuta. Dodajte narezanu rajčicu i ispecite do kraja. Skuhajte tjesteninu i ocijedite, pomiješajte s povremeni posipajte parmezanom.



*Za osobu približno:*  
400 kcal (1680 kJ),  
15 g bjelančevina, 5 g masti,  
78 g ugljikohidrata, 9 g  
vlakana, 0 mg kolesterola

Koristi se za jela s krumpirom, juhe, umake, svježe i kiselo zelje, ciklu, svježi sir i slana peciva.

Dobro se kombinira s lukom, česnjakom, mažuronom, kurkumom, đumbirom i cimetom.

## Kurkuma

ima pikantan i oštar okus te ugodan aromatičan miris koji podsjeća na narancu i đumbir.

Jelima daje lijepu zlatnožutu boju.

### Koja jela možete začiniti kurkumom?

Mesna jela, rižoto, marinade, a posebno jela indijske kuhinje. Sastavni je dio mješavine začina poznatog pod imenom curry.

## Lovor

ima ugodan, jak miris i pomaalo gorak okus. Koriste se suhi ili svježi lovorovi listovi. Dodajte ih na početku kuhanja. Kada je jelo gotovo, lovor uklonite.

### Koja jela možete začiniti lovoram?

Njime začinite jela s grahom, gulaš, paprikaš, ragu, variva, juhe od krumpira, jela od kiselog zelja, divljač, kaše, marinade i ocat za konzervirano povrće.

Dobro se kombinira s timjanom, ružmarinom, mažuranom, origanom, krasuljicom, paprom i peršinom.

## Ljupčac (Selen)

je gorko ljutog okusa i prodomnog mirisa, podsjeća na jušno povrće i celer. Zbog jakog okusa i mirisa potreban je oprez kod njegove upotrebe.

### Koja jela možete začiniti ljupčacem (selenom)?

Ljupčac dodaje juhama, povrtnim jelima, vanivama, raguima, riži i tjesteninama. Mlade, svježe listove možete dodati salatama.

Dobro se kombinira s mažuronom, timjanom, lurom i česnjakom.



## Tjesterinu s slećom na bolonjski način

**Mažuran** ima aromatičan i ugordan miris te značajno, malo ljut i gorak okus. Koristite se svježi i posušeni listovi. Jelima ga dodajte prema kraju kuhanja. Njime možete nadomjestiti svjež origano.

*Koja jela možete začiniti mažuranom?*

Njime možete začiniti rague, gulaš, pečenu perad, svinjetinu i isjeckano meso. Dобро odgovara povrtnim jelima, posebno jelima od mahunarki.

U malim količinama dobro se kombinira s timijanom, kaduljom, ružmarinom, lovotovim listom, origonom, krasuljicom i čubrom.

**Metvica** (menta) ima ugordan, prvo malo ljut, a zatim osvježujući okus i jak te značajan miris. Jelima ju dodajte tek pred kraju kuhanja.

*Koja jela možete začiniti metvicom?*

Svežežim listovima metvice začinite povrtna jela (pirijana mrkva, grah, grašak, rajčicu), neke juhe i umake, jela od povrća i žitarica, slastice.

Dobro se kombinira s peršinom, bosiljkom, korijandrom, kardamonom, feferonijom i česnjakom.

### Muškatni oraščići i muškatni cvijet

**katni cvijet** imaju slatkasto gorak i ljut okus te jak aromatičan miris, s time da je muškatni cvijet blazi, sladi i profinjeniji. Jelima ih treba dodavati tek pred kraju kuhanja.

*Koja jela možete začiniti muškatnim oraščićem i muškatnim cvijetom?*

Za osobu približno:  
467 kcal (1967 kJ),  
18 g bjelanci, 78 g ugljikohidrata, 16 g vlakana, 0 mg kolesterola



# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TЛАКА

## Palenta s grahom, paprikom i bosiljkom

- ~ 20 dag palente
- ~ 1 zelena paprika
- ~ 1 crvena paprika
- ~ 1 luk
- ~ 3 reznja česnjaka
- ~ 2 dl bijelog kuhanog grana
- ~ 2 žlice maslinovog ulja
- ~ svježi bosiljak
- ~ sol, papar

Skuhanu palentu ulijte u namaćenu posudu za pečenje i ohladite. Izrežite pravokutnike i s jedne strane ih popočite u tavi ili na roštilju. Na oстатku ulja popirjate narezano povrće. Dodajte kuhan grana, promiješajte i stavite na palentu. Ukrasite bosiljom.



Tim začinima možete začiniti juhe, umake, mesna jela, povrta jela (cvjetaču, špinat, kelj i pupčasti kelj, krumpir), rižu, jela sa sirom i peciva.  
Kombiniraju se s paprom, feferonom, lоворovim listom i peršnom, a u pecivu i s klinčićima i cimetom.

**Origano** Prepoznajete ga po ugodnom i slatkom mirisu te pikantnom okusu koji je sličan mažuranu, samo što je oštrij i pikantniji. Sveže ili posušene listiće ili vrhove cvjetova u jelo dodajte na početku.

*Koja jela možete začiniti origanom?*

Spada u jela s rajčicom i druga povrtna jela, umake za tjestenine, variva, pečenja i salate.  
Dobro se kombinira s timjanom, bosiljkom i ružmarinom.

**Papar** ima oštarijut okus te oštari i aromatičan miris. Crni papar je oštiri i aromatičniji od bijelog papra, dok je najblazi zeleni papar. Mljeveni papar dodaje jelima na kraju, a cijela zirna na početku kuhanja.

*Koja jela možete začiniti paprom?*

Crnim paprom možete začiniti jača jela poput pečenog i kuhanog mesa svih vrsta, riba, juha, tamnih umaka, jela od mahunarki. Mljeveni crni papar dodaje juhama, mesnim i povrtnim jelima, salatama...

Bijelim paprom začiniti lakaša jela od teletine, peradi, svijinetine, svijetlog umaka, jela od krumpira i sira.  
Može se kombinirati s većinom začina/začinskog bijla.

*Za osobu približno:*  
290 kcal (1219 kJ),  
8 g bjelančevina, 9 g masti,  
49 g ugljikohidrata,  
5 g vlakana, 0 mg kolesterola



**Peršin** ima značajan, slatkasti začinski okus te specifičan i ugodan miris. Koriste se listovi i korijen peršina. Listove peršina dodajemo na kraju.

*Koja jela možete začiniti peršinom?*

Listovima peršina možete začiniti juhe, umake, povrtna jela, mesna jela i ribe, preljeve za salate, slane nadjeve...

Dobro se kombinira s vlascem, timijanom, estragonom, češnjakom i lukom.

**Ružmarin** ima ugodan miris i oštari i gorak okus.

Svjež ružmarin obično sitno isjeckamo, dok suhog drobimo.

*Koja jela možete začiniti ružmarinom?*

Koristite ga kao začin za jela s raičicom, jela od tirkve, patlidžana, mahuna i gljiva, pečeno meso (svinjsko, perad, divljač, domaći kunič), ribe, marinade, tjestenine i neke slastice.

Dobro se kombinira s bosiljkom, timijanom, češnjakom.

**Šafran** ima jak, gorak, sladak okus i značajan miris. Sadrži žuto bojilo zbog čega se koristi za bojanje namirnica. Više se koristi za bojanje, nego kao začin za jela. Nemojte ga zabunom miješati sa šafranikom, koja također sadrži zlatno žutu boju i služi kao nadomjestak za puno skupljji šafran.

*Koja jela možete začiniti šafranom?*

Šafranom obojite jela od riže, govedu i riblju juhu, tjestenine.

Dobro se kombinira sa svim začinskim biljem međiteranske kuhinje.

## Okruglice od svježeg sira

- ~ 20 dag pšenične krupice
- ~ 50 dag svježeg sira
- ~ 1 žlica ulja
- ~ 2 jaja

Svježi sir zdrobite i zgnječite. Dodajte krupicu, jajā i ulje. Pustite da odmara jedan sat. Zavrijte vodu i posolite. Od pripremljene mase oblikujete okruglice i kuhati ih 10 do 15 minuta. Kuhane rupičastom žlicom prenesite na zagrijani tanjur.



*Za osobu približno:*

- 356 kcal (1495 kJ),
- 24 g bjelancivinu, 12 g masti,
- 42 g ugljikohidrata,
- 3 g vlakana, 125 mg kolesterola

# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

## Štrukli od sira

- ~ 40 dag svježeg sira
- ~ 32 dag oštrog brašna
- ~ 1 bjelanjak
- ~ 15 dag kuhanje palente
- ~ 50 sol

Palentu skuhajte prema uputama proizvođača i ohladite. Izgnjećeni svježi sir, brašno, bjelanjaci i sol zamijesite u tjesto.

Pokrijte i pustite da odmara u hladnjaku. Tjesto razvaljajte i po njemu raspredite palentu.

Zamotaјte u kuhinjsku krpu i u slanoj vodi kuhajte približno 20 minuta. Poslužite kao prilog za razne blagdane ili kod svakodnevnog jela.



**Sjeme gorušice** su sitna, svijetložuta zrna koja imaju oštar i pikantan okus, a koji donekle podsjeća na rotkvicu ili hren. Najažnije je bijelo i crno sjeme gorušice. Sjeme gorušice je glavni sastojak senfa.

*Koja jela možete začiniti gorušicom?*

Cijela zrna gorušice koriste se kod konzerviranja krastavaca, za riblje marinade, kobasicu, razne priloge. Gorušica za jela služi kao začin za mesna jela, umake, marinade, kao sastavni dio prelijeva za salate. Ukusna umak kao začin za salate i kuhanu povrće možete primiti tako da pomiješate jogurt i senf. Možete ga kombinirati s kurkumom, paprom i češnjakom.

**Timjan** je začin ugodnog, jakog mirisa te aromatičnog, malo gorkog i oštrog okusa. Pošto je dosta jak začin, budite umjereni kod njegove upotrebe. Suh timjan jači je od svježeg.

*Koja jela možete začiniti timjanom?*

Primjerjen je kao začin za jela od rajčica, tikvica, patlidžana, paprike, gljiva, juhe od krumpira, umake, ribe i mesa (govedina, perad, divljač, svinjetina). Dobre se kombinira s peršinom, lovorošim listom i lukom.

**Vanilija** ima ugodan sladak okus i isto tako ugodan, specifičan miris.

Koristi se mahuna vanilije koju možete pronaći u boljim trgovinama. Danas se doista koristi sintetički vanilin koji ne može nadomjestiti profinjene i prirodne arome mahune vanilije.

*Koja jela možete začiniti vanilijom?*

**Za osobu približno:**  
441 kcal (1854 kJ),  
23 g bjelančevina, 4 g masti,  
83 g uljikohidrata,  
2 g vlakana, 15 mg kolesterola



Prije svega peciva, kolače, torte, mliječna jela, sladoled, kompote, voćne salate...

Dobro se kombinira sa cimetom i klinčićima.

**Vlasac** ima dosta oštar okus koji podsjeća na česnjak, osim što djeluje svježije. Kao začin koriste se listovi.

*Koja jela možete začiniti vlascem?*

Spada u pripremu mesnih jela, povrća, gljiva, riba, juha, sirnih jela, salata...

Dobro se kombinira s bosiljkom, koprom, paprikom, peršinom i estragonom

ris po anisu.

*Koja jela možete začiniti zvjezdastim anisom?*

Prije svega jela kineske kuhinje, mala peciva, kompot, neka mesna jela.

Kombinira se s klinčićima, cimetom, đumbirom i paprom.

## Fini prilog sa šarenim kašama

- ~ 8 dag helđdine kaše
- ~ 8 dag prošene kaše
- ~ 8 dag pitra
- ~ 1jabuka ~ 1kruška
- ~ 20dag konzerviranih mladih tikvica
- ~ 1poriluk ~ sol ~ bijeli papar
- ~ mažuran ~ peštin
- ~ 2dag mlijevenog bučinog sjemena
- ~ 2žlice bučinog ulja
- ~ biljni ocat

Svaku kašu skuhajte posebno. Pazite da ostane čvrsta. Ocjedite i isperite hladnom vodom. Helđdu, proso i pir затim pomiješajte. Neoguljeno voće narežite na kocke, poriluk na kolute i sve, zajedno s konzerviranim tikvama, dodajte kaši. Od ulja, octa, mlijevenog bučinog sjemena i začina pripremiti preliv. Jelo može biti samostalno ili ga možete poslužiti kao prilog malomasnoj šunki.



Za osobu pričvršćeno:

359 kcal (1508 kJ),  
8 g bjelančevina, 12 g masti,  
57 g ugljikohidrata,  
10 g vlakana, 0 mg kolesterola

# Masnoće - količina i kvaliteta

## Kuskus sa slanutkom

- ~ 2 dl kuhanog slanutka
- ~ 1 luk ~ 1 paprika
- ~ 2 rajčice ~ 1 tikvica
- ~ 1 rezani česnjak
- ~ 2 žlice ulja
- ~ mljeveni kumin, mlijevena ljuta paprika, sol
- ~ 20 dag kuskusa

Na ulju poprijeđite išjeckani luk, dodajte ostalo povrće narezano na manje kocke te začine. Povrće prijeđite samo toliko da ostane čvrsto. Na kraju dodajte kuhan slanutak. Prijpremite kuskus prema uputama na vrećici. Promiješajte s prijelanim povrćem i pustite pokriveno nekoliko minuta kako bi se okusi izmiješali.

Zašto su vam potrebne masnoće? Masnoće su sastavni dio stanične stjenke. Omogućuju iskorištavanje vitamina koji se tope u masnoćama - A, D, E i K. Takoder, masnoće su važan izvor energije. Gram masnoće daje čak 9 kcal. Poboljšavaju i okus hrane pošto su nosioci arome.

Na što morate обратити pozornost kod unosa masnoća? Prijе svega na **količinu i kvalitetu** masnoća. Količina masnoća koju možete jesti ovisna je o vašim potrebama za energijom. Polovicu potrebne količine masnoća dobivamo kad unosimo namirnice sa najmanje masnoća iz svake skupine namirnica. Danas postoje čvrsti dokazi da je prekomjerni unos masnoća, prije svega životinjskih (zasićenih), važan čimbenik rizika za bolesti srca i krvnih žila, neke vrste raka i druge kronične bolesti. Također utječe na povišenje kolesterol-a.

Sve vrste masnih kiselina: zasićenih, jednostruko nezasićenih i višestruko nezasićenih.

**Zasićenih masti** najviše ima u svinjskoj masti, mesu, mesnim proizvodima, mlijeku i mlijecnim proizvodima i u nekim biljnim masnoćama, na primjer kokosovoj i palminoj masti. Takve masnoće su na sobnoj temperaturi pretežno u čvrstom stanju.

Ograničite unos zasićenih masnoća. To ćeće najlakše učiniti unosom nemasnih namirnica. Jela



Za osobu približno:

338 kcal (1420 kJ),  
12 g bjelančevina, 4 g masti,  
60 g ugljikohidrata,  
8 g vlakana, 0 mg kolesterola



pripremaju s biljnim mastima (uljima). Budite pažljivi kod upotrebe maslaca i vrhnja. U većini primjera možete ih nadomjestiti uljima ili jogurtom.

**Nezasićene masti** uglavnom se nalaze u namirnicama biljnog izvora - maslinama, oraščicima i različitom sjemenu (suncokretovo, bučno, repičino, sojino, laneno...), odnosno u uljima pripremljenima od njih. Maslinovo ulje spada među ulja koja imaju najpovoljniji učinak na zdravlje. Odličan je izvor jednostrukih nezasićenih masnih kiselina, vitamina A, D, E, K, karotena i flavonoida. Vitamin E i beta karoten su antioksidanti, što znači da spriječavaju štetne učinke slobodnih radikala. Unos maslinovog ulja ima mnoge pozitivne utjecaje na zdravlje. Osim toga, lako je probavljivo. Zbog toga ga često dodajte u svoju prehranu. Dostupno je ekstra djevičansko maslinovo ulje, djevičansko maslinovo ulje i maslinovo ulje. Maslinovo ulje je primjereno za pripremu svih jela. Dobro odgovara salatama, juhama, prilozima, varivima ili pecivu. Probajte i uvjerite se.



### Zasićene masti u vašoj prehrani ne smiju premašivati trećinu svih unesenih masti.

Što je s margarinom? Izbjegavajte čvrsti margevin. Iako je napravljen od ulja, čvrsti margaerin sadrži transmasne kiseline. Transmasne kiseline nalaze se i u pecivu, keksima, čipsu... One su, kao i zasićene masne kiseline, nepogodne za zdravlje. Morate znati da povišuju "loš" (LDL) kolesterol te snižavaju "dobar" (HDL) kolesterol.

## Pečena prošena kaša s povrćem

- ~ 50 dag miješanog povrća (mrkve, cvjetiće, brokule, tikvica...) ~ mljeveni muškatni oraščić ~ sol ~ 10 dag prošene kaše ~ 2 jaja ~ 4 žlice ulja ~ svežanj i peršina ~ 3 žlice sezamovog sjemena Prošenu kašu kuhatite u 2,5 dl vode 10 min na maloj vatri. Ostavite ju na toplom da nabubri, a zatim ju promijejte. Povrće očistite, operte i narežite na prikladne komade. Prijmite ga na malo ulja (mora ostati čvrsto), a zatim stavite u namašćenu i mrvicama posijpanu posudu za pečenje. Pomiješajte 2 žlice ulja i žumanjke, dodajte ohlađenu kašu, isjeckan peršin i muškatni oraščić. Bjelanjak istucite u snijeg te snijeg pažljivo umiješajte u prošenu masu. Masu razdijelite po povrću, posipajte sezamovim sjemrenom i pečite približno 25 minuta.



*Za osobu približno:*  
270 kcal (137 kJ),  
7 g bjelančevina, 16 g masti,  
25 g ugljikohidrata,  
3 g vlakana, 94 mg kolesterola

# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

## Mladi krumpir s grăškom

- ~ 60 dag mladog krumpira (manjeg)
  - ~ 30 dag grăška (syježeg ili zamrznutog)
  - ~ 2 žlice ulja
  - ~ snop pečinjalii kopra
  - ~ sol, papar
- Mladi krumpir ogulite i skuhajte u malo slanoj vodi. Grăšak skuhajte posebno. Oba sastojka pomiješajte i prelijite umakom od ulja i sjekanog peršina ili kopra. Popaprite po ukusu.

Omega 6 i omega 3 masne kiseline su nezasićene masne kiseline. Spadaju među takozvane esencijalne masne kiseline, nužno potrebne za normalno djelovanje tijela. Omega 6 masne kiseline nalaze se u biljnim uljima (bučino, sojino, kukuruzno, repičino, sunokretovo...). Izvor omega 3 masnih kiselina su ribe (losos, srddele, tuna, skuša, pastrva). U današnjoj prehrani ima puno omega 6 masnih kiselina i premalo omega 3 masnih kiselina. Za zdravlje je važan pravilan omjer između njih. Zbog toga jedite ribe barem dva puta tjedno. Kod pripreme jela obratite pozornost na količinu i kvalitetu masti.

***Omega 3 masne kiseline smanjuju rizik od srčanog udara. Pomažu i kod smanjenja razine masnoća u krvi te kod sprečavanja nastanka krvnih ugrušaka.***



Za osobu približno:  
kcal 246 (1034 kJ),  
17 g bjelančevina, 17 g masti,  
10 g ugljikohidrata,  
2 g vlakana, 0 mg kolesterola



# Obratite pozornost na osiguravanje dostatnih količina kalija, magnezija i kalcija

## KALIJ

Jedan od brojnih funkcija kalija u tijelu čovjeka je i održavanje primjerenog krvnog tlaka. Unos hrane bogate kalijem pomaže kod snižavanja krvnog tlaka, pogotovo ako istovremeno smanjimo količinu soli u hrani.

*Kliko kalija nam je potrebno?*

Dnevno nam treba oko 4.700 mg kalija. Dostatne količine kalija možete osigurati raznolikom prehranom. Sadrže ga skoro sve namirnice biljnog i životinjskog porekla. Dobar izvor su mlijечni proizvodi, meso, ribe, povrće i voće te punovrijedne žitarice.

Kod kuhanja namirnica kalij prelazi u vodu i ne-gov sadržaj u namirnicama se smanjuje. Zbog toga se preporučuje kuhanje povrća u malo vode ili na pari. Dobra ideja je moderna posuda koja omogućuje kuhanje bez dodavanja vode ili masnoća.

## Krumpir u ljušći

- ~ 8 jednako velikih krumpira (srednje veličine)
- ~ folija za pečenje (alu folija)

Umak:

- ~ 25 dag malomasnog syježeg sira ~ mineralna voda
- ~ 1 rezanjčešnjaka ~ 1 velika žlica svježe naribaonog hrena
- ~ 1/2 žilice gorušice
- ~ sol, malo papri ~ vlasac

Krumpir dobro operite pod tekućom vodom i obrišite. Svakog posebno zamotaite u foliju za pečenje i položite u posudu za pečenje ili roštilj, ako jelo pripremate vani. Pečte oko 45 minuta na približno 200 °C. Čačkalicom provjerite je li krumpir pečen. Kad je pečen, foliju za pečenje (alu foliju) odmotajte i krumpir na vrhu i sredini, uz pomoć dviju viličica, rastrgajte. Vrući krumpir prelijte umakom kojeg ste pripremili tijekom pečenja krumpira.

Sveži sir pomiješajte s toliko mineralne vode da postane kremast. Umaku dodajte sitno isječkan vlasac (prema ukusu možete dodati ostalo záčinsko bilje), češnjak, naribaon hren i gorušicu. Sve zajedno dobro promiješajte te začinite solju i paprom.



*Za osobu približno:*

210 kcal (81 kJ),  
6 g bjelančevina, 8 g masti,  
31 g ugljikohidrata,  
6 g vlakana, 0 mg kolesterola

## Sadržaj kalija u žitaricama, kašama i krumpiru

Namirница	mg kalija / 100 g namirnice
Raženo brašno	400
Pir	400
Zobene pahuljice	400
Heljda	324
Proso	285
Prethodno kuhana riža	120
Bijela riža	86
Krumpir	413

## Umak od povrća

~ 50 dag miješanog povrća prema izboru (svježeg ili zamrzнутог)  
 ~ 1 žličica gorušice ~ soj  
 ~ 1 žličica ulja  
 ~ mala žličica crvene paprike  
 ~ papar ~ timjan ~ lovor  
 Najprije u pokrivenoj posudi u malo vode skuhajte povreće. Tako će se sačuvati hranjive tvari. Još vruće kuhano povrće s dodatkom malo vode u kojoj se kuhalo izmiješajte štapnim mikserom. Dobivenoj masi dodajte vaše omiljene začine: timjan, lovor i papar. Umak blago posolite i pustite da zakuhira. Na kraju dodajte malu žličicu miješane crvene paprike umiješanu u ulje. Poslužite s odrescima ili drugim mesom.

## Sadržaj kalija u povrću

Namirница	mg kalija / 100 g namirnice
Špinat - svježi	558
Šampinjoni	484
Kejl	447
Matoviliac	420
Koromač	414
Brokolika	410
Pupčasti kejl	389
Blitva	379
Špinat - zamrznut	372
Tikva - žuta	340
Cikla	335
Mrkva - sirova	320
Endivija	314
Cvjetarača	311
Tikvice	262
Zelje	300
Rajčica	237
Mahune	209
Salata kristal	152
Krastavac - svježi	136

Za osobu približno:  
 72 kcal (304 kJ),  
 3 g bjelančevina, 4 g masti,  
 8 g ugljikohidrata,  
 2 g vlakana, 0 mg kolesterola





### Sadržaj kalija u voću

	mg kalija / 100 g naminice
Suho voće	
Marelice	1175
Groždice	860
Šljive	824
Svježe voće	
Banane	382
Kivi	345
Marelice	259
Šljive	196
Naranče	196
Grožđe	191
Jagode	153
Maline	151
Kruške	119
Jabuke	107

### Sadržaj kalija u mesu i ribama

	mg kalija / 100 g naminice
Meso	
Kunić	380
Svinjetina	360
Govedina	350
Pureća prsa	330
Pileće meso	190
Ribe	
Pastrva	460
Losos	323
Skuša	314
Osič	294

## Paprika nadjevena grahom

~ 8 paprika srednje veličine  
~ 25 dag suhog graha  
~ 4 žlice ulja ~ pola čajne žličice mljevene crvene paprike  
~ 15 dag luka ~ 0,5 dl vode  
~ 1 žlica octa ~ sol

Grah namaćite 5-8 sati.  
Skuhajte ga i ocijedite.  
Nemojte baciti vodu. Na dvije žlice ulja poprižte luk, dodajte polovicu mljevene crvene paprike, te pomiješajte s dvije trećine graha. Paprikama uklonite sjeme i nadjejte ih. Preostaloj trećini graha dodajte vodu u kojoj se kuhao, te ocat. Namastite vatrostalnu posudu i grah stavite u nju. Na grah posložite nadjevene paprike. U ostatak ulja umiješajte crvenu papriku te ulje prelijte po nadjevenim paprikama. Dodajte još decilitar vode s octom. Ako ga imate, upotrijebite ocat od domaćeg konzerviranog povrća. Paprike ispecite u pećnicu. Obavezno poslužite sa salatom.



Za osobu približno:

259 kcal (108 kJ),

17,5 g bjelančevina, 10 g masti,

31 g ugljikohidrata,

5 g vlakana, 0 mg kolesterola

## KALCIJ I MAGNEZIJ

Svakodnevna prehrana mora biti bogata kalcijem i magnezijem. Ti minerali pomažu kod snižavanja krvnog tlaka. Također su važni za čvrst i zdrave kosti.

Kalcijem su bogati mlijeko i mliječni proizvodi, srddele, brokula i zeleno ljsnato povrće.

U dodanoj tablici mogu se vidjeti orijentacijske vrijednosti kalcija u pojedinačnim namirnicama.

	100 g namirnice	Kalcij u mg
Mlijeko, jogurt, kiselo mlijeko	120	
Svežeći sir	80	
Sir - parmezan	1300	
Sir - bohinjski i ementaler	1180	
Sir - gauda, trapist, edamer	800	
Sojino mlijeko	150	
Soja	225	
Kinesko zelje	125	
Blitva i špinat	100	
Endivija	44	
Srddele	85	
Mlijječna čokolada (oprež radi masnoća, šećera)	220	
Bademi	250	
Suncokretovo sjeme, pistacije	110	
Mineralna voda	273	
Donat Mg	370	

Glavni izvor magnezija su žitarice i žitni proizvodi te zeleno povrće. Orašići i sjeme također su važan izvor magnezija. Nemojte zaboraviti na mineralnu vodu "Donat Mg". Ona će istovremeno olakšati sprečavanje "Donat Mg".

## Pire od krumpira s brokulom ili prokulicom

- ~ 40 dag brokule ili prokulica
- ~ 80 dag krumpira
- ~ mlijeko
- ~ mljeveni muškatni oraščić, sol

### Preliv:

- ~ 2 žlice ulja
- ~ 5 dag bademca
- Krumpir i brokulu (ili prokulicu) skuhajte posebno, ocijedite, sve zajehoно stavite u posudu, dolijte vruće mlijeko i napravite pire, a zatim dodjite još malo muškatnog oraščića. Na ulju malo popržite narezane bademe i posipajte ih po pireu.



Za osobu približno:  
242 kcal (1016 kJ),  
7 g objelančevina, 9 g masti, 32 g ugljikohidrata,  
6 g vlakana, 0 mg kolesterola

# Ovlaknima

## Fini prilog od povrća

Koliko puta ste ogulili jabuku, a koru bacili? Šteta. Upраво u kor i se nalazi puno korisnih tvari, među njima i vlačna.

Vlačna su tvari koje ljudski probavni sustav ne probavlja. Bakterije iz crijeva mogu fermentirati neke vrste vlačana. Postoje netopiva i topiva vlačna. Kako je njihova uloga u tijelu? Vrlo važna. Naime, štite od zatvora, raka (pogotovo na debelom crijevu), žučnih kamenaca, prekomjerne težine, šećerne bolesti, povišenog krvnog tlaka, bolesti srca i krvnih žila. Netopiva vlačna povećavaju volumen crijevnog sadržaja i skraćuju njegov prolaz kroz crijeva. Tako se sprečava zatvor i skraćuje se vrijeme djelovanja štetnih tvari koje unosite u tijelo ili se tamo stvaraju. Topiva vlačna vežu vodu, žučne soli (kolesterol), sprečavaju nagli porast krvnog šećera nakon obroka, sprečavaju apsorpciju nekih hranjivih tvari (minerala i vitamina - mala djeca i stari ljudi). Nakon unosa vlačna nabreknu i daju osjećaj sitosti te su zato poželjna kod mršavljenja. Kod redovitog unosa hrane s puno vlačna primjećuju se pogodni trajni učinci na šećer i masnoće u krv, pogotovo kada su ovi povećani.

Redovit unos hrane s puno vlačana preporučuje se svakom zdravom čovjeku, a i onima koji imaju visok krvni tlak, pogotovo kada su ovi povećani. Za osobu približno: 63 kcal (265 kJ), 2 g bjelančevina, 0,25 g masti, 14 g ugljikohidrata, 2 g vlakana, 0 mg kolesterol-a.

- ~ veća zelena paprika
- ~ veća žuta paprika
- ~ 40 dag zelenih rajčica
- ~ 1 velik luk
- ~ 2 režija česnjačka
- ~ 1 1/2 dl vinskih octa
- ~ 1/2 žilice mljevene crvene paprike
- ~ 1 žilica smeđeg šećera
- ~ soj
- ~ mljeveni đumbir prema želji
- Papriku i oguljene rajčice narežite na kocke. Luk i česnjačku isjeckajte. U posudu za kuhanje stavite narezano povrće, dodajte ocat, mljevenu papriku, česnjačak, sol, đumbir i šećer. Sve zajedno promiješajte. Kuhajte 30-40 minuta na laganoj vatri. Poslužite kao prilog.
- ~ Savjet: tako pripremljeno povrće možete na nekoliko dana spremiti u pasteurizirane staklenke.



# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

66

## Šparoge s mahunama

- ~ 40 dag šparoga
- ~ 40 dag mahuna
- ~ 8 dag prženih siječanika lješnjaka
- ~ 2 reznja česnjaka
- ~ 2 žlice maslinovog ulja
- ~ sol
- ~ peršin

Posebno skuhatite mahune i šparoge narezane na komade duge 3 cm.

Šparoge i mahune pomiješajte, prelijte uljem na kojem ste vrlo kratko popržili česnjak. Posipajte lješnjacima i siječanjim peršinom.

~ Savjet: umjesto lješnjaka možete koristiti bademe.



Za osobu približno:

171 kcal (718 kJ),  
9 g bjelančevina, 13 g masti,  
10 g ugljikohidrata,  
2 g vlakana, 0 mg kolesterola

tlak, povećan rizik od razvoja ateroskleroze, dijabetičarima... Gdje možete naći vlakna? Vlaknima je bogato povrće i voće, ali i žitarice i žitni proizvodi. Puno vlaknata nalazi se u povrću poput mahuna, graha, paprike, patlidžana, salate, špinata, blitve, cvjetače, brokula, kečija, kupusa, kineskog kupusa, korabice, cikle, poriluka, luka. Isto tako, vlaknima je bogato voće: bobičasto voće (jagode, kupine, maline, ribiz, borovnice), jabuke, kruške, šljive, marelice, dunje, breskve, banane, mandarine, narance. U skupinu namirnica bogatih vlaknima spadaju i žitarice i žitni proizvodi: kruh (crni, graham, zobejni, integralni), tjestenine od integralnog brašna, ječam, heljda, proso, kaša, pahtuljice, neoljuštena riža, integralne pahtuljice (zobene, pirine, pšenične...) integralno brašno. Pšenično zrno, na primjer, sadrži netopiva vlakna koja pomažu kod zatvora, a zob (pahujice) topiva vlakna, koja smanjuju apsorpciju kolesterolu u crijevima. Ako već sada vaša prehrana nije bogata vlaknima, preporučujemo da količinu vlaknata postepeno povećavate tijekom nekoliko tjedana. Pazite da hrana bogata vlaknima bude raspoređena u više obroka. Naime, kod unosa većih količina vlaknata na početku se može pojaviti nadutost. Također piće dovoljno tekućine.

Koja i koliko hrane je dovoljno kako bi se zadovoljila dnevna potreba za vlaknima? To se najlakše može predstaviti na bazi navedenog primjera, koji se odnosi na jednodnevnu prehranu: 2 voćke i integralne pahuljice ili integralni kruh ujutro, još jednom između obroka voće, tri do pet jedinica povrća dnevno te nekoliko puta dnevno komadić integralnog kruha.

# Važnost načina pripreme jela

## Šparoge s krumpirom

- ~ 60 dag šparoga
- ~ 60 dag mladog krumpira
- ~ 4 žlice maslinovog ulja
- ~ sol
- ~ peršin

Hraniti se zdravo znači pažljivo odabratи namirnice na policama prehrambene piramide te ih isto tako pažljivo i na zdrav način pripremiti. Naravno, brojne namirnice, poglavito povrće i voće, jest ćeće svježe. Pogledajmo najprije načine pripreme, odnosno toplinske obrade namirnica.

Postupci toplinske obrade su: **kuhanje, pirjanje, pečenje i prženje.**

**Kuhanje** u vodi nekada je bio najčešći način pripreme i ubraja se među zdrave načine pripreme. Ipak, morate poštovati nekoliko preporuka. Kod kuhanja namirnica u većoj količini vode doći će do gubitka vitamina i minerala.

Gubitak je manji ako namirnicu stavite kuhati u vrelu vodu (skraćuju se vrijeme pripreme), koristite primjerenu količinu vode koju ne bacate (iskoristite je za juhu, umak...) i naravno, ako kuhatate u pokrivenoj posudi. Kuhinjsku sol dodajte na kraju kuhanja jer ona rastapa vitamine i minerale. Povrće i voće temeljito operite prije nego što ga narežete na manje komadiće. Narezane komade više ne perite ni ne

- ~ 60 dag šparoga
- ~ 60 dag mladog krumpira
- ~ 4 žlice maslinovog ulja
- ~ sol
- ~ peršin
- ~ Šparoge skuhajte - neka ostanu tvrde - i dobro ocijedite. Popržite ih na ulju, dodajte kuhanji krumpir, posolite, pomiješajte i posipajte peršnom.
- ~ *Savjet: jedo možete posipati s malo sjećkanog prišuta. U tom primjeru solite manje.*



**Za osobu približno:**  
270 kcal (137 kJ),  
7 g bjelančevina, 16 g masti,  
25 g ugljikohidrata,  
3 g vlakana, 0 mg kolesterola

## Blitva s bijelim grahom

~ 60 dag blitve  
~ 3 dl kuhanoj bijelog graha  
~ 2 reznja česnjaka  
~ 2 žlice maslinovog ulja  
~ limunov sok

Blitvu skuhajte i očijedite. Na ulju lagano proprijajte isječkan česnjak, dodajte grah i 2 žlice vode. Kad se grah zagrije, dodajte blitvu i začinite limunovim sokom. Umjesto blitve možete upotrijebiti špinat.



Primjerena način pripreme je i **pirjanje**, priprema namirnica u maloj količini vode ili u vlastitom soku. Prijati možete i druge namirnice možete kuhati na nižoj temperaturi kako bi gubitak hranjivih tvari bio manji. Poštujte i vrijeme kuhanja.

**Pecenje** je postupak koji se vrlo često koristi u domaćinstvu. Namirnicu možete peći u otvorenoj ili zatvorenoj posudi. Što se događa s namirnicom kod pečenja? Zbog temperature se bjelančevine zgrnušaju na površini namirnica. Tako se unutar namirnice očuvaju sokovi. Tvari poput škruba na površini dekstriniziraju, šećer kar-melizira, a celuloza omekša. Tako pečene namirnice, odnosno jela, dobivaju karakterističan okus i miris, kao i boju. Zbog pečene površine, jela su i hrskava. Naravno, zbog visokih temperatura gube se vitamini. Kod pečenja izbjegavajte dodavati masnoće.

Za osobu približno:  
154 kcal (63 kJ),  
7 g bjelančevina, 7 g masti,  
16 g ugljikohidrata,  
6 g vlakana, 0 mg kolesterola

Možete peći i na žaru. Preporučuje se električni roštilj.

## Prilog od povrća iz pećnice

Kod pečenja na prirodnom roštilju zbog uglijena se stvaraju po zdravije štetne tvari. Takav način pripreme izaberite samo za posebne prilike.

**Pečenje** u većoj količini masnoća naziva se pre-

nje. Tako pripremljene namirnice upiju masnoće, teže se probavljaju i, naravno, vrlo su kalorične. Često korištenje takvog načina pripreme jela nije preporučljivo. Naiime, kod zagrijavanja masnoća na višim temperaturom stvaraju se zdraviju škodljive tvari. U rijetkim primjerima kada se ipak odlučite za pečenje, koristite ulja koja su deklarirana kao ulja za prženje. Dostupna su u svim trgovinama. Takva ulja podnose više temperature. Unatoč popularnosti prženih jela (jela su masna i slasna), radije se odlučite za druge načine pripreme koji su pogodniji za zdravlje.

Priprema jela s malo ili ništa masnoća? No još uvijek ukusno i zdravo. Bez masnoća, odnosno s manje masnoća, hranu možete pripremiti na više načina.

Pomoću **alu folije** namirnice možete pripremiti u vlastitom soku, bez dodavanja masnoća. Alu folija je otporna na vrućinu i zato ju možete koristiti u pećnici, na roštilju ili u tavi. Tako pripremljena jela odličnog su okusa, dok istovremeno ne pretjerujete sa soli (zdrava prehrana). U **foliji za pečenje** (može se kupiti u svakoj bolje opremljenoj trgovini) isto tako možete pripremiti jela bez masnoća. Morate uzeti u obzir upute za pravilno koristenje. Jela bez dodavanja masnoća možete pripremiti i uz pomoć **papira za pečenje**. Važno je da papir odgovara svakoj tavi i posudi za pečenje. Obično se koristi za pečenje peciva. Probajte pripremiti jela u tavi tako da u nju stavite papir za pečenje te ju položite na ploču štednjaka.



Za osobu pričvršćeno:

223 kcal (337 kJ),

3,5 g bjelančevina, 10 g masti,

29 g ugljikohidrata,

3,5 g vlakana, 0 mg kolesterola

## Brokula i cvjetača sa sezamom

- ~ 25 dag brokule
  - ~ 25 dag cvjetače
  - ~ 2 žlice maslinovog ulja
  - ~ 3 dag sezamovog sjemena
  - ~ 50 g
- Brokul i cvjetaču razdijelite na cvjetove i skuhajte u slanoj vodi tako da ostanu čvrsti. Ocijedite. Na ulju kratko poržite sezamovo sjeme i posipajte po povrću.

Današnja moderna tehnologija s mnogim novim materijalima nudi **posude za pripremu jela bez masnoće i vode**. Jela koja se peku bez masnoće lakše se probavljaju i imaju manje masnoća od namirnica koje su pečene s dodatkom masnoća. Izbjegići ćete štetne tvari koje nastaju kod pečenja ili prženja s dodatkom masnoće. Meso pripremljeno na takav način je ukusnije, ljepešće na pogled i veće od pečenog na masnoći. Kod prezenca mesa na masnoći meso se smanji čak do 20 %. I u teflonskoj posudi možete pripremiti jela bez dodavina masnoća. Oprez! Posuda mora biti vrlo kvalitetna. Strogo poštujte upute proizvođača. Kod svakog i najmanjeg oštećenja unutrašnjosti posude, ona se mora baciti.



Za osobu približno:  
76,5 kcal (321 kJ),  
1,5 g bjelančevina, 7 g masti,  
3,5 g ugljikohidrata,  
2 g vlakana, 0 mg kolesterola

# Od svega po malo

## Kupus s brusnicama

### Šećer i slastice neka budu samo začin u vašoj prehrani!

Šećer spada u sam vrh prehrambene piramide.

Prema tome, spada u namirnice koje se moraju najmanje unositi. Zašto? Šećer je namirnica koja daje puno kalorija i vrlo malo hranjivih tvari. Prekomjerni unos šećera (punokalorija) povezan je s prekomjernom težinom, bolestima srca i krvnih žila, smanjenjem imunitetom, zubnim karijesom... U jestive šećere ubrajamo bijeli kristalni šećer, smeđi šećer, kukuruzni sirup i voćni šećer. Nakon unosa šećera vrlo brzo se povisi krvni šećer. Krvni šećer uzrokuje izlučivanje veće kolичine inzulina. To je hormon koji "sprema" krvni šećer iz krvi. Ako se naglo izlučila veća količina inzulina, ona može brzo sniziti krvni šećer ispod granice normalne. Želja i potreba za šećerom opet su tu. U svakodnevnoj prehrani prisutno je previše šećera. Najčešće se pojavljuje kao "skriveni" šećer (keksci, peciva, marmelade, konzervirano voće, različita bezalkoholna pića, mlječni proizvodi...). Zato uvijek pročitajte naljepnicu na namirnici i uvjerite se o sadržaju šećera. Osim "skrivenog" šećera, tu je i šećer kojeg sami dodajete jelima.



- ~ 60 dag naribananog lili finog narezanog bijelog kupusa
- ~ 15 dag suhih brusnica
- ~ 6 dag badema
- ~ sol
- ~ sok od pola limuna
- ~ 1 žlica ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- ~ 2 žilice iščekanog peršinoga sok, ulje i sol. U posudu stavite fino narezan kupus, brusnice, pržene bademove listiće i prelijte preljevom. Dobro promiješajte, marinirajte i posipajte iščekanim peršinom.

Za osobu približno:

164 kcal (688 kJ),  
5 g bjelančevina, 13 g masti,  
11 g ugljikohidrata,  
5 g vlakana, 0 mg kolesterola

## Namaz od slanutka i sezama

- ~ 8 žličice sezama
- ~ 2 dl kuhanih slanutaka
- ~ 4 reznja česnjaka
- ~ 1-2 žličice limunovog soka
- ili malo octa ~ 1 žličica maslinovog ulja ~ sol

Sezam kratko popecite u tavi bez masnoće. Ohlađenog sameljite u mliničcu za kavu. Slanutak, zajedno s limunovim sokom i česnjakom, usitnite u električnom mikseru. Po potrebi dodajte žlicu prokuhanе ohlađene vode. Na kraju umiješajte ulje, solite i dodajte fino nasićen peršin ili vlasac.

~ Savjet: umjesto slanutka možete upotrijebiti kuhan grah. Dodat li namazu žličici octa u kojem su spremjenjeni i eferoni, dobit ćete pikantan namaz.



Ako svaki dan unosite dvije šalice kave ili čaja s dodatkom žličice šećera (žličica šećera = 5g), u jednoj godini pojedete 3,6 kg šećera. Nevjerljivo? No istinito.

I različita bezalkoholna pića sadrže puno šećera.

Obično sadrže dvije žličice (10 g) ili čak i više šećera na 100 g pića (obavezno pročitaite etiketu na ambalaži namirnice!). S pola litre pića ćete u tom slučaju konzumirati 5 dag ili 10 žličica šećera! Ako svaki dan pijete pola litre takvog pića, u jednom mjesecu unijet ćete 1,5 kg šećera ili godišnje 18 kg šećera. A, osim toga, konzumirat ćeće i puno drugih nepotrebnih tvari, među ostalima, i aditive. Izbjegavajte takvu vrstu pića. Voda je najbolji odabir. S vremenom na vrijeme priuštite si samo 100-postotni voćni sok bez dodanog šećera.

Puno šećera nalazi se u različitim proizvodima poput čokolade, keksa, sladoleda, voćnog jogurta, torta, kolača, marmelada, meda... Te vrste proizvoda osim šećera obično sadrže još puno masnoća. Tako, na primjer, 100 g čokolade sadrži u prosjeku između 30 i 40 g masnoća te između 35 i 45 g šećera. Keksi od koko-sa sadrže oko 35 g masnoća i između 35 i 40 g šećera u 100 g proizvoda. Znate li da čak i karamele sadrže oko 10 g masnoća i 50 g šećera? Sladoled sadrži između 10 i 20 g masnoća i 20 do 30 g šećera na 100 g proizvoda.

Obratite pozornost na voćne jogurte i mlijeko napitke - obično sadrže 10 ili više g šećera. Kako biste svejedno mogli uživati u slatkim jelima, poštujte jednostavno pravilo: umjerenost. Šećer neka bude tek začin u vašoj prehrani. Kod pripreme slastica uvijek dodajte manje šećera i najvažnije: ponudite i konzumirajte samo male količine. Manje je više. Smedi ili bijeli šećer? Šećer je šećer. Razlika u kaloričnoj vrijednosti je minimalna

Za osobu približno:  
209 kcal (877 kJ),  
25 g bjelančevina, 1 g masti,  
57 g ugljikohidrata,  
6,5 g vlakana, 0 mg kolesterola



(rafinirani bijeli šećer - 387 kcal, smeđi šećer - 377 kcal), a isto tako i u sadržaju ostalih tvari. Razlike su samo gastronomске.

Slastice se ubrajaju u vrlo kaloričnu hranu koja sadrži puno šećera i masnoća. Takva jela brzo povećavaju razinu krvnog šećera, što ima negativan utjecaj na zdravlje. Puno masnoća (margarina, maslaca...) pogoduje razvoju prekomjerne težine, bolesti srca i krvnih žila, nekim bolestima raka, no unatoč tome, teško se odreći tako ukusne hrane. Što možete napraviti? Kad god je to moguće, zamjenite slastice voćem. Šalica sočnih jagoda ili šarena voćna salata mogu biti sjajan završetak ručaka. Ako ste se odlučili za kolač, ponudite manje komade. Odaberite one s manje šećera i masnoća te s dodanim voćem. Naučite poboljšati recepte za različite slastice. Skoro uvijek možete koristiti samo polovicu predložene količine šećera. Maslac ili margarin u umiješanom (biskvit) i dijanom tijestu zamjenite uljem. Kremu s maslacem zamijenite domaćom marmeladom ili nadjevom pripremljenim od suhog ili svježeg voća.

Umjesto da biskvit napunite kremom, prelijte ga narancinim sokom ili bezalkoholnim punčem. Unatoč takvim promjenama, slastice će ostati ukusne.

## Rajčica s mozareлом i bosiljkom

- ~ 4 srednje velike rajčice
- ~ 20 dag mozače (s manje masnoća)
- ~ 12 listova bosiljka
- ~ 1/2 listova bosiljka djevičanskog maslinovog ulja
- ~ 50g mozarela

Rajčici odrežite donji dio kako bi mogla stajati samostalno. Zatim ju razrežite na tri dijela. Mozarelu narezite na kolute. Među kriške svake rajčice stavite mozarelju i list bosiljka. Gotove rajčice pokapajte uljem i lagano posolite.



## Suhu voće kao slastica - zaštite?

Suhu voće odlična je zamjena za slastice.

Većina ljudi teško može zamisliti dan bez šećera.

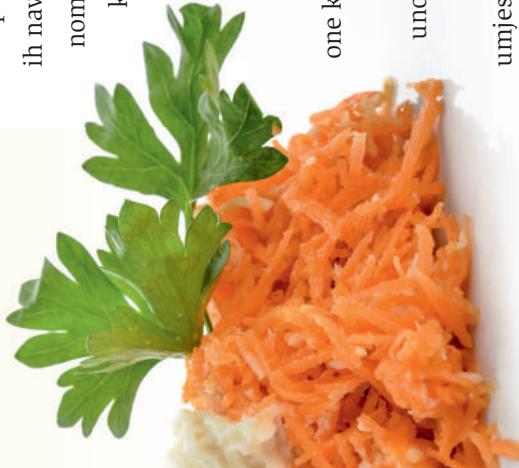
Zato umjesto slastica uzmite suho voće. Izbor je velik. Prednost daje domaćem voću poput suhih šljiva, kriške jabuke ili kruške, suhih marelica i brusnica. Nemojte zaboraviti na grožđice, smokve i datulje. S vremenom

*Za osobu približno:*  
192 kcal (807 kJ),  
10 g bjelanjčevina,  
14,5 g masti, 6 g ugljikohidrata,  
1,5 g vlakana, 39 mg kolesterola

## Salata od mrkve s šrenom

- ~ 2 žlice ulja
- ~ 2 žlice limunovog soka
- ~ 50 dag mirkve
- ~ 1 žličica šećera
- ~ 2 žlice naribnog hriena
- ~ sol, papar

Mrkvu naribajte. Pomiješajte limunov sok i šećer, dodajte ulje i prelijte po mrkvi. Biago posolite, popaprite i dodajte hren. Dobre promiješajte.



na vrijeme možete dodati i neko drugo egzotično suho voće. Ako suhom voću dodate orasčice (orahe, lješnjake, bademe, pistacijev), ponuda će biti savršena. Suho voće spada među energetski bogate namirnice. Sadrži vojni šećer, vitamine, minerale i vlakna. Posebno se mora napomenuti sadržaj kalija. U prosjeku 10 dag suhog voća sadrži 600 do 800 mg kalija. Suhe marelince sadrže oko 1.200 mg kalija. Nemojte zaboraviti da biljna hrana, posebno suho voće, sadrži puno kalija. I obratno, hrana životinjskog izvora sadrži više natrija.

Ravnoteža između ta dva minerala od iznimnog je značaja za djelovanje stanica našeg tijela. Prema tome, ako je vaša prehrana raznolika i ako ne dodajete previše soli, održat ćete ravnotežu između oba minerala. Suho voće zbog sadržaja vlakna dosta pomaže kod uravnotežnosti probave i sprečavanja zatvora. Suhe šljive također pomažu kod zatvora. Najbolje su učinkovite kada ih navecer namočite, a ujutro pojedete zajedno s tekućim. Vlakna iz šljiva pomažu i kod snižavanja razine kolesterola u krvi. I suhe smokve povoljno utječu na probavu. Suhe marelice su dobar izvor karotena koji je jak antioksidant. Suho voće može zbog sadržaja voćnog šećera biti dobar izvor energije, posebno za rekreativce, sportaše i za one koji rade zahtjevan intelektualni rad.

Unos suhog voća umjesto slastica znači i manji unos rafiniranog šećera, masnoća i praznih kalorija. Steknite zdravu naviku uzimanja suhog voća umjesto slastica. Na vrăšem stolu, posebno zimi, neka uvijek bude posuda sa suhim voćem. Možete ga kombinirati po želji. Već jedna ili dvije suhe šljive, marelinci ili rukohvat grožđica utažit će ţelju za slatkim. Fini

Za osobu približno:

113 kcal(473 kJ),  
1 g bjelančevina, 5 g masti,  
12 g ugljikohidrata,  
3,5 g vlakana, 0 mg kolesterola



prirodni okusi suhog voća također pridodaju gurman-skom užitku. Ponudite gai i posjetiteljima, bez srama ili isprika, recite da niste stigli ispeči peciva. Ponosno recite da čuvate tradiciju i da se hranite zdravo.

## Salata s glijavama, krumpirom i povrcem

- ~ 60 dag krumpira
- ~ 20 dag konzerviranih gljiva
- ~ 20 dag konzervirane pečene paprike
- ~ 2 dl kuhanoog graha
- ~ 2 žilice mastlinovog ulja
- ~ ocat u kojem su bile konzervirane gljive
- ~ svježi bosiljak

Krumpir skuhajte, ogulite i narežite na kocke ili kolute. Paprku isto tako narežite. Ako su konzervirane gljive veće, također ih narežite. Pomiješajte sve sastojke, prelijite ih octom u kojem su bile konzervirane gljive i uljem te po potrebi blago posolite. Posipajte sjeckanim listovima svježeg bosiljka ili peršinom.

## U prehranu uključite i fermentirane mlijecne proizvode - probiotike

Znate li da jogurt, kiselo mlijeko, kefiri i drugi fermentirani mlijecni proizvodi sadrže bakterije koje imaju povoljan utjecaj na zdravlje? To su takozvane mlijecno-kiselinske bakterije. Fermentirani mlijecni proizvodi koji sadrže odredene bakterije iz spomenute skupine imaju naziv **probiotici**. Kako oni djeluju na probavu? Na nekoliko načina. Sprečavaju rast štetnih bakterija, jačaju imunološki sustav...

U crijevima žive brojne bakterije koje tvore crijevnu mikrofloru. Promjena crijevne mikroflore može uzrokovati smetnje u probavi. Bakterije iz probiotičkih proizvoda sprečavaju rast bakterija koje su uzročnici crijevnih bolesti te istovremeno održavaju ravnotežu crijevne mikroflore. Zdrava crijevna flora važna je za otpornost tijela.

Probiotici sadrže bakterije iz vrste *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Lactococcus*, *Leucostoc* i ostale (oznake su na deklaraciji namirnice).

Među vrlo istražene bakterije spada

*Lactobacillus rhamnosus* *Gorbach & Goldin* (LGG): jača imunološku sposobnost, održava ravnotežu crijevne mikroflore, ublažava posljedice terapije antibioticima te probavne smetnje.



Za osobu približno:

177kcal (743 kJ),  
4,5 g bjelančevina, 7g masti,  
25 g ugljikohidrata,  
4,5 g vlakana, 0 mg kolesterola

## Mahunarke u zagrljaju žitarica - kvalitetna jela

### Pir s grahamom, kuhanom govedinom i matovilicem

- ~ 2 dl kuhanog graha
- ~ 2 dl kuhanog graha
- ~ 30 dag hladne kuhanе govedine (može i neko drugo malomasno meso)
- ~ 10 dag očišćenog i opisanog matovilica
- ~ ocat
- ~ 1 žlica bučinog ulja
- ~ 1 žlica sunčokretovog ulja
- ~ sol

Pomiješajte kuhanu piri i grahu, dodajte na kocke narezano meso, opran matovilac, ulje, ocat i sol. Izmiješajte i poslužite.



te zgustiti jela.

**Sova** je bogata hranjivim tvarima, posebno bje- lančevinama. U kombinaciji sa žitaricama i žitnim proizvodima osigurava sve potrebne aminokiseline.

Za osobu približno:  
321 kcal (1347 kJ),  
17 g bjelančevina, 13 g masti,  
40 g ugljikohidrata,  
3 g vlakana, 40 mg kolesterola

## Salata s hejdinom kašom

Odličan je izvor vitamina skupine B, uključujući folnu kiselinu. Sadrži važne minerale poput kalacija, željeza, kalija, sumpora, mangana, bakra, joda, kobalta i cinka. Soja sadrži i masnoće i to pretežno nezasićene (pogodne za zdravlje). Dobar je izvor vlakana. Soja je gastronomski vrlo zanimljiva. Možete jesti soju u zrnu, sojin sir - tofu, sojino mlijeko, sojino brašno, pahuljice i ulje.

**Leća** je, slično kao i ostale mahunarke, bogata bijelančevinama. Isto vrijedi za vitamine skupine B i vlačnina. Za razliku od soje, leća ne sadrži masnoće. Prije kuhanja ne mora se namakati. Leća se lako se probavlja ako ju stavite kuhati u vrelu vodu.

**Slanutak** je bogat bjelančevinama, nezasićenim masnim kiselinama, vitaminima B kompleksa, željezom, kalcijem i vlačnjima. Spada među namirnice s niskim glikemijskim indeksom (postupno povisuje krvni šećer). Kuhana zrna vrlo su ukusna. Donekle podsjeća na orašićće. U trgovinama možete kupiti i brašno. Od slanutka možete pripremiti brojna ukusna jela.

## Jedite punovrijedne žitarice i žitne proizvode

U vašoj prehrani neka bude čim više jela od punovrijednih žitarica. Naime, punovrijedne žitarice vrijede kao najzdraviji izvor ugljikohidrata.

Osiguravaju energiju, vitamine, minerali i vlakna. Čim ćešte unosite heljd, proso, zob, ječam, pir, amaran, kamut... Nemojte zaboraviti na integralnu rižu. U prehranu uključite i integralno brašno i proizvode od integralnog brašna. Izbor je doista velik.



Za osobu približno:

261 kcal (1098 kJ),  
8 g bjelančevina, 5 g masti,  
46 g ugljikohidrata,  
8 g vlakana, 0 mg kolesterola



## Prejевi za salate

Kada god je to moguće, odaberite bio proizvode. Za što? Integralne žitarice i žitni proizvodi sadrže cijelo zrno (vanjski sloj nije uklonjen i može sadržavati pesticide i druge tvari). Žitni proizvodi kojima je uklonjen vanjski dio, odnosno ovojnica (npr. bijelo brašno), ne sadrže pesticide. Na to обратите pozornost i kod kupovine.

**Pir** je ugodnog, punog okusa, koji donekle podsjeća na oraščice. Možete koristiti pir u zrnju i pripremiti ga slično kao rižoto. Vrlo dobar je u miješanim salatama ili kao nadjev za povrće. Od punovrijednog brašna pira možete pripremiti ukusan kruh, peciva, palačinke, tjestenine... Jela od brašna pira lako su probavljiva i primjerena i u dijetalnoj prehrani.

**Iječan** neka postane sastavni dio vaše prehrane i to zbog sadržaja tvari koje su pogodne za zdravlje te radi gastronomskih mogućnosti.

**Zob** je prava riznica minerala, vitamina, vlakana i zaštitnih tvari. Sadrži netopiva i topiva vlakna. Zbog bogatog sastava ugodno utječe na zdravlje. Pomaže kod sniženja kolesterol-a, regulacije krvnog šećera, jačanja imuniteta, bolje probave... Nemojte zaboraviti da se zobene pahtuljice mogu konistiti na različite načine.

**Amarant** ima sijajan okus. Od njega možete pripremiti različita jela. Brašno od amaranta dodajte pšeničnom brašnu kod pečenja kruha ili peciva. Amarant kuhajte otpriklike pola sata, a zatim ga u pokrivenoj posudi ostavite još oko pet minuta. Na 10 dag amaranta uzmijte 2,5 dl vode.

**Kamut** je drevna žitarica bogata bijelanjčevinama, vitaminima i mineralima. Sadrži i selen i vitamin E, 0 mg kolesterol-a.

**I. prejev:** 2 žilice suncokretovog ulja ~ ocat prema ukusu ~ 8 većih listova bosiljka ~ sol

Fino nasićeckajte bosiljak. Pomiješajte sve sastojke i prelijte ih po salati. Prelijev odlično odgovara salati od rajčice.

**II. prejev:** 2 žilice bučinog sjemenca ~ 4 reznja česnjačaka ~ ocat prema ukusu ~ sol ~ 2 žilice bučinog sjemenca ~ 4 reznja česnjačaka ~ ocat prema ukusu ~ sol

U umlinčiću za kavu grubo izmlijelite bučinе sjemenke. Možete ih i fino isjeckati. Česnjačak fino nasićeckajte te ga pomiješajte s mlijevenim sjemenkama i uljem. Dodajte ocat, sol i malo vode. Dobro promiješajte.



**Za osobu približno – I. prejev:**

60 kcal (253 kJ),  
0,1 g bjelanjčevina, 7 g masti,  
0,2 g ugljikohidrata,  
0,2 g vlakana, 0 mg kolesterol-a

**Za osobu približno – II. prejev:**  
63 kcal (264 kJ),  
0,3 g bjelanjčevina, 7 g masti,  
0,3 g ugljikohidrata, 0 g vlakana,  
0 mg kolesterol-a



Šarena  
salata

koji su antioksidanti i štite od štetnih učinaka slobodnih radikala. Slično kao i od ostalih drevnih žitarica, od kamuta je moguće spremiti različita ukusna jela. Možemo ga kombinirati s drugim žitaricama, kao što je, na primjer, pšir.

**Quinoa (kvinoa)** je bogata bijelančevinama, vi-

taminima, mineralima, masnoćom i vlaknima. Mogućnosti pripreme jela od quinoe su brojne. Prije kuhanja morate oprati sjeme jer ono sadrži saponin. Zbog visokog sadržaja masnoća, preporučuje se držati je u hladnjaku. Kuhajte je oko 25 minuta. Na šalicu kvinoe dodatajte čvije šalice vode.

**Heljda** sadrži obilje hraničivih i zaštitnih tvari.

Odlican je izvor vitamina skupine B, vitamina E, magnezija, fosfora, željeza i kalija. Bogata je bjelančevinama i sadrži tvari koje sprečavaju povlašenje kolesterol-a u krv. Nakon konzumacije jela od heljde, razi-

je zato heljda primjerena za prehranu bolesnika sa šećernom bolešću. Zbog sadržaja vlakana, dobro učje na probavu.

Od heljde možete napraviti jednostav-  
na, skromna ili raskošna jela, kao što su  
heljdini žganci, heljdini žganci s kašom,  
ili krumpirom, juha s heljdom kašom,  
heljđina zljevka, heljđin kolač s orasima  
ili grožđicama, heljđini njoki, heljđina g-  
banica, heljđin dizani kolač, heljđina po-  
heljđin kruh...

**Prosena kaša** isto tako spada među iznimno vrijedne namirnice. Primjerena je za prehranu svih generacija. Iako je probavljiva, od nje možete pripremiti



Za osobu dribližno:

110 kcal (462 kJ),  
4 g bjelančevina, 8 g masti,  
2 g ugljikohidrata, 4 g vlakana,  
0 mg kolesterola

# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

80

## Salata od cikle i jabuke

~ 30 dag širove cikle  
~ 1 veću jabuku  
~ 1 žlicu maslinovog ulja  
~ limunov sok  
~ sol

Ciklu ogulite i na sitno naribajte. Isto tako naribajte jabuke. Oba sastojka pomiješajte, blago posolite, prelijte uljem i limunovim sokom te sve skupa izmiješajte.



brojna jela. Dobre se kombinira s povrćem i voćem (suhim i svježim) i mlijekom.

Kod integralnih žitarica i žitnih proizvoda vrijedi pravilo da se oni postepeno uvođe u svakodnevnu prehranu. Kod pripreme jela svakako pustite mašti na volju.

## Bobičasto voće za dobro zdravlje

Ljubite li ste ribiza, malina, jagoda, borovnica, brusnica, kupina? Ako je tako, na dobrom ste putu. Naime, bobičasto voće prava je riznica zdravlju korisnih tvari, a umatoč tome ima malu kalorijsku vrijednost. I što je važno, vrlo je ukusno i lijepo na pogled. Vole ga mali i veliki. Iskoristite sezonus tog slasnog voća i uživajte u njemu. Savjetujemo da jedete čim više raznolikog, slasnog i privlačnog bobičastog voća, samog ili u kombinaciji.

**Jagode** su dobar izvor folne kiseline, vitamina C, mangana i kalija. Sadrže i vlakna. Crvena boja jagoda nije samo za ukras, već je i izvor flavonoida koji imaju pozitivan utjecaj na zdravlje. Najbolje jagode su one iz domaćeg vrtta. Možete ih uzgajati čak i na balkonu. Zrele jagode ne smijete predugo čuvati. Jedite ih same, s jogurtom ili u kombinaciji s drugim voćem. Gurmani im vole dodati i balzamički ocet. Jagode su odličan nadjev za kolače, palacinke i pripremu umaka i napitaka.

**Crveni ribiz** je također dobar izvor vitamina C i provitaminina A, sadrži minerale i vlakna.

**Maline** se ubrajuju u iznimno zdravo voće. Osim vitamina C, E, K i vitamina B kompleksa, sadrže tvari koje štite od bolesti srca i žilnog sustava te nekih oblika raka.

Za osobu približno:  
87 kcal (364 kJ),  
1 g bjelelančevina, 4 g masti,  
10 g ugljikohidrata,  
3 g vlakana, 0 mg kolesterola



Možete ih jesti same ili u kombinaciji s jogurtom, svježim sirom, drugim voćem ili ih možete dodati u biskvitno tijesto i slično.

U bobičasto voće spadaju i ukusne tamno crvene do crne **kupine**. Bogate su vitaminom C i flavonoidima. Kupine morate potrošiti čim prije - naime, brzo se razvije plijesan. Primjerene su za pripremu slastica, voćnih salata, marmelada, sokova.

Plod **brusnice** je bogat vitamindima i mineralima, isto tako sadrži flavonoide, kao što je na primjer quercetin. Između ostalog, brusnice sadrže i tvar koja djeluje kao antibiotik. Brusnice dobro odgovaraju mesnim jelima, prije svega divljaci. Odlični su i marmelada i sok. Suhe brusnice odlične su kao zamjena za grožđice. Sve jagodičasto voće možete i zamrznuti. Kod tog načina spremanja hranjiva vrijednost ne mijenja se bitno. Ako imate mogućnost, sami uzgajajte bobičasto voće. Bit će vam zadovoljstvo, a i korisno.

## Umak od hrena s grahom

- ~ 40 dag kuhanog graha (po mogućnosti bijelog)
- ~ 3 žlice octa
- ~ 3 žlice ulja
- ~ prekhanja voda
- ~ prema potrebi
- ~ 8 dag hrena
- ~ papar
- ~ sol

Izgnječite kuhanji grah. Dodajte ulje, ocat i prema potrebi malo vode. Umješajte naribani hren. Poslužite s mesom.



## "Dobar" i "loš" kolesterol

Kolesterol je tvar slična masnoći koja ima važnu funkciju u tijelu. Veći dio kolesterola nastaje u jetri, dok oko trećinu kolesterola unosimo hranom životinjskog izvora.

Kolesterol je sastavni dio svih staničnih membrana. Potreban je za tvorbu hormona, vitamina D, žučnih kiselina i ostalih tvari. Tako, na primjer, žučne kiseline u crijevima raspršuju masnoće u emulziju. Osim toga, žuč zaustavlja razmnožavanje bakterija koje su štetne za zdravlje. Istovremeno pomaže kod sprječavanja zatvora. Veći dio izlučenog kolesterolu u crijevima ponovno se apsorbira u jetra i zatim u krv.

Za osobu približno:

137 kcal (575 kJ),  
3 g bjelančevina, 11 g masti,  
20 g ugljikohidrata,  
2 g vlakana, 0 mg kolesterola

## Namaz od patlidžana

~ 2 patlidžana  
~ 3 reznja česnjaka

~ 4 žlice maslinovog ulja + 1 žlica za pečenje

~ 4 žlice limunovog soka  
~ 5 dag badem + sol, papar

~ 3 žlice naseckanog vlasca

Patlidžane narežite na kolute, premažte uljem i ispecite u teflonskoj tavi ili pecnicu. Ohlađene isjeckajte u električnom mikseru, dodajte česnjak, sol i svježe mlijeven papar.

Dodaćte ulje i limunov sok. Na kraju dodajte fino naseckane bademe i vlasac. Namaz dobro odgovara integralnom tostu ili raženom kruhu.

~ Savjet: namazu umjesto vlasca možete dodati 4 žlice naseckanog medvjedeg luk



Previše kolesterola u krvi predstavlja ozbiljan rizik za vaše zdravje. Naime, povиšena razina kolesterola značajni je čimbenik rizika za nastanak bolesti srca i krvnih žila.

Obzirom da nije topiv u vodi, kolesterol se po krvi prenosи vezan na bjelančevine. Najažniji su takozvani zaštitni ili "dobar" kolesterol (HDL) koji sadrži više bjelančevina i manje kolesterola te "loš" kolesterol (LDL) koji sadrži manje bjelančevina i više kolesterola.

Dio "lošeg" kolesterola kojeg naše tijelo ne potroši, nakuplja se u stjenkama žila. Osim kolesterola, na stjenkama žila nakupljaju se i druge tvari. To dovodi do postepenog sužavanja i konačnog začepljenja žile, što može dovesti do srčanog ili moždanog udara ili smetnji u prokrvljenosti drugih organa. Suprotno tome, "dobar" kolesterol odstranjuje kolesterol iz stjenke krvnih žila i omogućuje da ode u jetra i da se od tamо putem žuči ukloni iz organizma.

Koje su normalne vrijednosti kolesterola u krvi?



**Zajednički kolesterol neka bude manji od 5 mmol/l; LDL ili "loš" kolesterol manji od 1 mmol/l te HDL ili dobar kolesterol veći od 1 mmol/l.**

Znate li koje su vrijednosti vašeg kolesterola? Ako ne, krajnje je vrijeme da to saznate. Naime, mnogi stanovnici Hrvatske imaju povиšenu razinu kolesterola u krvi. Ljudi ne osjeće povиšeni kolesterol.

Što ako imate povиšeni kolesterol? Kod manjeg povиšenja razine kolesterola dostatan je zdrav način života

**Za osobu približno:**  
285 kcal (1198 kJ),  
5 g bjelančevina, 23 g masti,  
18 g ugljikohidrata,  
8 g vlakana, 0 mg kolesterola



- zdrava prehrana, redovita i dostatna tjelesna aktivnost, primjereni tjelesni težini. Tako, na primjer, zdra-vom prehranom možete smanjiti koncentraciju koleste-rola do 15%. Kod većih odstupanja potrebno je liječenje lijekovima. U tom slučaju morate strogo poštovati upute liječnika.

## Kompot za dobru probavu

- ~ 12 suhih šljiva (bez koštića)
- ~ 10 dag suhih marelića
- ~ 5 dag grožđića
- ~ 2 limuna
- ~ 2-4 žlice meda (prema ukusu)
- ~ 2 klinčića
- ~ cimet



**Kako sniziti razinu lošeg kolesterolja ili povi-siti razinu dobrog kolesterolja?**

**Zdravom prehranom, svakodnevnom tjelesnom aktivošću te održavanjem primjerene tjelesne težine.**

Čak i ako je vaš kolesterol normalan, zdravim načinom života osiguravate da takav i ostane. Na što morate обратити pozornost kod prehrane? Svakako vrijede načela zdrave prehrane. Jedite samo onoliko koliko i trošite. Jedite manje mesa i mesnih proizvoda, jaja i puno-masnih mlijecnih proizvoda te čim više svježeg voća, neoljuštenih žitarica, povrća i mahunarki. Pazite na skrivene masnoće. Naime, one namirnice koje sadrže životinjske masnoće, sadrže i kolesterol. Budite umjereni i kod dodavanja masnoća. Radije kuhanje, pirjajte ili pecite na roštilju. Dodane masnoće neka budu biljnog izvora (ulja). Koliko kolesterola smijete unositi dnevno? Ne više od 300 mg! Što to znači? Već samo jedan žuma-njak sadrži više nego polovicu spomenute količine ko-sterolja. Ali to nije sve. Kolesterol se nalazi u mesu i mesnim proizvodima i mijeku i mlječnim proizvo-di-ma. Tako, na primjer, 10 dag govedine sadrži između 70 i 120 mg kolesterolja, nemasne svijetline od 80 do 120



*Za osobu približno:*

209 kcal (877 kJ),

2,5 g bjelančevina, 1 g masti,

50 g ugljikohidrata,

6,5 g vlakana, 0 mg kolesterola

# ŠTO JESTI

KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA

## Kolač od jabuke (16 komada)

- ~ 12 dag oštrog brašna
- ~ 10 dag prirodnog brašna (integralno) ~ 5 dag mlijevenih oraha ~ 1 jogurt ~ 2 jaja
- ~ pola vrećice suhog kvasca
- ~ 2 žilice smedeg šećera
- ~ 5 jabuka

Izmiješajte jaja, jogurt i šećer, dodajte brašno pomjesano sa suhim kvascem te orahе. U tijesto dodajte 2 jabuke narezane na kocke. Preostale jabuke narezite na kriške i zaljite ih limunovim sokom. Tijesto stavite u namaćenui mrvicama posipanu posudu za pečenje. Na tijesto stavite jabuke i ispecite.

~ *Savjet: kada je kolač još vruč premažite ga dječjima žlicama marmelade od marelice.*

mg, mesa peradi između 90 i 110 mg. Iznutrice (10 dag) sadrži između 300 i 700 mg kolesterola.

Vrlo je važno održavanje primjerene tjelesne težine. Već gubitak malog viška kilograma pozitivno utječe na kolesterol u krvi. Redovita tjelesna aktivnost pozitivno utječe na smanjivanje kolesterola te istovremeno i krvnog tlaka. Hodajte, trčite, vozite bicikl, vježbate... budite čim više tjelesno aktivni. Ukratko, živite zdravo.



Za jedan komad približno:

97 kcal (408 kJ),  
4 g bjelančevina, 1,5 g masti,  
18 g ugljikohidrata,  
1,5 g vlakana, 28 mg kolesterola

## Rolada od kestena s brusnicama (10 komada)

- ~ 40 dag kuhanih očišćenih kestena ~ 15 dag mlijevenih prženih ljeshnjaka
- ~ 8 dag suhih brusnica
- ~ nekoliko žlica soka od naranče
- ~ 5 dag šćera u prahu
- ~ 5 dag čokolade s više od 70% kaka

Kestene zgnjećite, dodajte ljeshnjake i šećer te dobro izmiješajte. Na kraju umiješajte brusnice koje ste namakali u soku od naranče. Oblikujte roladu i posipajte grubo naribanim čokoladom. Ostavite da odstoji u hladnjaku najmanje 2 sata.

Savjet: rolatu možete poslužiti s marmeladom od brusnice. Za posebne prilike u masu za rolatu umiješajte 5 dag rastopljene čokolade.



Zajedan komad približno:  
87 kcal (841 kJ),  
2,5 g bjelančevina, 8 g masti,  
13 g ugljikohidrata,  
0 g vlakana, 0 mg kolesterola



## Dodatne korisne informacije

Belović B. **Živimo zdravo – prehranujmo se zdravo.**

Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.

Belović B. **Lahko jem.** Murska Sobota:

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota:  
Podjetje za informiranje, 2004.

Belović B. **Moje zelenjavne in sadne jedi.**

Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku,  
2009.

Hrvatski časopis za javno zdravstvo Vol 6, Broj 21,

7. siječnja 2010.

<http://www.hcjz.hr/old/clanak.php?id=14114>

Jelaković B. **Prevencija arterijske hipertenzije.**

<http://www.plivamed.net/aktualno/clanak/3339/>  
[Prevencija-arterijske-hipertenzije.html](http://www.plivamed.net/aktualno/clanak/3297/)  
[Skrivena-sol-u-hrani.html](http://www.plivamed.net/aktualno/clanak/3297/)

Švenda I. **Skrivena sol u hrani.**

<http://www.plivamed.net/aktualno/clanak/3297/>  
[Skrivena-sol-u-hrani.html](http://www.plivamed.net/aktualno/clanak/3297/)



87

ŠTO JESTI KOD VISOKOG KRVNOG TLAKA



# Literatura

1. Acceto R, Bruguljan-Hiti J, Dobovišek J et al. Slovenske smernice za zdravljenje arterijske hipertenzije. 2007. Zdrav Vestn 2008;73:49-63.
2. American Heart Association. American Heart Association low-salt cookbook, 4th Edition: A complete guide to reducing sodium and fat in Your diet. New York: Clarkson Potter, 2011.
3. Akita S, Sacks FM, Svetkey P et al. Effects of the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet on the pressure-natriuresis relationship. Hypertension 2003; 42: 8-13.
4. Ascherio A, Katan MB, Zock PL et al. Trans fatty acids and coronary heart disease. N Engl J Med. 1999;340:1994-1998.
5. Banerjee SK, Maulik SK. Effect of garlic on cardiovascular disorders: a review. Nutr J. 2002;1:4-14.
6. Belović B. Živimo zdravo – prehranjujmo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
7. Belović B. Lahkojem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno osiguranje Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
8. Belović B et all. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno osiguranje, 2006.
9. Belović B. Moje zelenjavne in sadnejedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
10. Besançon P, Debosque S, Delpuech F et al. Mediterranean diet and health: Current News And Prospects. Paris: John Libey Eurotext, 2001.
11. Brown L, Rosner B, Willett WW, Sacks FM. Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis. Am J Clin Nutr 1999;69:30-42.
12. Brown IJ, Stamler J, Van Horn L. Sugar-sweetened beverage, sugar intake of individuals, and their blood pressure. International study of macro/micronutrients and blood pressure hypertension. Hypertension 2011; 57: 695-701. Skinuto 24.7.2012. s: <http://hyper.ahajournals.org/content/57/4/695.full>
13. Cox BD, Whitchell MJ, Prevost AT. Seasonal consumption of salad vegetables and fresh fruit in relation to the development of cardiovascular disease and cancer. Pub Health Nutr 2000; 3:19-29.
14. D-A-CH Referenčne vrednosti za vnos hrani. Delovna skupina za prípravo 'Referenčnih vrednosti za vnos hrani'. Nemško prehransko društvo. Švicarsko društvo za raziskovanje prehrane, Švicarsko združenje za prehrano. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, 2004.
15. Debelić O et al. Ta dobra zdrava kuha. Ljubljana: Kmečki glas, 1998.
16. Feng JH, MacGregor GA. How far should salt intake be reduced? Hypertension. 2003;42: 1033-9. Skinuto 16.4.2012. s: <http://hyper.ahajournals.org/content/42/6/1093.full>
17. Garland S. The Complete Book Of Herbs And Spices. London: Frances Lincoln, 2004.
18. Gillman MW, Cupples LA, Gagnon D et al. Protective effect of fruits and vegetables on development of stroke in men. J Am Med Assoc 1995; 273: 1113-1117.
19. Hill JO, Thompson H, Wyatt H. Weight maintenance: what's missing? J Am Diet Assoc. 2005;105:63-6.
20. Hu FB, Willett WC. Optimal diets for prevention of coronary heart disease. JAMA 2002; 288: 2569-578. Skinuto 9.05.2012. s: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12444864>
21. Hung HC, Joshipura KJ, Jiang R et al. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. J Natl Cancer Inst 2004; 96: 1577-1584. Skinuto 4.06.2012. s: <http://jnci.oxfordjournals.org/content/96/21/1577.full>
22. Jenkins NH. The new Mediterranean diet cookbook: A delicious alternative for lifelong health. New York : Bantam Books, 2009.
23. Kris-Etherton PM, Harris WS, Appel LJ. Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. Circulation 2002; 106: 2747-57. Skinuto 15.07.2012. s: <http://circ.ahajournals.org/content/106/21/2747.full>



24. Lichtenstein AH, Van Horn L. Very low fat diets. *Circulation* 1998;98:955-39. Skinuto 27.07.2012. s: [http://circ.ahajournals.org/content/98/9/955.full?ijkey=6a53c3e365857b4c68d1a578d3b947d463aa2bcd&keytype2=tf\\_ipsecsha](http://circ.ahajournals.org/content/98/9/955.full?ijkey=6a53c3e365857b4c68d1a578d3b947d463aa2bcd&keytype2=tf_ipsecsha)
25. Liu S, Stampfer MJ, Hu FB, Giovannucci E et al. Whole grain consumption and risk of coronary heart disease: results from the Nurses' Health Study. *Am J Clin Nutr* 1999;70:412-19.
26. Liu S, Manson JE, Stampfer MJ et al. Whole grain consumption and risk of ischemic stroke in women: a prospective study. *JAMA* 2000;284:1534-1540.
27. Lotito SB, Friel B. Consumption of flavonoid-rich foods and increased plasma antioxidant capacity in humans: cause, consequence, or epiphomenon? *Free Radic Biol Med* 2006 Dec 15;41:1727-46. Skinuto 705. 2012. s: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17157175>
28. Mattes RD. The taste for salt in humans. *Am J Clin Nutr* 1997;65:692-7.
29. Maučec Zakotnik J, Koch V, Pavičić M, Hrovatin B. Manj maščob-več sadja in zelenjava: zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. Ljubljana: CNDI Slovenija, 2001.
30. McCarron DA, Reusser ME. Are low intakes of calcium and potassium important causes of cardiovascular disease? *Am J Hypertens* 2001;14:206-12. Skinuto 15.07.2012. s: <http://www.nature.com/ajh/journal/v14/n35/full/ajh20011030a.html>
31. Meskin MS, Bidlack WR, Davies AJ, Omaye ST. Phytochemicals in nutrition and health. London, New York, Washington: CRC Press, 2002.
32. Nussdorfer N. V kraljevstvu začimb. Portorož: Droga, 2001.
33. Paffenbarger RS, Lee IM. Exercise and fitness. In: Manson J, Ridder PM, Gaziano M, Hennekens CH, eds. Prevention of myocardial infarction. New York, Oxford University Press, 1996.
34. Pajk Žontar T, Peterman M. Aditivi v živilih. Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave, 2010. Skinuto 28.06. 2012. s: <http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/brosure/aditivi-v-zivilih.html?termid=327>
35. Peterman M, Pajk Žontar T, Pondtelek D. Označevanje živil. Zveza potrošnikov Slovenije, 2007. Skinuto 24.07. 2012. s: <http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/brosure/oznacevanje-zivil.html?termid=327>
36. Piscatella R. Healthy heart cookbook. New York: Black Dog and Leventhal Publisher, 2004.
37. Pivonka E. Berry B. 5 a day – the better health cookbook. New York: Rodale press;2002.
38. Pokorn D. S hrano nad raka. Ljubljana: Forma 7, 1991.
39. Pokorn D. S prehrano do zdravja. Ljubljana: EWO, 1996.
40. Prakash V. Leafy spices. London: CRS Press, 1990.
41. Rahman K, Lowe GM. Garlic and cardiovascular disease: a critical review. *J Nutr* 2006;3:36-40.
42. Psiliris N, Psiliris M. Cretan cooking. Crete: Karmanor, 1995.
43. Psiliris N, Psiliris M. The secret of good health – Olive oil. Crete: Karmanor, 1996.
44. Recepture iz družinskih in lastnih zapiskov B. Belović.
45. Rizkalla SW, Bellisle F, Slama G. Health benefits of low glycaemic index foods, such as pulses, in diabetic patients and healthy individuals. *Brit J Nutr* 2002; 88: 255-262.
46. Roberts CK, Vaziri ND, Barnard RJ. Effect of diet and exercise intervention on blood pressure, insulin, oxidative stress, and nitric oxide availability. *Circulation*. 2002; 106: 2530-32. Skinuto 21.05. 2012. s: <http://circ.ahajournals.org/content/106/20/2530.short>
47. Young IS, Woodside JV. Antioxidants in health and disease. *J Clin Pathol* 2001;54: 176-186. Skinuto 4. 04. 2012. s: <http://jcp.bmjjournals.org/content/54/3/176.full>
48. Sacks FM, Svetkey LR, Vollmer WM et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet. *N Engl J Med* 2001; 344: 43-10.



49. Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS et al. Sugar-sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA* 2004;292:927-34.
50. Shulman MR. Mediterranean harvest: vegetarian recipes from the world's healthiest cuisine. New York : Rodale, 2007.
51. Simopoulos AP. The Mediterranean diets: What is so special about the diet of Greece? The scientific evidence. *J Nutr* 2001;131:3065-73.  
Skinuto 18. 06. 2012. s: <http://jn.nutrition.org/content/131/11/3065S.full>
52. Snyder M, Clum L, Zulaida A. The DASH Diet Cookbook : Quick and delicious recipes for losing weight, preventing diabetes, and lowering blood pressure. New York : Ulysses Press, 2012.
53. Stampfer MJ, Hu FB, Manson JE et al. Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestyle. *N Engl J Med* 2000; 343:16-22. Skinuto 26. 06. 2012. s:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10882764?dopt=Abstract>
54. Svetkey LP, Sacks FM, Obarzanek E et al. The DASH diet sodium intake and blood pressure trial (DASH-sodium): rationale and design. *J Am Diet Assoc* 1999;99:96-104.
55. Vollmer WM, Sacks FM, Ard J et al. Effects of diet and sodium intake on blood pressure: subgroup analysis of the DASH-sodium trial. *Ann Intern Med* 2001; 135: 1019-28. Skinuto 20. 07. 2012. s:  
<http://annals.org/article.aspx?volume=135&issue=12&page=1019>
56. Vattem DA, Ghaedian R, Shetty K. Enhancing health benefits of berries through phenolic antioxidant enrichment: focus on cranberry. *Asia Pac J Clin Nutr* 2005;14:120-30. Skinuto 24. 07. 2012. s: <http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/Volume14/vol14.2/full/Articles/Vattem.pdf>



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO  
MURSKA SOBOTA



Karlovačka županija

Upravni odjel za zdravstvo i socijalnu skrb