



# HRANA KOJA GRIJE



## Način pripreme hrane tijekom zime

**Konzumiranjem hrane nešto veće kalorijske vrijednosti, omogućuje se organizmu da stvara zalihu energije i omotač oko tijela koji služi termoregulaciji tijekom zime**

**F**ina variva, tople juhe i napici nezaobilazni su obroci zimi. Ideja je, naravno, dobro se najesti, ali i ugrijati se. Kako bismo otkrili koja nam to točno hrana doista pomaže da se ugrijemo zimi te kako je pripremati za hladnijih dana, obratili smo se nutricionistici Ireni Švenda.

– Zimi organizam nastoji očuvati toplinu tijela, u čemu mu pomaže sloj masnog tkiva. Masno tkivo odličan je termoregulator koji se sporo grije, ali dobro zadržava temperaturu unutar tijela. Pretile osobe uglavnom pate od osjećaja vrućine čak i zimi, dok ljeti osjećaju kako im je iznimno teško biti aktivnima kod visokih temperatura. Organizam spontano gomila masno tkivo najviše u području trbuha, gdje se nalaze unutrašnji organi koje je posebno važno zaštititi tijekom zimskih dana – objašnjava nutricionistica Irena Švenda i dodaje:

– Hranom se potiče termogeneza putem određenih aktivnih molekula u samoj hrani koji djeluju na ubrzanje metabolizma, poput čili-papričice ili đumbira. Ta ista hrana, začini, djeluju i na poboljšanje probave kako bi se upravo u hladnije dane moglo bolje probaviti “teška” hrana koja donosi kalorije i zalihe masnoća u organizmu.

**Tijekom zime potrebno je hranu jesti toplu i termički obrađenu.** Jela možemo kuhati, pirjati i peći, a sada je pravo vrijeme kada u njih možemo dodati nešto više masnoće. Sada je također vrijeme kada se na tanjuru može naći neka pržena namirnica – poput popečka od žitarica, ribe, cvjetače ili komadić mesa. Sezam i sezamovo ulje imaju kvalitetu zagrijavanja organizma pa je sada idealno vrijeme za njegovu konzumaciju. Sezamovo ulje može se dodavati pri-

likom pirjanja jela, u juhe ili umake. Ipak, to ne znači da se tijekom zime može konzumirati sva masna hrana bez obzira na količinu i vrijeme jedenja. Mnogi se preko zime udebljaju i dobiju kilograme koji zaostaju tijekom godine i polako prelaze u pretilost. Takav trend upućuje na to da su se pogrešno shvatili signali tijela koji organizam tijekom hladnijeg vremena tjeraju na mehanizme zagrijavanja. Jedan od njih je i nakupljanje masnoća, ali u zdravoj mjeri

– kilogram do dva tijekom zime. Preporučuje se jesti puno variva od grahorica, ukiseljenog povrća, gustih juha od bundeve, batata i žitarica. Meso se može pirjati te ponekad pržiti, ali s mesom nikada ne valja pretjerivati, pa tako ni zimi. Preporučuje se piti topla pića poput čajeva, između obroka tople napitke od kravljeg mlijeka ili zobenog mlijeka, te jesti, kada je moguće, tople deserte poput savijače te jela dodatno začinjavati ljutim začinima i kiseliti.



**Upravo sada je vrijeme kada se na tanjuru može naći neka pržena namirnica – poput popečka od žitarica, ribe, cvjetače ili komadića mesa, a možemo dodati i više masnoće u jela**

## ➤ Namirnice koje griju organizam

### ĐUMBIR

**Ljutkastim okusom pospješuje lučenje probavnih sokova u želucu,** djeluje na poboljšanu apsorpciju i ubrjava metabolizam. Stavljanjem u hranu, prilikom pripreme jela odnosno pirjanja pomaže boljoj probavi hrane te osjećaju topline u želucu te, poslije, u čitavom tijelu. Đumbir i papar utječu na bolju cirkulaciju u tijelu, što pridonosi zagrijavanju organizma.

## LUK I ČEŠNJAK

**Luk je povrće bogato kvercetinom, a češnjak alicinom,** snažnim antioksidansima koje štite organizam. Oba su ljutog okusa, a pri pirjanju poprime sladak okus. Konzumacija ovog povrća utječe na lučenje enzima i drugih probavnih sokova, čime se pospješuje zagrijavanje organizma i aktivira metabolizam. Ipak, češnjak snižava krvni tlak, što posljedično kod osoba s lošom perifernom cirkulacijom i nižim krvnim tlakom može dugoročno prouzročiti pojavu hladnoće u ekstremitetima. Tada se kombinira u jelima s đumbirom. Iako navedeni začini griju organizam, u manjoj mjeri preporučuju se i ljeti kako bi se potakla probava.

## INDIJSKI ORAŠČIĆI

**Bogati masnoćama, posebno nezasićenim masnim kiselinama** potrebnim za zdravlje staničnih membrana, srca, krvnih žila i mozga, indijski oraščići i orasi zagrijavaju organizam. Svi orašasti plodovi imaju tendenciju zagrijavanja organizma, zbog čega tijekom ljeta mogu čak prouzročiti jači osjećaj vrućine u tijelu u nekih pojedinaca.

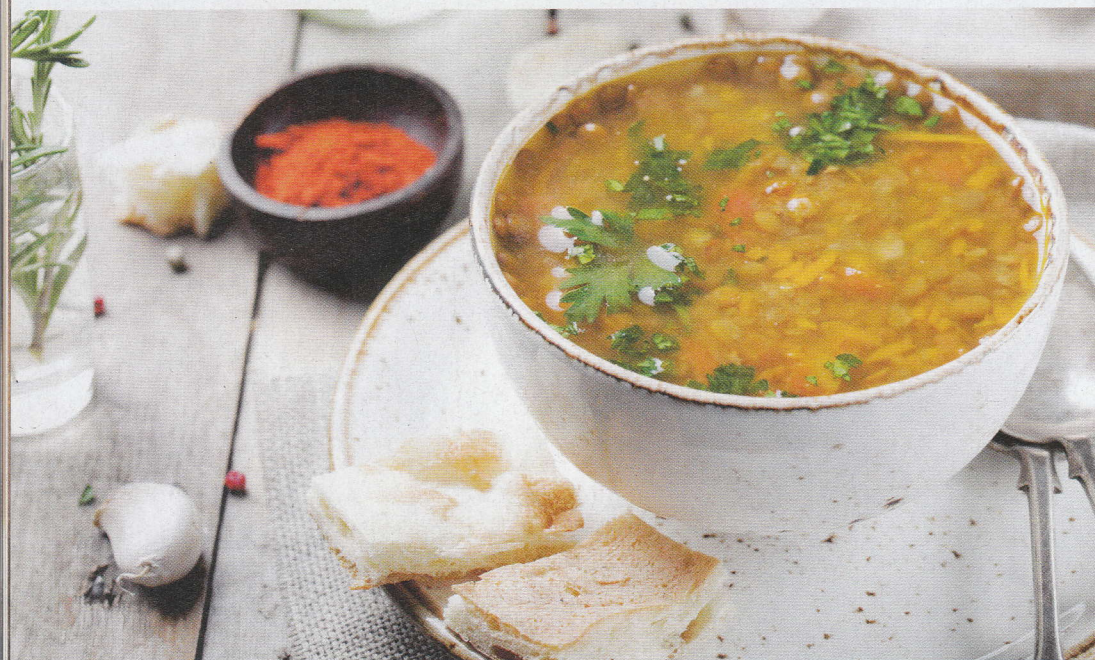
## HELJDA

**Pomalo zaboravljena, iako jedna od najstarijih žitarica** našeg podneblja. Prema ayurvedi zagrijava organizam, uzrokuje lučenje probavnih sokova u tankom crijevu te pomaže pražnjenju crijeva. Često se jede s lukom ili porilukom s malo soli i papra koji dodatno griju organizam.

## LIMUN

**Topli čaj s limunom idealan je način konzumacije** limuna zimi za zagrijavanje organizma. Iako se limunom u manjim količinama dodanim u hladne napitke ljeti organizam može i rashladiti, zimi, u kombinaciji s medom u čaju, potiče rad organizma odnosno lučenje kiseline u želucu.

**Sve te namirnice poželjno je kontinuirano jesti tijekom zime. Dan valja započeti toplom limunadom s medom, hranu pirjati na đumbiru, luku i češnjaku, a za međuobroke grickati oraščiće. Heljda se može jesti kao prilog jelima od mesa, uz jaja, ili pak sam kao večernji laganiji obrok.**



## Namirnice koje hlade organizam

- **Lubenica, dinja, smokve i datulje** neko je od voća koje dozrijeva ljeti, puno je vode i, kada se jede svježije, rashlađuje organizam. Ipak, suhe smokve, kada se u kolačima kombiniraju s orasima ili bademima, gube to svojstvo.
- **Od začina, hlađenju organizma najviše pridonose metvica i korijander.** Dodamo li ih u hladnu limunadu, ona će hladiti organizam, dok će se on konzumiranjem limuna u čaju, uz dodatak meda, zagrijavati.

- **Salate i svježije nekuhano povrće** otežavaju probavu zimi i hlade organizam. Zimi se preporučuje jesti ukiseljeno povrće ili pak uz dodatak veće količine ulja te octa – kao što to tradicionalno i činimo. Ipak, ako se jede pohano meso ili neka druga teža hrana, tada je svježija salata kao protuteža izvrsna i zimi.

## RIJEČ STRUČNJAKA

mr.sc. Irena Švenda, mag. nutricionizma, voditeljica fitonutricionističke ordinacije, Adhara centar za ayurvedu i nutricionizam

### *Zimi jedemo kiselo, ljuće i slanije*

Drevna ayurvedska medicina više od 5000 godina zna koje namirnice hlade, a koje griju organizam. Koliko je bitno da se ti principi provode tijekom mijene godišnjih doba, jednako je bitno da se, s obzirom na poremećaje i prisutne bolesti, pojedinac hrani u skladu sa svojim potrebama. Naša tradicionalna kuhinja također prati ista načela te ćemo tijekom zime dobivati slanija, kiselija i ljuća jela, koja su dugo kuhana, pržena ili pečena, dok će tijekom ljeta nuditi lagana jela od žitarica sa svježim povrćem na salatu. Primjer toga je kiselo zelje, kuhano kao varivo zimi ili pak u obliku salate s dodatkom bundevina ulja, dok će se ljeti u našim krajevima preporučiti i servirati svježije ribani kupus. Dakle, mudrost je prisutna oko nas, potrebno ju je samo uočiti.

