

## Jedite pametno - jedite raznovrsno

*Velika je prednost za organizam u raznovrsnosti prehrane, jer se tako uravnotežuje glikemijski indeks i unosi idealan omjer ugljikohidrata, masti i proteina*

Da bismo imali dovoljno energije, da bi dobro funkcionirale naše stanice i da bi se održala naša mišićna masa, potrebni su nam ugljikohidrati, masti i proteini. Za idealnu podjelu, trebaju nam u omjeru 50%, 35% i 15%. Da bismo to postigli valja imati različitu prehranu, po tipu namirnice - voće, povrće, meso, riba, namirnice bogate škrobom... - ali također i unutar svake obitelji namirnica.

Što se tiče masnih tvari: maslinovo ulje, ulje od suncokreta, maslac..., nutricionisti preporučuju, da ih se izmjenjuje pri svakom obroku. A što se tiče voća i povrća treba ih jesti u različitim bojama - žutoj, lila, crvenoj, zelenoj, bijeloj - jer samo tako se postiže unos različitih vitamina i minerala.

A nutricionistički najbogatije namirnice su sezonske namirnice, a one su i najukusnije. Idealno bi bilo jesti različitu hranu za vrijeme jednog obroka, mijenjati je od jednog obroka do drugog, kao i svakog dana. I način pripreme hrane mora se izmjenjivati: roštilj, jelo od pirjanog mesa i povrća, povrće kuhano na lešo, priprema hrane u pećnici...

Velika je prednost u raznovrsnosti prehrane, jer tako se uravnotežuje glikemijski indeks (stupanj povećanja šećera u krvi), jer se namirnice međusobno kompenziraju. I tako, u slučaju da smo pretjerali, ne treba paničariti, jer naš način hranjenja pazi na sve one nabrojene ravnoteže (energetska, nutricionistička, društvena i emocionalna) pa se ta složena mehanika regulira sama od sebe.