

## Izbacite s jelovnika prazne kalorije

*Kako biste, posebno tijekom zimskih mjeseci, spriječili dobivanje suvišnih kilograma, važno je da prazne kalorije svedete na minimum. Pri praznim kalorijama imamo na umu sve one koje će vam na brzinu dići razinu šećera u krvi, dati vam instant energiju, ali vam neće donijeti hranjive nutrijente, poput vitamina, minerala i vlakana*

### **Namirnice koje sadrže prazne kalorije su:**

- slatkiši i druge namirnice koje sadrže šećer (čokolade, bomboni, industrijski keksi...)
- rafinirane žitarice poput bijelog kruha i bijele riže (bogate su škrobom)
- zasićene masnoće
- fast food (hot dog, hamburgeri, prženi krumpirići ...)
- alkoholna pića (pivo, vino, žestoka pića).

Posebno je pržena hrana (prženi krumpirići, pržena piletina ili čips), bogata kalorijama, a vrlo siromašna nutrijentima. Velika porcija npr. prženih krumpirića sadrži 570 kalorija (ženama na dan treba prosječno oko 1800 do 2300 kcal, ovisno o nivou fizičke aktivnosti).

Masnoće mogu biti prisutne u različitim formama i u raznovrsnim namirnicama, a osim što sadrže veliku energetsku vrijednost te dovode do porasta tjelesne težine i stvaranja temelja za razvoj dijabetesa tipa 2, također mogu i loše utjecati na zdravlje jer se smatraju uzročnicima bolesti srca i krvnih žila.

### **Kako im se oduprijeti?**

Važno je stoga poboljšati prehrambene navike i konzumirati namirnice koje pridonose zdravstvenom poboljšanju našeg organizma. Slatkiše valja zamijeniti voćem, suhim voćem, orašastim plodovima... Ako ne možete odoljeti sendvičima, onda neka oni budu sastavljeni od kruha od cjelovitih žitarica (raženi, kukuruzni, integralni kruh). Integralne žitarice sadrže cijelo zrno (integralno pšenično brašno, smeđa riža, integralno kukuruzno brašno), dok su kod rafiniranih žitarica uklonjene klice i ovojnica pa tako i vitamini B kompleks, željezo i vlakna (bijeli kruh, bijelo pšenično brašno).

Nemojte zaboraviti čitati deklaracije na proizvodima, kako biste točno znali što unosite

u svoj organizam. Deklaracije i postoje zato da bi kupci mogli kontrolirati kvalitetu unosa namirnica. Primjerice, bolje je pojesti keks od integralnog brašna ili meda, nego keks od bijelog brašna i šećera.

### **Pića - prave zamke debljanja**

Treba biti vrlo oprezan, naročito s gaziranim sokovima, koji imaju veliku energetska vrijednost ili pak kremastim napitcima. Topla čokolada ima oko 450 kalorija, što je jednako jednoj porciji špageta bolognese, a čaša gaziranog pića 136 kalorija.

Prazne kalorije koje će vas brzo udebljati skrivaju se i u alkoholnim pićima. U prosjeku alkoholno piće ima oko sedam kalorija po gramu, što znači da tri ili četiri pića imaju jednaku kalorijsku vrijednost kao jedan obrok. Limenka piva sadrži oko 150 kalorija, čaša šampanjca 200 kalorija, čaša bijelog vina (120 mililitara) 87 kalorija. Osim toga, kalorije iz alkohola se uglavnom talože na području struka.