



Doručak

RECEPTI ZA SAVRŠEN POČETAK
DANA



Što doručkovati?

Svako jutro je gotovo isto. Žurimo se jer se bojimo da kasnimo, a posljedica toga je odlazak od kuće bez doručka. Sljedeća stvar koju činimo je kupnja krafne ili drugih proizvoda koji su bogati nezdravim šećerima i ugljikohidratima. Ipak, iako to uglavnom neki vide kao jednostavan mit, prvi obrok u danu je doista ključan jer predstavlja temelj zdrave prehrane za odrasle i djecu.

Imajte na umu da započinjanje dana s hranjivim obrokom daje energiju tijelu i mozgu, a time i povećava produktivnost.

Ako preskočite obrok ujutro, do ručka ćete osjetiti iscrpljenost, a vjerojatno ćete se teško koncentrirati na obaveze koje stoje pred vama. Osim toga, ako ste do sada preskakali doručak kako bi izgubili kilograme, odmah prestanite! Trebali biste znati da je to loša navika jer doručak pomaže u kontroli tjelesne težine.

Ali što bismo trebali jesti za doručak? Vlakna, niskomasni proteini, voće i povrće, cjeloviti ugljikohidrati i niskomasni mliječni proizvodi su glavni sastojci za zdrav doručak. Postoje brojne kombinacije za one koji žele razmotriti poboljšanje svojih dosadašnjih navika.

Istraživanja pokazuju da su ljudi koji doručkuju mnogo budniji, prisebniji i postižu bolje rezultate na testovima od onih koji preskaču doručak. Svi znamo da su djeca ujutro - ako nisu ništa pojela - apatična, razdražljiva i nezainteresirana, pogotovo ako pred njih stavimo zahtjevne zadatke. Isto je i s odraslima.

Ako preskačete doručak, velika je šansa da će i vaša djeca početi smatrati da se radi o nebitnom obroku te će ga i sama izbjegavati.

Ako preskočite doručak, do ručka ćete biti toliko gladni da ćete pojesti puno više hrane!



Zobene pahuljice sa chia sjemenkama i bademovim mlijekom

Zobene pahuljice su odličan izvor vitamina E, selena, vitamina B1, fosfora, bakra i magnezija. Svakodnevnom konzumacijom zobnih pahuljica ćete smanjiti rizik od nastanka pretilosti i olakšati održavanje zdrave tjelesne težine.

Zobene pahuljice će vas dugo držati sitima. Imaju nizak glikemijski indeks, što znači da neće uzrokovati nagle promjene razine šećera u krvi. Na taj način smanjuju rizik od naglih promjena raspoloženja.

Zobene pahuljice je vrlo lako uvrstiti u svakodnevnu prehranu. Možete ih konzumirati na različite načine, uz mlijeko ili jogurt, omiljeno svježe ili sušeno voće, kao i orašaste plodove i sjemenke.

Recept za zobene pahuljice sa chia sjemenkama i bademovim mlijekom potražite ovdje.



Muffini od limuna i borovnica

Limun je definitivno jedna od namirnica koju trebate početi svakodnevno unositi. Ne samo da poboljšava okus velikom broju jela, već potiče zdravlje cjelokupnog organizma. Flavonoidi iz limuna imaju antioksidacijsko djelovanje i mogu pomoći u prevenciji, ali i liječenju niza bolesti i stanja.

Iako je limun kiselog okusa, ima alkalno djelovanje i može regulirati pH ravnotežu u tijelu. To je ključno za pravilan rad organizma.

Antioksidanti su spojevi koji neutraliziraju slobodne radikale (nestabilne molekule) koji se u tijelu proizvode nakon izlaganja štetnim faktorima. Antioksidanti, koje pronalazimo u hrani, štite stanice od štetnog djelovanja slobodnih radikala koji mogu oštetiti stanice i povezani su s bolestima srca i jetre, rakom i oslabljenim imunološkim sustavom.

Istraživanja su pokazala da borovnice mogu smanjiti rizik od nastanka raka dojke i raka debelog crijeva, i da mogu pomoći zaustaviti širenje kancerogenih stanica. Jedno istraživanje je pokazalo da žene, oboljele od raka dojke, koje svakodnevno konzumiraju 2 porcije borovnica imaju veću vjerojatnost uspješnog liječenja, u odnosu na svoje vršnjakinje sa istim stadijem raka koje ne konzumiraju borovnice.

Recept za muffine od limuna i borovnica ovdje.



Kruh od cimeta i jabuka

Cimet je odličan izvor antioksidanta. Smanjuje razinu slobodnih radikala u tijelu koji mogu uzrokovati kronična stanja i bolesti kao što su visok krvni tlak, dijabetes tipa 2, bolesti srca i srčani udar.

Kronična upala u tijelu ozbiljno narušava cjelokupno zdravstveno stanje. Ona povećava rizik od nastanka bolesti srca, artritisa, reumatoidnog artritisa, bolova u zglobovima i mišićima i dijabetesa tipa 2. Cimet ima odlična protuupalna svojstva i značajno može ublažiti kroničnu upalu u tijelu.

Nagle promjene u razini šećera u krvi uzrokuju i nagle promjene raspoloženja. Cimet regulira razinu šećera u krvi i duže ju čini stabilnom. Na taj način će spriječiti žudnju za grickalicama do koje dolazi kod naglog pada razine šećera u krvi.

Jedna jabuka srednje veličine sadrži oko 4 grama vlakana. Najznačajniji je pektin koji snižava razinu lošeg (LDL) kolesterola na način da potiče tijelo da ga iskoristi umjesto da ga pohrani.

Jabuke mogu poboljšati vaše pamćenje i smanjiti rizik od nastanka Alzheimerove bolesti. Jabuke su odličan izvor antioksidansa koji smanjuju razinu slobodnih radikala u tijelu te na taj način štite od raznih bolesti.

Recept za kruh od cimeta i jabuka potražite ovdje.



Vafli od badema i borovnica

Bademi su jedna od najpopularnijih vrsta orašastih plodova. Odličan su izvor minerala, vitamina, proteina, vlakana i niza drugih spojeva koji poboljšavaju zdravlje cjelokupnog organizma. Provedena su brojna istraživanja na temu utjecaja badema na zdravlje i znanstvenici svakim novim istraživanjem dolaze do novih pozitivnih saznanja.

Bademi su odličan izvor zdravih masti koje štite zdravlje srca i cjelokupnog kardiovaskularnog sustava. Odličan su izvor antioksidacijskih spojeva koji smanjuju rizik od nastanka srčanog udara. Uz to, bademi su jako dobar izvor vitamina E, flavonoida koji ublažava kroničnu upalu. Odličan su izvor minerala, kao što su magnezij, kalcij, kalij, bakar, mangan i arginin. Sve su to spojevi koji imaju odlično djelovanje na zdravlje kardiovaskularnog sustava.

Alkalna hrana regulira pH vrijednost u tijelu i smanjuje rizik od nastanka niza bolesti. Jača imunološki sustav i potiče rad probavnog sustava. Dosadašnja istraživanja su pokazala da povećanjem unosa alkalnih namirnica možete smanjiti rizik od nastanka i širenja kancerogenih stanica jer one ne mogu preživjeti u alkalnim uvjetima.

Korica badema sadrži probiotike koji poboljšavaju zdravlje i potiču rad probavnog sustava. Probavni sustav se sastoji od niza dobrih bakterija koje su neophodne za njegov pravilan rad. Bez tih bakterija se povećava rizik od nastanka niza problema i poteškoća u radu probavnog sustava.

Recept za vafle od badema i borovnica potražite ovdje.



Lagani omlet

Jaja su pristupačna, lako ih je uvrstiti u svakodnevnu prehranu i mogu se pripremati na različite načine. Odličan su izvor aminokiselina, željeza i antioksidanata. Trebate odabrati organska jaja jer ne sadrže antibiotike i hormone, a imaju bolja nutritivna svojstva.

Tijelo samostalno proizvodi 11 esencijalnih masnih kiselina, neophodnih za pravilno funkcioniranje organizma. No, tijelu je potrebno još 9 esencijalnih masnih kiselina, a njih možemo pronaći u jajima. Manjak tih 9 esencijalnih masnih kiselina može uzrokovati gubitak mišićne mase, oslabljen imunološki sustav, kronični umor i loš izgled kože i kose.

Jedno jaje sadrži oko 200 miligrama kolesterola, ali to ne znači da su jaja loša za vašu krvnu sliku. Naime, istraživanja su pokazala da jaja mogu smanjiti razinu lošeg (LDL) kolesterola i povećati razinu dobrog (HDL) kolesterola.

Najbolji izvor vitamina D su sunčeve zrake i neke namirnice, među kojima su i jaja. Vitamin D je neophodan za pravilan rast i razvoj zubi i kostiju. Potiče apsorpciju kalcija koji je neophodan za pravilno funkcioniranje srca, probavnog sustava i metabolizma.

Jaja su odličan izbor za doručak jer brzo stvaraju osjećaj sitosti. Reguliraju apetit, ublažavaju žudnju za grickalicama i smanjuju vjerojatnost od prejedanja kasnije u danu.

Recept za lagani omlet potražite ovdje.



Smoothie od špinata i chia sjemenki

Svježi špinat je odličan izvor antioksidativnih vitamina A i C, luteina i beta karotena. Kada se ovi spojevi udruže, čine odličnu zaštitu od nastanka raznih bolesti. Smanjuju razinu slobodnih radikala u tijelu i igraju važnu ulogu u popravljanju štete nastale djelovanjem slobodnih radikala.

Špinat je bogat mineralima kao što je kalij, magnezij, mangan, cink i bakar. Kalij je važan za opskrbu stanica vodom, regulira rad srca i krvni tlak. Mangan i bakar su za poboljšanje djelovanja antioksidansa. Bakar je potreban tijelu kako bi proizvedio crvena krvna zrnca. Cink je potreban za rast i razvoj, proizvodnju kvalitetne sperme i poboljšanje probave.

Chia sjemenke mogu biti dio bilo kojeg programa i plana mršavljenja jer potiču brže stvaranje osjećaja sitosti. Također će spriječiti nagle promjene razine šećera u krvi, zbog čega ćete rjeđe osjećati žudnju za nezdravim grickalicama.

Zahvaljujući visokom udjelu vlakana, chia sjemenke imaju odlično djelovanje na rad probavnog sustava. Imaju 28% više vlakana u odnosu na lanene sjemenke, a u njihovom sastavu pronalazimo značajan udio topivih i netopivih vlakana.

Recept za smoothie od špinata i chia sjemenki potražite ovdje.