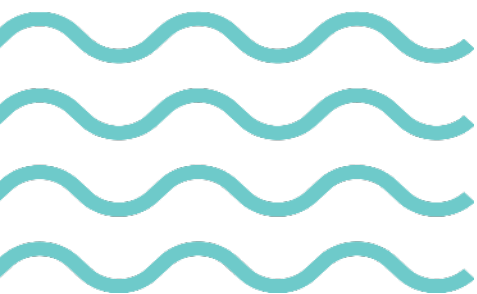
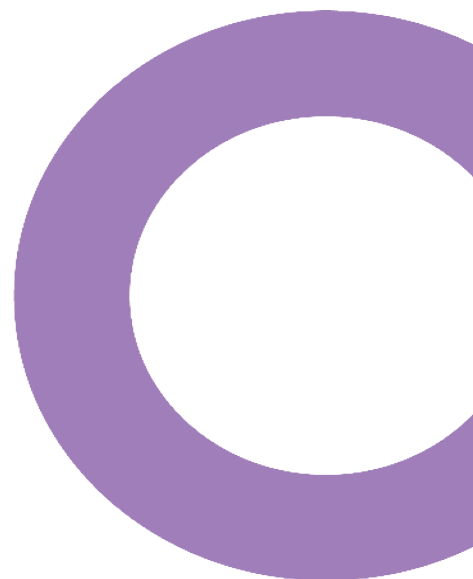


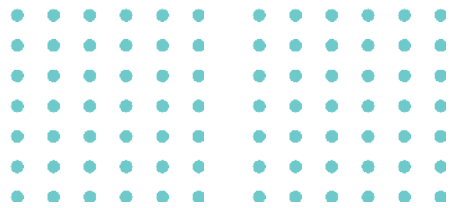
PRAVILNA ISHRANA ZA DUG I ZDRAV ŽIVOT

Osnovni principi zdrave ishrane



CEUZ, Beograd





01

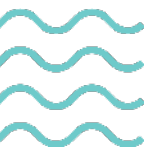
Zašto je pravilna ishrana ključna za zdravlje?

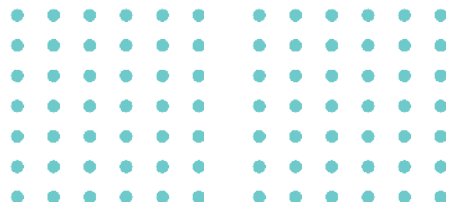




Hrana je gorivo za naše telo i mozak. Pravilna ishrana može sprečiti mnoge bolesti, poboljšati energiju, raspoloženje i doprineti dugovečnosti. Ishrana bogata hranljivim materijama jača imuni sistem, održava optimalnu telesnu težinu i smanjuje rizik od hroničnih oboljenja.

 Primer: Ljudi koji se hrane uravnoteženo imaju 40% manji rizik od srčanih bolesti i 30% manji rizik od dijabetesa tipa 2.





02

Osnovni principi zdrave ishrane





✓ 1. Jedite raznovrsnu hranu

Raznovrsnost u ishrani obezbeđuje sve potrebne nutrijente. Svaka grupa namirnica ima svoju ulogu:

- ✓ Povrće i voće – bogati vlaknima, vitaminima i antioksidansima.
- ✓ Integralne žitarice – obezbeđuju energiju i vlakna.
- ✓ Proteini (meso, riba, jaja, mahunarke, orašasti plodovi) – ključni za mišiće i imunitet.
- ✓ Mlečni proizvodi – važni za zdravlje kostiju.

✓ 2. Izbegavajte prerađenu hranu i šećer

Prerađena hrana sadrži veštačke dodatke, zasićene masti i šećere koji doprinose gojavnosti i raznim bolestima.

✗ Gazirani sokovi, slatkiši, brza hrana i beli hleb povećavaju rizik od gojavnosti i dijabetesa.

✓ Zamenite ih sa:

- ✓ Voćem umesto rafinisanog šećera.
- ✓ Integralnim žitaricama umesto belog brašna.
- ✓ Svežim obrocima umesto prerađenih jela.

📌 Primer: Ljudi koji smanje unos šećera imaju 20% više energije i bolju koncentraciju tokom dana.

✓ 3. Obratite pažnju na unos proteina

Proteini su ključni za regeneraciju mišića i ćelija. Uključite u ishranu:

- ✓ Biljne proteine: Pasulj, leblebije, sočivo, orašasti plodovi.
- ✓ Životinjske proteine: Piletina, riba, jaja, jogurt.

📌 Primer: Osobe koje jedu dovoljno proteina osećaju dužu sitost i imaju više energije tokom dana.





✓ 4. Pijte dovoljno vode

Hidratacija je ključna za pravilan rad tela. Voda pomaže varenju, poboljšava kožu i eliminiše toksine.

✓ Preporuka: 2-3 litra vode dnevno.

✓ Ograničite unos gaziranih pića i alkohola.

📌 Primer: Ljudi koji piju dovoljno vode imaju čistiju kožu i bolju probavu.

✓ 5. Ograničite unos soli i nezdravih masti

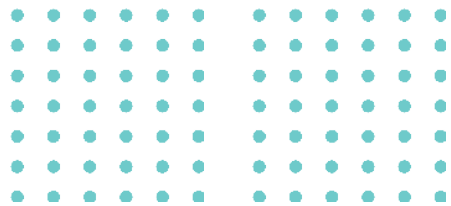
Višak soli povećava krvni pritisak, dok zasićene i trans masti mogu doprineti srčanim bolestima.

✓ Umesto soli, koristite začine (origano, bosiljak, kurkuma).

✓ Umesto margarina i prženih jela, koristite maslinovo ulje i orašaste plodove.

📌 Primer: Ljudi koji smanje unos soli imaju smanjen rizik od hipertenzije za 25%.





03

Kako napraviti zdrav obrok?





🍽️ Primer zdravog tanjira:

- ✓ 50% povrće i voće 🍎🥦
- ✓ 25% proteini 🍖🥚
- ✓ 25% integralne žitarice 🍞🌾
- ✓ Čaša vode umesto soka 💧

📌 Primer: Ako ručate piletinu, jedite je sa svežom salatom i integralnim pirinčem umesto sa pomfritom.

Mitovi i istine o zdravoj ishrani

✗ MIT: Zdrava hrana je skupa.

✓ ISTINA: Mahunarke, jaja i sezonsko voće su jeftini i hranljivi.

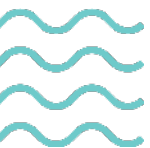
✗ MIT: Ugljeni hidrati su loši za vas.

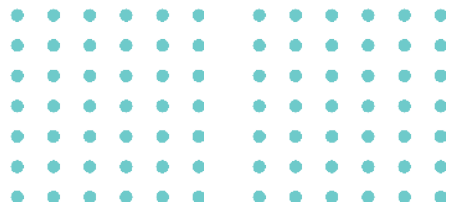
✓ ISTINA: Integralne žitarice su ključne za energiju i zdravlje creva.

✗ MIT: Dijete sa malo kalorija su najzdravije.

✓ ISTINA: Dugotrajne dijetе sa malo kalorija mogu usporiti metabolizam i izazvati manjak nutrijenata.

📌 Primer: Ljudi koji se hrane uravnoteženo i ne izbacuju cele grupe namirnica imaju više energije i stabilan metabolizam.





04

Kako postepeno preći na zdrav način ishrane?



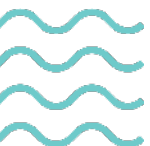


- ✓ Započnite dan zdravim doručkom – ovsena kaša sa voćem ili jaja sa integralnim hlebom.
- ✓ Zamenite prerađenu hranu zdravim alternativama – umesto čipsa, orašasti plodovi.
- ✓ Kuvajte kod kuće – bolja kontrola sastojaka i kvaliteta hrane.
- ✓ Jedite polako – signal sitosti stiže do mozga za 20 minuta.

📌 Primer: Ljudi koji jedu polako konzumiraju 15% manje kalorija i osećaju se zadovoljnije.

Pravilna ishrana ne znači stroge dijetе, već balansiranu ishranu bogatu hranljivim materijama. Male promene mogu doneti velike zdravstvene benefite i poboljšati kvalitet života.

— Počnite već danas – vaše telo će vam biti zahvalno!





CEUZ, Beograd

Centar za edukacije i unapređenje zdravlja

ceuzbg.org

