

Slijedeći puta kad razmišljate o tome kako je vrijeme prekratko za propisni obrok, pomislite na voće i povrće koje je zapravo najpogodnija hrana koju možete zamisliti. Voće kao što su banane, jabuke, kruške, ili mandarine lako je ponijeti i ne zahtjeva neke pripreme, dok je povrće većinom gotovo za svega nekoliko minuta ako ga parite, pirjate ili obrađujete u mikrovalnoj pećnici.

Ako trebate pomoć za telefonske pozive na engleskom, nazovite Službu za prevađanje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service -TIS**) na **13 14 50**.

Ako želite više zdravstvenih informacije na bosanskom jeziku potražite u **Multicultural Communication website** na **[http:// mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)**



Bosnian  
09/08/1999  
[BHC-5350]

**Uključite više voća i povrća  
u ishranu**

**Fitting more fruit and vegetables  
into your diet**

Telefonski brojevi su tačni u času objavljivanja ali ako se promijene neće odmah biti ispravljani. Možda morate provjeriti brojeve u telefonskom imeniku.

## Uključite više voća i povrća u ishranu

Fitting more fruit and vegetables into your diet

Ako do sada niste pojeli barem dva komada voća i pet porcija povrća na dan, trebali biste to sada početi. Premda ne postoji neka jednostvena ili "magična" hrana za sprečavanje ili liječenje raka, naučnici znaju da voće i povrće sadrži nešto, što na neki način djeluje kao zaštita nesamo protiv raka, nego i protiv drugih bolesti. Njima je također jasno da je rizik oboljenja od raka veći u onih osoba koje ne jedu dosta voća i povrća nego u onih koje jedu više. Mnogi misle da su preparati vitamina i minerala jednako dobri, ali to nije tačno. Povrće i voće ne sadrži samo vitamine i minerale, nego i mnoge druge sastojine od važnosti za dobro zdravlje koje ne možete naći u pilulama.

U Australiji imamo na izbor voća i povrća koje većim dijelom možemo uključiti u porodičnu ishranu. Evo nekoliko ideja.

**Dodajte voće uz doručak.** Banane, kiwi, jagode ili sušeno voće, idu sasvim dobro uz žitarice. Žurite se? Komad voća s hljebom, tostom ili sutlijom, dobra su kombinacija za doručak ako vam se žuri - od toga, ili dodavanjem mekanog voća u mlijeko, možete pomoću blendera napraviti glatku kremu (smoothies) ili mlječne smjese (milkshakes).

**Budite avanturista.** Lako je zapasti u monotoniju kupovanjem uvijek istih vrsta povrća i pripremanjem na uvijek isti način. Međutim, probajte povrće koje niste nikada prije jeli - ili uzmite povrće koje vam je poznato ali ga pripremite na posve novi, za vas nepoznati način. Napravite premaz od zgnječenog avokada i namažite na hljeb umjesto putera ili margarina - sadrži manje masnoće a više hranjivih tvari, i ukusniji je. Svima nam je poznata strugana mrkva, no jeste li ikada pokušali u salate ili u sendviče dodati druge vrste struganog povrća kao

cukini, ciklu i crveni kupus, ili možda ciklu i "slatki krumpir" (sweet potatoe) pečene u ljusci?

**Dodajte više povrća u salate, čorbe, pirjana jela, složenice i kombinacije s indijskim začinima (curry).** Osnovna sastojina mnogih tradicionalnih kuhinja je povrće s nešto malo mesa, peradi ili ribe - navika vrijedna održavanja. Zapamtite, čim je više različitih boja na tanjiru, tim je zdravije jelo. Žive boje u prirodnoj hrani kao što su rajčice, paprika, mrkva, "slatki krumpir" i zelenje, ukazuju na prisutnost antioksidanata - sastojaka važnih za zaštitu od bolesti. Što je boja jača, to je hrana zdravija.

**Naviknite djecu da jedu voće za međuobroke.** Čim ih ranije počnete učiti, tim će biti lakše da steknu naviku jesti voće kao zakusku kod kuće i u školi, radije nego nešto iz paketića. To je dobra navika koja će pridonijeti zdravu rastu. Dajte im različite vrste voća kako im ne bi dosadila jedna te ista stvar. Napravite za desert salatu od miješanog voća - i opet čim više boja, tim bolje. Za toplijeg vremena, smrznuto voće kao grožđe ili oljuštene banane imaju izvanredan okus.

**Dozvolite djeci da pomognu oko pripremanja voća i povrća.** To je sve dio učenja kako bi djeca stekla naviku da uživaju u ovoj hrani - a prvi je korak da im pokažete kako se hrana priprema.

**Podijelite komad voća.** Djeca koja se opiru jer neće pojesti cijelu jabuku, obično sasvim rado uzmu parče ako izrežete i s njima podijelite. Ovu strategiju je dobro primijeniti i na muškarce u porodici - istraživanjem navika jedenja otkriveno je da će mnogi muškarci prije pojesti voće ako je narezano.