

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication на <http://mhcs.health.nsw.gov.au>



Macedonian
9 August 1999

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

Како да вклучите повеќе овошје и зеленчук во вашата исхрана

Fitting more fruit and vegetables into your diet

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH

Како да вклучите повеќе овошје и зеленчук во вашата исхрана (Fitting more fruit and vegetables into your diet)

Ако не јадете барем две овошја и пет порции зеленчук секој ден, сега е време да почнете. Иако нема едно "волшебно" јадење што може да го спречи или да го излечи ракот, научниците знаат дека овошјето и зеленчукот имаат особини што штитат од оваа и од други болести. Тие, исто така, знаат дека кај луѓето кои малку јадат овошје и зеленчук има поголема зачестеност на рак отколку кај оние кои јадат повеќе. Иако некои луѓе мислат дека истите корисни состојки може да ги примат со витамински таблети, тоа не е точно. Овошјето и зеленчукот не содржат само витамини и минерали, туку и многу други состојки што се важни за одржување на здравјето што ги нема во таблетите.

Во Австралија има толку многу разновидни овошја и зеленчуци што не е тешко тие да се вклучат во семејната исхрана. Еве неколку идеи.

Додадете овошје во појадокот. Банани, киви, јагоди или суво овошје убаво се комбинираат со цераалиите ("корн-флејкс"). Се брзате? Овошје со леб, тост или сварен ориз е убав и брз појадок - исто како и "smoothies" или милкшејкс направени со меко овошје и млеко или јогурт и потоа измешани во миксер.

Бидете авантурист. Лесно е да влезете во рутина на јадење иста храна, купување ист зеленчук и готвење на ист начин. Затоа експериментирајте со зеленчук што никогаш не сте го пробале - или згответе зеленчук што ви е познат на непознат начин. Пробајте пасирано авокадо наместо путер или маргарин за мачкање на леб - има помалку масти и повеќе хранливи материи, а и повкусно е. Сите знаеме за рендан морков, но сте пробале ли рендани тиквички, цвекло или црвена зелка да додадете на салатите или сендвичите, или пак дали сте пробале да испечете цвекло или сладок компир со лушпата?

Додадете повеќе зеленчук во салатите, супите, пржениот зеленчук на кинески начин, манците и во кари. Многу од тради-

ционалните кујни ги базираат своите јадења на зеленчук и само малку месо или риба - ова е навика што треба да се задржи. Запамтете само колку повеќе бои имате во чинијата, толку е поздраво јадењето. Светлите бои во природната храна како домати, пиперките, морковите, слатките компири и зелениот зеленчук, значи дека тие содржат антиоксиданти - состојки во храната што помагаат во борба против болестите. Колку што е потемна бојата, толку е поздрава храната.

Навикнете ги децата да "поткаснуваат" овошје. Колку порано ќе почнете, полесно е да се навикнат да јадат овошје за ужина дома или на училиште, наместо да јадат нешто што е спакувано. Тоа е добра навика што ќе им помогне да израснат во здрави деца. Обидете се да купувате различен зеленчук за да не им се здодее истото. Правете овошни салати со разновидно овошје за десерт - и повторно, колку повеќе бои ќе искombineирате, толку подобро. Во топло време, овошјата како грозје или излупена банана се многу вкусни кога се замрзнати.

Дозволете им на децата да помагаат во подготовката на овошјето и зеленчукот. Сè е тоа дел од учењето како да се ужива во овие јадења - и е прв чекор во учењето како да се готви.

Поделете го овошјето. Децата кои не можат да изедат цело јаболко, често полесно ќе посегнат по едно парче ако го поделите и го исечете на парчиња. Ова е добра стратегија да се употреби и со мажите во куќата - истражувањата за навиките со исхраната покажуваат дека за многу мажи има поголема шанса да јадат овошје ако е исечено.

Следниот пат кога ќе помислите дека немате време да јадете прописно, сетете се дека овошјето и зеленчукот се меѓу најпрактичните јадења што постојат. Овошјата како банани, јаболка, круши или мандарини се лесни за носење и не им треба подготовка. Повеќето од зеленчуците можете да ги згответе во неколку минути ако ги варите на пара, ако ги пржите брзо на силен оган или ако ги ставите во микро печка.

Ако ви треба помош да се јавите на англиски, најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.