

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 nositi i ne iziskuje neke pripreme, dok se povrće većinom kuha 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 **131 450**.

Dodatne informacije na hrvatskom jeziku možete naći u **Multicultural Communication website** na [http:// mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

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



Croatian  
9 August 1999

## **Uključite više voća i povrća u ishranu**

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



## **Uključite više voća i povrća u ishranu**

Fitting more fruit and vegetables into your diet

Ako ne pojedete barem dva komada voća i pet obroka povrća na dan, trebali biste to sada početi. Premda ne postoji jedinstvena "čudotvorna" hrana za liječenje ili čuvanje od raka, učenjacima je poznato da u voću i povrću postoji nešto što na neki način djeluje kao zaštita protiv ove pa tako i drugih bolesti. Njima je također jasno da je postotak oboljenja od raka povišen u onih osoba koje jedu veoma malo voća i povrća nego u onih koje jedu više. Unatoč tome što mnogi misle da istu korist mogu imati od nadomjestaka minerala vitamina, to nije točno. Povrće i voće ne sadrži samo vitamine i minerale, nego i mnoge druge tvari od važnosti za dobro zdravlje koje ne možete naći u pilulama.

U Australiji je na raspolaganju toliki izbor voća i povrća da nije teško veći dio toga uključiti u obiteljsku ishranu. Evo nekoliko ideja.

**Dodajte voće uz doručak.** Banane, kiwi, jagode ili sušeno voće, dobro se uklapaju uz žitarice. U žurbi ste? Komad voća s kruhom, prženom kriškom kruha ili kuhanom rižom, dobra su kombinacija za doručak u žurbi - od toga možete napraviti glatku kremu (smoothies) ili mlječne smjese (milkshakes), dodavanjem mekanog voća u mlijeko i miješanjem u blenderu.

**Budite avanturista.** Lako je zapasti u monotoniju kupovanjem uvijek istih vrsta povrća i pripremanjem na uvijek isti način. Međutim, isprobavajte povrće koje niste nikada prije jeli - ili uzmite povrće koje vam je poznato ali ga pripremite na novi, za vas nepoznati način. Kušajte premaz od zgnječenog avokada na kruhu umjesto maslaca 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 tikvice, ciklu i crveni kupus, ili možda ciklu ili "slatki krumpir" (sweet potatoe) pečene u ljusci?

**Dodajte više povrća u salate, juhe, pirjana jela, složenice i kombinacije s indijskim začinima (curry).** Osnovna sastojina mnogih tradicionalnih kuhinja je povrće sa samo malo mesa, peradi ili ribe - navika vrijedna održavanja. Zapamtite, čim je više različitih boja na tanjuru, tim je zdraviji obrok. 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 ranije počnete, tim će im biti lakše naviknuti se na 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 ima izvanredan okus.

**Dopustite djeci da pomognu pripremiti voće i povrće.** To je sve dio učenja kako bi stekla naviku uživati u ovoj hrani - a prvi je korak naučiti kako se hrana priprema.

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