





**Balansirana, zdrava ishrana je važna kako bi se održalo zdravlje organizma. Zdrava ishrana može pomoći u kontroli tjelesne težine, krvnog pritiska i nivoa holesterola. To znači da dugoročno može pomoći smanjenju rizika od razvoja koronarne bolesti srca.**

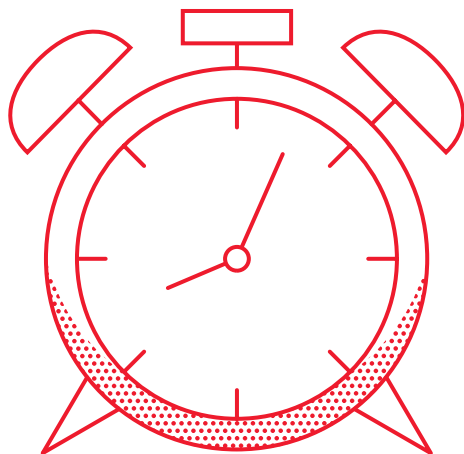
Neki lijekovi mogu povećati ili smanjiti apetit. Ako ste zabrinuti da lijek koji uzimate utiče na Vašu težinu, razgovarajte sa svojim porodičnim ljekarom.

### Redovni obroci

**Pokušajte da ne preskačete obroke, posebno doručak, jer vas to može učiniti razdražljivim, umornim i gladnim.**

Počnite dan sa doručkom - osobe koje redovno jedu doručak imaju veću vjerovatnoću da imaju normalnu tjelesnu težinu u odnosu na one koji nemaju ovu naviku.

**Započnite dan sa doručkom kako bi ostali vitki.**



## Mitovi i savjeti



Ako zamijenite gazirana pića, alkohol i brzu hranu, sa zdravim namirnicama, nerijetko možete uštediti u kupovini.

Ne postoji preporučeni broj jaja koji možete pojesti sedmično ili dnevno. Holesterol koji se nalazi u jajima nema velikog uticaja na razinu holesterola u krvi, pa jaja možete uvrstiti u svakodnevne zdrave obroke. Ali ne zaboravite da koristite zdravije načine pripreme jaja kao što je kuhanje ili prženje bez ulja ili putera.

Konsumacija jedne šake orašastih plodova dnevno može biti dio zdrave ishrane. Orašasti plodovi mogu da sadrže visok nivo masti i kalorija, ali obično sadrže zdrave visokonezasićene masne kiseline i bogati su proteinima. Izbjegavajte pržene orašaste plodove, kao i one koji su prekriveni sa solju ili šećerom.



## Pametna zamjena



Umjesto grickalica, probajte na prutiće narezanu mrkvu ili celer.

Umjesto soli i kocke za supu, koristite začinsko bilje, limunov sok, bijeli luk ili crni biber.



## Osnovni savjeti



Konzervirani paradajz, tikva, kuhani grah i druge mahunarke su jeftini izvor proteina i minerala, ali odaberite one sa manje soli i šećera. Uz to su dosta praktični jer dugo traju.

Uvijek pročitajte oznake na hrani. Pokazat će vam koliko je zasićenih masnoća, proteina, soli i ugljikohidrata u vašoj hrani. To će vam pomoći da napravite zdrav izbor.

Kada pokušavate da promijenite svoje navike u ishrani, postavite sebi neke realistične ciljeve tako da imate nešto čemu težite. Ne budite previše ambiciozni. Vjerovatnije je da će te uspjeti ako sebi postavite samo jedan ili dva cilja. Kada to postignete, možete postaviti dodatne ciljeve.

Pokušajte jesti obroke sa dosta povrća i mnogo mesa u njima, kao što su variva ili gulaš. Povrće obično košta manje od mesa i još je jedan odličan način da dobijete potrebne minerale i proteine dnevno. Budite hrabri i pokušajte skuhati nešto što nikada ranije niste jeli.

Grilujte hranu, umjesto da je pržite. Ukoliko pravite hranu sa dosta mliječnih proizvoda, koristite sa malim udjelom masti.

Riba u konzervi kao što su sardine i tuna obično je jeftinija opcija od svježe ribe a može biti izvrstan nutritivan obrok. Za još zdraviju opciju birajte ribu koja nije konzervirana u ulju.

## Osnovni savjeti



Kupujte uvijek svježe namirnice na lokalnoj tržnici ili potražite sniženja u supermarketima.

Nije potrebno da potpuno izbacite sve nezdrave namirnice iz ishrane. Nije strašno ako se nekada počastite sa nekim slatkišom, grickalicom ili sl.

Pokušajte da planirate nabavku i uvijek ponesite spisak namirnica prije kupovine.