

Kaj je dobro vedeti o prigrizkih

Prigrizki so pogosto prisotni v vsakdanji prehrani številnih ljudi. Uživajo jih ob skoraj vseh priložnostih, ne glede na to ali lačni, siti, sami, v družbi Ali pa takrat ko imajo »slab« dan ali potrebujejo tolažbo. Tudi ponudba prigrizkov vseh okusov, barv, tekstur, oblik in podobno nikoli ni bila tako pestra in dostopna. Čokolada, keksi in podobne sladkarije, čips, »smoki«, peciva iz listnatega testa, suho sadje z dodatkom sladkorja, energijske ploščice, kolači, slane palčke, praženi oreški z dodatkom soli (kikiriki, pistacije...), seznam je lahko neskončen. Večinoma tovrstni prigrizki imajo veliko kalorij in malo hranilnih snovi. Gre za tako imenovane »prazne kalorije«.

Energijo zaužito z desetimi kosi čipsa porabimo z 20 minut hitre hoje.

Po zaužitju takšnih prigrizkov (veliko maščob, sladkorja, soli) se običajno pojavi želja po vnovični konzumaciji. Zelo slaba in zdravju škodljiva navada je uživanje prigrizkov pred TV ekrani, računalniki, branju časopisa in podobna. V tem primeru je nadzor nad količino zaužite hrane popolnoma izključen. Ob napeti nadaljevanki, filmu ali tekmi lahko mimogrede zaužijemo vrečko ali dve čipsa, celo tablo čokolade ali neprimerno količino drugih prigrizkov. S tem pa tudi veliko količino nepotrebni kalorij. Mimogrede, energijo zaužito z desetimi kosi čipsa porabimo z 20 minut hitre hoje. Zavedajmo se da 10 dag krekerjev vsebuje okrog 450 kcal, »smoki« okrog 480, slane palčke okrog 400 kcal, čokolada okrog 450 kalorij. Vsa ta hrana prispeva k dnevni kalorični vnosu. Maščobe v omenjenih prigrizkih so najpogosteje tiste nasičene, vsebujejo pa tudi trans maščobe (neprijazne zdravju). Dolgoročno lahko pogosto uživanje ali uživanje večjih količin prigrizkov škoduje zdravju.

Nezdravim prigrizkom se raje odpovejmo. S tem bomo zmanjšali dnevni vnos energije. Če pa že zaužijemo prigrizke, izberimo tiste, ki vsebujejo več hranilnih in zaščitnih snovi (minerali, vitamini, vlaknine ...) in manj kalorij. Odlična izbira so sadje, zelenjava ali manjše količine oreškov brez dodane soli (pri slednjih bodimo zmerni). Z njimi zaužijemo dodatne količine vitaminov, mineralov, vlaknin in zaščitnih snovi. Z užitek pojemo slasten sadež, po možnosti neolupljen. Ali pa si privoščimo skodelico jagodičevja ali sadne solate. Ne pozabimo jogurta. Tistega z manj maščob in brez kakršnih koli dodatkov. Dodamo mu lahko naše priljubljeno sadje ter ga spremenimo v okusen in razkošen prigrizek. Pečeno sadje začinjeno z cimetom, zvezdastim janežem, kardamomom ... je prava poslastica. Polnovredno pecivo ali košček rženega kruha in jabolko lahko zadovolji še tako izbirčne. Hladno, božansko osvežujoče... Mnogi si težko predstavljamo vroče poletne dni brez sladoleda in drugih ledenih dobrot. Zakaj se ne bi preizkusili v pripravi zdravega in odličnega sladoleda, ki sestoji izključno iz sadja? Možnosti je veliko. Pomembno je da izberemo zdrav prigrizek. Če pa si nenadoma zaželimo nekaj, kar ne sodi v zdravo prehrano, pa se držimo osnovnega pravila: zaužijmo le majhno količino, ravno toliko, da si potolažimo željo.

Domači sadni jogurt

(za 4 osebe)

4 jogurta z manj maščob

1 jabolko

15 dag jagodičevja (jagode, maline, borovnice, ribez...)

4 polovice orehovitih jedrc

Listi sveže melice ali mete za okras

Jabolka narežemo na manjše kocke. V skodelice ali kozarce damo jogurt in sadje. Potrosimo z grobo sesekljanimi orehi.

Namig: izberimo sezonsko sadje. Po potrebi ga narežimo. Jed je bogata s kalcijem in vlakninami. Probiotične bakterije iz jogurta ugodno vplivajo na črevesno floro.

prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

