

ПРЕПОРАКА 3

**СЕКОЈДНЕВНО КОНЗУМИРАЈТЕ НАД 400 ГРАМА
РАЗНОВИДЕН ЗЕЛНЧУК И ОВОШЈЕ, НЕКА БИДАТ СУРОВИ**

ЗОШТО?

- Зеленчукот и овошјето се богати со витамини и минерални материи, биоактивни компоненти и растителни влакна.
- Секојдневниот внес на овошје и зеленчук го намалува ризикот од различни малигни заболувања, срцево-садовни болести, зголемена телесна тежина и здебеленост, дијабет тип 2.
- Зеленчукот и овошјето се препорачуваат сурови, заради тоа што при нивна термичка обработка голем дел од содржината на тие витамини се уништува.

Практични совети

- Конзумирајте разновиден зеленчук и овошје при секој оброк.
- Конзумирајте суров зеленчук (салата), како и оброци со зеленчук, зеленчук во сендвич, како фил во кифли и тестенини и др.
- Заменете ја туршијата со свеж, замрзнат или несолен конзервиран зеленчук.
- Изберете сурово овошје за десерт и ужина, ограничете го внесот на конзервирано овошје со шеќер.
- Определете се за суров зеленчук и овошје според сезоната.

ПРЕПОРАКА 4

**ЈАДЕТЕ МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ СО НИСКА
СОДРЖИНА НА МАСТИ И СОЛ**

ЗОШТО?

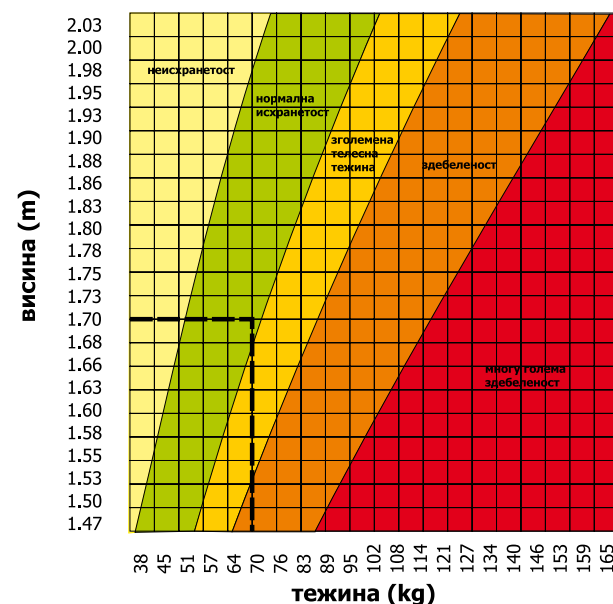
- Млекото и млечните производи се важен извор за квалитетни протеини, витамини и лесно искористлив калциум кој го намалува ризикот од остеопороза.
- Киселото млеко (јогуртот) е особено добар избор затоа што има корисен ефект врз здравјето.
- Високата содржина на масти во млекото и млечните производи го зголемува ризикот од покачен холестерол во крвта и срцево-садовни болести.

Практични совети

- Конзумирајте секојдневно по една чаша кисело (јогурт) или пресно млеко (200 мл.) и 50 грама сирење. Препорачливо е и 2 чаши млеко или 100 г. сирење.
- Изберете кисело (јогурт) или пресно млеко со ниска содржина на масти (1,5%) или обесмастено (0,1-0,5%).
- Препорачливо е сирење и урда со ниска содржина на масти и сол.
- Отсолете го соленото (биено) сирење со потопување извесно време во вода.

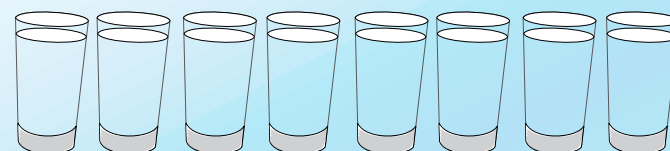
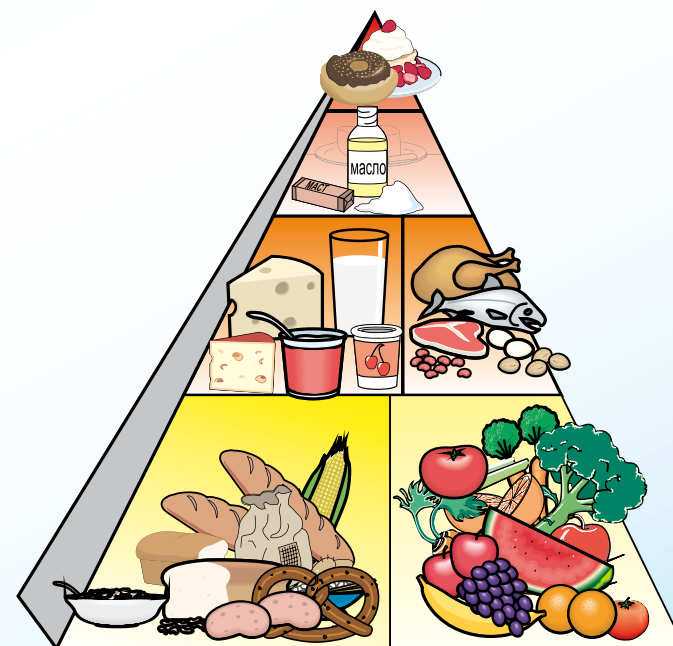
ПРЕПОРАКИ ЗА ЗДРАВА ИСХРАНА

1. КОНЗУМИРАЈТЕ КВАЛИТЕТНА И РАЗНОВИДНА ХРАНА. ЈАДЕТЕ РЕДОВНО, БЕЗ БРЗАЊЕ ВО ПРИЈАТНА АТМОСФЕРА. ОДДЕЛЕТЕ ДОВОЛНО ВРЕМЕ ЗА ВАШИОТ ОБРОК.
2. ЈАДЕТЕ ЗРНЕСТА ХРАНА КАКО ВАЖЕН ИЗВОР НА ЕНЕРГИЈА. ОДБЕРЕТЕ ИНТЕГРАЛЕН ЛЕБ И ДРУГИ ИНТЕГРАЛНИ ПРОИЗВОДИ
3. СЕКОЈДНЕВНО КОНЗУМИРАЈТЕ НАД 400 ГРАМА РАЗНОВИДЕН ЗЕЛНЧУК И ОВОШЈЕ, НЕКА БИДАТ СУРОВИ
4. ЈАДЕТЕ МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ СО НИСКА СОДРЖИНА НА МАСТИ И СОЛ
5. ИЗБЕРЕТЕ ПОСНИ МЕСА, ЗАМЕНУВАЈТЕ ГИ ЧЕСТО МЕСОТО И МЕСНИТЕ ПРОИЗВОДИ СО РИБА, ПИЛЕШКО МЕСО И ГРАВ И ПРОИЗВОДИ ОД ГРАВ
6. ОГРАНИЧЕТЕ ГО ВКУПНИОТ ВНЕС НА МАСТИ, ОСОБЕНО НА ЖИВОТИНСКИТЕ. ПРИ ГОТВЕЊЕТО ЗАМЕНЕТЕ ГИ ЖИВОТИНСКИТЕ МАСТИ СО РАСТИТЕЛНИ МАСЛА
7. ОГРАНИЧЕТО ГО ВНЕСОТ НА ШЕЌЕР, ШЕЌЕРНИ И СЛАТКАРСКИ ПРОИЗВОДИ. ИЗБЕГНУВАЈТЕ КОНЗУМИРАЊЕ НА ГАЗИРАНИ ПИЈАЛАЦИ КОИ СОДРЖАТ ШЕЌЕР
8. НАМАЛЕТЕ ЈА КОЛИЧИНАТА НА СОЛ ВО ХРАНАТА
9. АЛКОХОЛНИТЕ ПИЈАЛАЦИ КОНЗУМИРАЈТЕ ГИ УМЕРЕНО
10. ОДРЖУВАЈТЕ ЗДРАВА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА И БИДЕТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ СЕКОЈ ДЕН
11. ПИЈТЕ МНОГУ ВОДА СЕКОЈ ДЕН
12. ВНИМАВАЈТЕ ПРИ ПОДГОТВУВАЊЕТО И ЧУВАЊЕТО НА ХРАНАТА, ЗА ДА НЕ ГО ЗАГУБИ КВАЛИТЕТОТ И ДА БИДЕ БЕЗБЕДНА ЗА КОНЗУМИРАЊЕ



ПРЕПОРАКИ ЗА ЗДРАВА ИСХРАНА

**За населението во
Македонија над 18 години**



ПРЕПОРАКА 1

**КОНЗУМИРАЈТЕ КВАЛИТЕТНА И РАЗНОВИДНА
ХРАНА! ЈАДЕТЕ РЕДОВНО, БЕЗ БРЗАЊЕ ВО ПРИЈАТНА
АТМОСФЕРА. ОДДЕЛЕТЕ ДОВОЛНО ВРЕМЕ ЗА ВАШИОТ
ОБРОК.**

ЗОШТО?

- Конзумирање на различни видови храна во оптимална количина ги обезбедува незаменливите хранливи состојки потребни за организмот без вишок на внес на енергија, масти, сол и шеќер.
- Редовната исхрана го спречува енормниот внес на храна наеднаш и овозможува подобро варење и искористување на храната.
- Јадењето полека и во пријатна атмосфера помага за подобро чувство на вкусот и мирисот на храната и искористување на хранливите материи.

Практични совети

- Во секојдневните оброци вклучувајте различни претставници од основните групи на храна: 1. зрнеста храна (житарки) и компири; 2. зеленчук и овошје; 3. млеко и млечни производи; 4. месо, риба, јајца, храна од групата на гравот и јаткасти плодови. Додадените масти и храната со поголема содржина на шеќер и пијалациите со шеќер треба да бидат ограничени.
- Јадете редовно, 3-5 пати дневно. Вечерајте не подоцна од 2-3 часа пред да легнете.
- Појадокот е важен и не смее да се прескокнува.
- Одвојте доволно време за јадење во пријатна атмосфера.

ПРЕПОРАКА 2

**ЈАДЕТЕ ЗРНЕСТА ХРАНА КАКО ВАЖЕН ИЗВОР НА
ЕНЕРГИЈА. ОДБЕРЕТЕ ИНТЕГРАЛЕН ЛЕБ И ДРУГИ
ИНТЕГРАЛНИ ПРОИЗВОДИ.**

ЗОШТО?

- Лебот и другата зрнеста храна се богати со скроб кој е препорачлив извор на енергија, а исто така содржат значителна количина на растителни белковини. Богат извор на скроб се и компирите.
- Интегралниот леб и другата интегрална храна значајно придонесуваат кон внесот на витамини, минерални материи и растителни влакна (целулоза и др.).
- Интегралната зрнеста храна ја стимулира функцијата на системот за варење и го намалува ризикот од појава на запек, срцево-садовни заболувања и неки видови рак.

Практични совети

- Во секјдневното мени вклучете го лебот, зрнеста храна и/или компири од 250-400 грама дневно (количината зависи од полот и физичката активност).
- Одберете интегрални производи: леб, тестенини, кафеав ориз, пченка, овесни снегулки и др.
- Определете се за варени или печени компири, избегнувајте пржени или чипс.
- Ограничете го внесот на тестени, храна со висока содржина на масти (баница, мекици, мазник и др.)

ПРЕПОРАКА 5

ИЗБЕРЕТЕ ПОСНИ МЕСА, ЗАМЕНУВАЈТЕ ГИ ЧЕСТО МЕСОТО И МЕСНИТЕ ПРОИЗВОДИ СО РИБА, ПИЛЕШКО МЕСО И ГРАВ И СЛИЧНИ ПРОИЗВОДИ ОД ГРАВ

ЗОШТО?

- Месото, живината, рибата, јајцата, мешункастите и јаткастите плодови се богат извор на белковини и железо.
- Се препорачуваат посни меса бидејќи животинските масти во мрсните меса и сувомеснатите производи го зголемуваат холестеролот во крвта и ризикот од срцево-садовни заболувања.
- Рибата содржи важни масни киселини кои го намалуваат ризикот од срцево-садовни заболувања.
- Јаткастите плодови се богати со важни растителни масти, но заради високата калоричност се препорачуваат во умерени количини.
- Јајцата се извор на квалитетни белковини, но жолчката има висока содржина на холестерол.

Практични совети

- Конзумирајте месо од живина без кожа и посни црвени меса (телешко, јунешко, свинско и јагнешко) до 3 пати неделно (100 г./порција)
- Отстранете ги видливите масти од месото пред приготвување.
- Јадете риба најмалку 1-2 пати неделно (150-200 г./порција).
- Јадете грав, лека или соја најмалку 2 пати неделно (200-300 г./порција)
- Земајте 30-50 г. јаткасти плодови дневно
- Луѓе со нормално ниво на холестерол во крвта може да јадат по 1 јајце дневно, а оние со покачен треба да го ограничат внесот до најмногу ½ жолчка дневно.

ПРЕПОРАКА 6

ОГРАНИЧЕТЕ ГО ВКУПНИОТ ВНЕС НА МАСТИ, ОСОБЕНО НА ЖИВОТИНСКИТЕ. ПРИ ГОТВЕЊЕТО, ЗАМЕНЕТЕ ГИ ЖИВОТИНСКИТЕ МАСТИ СО РАСТИТЕЛНИ МАСЛА

ЗОШТО?

- Внесот на поголема количина масти го зголемува ризикот од здебелување и дијабет тип 2.
- Прекумерното јадење животински масти го покачува холестеролот во крвта и го зголемува ризикот од срцево-садовни заболувања и некои видови рак.
- Високиот внес на тврди маргарини го зголемува ризикот од срцево-садовни заболувања.
- Растителните масла го намалуваат ризикот од истите.

Практични совети

- Изберете млеко и млечни производи со помала содржина или без масти.
- Јадете посни меса, ограничете го внесот на сувомеснати продукти.
- Избегнувајте ги слатките и тестенините со поголема количина на масти.
- Ограничете го внесот на храна која содржи тврди маргарини како што се лиснатото тесто, бисквити, крекери, вафли и др. Изберете меки (софт) маргарини со ниска содржина на масти (40-25%)
- При готвењето настојувајте да користите што е можно помалку додатни масти. Избегнувајте пржење и користете садови во кои може да се готви без додавање на масти.
- Користете растителни масла (сончогледово, пченкарно, маслиново и др. масло) наместо животински масти (сало, путер).

ПРЕПОРАКА 7

ОГРАНИЧЕТЕ ГО ВНЕСОТ НА ШЕЌЕР, ШЕЌЕРНИ И СЛАТКАРСКИ ПРОИЗВОДИ. ИЗБЕГНУВАЈТЕ ГИ ГАЗИРАНИТЕ ПИЈАЛАЦИ ШТО СОДРЖАТ ШЕЌЕР.

ЗОШТО?

- Рафинираниот шеќер и шеќерот како фруктоза, глукоза и др. се извор на „празни калории“ тие даваат само енергија без други важни нутритивни материи.
- Медот содржи биоактивни компоненти и може повремено да се користи за засладување.
- Поголемото и почесто конзумирање шеќер и производи кои содржат шеќер како и пијалаци со шеќер доведуваат до здебеленост, ризик од срцево-садовни заболувања, дијабет тип 2 и забен кариес.

Практични совети

- Ограничете ја количината шеќер во кафето, чајот, млекото и др. Ако е потребно, користете мед.
- Избегнувајте употреба на безалкохолни пијалаци кои содржат шеќер. Пијте вода од водовод или минерална вода.
- Намалете ја количината на производи кои содржат шеќер (шеќерни, слаткарски, тестени).
- Избегнувајте ја храната што содржи шеќер и пијалаци со шеќер, особено меѓу два оброка.

ПРЕПОРАКА 8

НАМАЛЕТЕ ЈА КОЛИЧИНАТА НА СОЛ ВО ХРАНАТА

ЗОШТО?

Големата количина сол го зголемува ризикот од:

- Висок крвен притисок- основен ризик фактор за мозочен удар и исхемична болест на срцето
- Рак на желудникот
- Дисбаланс на функцијата на бубрезите
- Зголемено губење на калциум и појава на остеопороза

Практични совети

- Изберете храна со мала содржина на сол.
- Ограничете го внесот на конзервирана храна, колбаси, солена риба, солени туршии и др.
- Подготвувајте храна со малку сол.
- Не ја досолувајте храната
- Наместо со сол зачинувајте ја храната со магдонос, нане, босилек и други растителни зачини

ПРЕПОРАКА 9

АЛКОХОЛНИТЕ ПИЈАЛАЦИ КОНЗУМИРАЈТЕ ГИ УМЕРЕНО

ЗОШТО?

- Конзумирање поголема количина алкохол го зголемува ризикот од висок крвен притисок и мозочен удар, пореметување на функцијата и болести на црниот дроб и некои видови на рак.
- Алкохолот е извор на големо количество „празни калории“
- Умереното конзумирање алкохолни пијалаци, особено црвено вино го намалува ризикот од срцево-садовни заболувања.

Практични совети

- Препорака е да не се конзумираат алкохолни пијалаци, но ако сепак пиете, дневниот внес не треба да е поголем од 1 чаша вино, 330 мл. пиво или 50 мл. жесток алкохол.
- Пијте ги алкохолните пијалаци полека заедно со храната.
- Одберете пијалаци со низок процент на алкохол.

ПРЕПОРАКА 10

ОДРЖУВАЈТЕ ЗДРАВА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА И БИДЕТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ СЕКОЈ ДЕН

ЗОШТО?

- Намалената телесна тежина е поврзана со ризик од намалување на имунитетот и зголемен морбидитет.
- Зголемената телесна тежина и здебеленоста го зголемуваат ризикот од дијабет тип 2, висок крвен притисок, срцево-садовни заболувања, некои видови рак, артрит.
- Редовната физичка активност го подобрува расположението, ја подобрува работоспособноста и сонот, го намалува стресот, ризикот од здебелување и остеопороза.

Практични совети

- Редовно контролирајте ја телесната тежина, користете го за ориентациона процена приложениот номограм.
- Ако ја зголемите телесната тежина, намалете ја количината на вообичаената порција што ја јадете.
- Намалете го внесот на високо енергетска храна, особено масна храна, шеќерните и слаткарски производи, безалкохолните пијалаци со шеќер.
- Заменете ја високо енергетската храна со интегрална зрнеста храна и производи, овошје и зеленчук.
- Бидете физички активни околу 60 минути дневно (на пр. брзо одење)

ПРЕПОРАКА 11

ПИЈТЕ МНОГУ ВОДА СЕКОЈ ДЕН

ЗОШТО?

- Водата е витално неопходна за сите функции во организмот.
- Дехидратацијата лошо влијае особено врз умствената и физичка работоспособност.
- Оптималниот внес на вода во организмот го намалува ризикот од појава на камен во бубрезите, запек и др.

Практични совети

- Пијте најмалку 6-8 чаши вода секој ден (1,5-2 литри)- таа количина ги вклучува и течностите како чај и др.
- Пијте вода редовно во текот на целиот ден.
- Пијте повеќе вода при повисока атмосферска температура, за време и по зголемена физичка активност.
- Пијте вода од водовод или минерална вода место безалкохолни пијалаци и овошни сокови кои содржат шеќер или други засладувачи.

ПРЕПОРАКА 12

ВНИМАВАЈТЕ ПРИ ПОДГОТВУВАЊЕТО И ЧУВАЊЕТО НА ХРАНАТА, ЗА ДА НЕ ГО ЗАГУБИ КВАЛИТЕТОТ И ДА БИДЕ БЕЗБЕДНА ЗА КОНЗУМИРАЊЕ

ЗОШТО?

- Правилното подготвување и чување на храната овозможува минимални загуби на хранливите состојки, зачувување на биолошката вредност, висок квалитет и безбедност.

Практични совети

- Избегнувајте контакт меѓу сурова и приготвена храна за време на нејзино подготвување и чување
- Не одмрзнувајте месо и риба на собна температура туку во обичен фрижидер, во студена вода или микобранова печка.
- Термичката обработка (готвење) на животинските продукти (месо, живина, риба, јајца) треба да биде целосна и да трае доволно време.
- Придржувајте се до упатствата за чување на храната кои се посочени на етикетата на производот.