

Savršen piknik

Mr sc.med dr Jelena Gudelj Rakic
specijalista higijene, magistar ishrane

Tehnološki napredak, urbanizacija i globalizacija doveli su do značajnih promena u načinu života savremenog čoveka. Veći deo dana provodimo sedeci na svojim radnim mestima, do posla idemo kolima ili autobusom, popodneva i večeri uglavnom provodimo ispred malih ekrana. Ako se tome doda obilje lako dostupne i brzo pripremljene hrane nije čudno što se poslednjih godina beleži porast zdravstvenih problema koji su posledica nepravilne ishrane i nedovoljne fizičke aktivnosti. Međutim, potrebno je malo dobre volje da se stvari pokrenu sa mrtve tačke i preokrenu u korist zdravlja. Promeniti navike je moguće. Za početak, iskoristite leto na najbolji mogući način za boravak u prirodi sa porodicom i prijateljima. Neka vas ne mrzi da posle posla ili vikendom odete u prirodu na izlet i provedete dan napolju, u bašti, na nekom od obližnjih izletišta ili na plaži. Naravno, uz šetnju, badminton, vožnju bicikla ili plivanje brzo se i ogladni, a i kakav bi to izlet bio bez izletničke korpice. Kada se spremate za izlet potrudite se da sadržaj vaše izletničke korpice prilagodite društvu i vremenu koje ćete provesti u prirodi.

Kada idemo na izlet najčešće pravimo sendvič. Kako sastaviti sendvič da zadovolji i našu potrebu za određenim ukusom, a da ipak bude dobra opcija za naše zdravlje? Nije teško zameniti neke namirnice i pri tome sacuvati ukus na koji smo navikli znajući pri tome da smo izabrali zdraviju opciju. Primera radi umesto belog hleba ili kiflice sendvič napravite sa integralnim pšenice ili ražanim hlebom ili pecivom koje možete naci u svakoj samoposluzi ili pekari. Kao namaz za hleb umesto kajmaka, majoneza, pavlake ili butera upotrebite namaz od posnog belog sira kome možete dodati neki začini, na primer origano, bosiljak, malo senfa, iseckanu svežu papriku, list peršuna, čak i malo karija ili aleve paprike. Tako ćete u svakoj kombinaciji imati jedinstven i različit ukus. Umesto salame, šunke ili mortadele, za pripremu sendviča iskoristite pileca ili cureca prsa ili hladno pilece ili curece belo meso bez kože, a odlična kombinacija je i tunjevine ili sardina (prethodno dobro ocediti ulje). Naravno neizbežan deo svakog sendviča je salata. Kao dobra opcija može da posluži na primer salata od rendane šargarepe, kupusa i cveklice, začinjena sa malo limunovog soka i ulja, koja se neće sparušiti ili ukuvati kao na primer paradajz ili zelena salata. Prilikom sastavljanja sendviča potrebno je da posebno vodite računa o lako kvarljivim namirnicama koje treba izbegavati ukoliko ne nosite sa sobom mali ručni frižider, kao što su različiti namazi, majonez, šunka, ali i mleko ili jogurt ili pak sveže meso za pripremu roštilja. Sem toga, korisno je upravo ove namirnice zameniti zdravijom opcijom zbog visokog sadržaja masnoće.

Osvežite se vodom, umesto gaziranim sokovima koji sadrže dosta šećera. Dovoljan unos tečnosti sprečava nastanak dehidracije, pa se potrudite da tokom dana popijete i do 2l vode. Vodite računa da voda ne bude hladna, naročito ako ste zagrejani od vožnje bicikla, trčanja ili šetnje brzim hodom. U suprotnom može doći do natečenja. Umesto sokova, izaberite sveže voće. Leto obiluje ponudom najrazličitijeg voća koje ne samo što je ukusno i slatko već i prepuno vitamina i minerala. Voće je istovremeno i najbolji slatkiš!

Dobar izbor za užinu može biti i sveže povrće. Iseckajte šargarepu i krastavac na štapiće i ponudite ih kao grickalice umesto grizina ili čipsa. Sveže povrće dobro operite, iseckajte i puštite mašiti na volju u pripremi ukusnih i osvežavajućih salata koje ćete začiniti sa malo soli, nekog nerafinisanog, hladno cedenog ulja i limunovim sokom umesto sirceta.

Ako ipak ne možete da zamislite izlet bez roštilja, pokušajte da grilujete povrće umesto mesa. Tikvice, plavi patlidžan i pecurke imaju divan ukus na roštilju, a krmenadle i kobasice zamenite pilećim belim mesom bez kože i ribom. Ne samo što je ukusno već je i mnogo zdravije.

Ne zaboravite da u izletničku korpku spakujete i neko sredstvo sa zaštitnim faktorom i naočari za Sunce. Ostaje vam samo da pozovete društvo, izaberete destinaciju i počnete da uživajte!