

## KAKO PREMAGATI APETIT ?

### Zasvojeni z ogljikovimi hidrati !?

Tako genetika kot življenjski slog odločata o telesni teži posameznika. Prekomerna telesna teža pri otroku, mladostniku ali odraslemu je v večini primerov posledica telesne neaktivnosti, ki jo spremljajo nezdrave prehranjevalne navade. Med pogostejše nezdrave prehranjevalne »razvade« štejemo prenajedanje, opuščanje posameznih obrokov, neredno prehrano, koncentriranje obrokov v popoldanskem in pozno večernem času, vedno pogostejše enostranske diete (visoko beljakovinska, ločevalna dieta,...).

Slabe prehranjevalne navade in kratkotrajni uspehi enostranskih diet lahko vodijo tudi v tako imenovano zasvojenost z ogljikovimi hidrati.

0 »zasvojenosti z ogljikovimi hidrati« lahko govorimo takrat, ko pri posamezniku opazimo:

- Povečano uživanje hrane bogate z ogljikovimi hidrati v daljših časovnih obdobjih in v večjih količinah kot jih posameznik potrebuje.
- Ponavljajoče uživanje hrane bogate z ogljikovimi hidrati, ne glede na močno željo po zmanjšanju uživanja ali njenem nadzoru.
- Ponavljajoče uživanje hrane bogate z ogljikovimi hidrati, ne glede na zavest, da to povzroča oziroma poslabšuje posameznikove telesne in psihične težave.

Če smo odkriti, smo potemtakem vsi bolj ali manj zasvojeni z ogljikovimi hidrati. Vendar smo si za tovrstno »zasvojenost« krivi sami. Rešitev iz začaranega kroga prenajedanja predvsem z ogljikovimi hidrati je dokaj preprosta, le nekaj motivacije in spodbude potrebujete. Spremeniti morate način življenja, vanj vključiti redno telesno vadbo ter svoje slabe prehranjevalne navade spremeniti v zdravo prehranjevanje.

Da bo na poti do zastavljenega cilja lažje, vam ponujamo način prehranjevanja, ki je bogat predvsem z zelenjavo, sadjem in beljakovinskimi živili, glavna ogljikohidratna živila (škrobna živila) pa nekoliko omejimo, poleg tega pa v prehrano vključujemo le tista z nižjim glikemičnim indeksom (o tem smo v eni izmed prejšnjih revij že govorili).

### Prehrana pri uravnavanju telesne teže

Priporočilo, da je potrebno jesti tri do štiri obroke dnevno, se marsikomu zdi preveč preprosto, da bi ga bilo sploh potrebno omenjati. A vendar je izjemno pomembno. Tako opuščanje obrokov na eni strani kot pretiravanje z vmesnimi prigrizki na drugi strani, sta najpogostejša vzroka naraščanja telesne teže.

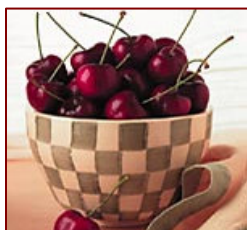
### Zajtrk



Zajtrk je prvi dnevni obrok, ki naj bo najobilnejši. Nekateri zatrjujejo, da zjutraj preprosto niso lačni. Če zjutraj niste lačni to pomeni le eno, da ste zvečer pojedli preveč.

Zajtrk naj se prične s svežim sadjem. Sestavni del vsakega zajtrka naj bodo ogljikohidratna živila bogata s prehranskimi vlakninami (polnozrnat kruh, kaše, žitni kosmiči brez dodanega sladkorja, nesladkana marmelada). K zajtrku sodijo tudi posneto mleko, skuta ali manj masten jogurt in seveda nekaj maščobe v obliki kvalitetne margarine ali masla. Občasno namesto skute in kosmičev lahko zaužijemo jajce ali jajčno omleto, pusto šunko ali sir.

### Malica



Malica je premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom ali med kosilom in večerjo. Zato naj bo energijsko najrevnejši. Predlagamo sadež ali jogurt, če vam tekne tudi nekaj mandeljnov ali orehov. V primeru da si ne morete privoščiti kosila, naj bo malica obilnejši obrok, sestavljena podobno kot zajtrk.

## Kosilo



Kosilo naj bo drugi največji dnevni obrok. Tako pri kosilu kot tudi pri večerji damo prednost zelenjavi in kvalitetnemu beljakovinskemu živilu kar dopolnimo z manjšo količino škrobnega živila z nizkim GI, ki je hkrati bogat s prehranskimi vlakninami.

Pred glavno jedjo pojejte večjo skodelico solate, ki ste jo pripravili iz raznovrstne surove zelenjave. Surova zelenjava vsebuje tudi vlaknine, ki dobro napolnijo želodec. Solato lahko začinite z običajnim prelivom (oljčno olje, kis) ali z jogurtovim prelivom, ki ste mu dodali domače dišavnice. Prelive pripravite sami, ker imajo že pripravljene prelive, ki jih kupimo v trgovini, običajno dodan škrob in večjo količino maščobe.

Glavna jed naj bo vedno meso, perutnina in čim pogosteje ribe s prilogo kot je kuhana ali popečena zelenjava in žlico ali dvema »dobrih škrobnih živil« torej tistih z nizkim GI. Izogibajte se krompirja, koruze, kus kusa, raje posegajte po polnovrednih testeninah, rižu ali kaši ...

## Večerja



Večerja naj bo lažja. Vsekakor jemo čim bolj zgodaj, vsaj 3 ure pred spanjem. Preprosto povedano naj bo večerja čim lažja zato, ker se od iste jedi zvečer bolj redite kot če bi jo pojedli za zajtrk ali kosilo. Ko se boste navadili na red in obilen zajtrk in ne boste več opuščali kosila, vam ne bo potrebno večerjati »po knapovsko« kot ste velikokrat do sedaj.

Večerjo pripravite po enakih načelih kot kosilo. Večerjo začnite z dobro zelenjavno juho (bučkina, cvetačna, brokolijeva...) ali gosto gobovo, čebulno in paradižnikovo juho. Zraven pojejte polovično porcijo zelenjavnega polnozrnatega riža ali polnovredne testenine z gobovo omako ali tuno in olivami.

## Hranilna sestava obrokov

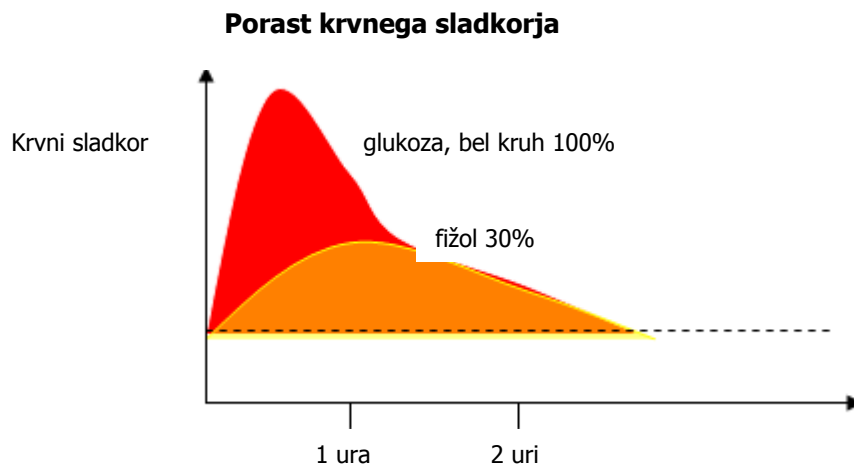
Makrohranila naj pokrivajo sledeči delež dnevnih energijskih potreb:

<b>Ogljikovi hidrati = 50%</b>	<b>Proteini = 20%</b>	<b>Maščoba = 30%</b>
--------------------------------	-----------------------	----------------------



## OGLIJKOVI HIDRATI IN GLIKEMIČNI INDEKS

Količina in vrsta hrane, ki jo pojedemo odloča o tem, kako visoko in kako hitro bo narasel krvni sladkor. Ogljikovi hidrati v hrani najbolj vplivajo na gibanje krvnega sladkorja. V zgodnjih 80 letih so kanadski nutricionisti prepoznali ne predvidljivost glukoznega odziva in so zato uvedli **koncept glikemičnega indeksa**. Gre za dodatek k informaciji o hranilni sestavi živil v prehranskih tabelah. Pri sestavljanju jedilnikov z ogljikohidratnimi živilami nam olajša odločitev katero ogljikohidratno živilo je primerno oz. neprimerno.



Slika 1: Porast krvnega sladkorja po zaužitju čiste glukoze ali belega kruha in po zaužitju stročnice

**Glikemični indeks (GI)** odseva hitrost prebave in absorpcije živil, ki so bogata z ogljikovimi hidrati. Na velikost GI živila ali jedi vpliva oblika hrane, vključno z velikostjo delcev zaradi mletja ali obdelave; pristnost nepoškodovanih zrn, tekstura, viskoznost ter prisotnost topnih vlaknin, stopnja mehanske in termične obdelave hrane, ki vpliva na stopnjo poškodovanja celičnih struktur škroba in na stopnjo njegove želatinizacije. Nadalje na velikost GI vpliva tudi prisotnost fruktoze in laktoze (obe imata nizek GI), razmerje amiloze in amilopektina v škrobu (amilozna oblika škroba se presnavlja počasneje) in interakcije škrob - beljakovina in škrob - maščoba (večja količina maščobe in beljakovin v hrani upočasnijo presnovo).

Z drugimi besedami pomeni GI razvrščanje živil, ki je osnovano na hitrosti odziva glukoze v krvi po zaužitju, v primerjavi z referenčnim živilom, ki je bodisi glukoza ali bel kruh.

**GI pod 50 = nizek glikemični indeks živila,  
GI nad 55 = visok glikemični indeks živila  
referenčno živilo = glukoza (GI = 100)**

### Zaključek

Ogljikovi hidrati so in bodo ostali najpomembnejše hranilo, ki ga naš organizem potrebuje vsak dan za opravljanje najosnovnejših telesnih funkcij. Na eni strani organizem izkorišča ogljikove hidrate kot vir energije, na drugi pa lahko prekomeren vnos enostavnih ogljikovih hidratov in ogljikovih hidratov z visokim glikemičnim indeksom vodi v povečevanje telesne teže in v skrajnih primerih v druge sistemske bolezni in pozne zaplete.

**Literatura pri avtorici  
Andreja Širca - Čampa, univ. dipl. inž.**

## Razpredelnica glikemičnih indeksov (GI) hrane bogate z ogljikovimi hidrati

<b>Živila z visokim GI</b>		<b>Živila z nizkim GI</b>	
maltoza	110	nerafiniran riž	50
<b>glukoza</b>	<b>100</b>	riž basmati dolgi	50
pečen krompirček	95	sladki krompir – topinambur	50
riževa moka	95	testenine polnozrante	50
predelan škrob	95	testenine »al dente«	45
krompirjev pire	90	musli nesladkani	45
čips	90	nesladkana žita s celim zrnjem	40
preste, bobi palčke	80	svež grah	40
med	85	ovseni kosmiči	40
žemlja bela mlečna	85	rdeč fižol	40
beli kruh (hamburger)	85	svež sadni sok brez sladkorja	40
kuhano korenje	85	testenine črna moka »al dente«	40
koruzni kosmiči, pokovka	85	pumpernikel	40
instant riž	85	polnozrnat ržen kruh	40
rižev kolač	85	suhe fige	35
kuhan bob	80	suhe marelice	35
palačinke	75	suhi grah	35
buča »cimetka«	75	mlečni izdelki (jogurti)	30
lubenica	75	bel fižol v zrnju	30
sladkor (saharoza)	70	čičerika	30
bel kruh (francoska štruca)	70	jabolka	30
Toast pšenični beli	70	hruške	30
sladkana refinifana živila	70	pomaranče	30
mlečna čokolada	70	stročji fižol	30
krompir v oblicah	70	sojini rezanci	30
gazirane sladke pijača (coca-cola)	70	pšenični otrobi	30
piškoti	70	pšenična tortilja	30
koruzni zdrob	70	ajdova kaša	30
bel riž	70	prirna kaša	30
rezanci, ravioli	70	korenje surovo	30
moka bela	70	ješprenj kuhan	25
moka polnozrnata	70	marmelada brez sladkorja	22
polenta z margarino	70	zelena leča	22
francoski rogljiček	70	temna čokolada (70% kakav)	22
rozine	65	češnje	22
krompir kuhan v vodi	65	fruktoza	20
pesa	65	soja zrnje	15
sladkane marmelade	65	lešniki, arašidi, mandlji	15
kus kus	65	sveže marelice	15
refiniran pšenični zdrob	60	zelena zelenjava	15
banana, ananas, melona	60	jajčevci	15
sladoled mlečni navadni	60	paradižnik	15
bio kekes – Medex	60	bučke	15
testenine navadne prekuhane	55	česen	15
marelica	55	čebula	15

## **RECEPTI za jedi z nizkim GI**

### **Polnozrnat kruh**

1000g pšenične moke iz polnega zrnja  
300g ržene moke  
200g ječmenove moke  
45g kvasa  
30g soli  
800ml vode  
5g sladkorja

Kvas vzhajamo v 400ml vode, ki smo ji dodali sladkor. Moke presejemo in stresemo v večjo posodo, kjer bomo zamesili testo. Moko solimo, sol dobro vmešamo med moko, kajti ne dobro če sol pride v stik s vzhajanim kvasom. Dodamo vzhajani kvas in iz vseh sestavin zamesimo testo, ki ga dobro pregnetemo. Testo pustimo počivati vsaj pol ure. Ponovno pregnetemo, ker imamo večjo količino teste lahko oblikujemo 3 ali 4 manjše hlebčke in jih pustimo vzhajati na toplem 40 minut do ene ure. Pečemo pri temperaturi 220°C 35 minut. Čas peke je odvisen od velikosti hlebčka.

Ker je peka kruha v vsakdanjem hitrem tempu življenja skoraj nemogoča in nam vzame veliko časa le namig tistim, ki bi se želeli kljub vsemu pocrkljati s sveže pečenim domačim kruhom. Lahko si omislite » avtomat za peko kruha«. Na slovenskem tržišču jih je moč dobiti kar nekaj. Avtomat opravi vse namesto vas, le sestavine mu je potrebno odmeriti v posodo in nastaviti željen program. Sam nato meša, gnete, pusti testo počivati, vzhaja in na konci še speče. Za vse, ki vas zanima kako speči ovsen ali pirin kruh boste našli recept v nadaljevanju besedila.

### **Kruh iz pirine moke ( recept za pripravo kruha v avtomatu)**

400ml vode  
2 čajni žlički soli  
600g pirine moke  
2 čajni žlički sladkorja  
1 ½ čajni žlički suhega kvasa

Sestavine po zgoraj opisanem vrstnem redu stresemo v posodo avtomata za peko kruha. Nastavimo osnovni program, ki traja časovno 3 ure in zapremo pokrov. Ko je kruh pečen nas zvočni signal opozori, da kruh vzamemo iz avtomata, ga zavijemo v prtič in počakamo, da se ohladi. Tako imamo v treh urah brez pretiranega napora sveže pečen kruh, brez dodatkov ki gre v slast prav vsem, po kuhinji pa lepo diši po sveže pečenem kruhu kot nekoč iz kuhinj naših babic.

### **Ravioli z rženo ali ajdovo moko in mesnim nadevom**

nadev:

150g špinache  
50g puste šunke  
180g mlete govedine  
sesekljan peteršilj  
1 jajce, sol

Vse sestavine drobno narežemo, zmešamo v maso s katero nadevamo testo in oblikujemo raviole.

testo:

500ml ržene ali ajdove moke  
500ml pšenične moke  
2 jajci, sol  
150ml do 250ml vode  
1 žlička mleka

V veliki skledi zmešamo moko in sol. posebej zmešamo jajca, olje, mleko in 150ml vode, dobro premešamo. Postopoma dodajamo jajca z dodatki v moko. Po žlicah dodajamo preostalih 75ml vode in oblikujemo čvrsto a volno testo. testo naj počiva v plastični foliji v hladilniku vsaj pol ure. Nato ga razdelite na štiri enake dele. Prvi del stresite na nekoliko pomokano delavno površino, sploščite in

tanko razvaljajte na 2 mm debelo. Razvaljano testo narežite na 10cm dolge trakove. Nanj naložite nadev v razdalji po 1 cm.z rumenjacom namažite stične robove, prepognite testo na polovico po vsej dolžini in razrežite da razrežite v raviole. Raviole kuhamo v slanem kropu 3 do 5 minut.

#### omaka iz jajčevcev in paradižnika:

50g oljčnega olja  
600g svežih na koščke narezanih, olupljenih paradižnikov  
250g paradižnikove omake iz pločevinke  
100g jajčevcev narezanih na trakove  
sol, pimet, bazilika, rožmarin, poper

V veliki posodi na zmernem ognju segrejemo olje in na njem prepražimo jajčevce in strok česna, dodamo na kocke narezan olupljen paradižnik, paradižnikovo omako in začimbe. Omako na zmernem ognju dušimo 30 minut, nato posodo odkrijemo in kuhamo še nadaljnjih 30 minut, da se omaka zgosti, občasno omako premešamo.

#### **Ajdova kaša z jurčki**

300g kuhane ajdove kaše  
150g čebule  
30g suhih jurčkov  
100ml nemastne smetane z kuhanje (10% maščobe)  
peteršilj, česen, sol, olivno olje

Na olivnem olju prepražimo drobno narezano čebulo, dodamo strok sesekljanega česna. Praženi čebuli pridenemo predhodno v vodi namočene jurčke, solimo. Tako pripravljenim jurčkom dodamo kuhano ajdovo kašo in smetano premešamo in ponudimo, kot samostojno jed s skledo zelene ali sestavljene solate.

#### **Praženi polnovredni kosmiči**

*sestavine za 1 osebo*

5žlic mešanih kosmičev ( rženi, ovseni, pšenični in ječmenovi)  
1 žlička margarine  
1 žlička medu  
250ml posnetega mleka

Toplo ali hladno mleko vlijemo v skodelico. V ponvi segrejemo margarino in na njej oprážimo kosmiče, na koncu dodamo med (med naj karamelizira). Tako pripravljene kosmiče stresemo v mleko. Tako pripravljene kosmiči so bolj hrustljavi. Mleko lahko zamenjamo tudi z jogurtom, tudi sadje lahko narežemo kar med kosmiče.

#### **Testenine s čičerkino omako**

*sestavine za 4 osebe*

300g polnovrednih testenin (špageti ali makaroni)  
30ml/2 žlici oljčnega olja  
200g tanko narezana čebula  
300g narezana rdeča paprika  
250g svežega olupljenega nadrobno narezanega paradižnika  
300g kuhane čičerke  
30ml/2 žlici kaper  
5ml/1 žlička origana  
sol, poper, bazilika

Testenine skuhamo po navodilu al'dente. V posodi segrejemo oljčno olje, prepražimo čebulo in papriko toliko časa da se zmehča, dodamo paradižnik in kuhano čičeko, skupaj z tekočino, ki je ostala pri njenem kuhanju. Po okusu solimo, dodamo začimbe in kuhamo še 15 minut. Omako primešamo testenine, pogrejemo in jed ponudimo vročo s parmezanom in svežim origanom.