

# ZDRAVA PREHRANA



Korisnik projekta: Enzita d.o.o.

Adresa: Avenija Dubrovnik 15, 10 020 Zagreb

Kontakt: 095 208 7087

Web stranica: [www.hranakrozivot.hr](http://www.hranakrozivot.hr)

Datum: 24. kolovoza 2022.



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona  
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*

## 10 dobrobiti sirove prehrane



Poznatu frazu „Ono si što jedeš“ možemo precizirati i reći da smo ono što naš organizam može probaviti i apsorbirati. Poznato je, također, da svaka namirnica ima svoj temperaturni prag do kojega čuva esencijalne hranjive tvari i enzime. Kada termičkom obradom namirnica taj prag prekoračimo, one u velikoj mjeri gube vitamine, minerale, bjelančevine, enzime itd. Zato zagovornici sirove hrane naglašavaju da hrana u njenom najprirodnijem obliku ne samo da zadržava više hranjivih sastojaka, nego pomaže da se lakše probavlja i apsorbira. Sirovom hranom se, dakle, smatra ona hrana koja nije termički obrađena, tj. ne prelazi temperaturu od 42°C.

### **Iskustvo i dobrobiti sirove prehrane**

Autori knjige recepata „Snaga sirovog“, Lena i Darko Jurić rado dijele svoje iskustvo sirove prehrane te ističu 10 ključnih učinaka sirove hrane na njih:

1. Povećanje energije
2. Lakša i brža probava
3. Više vlakana za odgovarajuću detoksikaciju tijela



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona  
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*

4. Smanjenje tjelesne težine
5. Mentalna čistoća
6. Više nutritivne i energetske vrijednosti
7. Manja potreba za snom
8. Usporavanje procesa starenja
9. Dublja povezanost sa sobom i jače samopouzdanje
10. Promjena posla i otkrivanje polja neograničenosti

### **Sirova hrana – koraci k prirodnijem načinu prehrane i življenja**

Ako se odlučite na sirovu prehranu, savjetuje se sirovu hranu uvoditi postupno, jer će vašem probavnom sustavu trebati vremena da se prilagodi povećanom unosu vlakana. Za početak, dovoljno je 75% sirove hrane i 25% lagano kuhane. **Slijediti prehranu sa sirovom hranom znači jesti puno voća i povrća, kao i orašaste plodove, sjemenke, uzgojene žitarice i samoniklo bilje.** Iz prehrane se savjetuje izbaciti meso i sve mesne prerađevine, ribu, mlijeko i mliječne proizvode, jaja, proizvode od bijelog brašna, šećer i svu ostalo prerađenu hranu. Većina sirovih prehrambenih proizvoda je veganska, bez životinjskih proizvoda. Što znači da ćete se morati pobrinuti da jedete dovoljno hrane koja sadrži vitamin B12, jer je bogat izvor B12 upravo u proizvodima životinjskog podrijetla.



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona  
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*

## Podrška i savjeti

Možda niste nikada na taj način razmišljali o prehrani, ali ako se ikada odlučite na taj veliki iskorak, vjerujem da ćete i sami osjetiti navedene dobrobiti sirove hrane. Bez obzira je li to zbog zdravlja, prekomjerne težine, veće energije, svijesti ili puke znatiželje, važno je na vrijeme prepoznati što vašem tijelu treba i prema tome reagirati. Korisni savjeti i recepti mogu se naći u mnogim izvrsnim knjigama, a ovo su neke od njih:

*„Snaga sirovog: recepti za vitalnost i dugovječnost”* Lena i Darko Jurić

*„Snaga sirove hrane”* Leslie Kenton

*„Raw Vegetable Juices: What’s Missing in Your Body?”* Dr. Norman W. Walker

*„Želiš biti zdrav? Zaboravi na kuhanje!”* – Helmut Wandmaker.

Za zdrav pristup životu i ishrani, budite otvoreni za nove izazove te uživajte u intenzivnim i neiskvarenim okusima sirove hrane.



*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fona  
Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Enzita d.o.o.*