

ZDRAVA PREHRANA



Korisnik projekta: Enzita d.o.o.

Adresa: Avenija Dubrovnik 15, 10 020 Zagreb

Kontakt: 095 208 7087

Web stranica: www.hranakrozivot.hr



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

Kako pravilno piti hladno prešani sok?

Prije svega, podsjetimo se što je to metoda hladnog prešanja [Hurom sokovnika](#). Metoda hladnog prešanja bazira se na radu sokovnika s malim brojem okretaja u minuti, kako ne bi dolazilo do zagrijavanja i samim time do gubljenja nutritivne vrijednosti cijedenog voća ili povrća. **Dakle, metoda hladnog prešanja osigurava da sokovi ostanu bogati vitaminima, mineralima i aminokiselinama koji našem tijelu omogućavaju normalno funkcioniranje i pružaju energiju za obavljanje svakodnevnih poslova.**

Kako bi se što bolje iskoristile sve prednosti hladno prešanih sokova, kao i smoothija, potrebno je pripaziti na sljedeće:

- Ukoliko sok pijete jednom dnevno, najbolje je konzumirati ga ujutro na tašte.
- Sok je najbolje popiti u roku od 20 minuta nakon cijedenja.
- Žvačite ga kako bi u ustima započela razgradnja te apsorpcija vitamina i minerala.
- Sok pijte polako.

Zašto je to važno?

Sigurno se pitate zbog čega navodim upute za ispijanje soka – pa svi znamo piti sok! Ali, navedena „pravila“ bitna su zbog iskorištavanja svih blagodati hladno prešanog voća i povrća. **Kada pravilno i pravovremeno ispijate hladno prešani sok, pomažete svome tijelu da lakše izbaci toksične tvari te istovremeno stvara nove stanice za oporavak.**

Hladno prešani sok uvijek možete prepoznati po tome što će ostati jednako ukusan te se neće sedimentirati koliko god dugo stajao u hladnjaku. Savjetujem vam da prilikom izrade sokova uvijek koristite voće i povrće iz organskog uzgoja kako bi konačan proizvod bio maksimalno kvalitetan.



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

Najzdraviji obrok u danu

Kroz naš projekt "[Hrana kroz život](#)" želimo vam skrenuti pažnju na to da brz i jednostavan, a najzdraviji obrok u danu može biti čaša svježe cijedenog soka. Isto tako, da raznim zdravstvenim stanjima na koja barem donekle možemo utjecati prilagodbom prehrane, tj. odgovarajućim odabirom namirnica. Uštedite vrijeme i započnite dan uz [Hurom](#) sok jer:

- je pun izvanrednih nutritivnih vrijednosti iz voća i povrća bez vlakana koja opterećuju probavu
- ne opterećuje želudac
- štedi energiju koja tijekom uobičajenih obroka odlazi na probavu
- organizmu pruža pregršt energije
- pokreće vas i regenerira

Doručak – najvažniji obrok u danu

Poznato je da je doručak najvažniji obrok u danu. Zdrava prehrana bi svaki dan trebala započeti zdravim doručkom. Ali nije uvijek tako, jer se to zbog kojekakvih jutarnjih rituala na koje smo navikli, smetne s uma. Sve drugo nekako bude bitnije pa doručak često preskačemo. Uz [Hurom](#) si možete vrlo jednostavno posložiti jutro, stvarajući pritom nove navike zdravog hranjenja pa čak i ako vam treba malo više vremena ili jednostavno niste jutarnji tip.

Cijedeni sok za doručak

Odlučite li se za zdraviji izbor poput hranjivog soka, pružit ćete sebi, ali i svojim ukućanima, snagu za izazove koji su pred vama, ali i osjećaj ugone u tijelu. Iako Hurom sokovnik radi polagano, brzina izrade sokova njegova je specijalnost koja se posebno ističe kroz maksimalnu količinu iscijeđenog soka iz namirnica. Jednostavno je najbolja ideja za uštedu vremena, a posebno ako odaberete najnoviji model [Hurom H200](#) koji ne zahtjeva pretjeranu pripremu namirnica, budući da ima najveći mogući otvor u koji ubacujete cijele namirnice.



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

Prava kombinacija namirnica

Sokove je najbolje raditi ujutro pa umjesto šalice kave, iskoristite Hurom sokovnik i probajte svježi sok koji će vašem tijelu reći: Dobro jutro!



Pripremili smo brzinski recept, upravo zbog jednostavnosti pripreme i višestrukog djelovanja Huroma. U receptu ćemo krotistiti krastave, špinat, celer, limun i đumbir pa recimo nešto o njima:

- **Krastavci** sadrže dobru količinu vlakana koja pomažu našem probavnom sustavu da se normalno kreće, održava nas punijima duže vrijeme i oslobađa stalan protok energije u naše tijelo.
- **Špinat** je bogat željezom, te dobar izvor proteina, vitamina i minerala. I vi možete postati baš poput Popaja, snažni i energični.
- Kompleks B vitamina iz **celera** potiče pretvaranje ugljikohidrata u energiju.
- **Limun** je dobar za detoksikaciju, potiče rad mozga i probavnog sustava, poboljšava raspoloženje.
- **Đumbir** daje energiju cijelom našem tijelu, jača imunitet i dobar je za želučane tegobe.



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

Recept za savršeno zdrav doručak

Sastojci:

1 svježi krastavac

1 šaka špinata

1 stabiljka celera

1 limun

svježi đumbir (po želji)

Priprema: U veliki otvor Hurom sokovnika H200 ubacite sve namirnice i upalite. Sokovnik će sve odraditi sam i nećete se ni okrenuti, sok će vas čekati spreman za ispijanje.

Odaberite i vi svoje omiljeno voće ili povrće, pretvorite ga u hranjivi sok te negujte svoje tijelo iznutra.



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

Dehidracija hrane

Dehidracija hrane jedan je od najboljih mogućih načina da se sačuva kvaliteta sirovog voća i povrća. Ujedno, dehidracija hrane je jedna od najstarijih metoda čuvanja hrane poznate našoj civilizaciji. Ljudi su prije dehidrirali ili sušili trave, biljke, korjenaste biljke, bobičasto voće i meso tako što bi ih ostavili na suncu. Naučili su da im dehidrirane ili osušene namirnice mogu pomoći preživjeti duge, ljute zime kada je hrane bilo malo ili je uopće nije bilo. Mala težina i velika hranjiva vrijednost osušene hrane omogućavala je ljudima da prohodaju velike udaljenosti.

Sušena hrana zauzima puno manje mjesta nego konzervirana ili smrznuta. Za primjer, oko **60 rajčica može stati u staklenku od otprilike jedne litre** nakon što su bile dehidrirane. Još jedna prednost sušenja je da ne treba trošiti struju za skladištenje, kao npr. zamrzavanje. Isto tako, potrebna je mala količina energije da se hrana pripremi, za razliku od konzerviranja.

Nema više potrošenih sat i oko preokretanja hrane, frustracije zbog nepredvidivih rezultata i glavobolja kada se hrana mora micati zbog kiše. Možete sušiti 24 sata na dan, bilo kiša ili sunce, udobno i praktično iz svoje kuhinje.

Vrijeme sušenja

Sušenje u dehidratoru ne izlaže namirnice visokim temperaturama, kao kuhanje ili klasične metode pečenja. Vrijeme sušenja, međutim, uvelike ovisi o brojnim faktorima. Ti faktori uključuju vlažnost zraka, količinu vlage koja je sadržana u hrani koja se treba sušiti, metodu pripreme hrane koju ćete sušiti i kvaliteta električnog dehidratora.

Vlažnost

Zrak u prostoriji s dehidratorom mora kontinuirano cirkulirati. „Ustajali“ zrak će kroz kratko vrijeme preuzeti maksimalnu količinu vlage koju može upiti, i nakon toga će sušenje u dehidratoru postati usporenije i otežano. Sušenje mora biti kontinuirani proces kako bi se spriječio rast mikro organizama.



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

Vlažnost hrane

Količina vode u hrani koju sušite, je također od velike važnosti. U slučaju sušenja voća i povrća vlaga u namirnicama može varirati i prema kišnim i sušnim razdobljima, ali svakako ovisi i o stupnju zrelosti voća i povrća.

Rezanje

Pravilno rezanje namirnica je posljednji faktor koji pridonosi trajanju vremena sušenja. Ako su namirnice koje planirate sušiti pravilno narezane (ne deblje od ¼“), i raspoređene u jednom sloju na podloge za sušenje, postići ćete uspješno sušenje.

Što sve možemo sušiti?

Dehidrator možete koristiti i za bilje i začine, orašaste plodove, dizanje kruha, sušenju tjestenine, hrskave krekerke, kolače, žitarice, za pravljenje domaćeg jogurta i sira. Dehidrirana hrana je idealna za kampiranje ili pješačenje. Dehidrirani, lagani i fini obroci kao sušeno meso i povrće su jako popularni kod lovaca i izletnika.

Najlakša i najpopularnija dehidracija hrane kod početnika su voće i povrće. Voće i povrće, kada su najzreliji, imati će najbogatiji okus i biti će više hranjivi. Nezrela hrana će imati slabu boju, prezrelo voće će biti mekano i kašasto, a prezrelo povrće biti će žilavo i tvrdo.

U **kolovozu** je najbolje sušiti: banane, ciklu, jabuke, brokulu, mrkvu, cvjetaču, kukuruz, krastavce, kopar, patlidžane, smokve, nektarine, dinju, kruške, papriku, krumpir, rajčicu, tikvice.

Rok dehidrirane hrane u zatvorenim posudama na temperaturi do 21°C je različit za pojedinu namirnicu. Nadodajmo da jabuke i krumpir mogu trajati čak od 20 do 25 godina.

Rehidracija je proces vraćanja tekućine u dehidriranu hranu. Naravno, sva dehidrirana hrana ne zahtijeva rehidraciju. Sušeno voće i voćni listići su izvrsni kada se jedu dehidrirani, kao i tanko sušeno meso. Isto tako, sušeno povrće se može jesti kao čips sa različitim umacima.

Mogućnosti je bezbroj stoga krenite u istraživanje!



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

Kakve veze boje imaju s prehranom

Pitate se kakve veze imaju boje i prehrana? Ili zašto Huromov sok izgleda tako privlačno i ima tako dobar okus? Jednom riječju – **fitokemikalije**. Što to zapravo znači? Fitokemikalije su prirodni sastojak u biljkama koje igraju važnu ulogu u određivanju **boje voća** ili **povrća** i štite biljke od različitih vanjskih podražaja. Uvrstite li u svoju prehranu fitokemikalije zaštitit ćete vaše tijelo od slobodnih radikala i potaknuti obnavljanje oštećenih stanica. Također, tako ćete usporiti proces starenja i spriječiti razne bolesti. Da biste održali svoje tijelo snažnim i zdravim, pobrinite se da konzumirate što više fitokemikalija iz različitih izvora. Tu na scenu stupa Hurom sokovnik, koji daje sok koji je čisti ekstrakt boja. Huromov sok sadrži sve hranjive tvari iz plodova i sjemenki, bez kemijskih dodataka. Kroz svoje sokove, Hurom utjelovljuje životnu energiju i boje prirode.

Huromov sok bojama čuva naše zdravlje: fitokemikalije u 5 boja voća i povrća

Voće i povrće različitih boja sadrži različite vrste fitokemikalija. Hurom dizajn svojih sokovnika, a napose tehnologiju cijedenja soka iz namirnica temelji na znanstvenim istraživanjima biljaka te je tako otkrivena poveznica između boje određenog voća ili povrća i fitokemikalije koju sadrže. Uz to, Hurom svojim korisnicima obilato pruža informacije i saznanja temeljena na svojim istraživanjima kako biste u svakom trenutku znali odabrati upravo one namirnice koje vam u određenom trenutku trebaju.



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

1. **Crveni sok za visoku vitalnost** – rajčica, cikla, šipak, crvena paprika, jagode, trešnje i lubenice. Ove namirnice sadrže likopen, jarko crvenu fitokemikaliju koja je odgovorna za njihovu boju, kao i betacijanine (cikla) i antocijanine (šipak). Poboljšava zdravlje kardiovaskularnog sustava.
2. **Bijeli sok za otpornost protiv patogena** – banane, kupus, cvjetača, kruške, luk i rotkvica. Antoksanтини su vrsta fitokemikalija koja tim namirnicama daje bijelu i krem boju. Što više antoksanтина sadrže, one su bjelje. Bijela hrana ima detoksikacijski učinak i pojačava vaš imunološki sustav, pomažući vašem tijelu u borbi protiv infekcija.
3. **Ljubičasti sok za mladost** – borovnice, crveno grožđe, crveni kupus i patlidžan. Namirnice bogate fitokemikalijama nazvanim antocijanini, koji pomaže u održavanju dobrog vida i sprječavanju preranog starenje. Također, sadrži visoku razinu antioksidanata, posebno borovnice, čineći da izgledate i osjećate se mladima.
4. **Žuti sok za jak imunološki sustav** – mrkva, naranča, mango, limun, ananas, papaja i bundeva. Ovakvu boju imaju jer sadrže visoku razinu fitokemikalija zvanih beta-karoten. Ove namirnice su posebno bogate antioksidansima i hranjivim tvarima koje pomažu u jačanju imunološkog sustava i održavanju kože zdravom.
5. **Zeleni sok za prirodno liječenje** – kelj, špinat, pšenična trava, kivi, šparoge, zeleno grožđe i avokado. Ove namirnice imaju neke od najvećih koncentracija fitokemikalije zvane lutein. To je antioksidans koji nudi blagodati protiv starenja i štiti vid. Neke hranjive tvari u zelenoj hrani mogu se uništiti kuhanjem, pa ih je najbolje konzumirati svježe

Neka vam dan bude obojen Hurom sokovima!



*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.



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

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
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.*