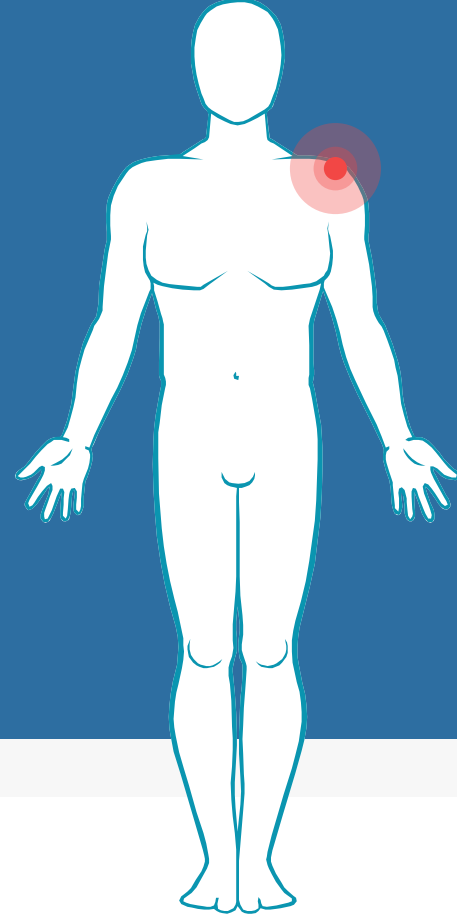


On-Call

Digitalni resurs

Kako jesti zdravo



Vi ste ono što jedete – različite vrste dijeta

- Mediteranska dijeta
- Veganska dijeta
- Organska dijeta

Mediteranska dijeta

- Usredotočena je na raznoliku potrošnju hrane, voća, povrća, žitarica
- Temelji se na malim količinama svake grupe hrane i odabira kvalitetnijih proizvoda koji su prisutni u sezoni.



Što jesti u mediteranskoj dijeti?

- Voće i povrće
- Orašaste plodove i sjemenke
- Leću i mahunarke
- Cjelovite žitarice
- Ribu i ostali plodovi mora
- Perad
- Jaja i mliječne proizvode
- Bilje i začine
- Zdrave masti



Prednosti mediteranska dijete

- Smanjuje rizik od dijabetesa tipa 2.
- Pomaže u održavanju zdravog srca.
- Smanjuje rizik od Alzheimerove bolesti
- Umanjuje šanse za dobivanje Parkinsonove bolesti
- Pomaže vašem tijelu u borbi protiv raka
- Štiti kognitivno zdravlje
- Održava vas fleksibilnijim s godinama



Veganska dijeta

- Pojedinci ne konzumiraju proizvode koji su od životinja ili se uzimaju od životinja - NE meso, riba, mliječni proizvodi, jaja, med, želatina itd.
- Često se ova prehrana slijedi zbog etičkih i ekoloških pitanja, a ne prehrambene vrijednosti, mnogi ljudi misle da je to više filozofija života, a ne dijeta.



Veganska dijeta

- Ljudi koji slijede vegansku prehranu također neće koristiti kozmetiku, odjeću ili proizvode koji se proizvode pomoću životinja.
- Kada tražite alternativne izvore hranjivih tvari i proteina, oni u veganskoj prehrani često će pronaći hranjive tvari koje su im potrebne u proizvodima kao što su tofu, tempeh, i gljive.



Prednosti veganske dijeta

- Veganstvo eliminira sve životinjske masti.
- Životinjske masti povezane su s nizom bolesti i zaraza, uključujući bolesti srca, različite vrste raka, dijabetesa, reumatoidnog artritisa, hipertenzije itd.
- Veganstvo eliminira ove bolesti.
- Vegani također imaju bolje zdravlje kostiju, zbog kalcija kojeg konzumiraju zbog prehrane keljom, špinatom, smokvama, crnim graškom i repom.



Organska dijeta

- Organska prehrana je rezultat uporabe gnojiva, pesticida, hormona rasta i drugih toksina u masovnoj proizvodnji naše hrane danas.
- Ova dijeta se temelji na potrošnji organskih proizvoda, gdje je uzgoj proizvoda potpuno prirodan i bez aditiva, pesticida ili hormona rasta ili genetske modifikacije.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.