

Začini u prehrani i dijeti

Priručnik za edukatore



Začini u prehrani i dijeti

Uvod

Ovaj kratki priručnik pružit će vam neke dodatne informacije o nutritivnoj vrijednosti začina u našoj prehrani i voditi će vas kako začiniti hranu kako bi najviše iskoristili dobrobit hrane.

Ovaj priručnik će biti koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja s članovima vaše lokalne zdravstvene mreže. Zahvaljujući ovom priručniku ćete naučiti kako pripremiti svoja jela ne samo da su za vaše zdravlje, nego da su i ukusna pomoću pravih vrsta začina.

Sve biljke i neki od začina koje koristimo kako bi začinili našu hranu imaju ljekovita svojstva i to je do nas koliko ćemo koristiti od njih. Najbolji način je da koristite različite začine i biljke za svako jelo i kombinirate nekoliko njih umjesto fokusiranja na jednu vrstu začina.

Ovaj resurs ima za cilj pružiti vam znanje o načinima na koje različite vrste bilja i začina mogu imati koristi za vaše zdravlje.

Jedite svoje ljekovite trave i biljke

Aromatično bilje ide dobro s puno različitih jela i može ih učiniti ukusnijim bez dodavanja dodatne soli, masti ili šećera. Bilje koje je bogato antioksidansima može

nam pomoći u borbi protiv nekih vrsta raka i drugih civilizacijskih bolesti.

Postoje razne biljke koje su i dobre za okus vaše hrane i za zdravlje, usredotočimo se na 10 najčešće koristi:

1. Bosiljak – koji ide super s različitim vrstama povrća i mesa – može biti kao aspirin, jer smanjuje upalu.
2. Origano – koji je najbolji na pizzzi ili s umakom od rajčice – ima visok antioksidativni sadržaj
3. Timijan – jako je bogat antioksidansima i također je antimikrob.
4. Kadulja - smanjiti će upalu i bogata je vitaminom K
5. Ružmarin- može se koristiti u borbi protiv patogena koji uzrokuju bolest koja se prenosi hranom,
6. Peršin – vitamin A, vitamin C i folna kiselina.
7. Menta - smiruje probavni sustav
8. Kopar - ima anti-bakterijska svojstva
9. Vlasac - smanjuje rizik od raka.
10. Korijander – ima anti-bakterijska svojstva.

Začinite to

Začinjavanje jela s pravim začinima može učiniti da izgubite na težini - bilo pomažući vam kontrolirati apetit, ili ubrzavanjem metabolizma.

Dodavanje kumina, cimeta, đumbira i ljutih paprika u jelo i piće pomoći će vam da izgubite više tjelesne masti.

- Cimet smanjuje učinak jedenja masti i pomaže u borbi protiv žudnje za slatkišima
- Kumin je dobar lijek za mršavljenje
- Ljute paprike – potaknuti će metabolizam
- Đumbir – poboljšava metabolizam

Olakšajte si bol

Nije ni čudo što je ženama travaricama u prošlosti znanje je bilo dovoljno da ispravno liječe puno bolesti i olakšaju različite vrste boli.. Neke od biljaka kao što su klinčić ili ružmarin, kurkuma, i začini kao paprika-ljutica, đumbir ili cimet može pomoći olakšati bol i utvrđeno je da smanjuju upalu. Neke od biljaka i začina koje olakšavaju bol i djelovati kao lijek - pomažu nam da se borimo s onim što uzrokuje bol - a neki samo kao lijekovi protiv bolova. Pogledajmo nekoliko primjera:

Muškatni oraščić može se jesti jer može smanjiti upalu ili se može koristiti izvana u obliku paste za ublažavanje bolova u zglobovima.

Cimet se specijalizirao za ublažavanje boli izazvane artritisom.

Ružmarin nam može ublažiti bol mišića i zglobova.

Korijander, menta i kamilica ublažavaju bolove u trbuhu.

Svaki ljuti začim koji sadrži kapsaicin čini da se oslobađa endorfina i djeluje kao lijek protiv bolova.

Također možemo olakšati bol jedući češnjak ili senf, koji rade na isti način (ispuštanjem endorfina za suzbijanje percipirane boli), kao ljute paprike.

Ostanite zdravi

Konzumiranje različitih vrsta bilja i začina može biti velika investicija u vaše buduće zdravlje. Kurkuma, koja se jede na redovnoj osnovi može spriječiti bolesti poput Alzheimerove ili demencije, može biti odličan primjer.

Puno bilja i drugih začina (kurkuma uključena), su bogati antioksidansima, koji vam pomažu spriječiti neke vrste raka i neke bolesti mozga. Najveću količinu njih možemo naći u mediteranskim začinima (posebno u origano), đumbir, kurkuma i cimet.

Zahvaljujući đumbiru i cimetu možemo izbjeći, ili izliječiti, prehladu.

Malo truda ide dug put.

Nikada nemojte preskočiti priliku za dodavanje godišnjih začina hrani, ali dok začinjujete sjetite se umjerenosti. Dodavanje previše bilo kojeg od začina može učiniti vaše jelo nejestivim i smanjiti mu prehrambene vrijednosti. Uvijek je bolje dodati samo prstohvat ili dva, i provjeriti okus prije dodavanja više. Ako želite povećati prehrambene vrijednosti hrane razmislite o dodavanju nekoliko vrsta bilja ili začina u isto vrijeme. Kombinirajući pravo začine ne samo da čini vaše jelo ukusnijim, nego i korisnijim za vaše zdravlje.

ON CALL

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom priručniku predstavljene su informacije o temi zdrave prehrane za različite dobne skupine i pokazuje kako začini može povećati prehrambenu vrijednost naše hrane. Pomaže razumjeti važnost začina u našoj kuhinji.

Pregled ovog priručnika prije svakog sastanka s grupom pomoći će vam da vodite raspravu s grupom i odgovorite na njihova pitanja po određenim začinima.

Međutim, morate biti svjesni da nisu sve biljke i začini spomenuti u ovom priručniku i da vaši učenici mogu vam dati primjere različitih začina koje koriste. Budite znatiželjni i otvoreni. U resursima ćete pronaći i prezentaciju programa PowerPoint koja će vam pomoći da

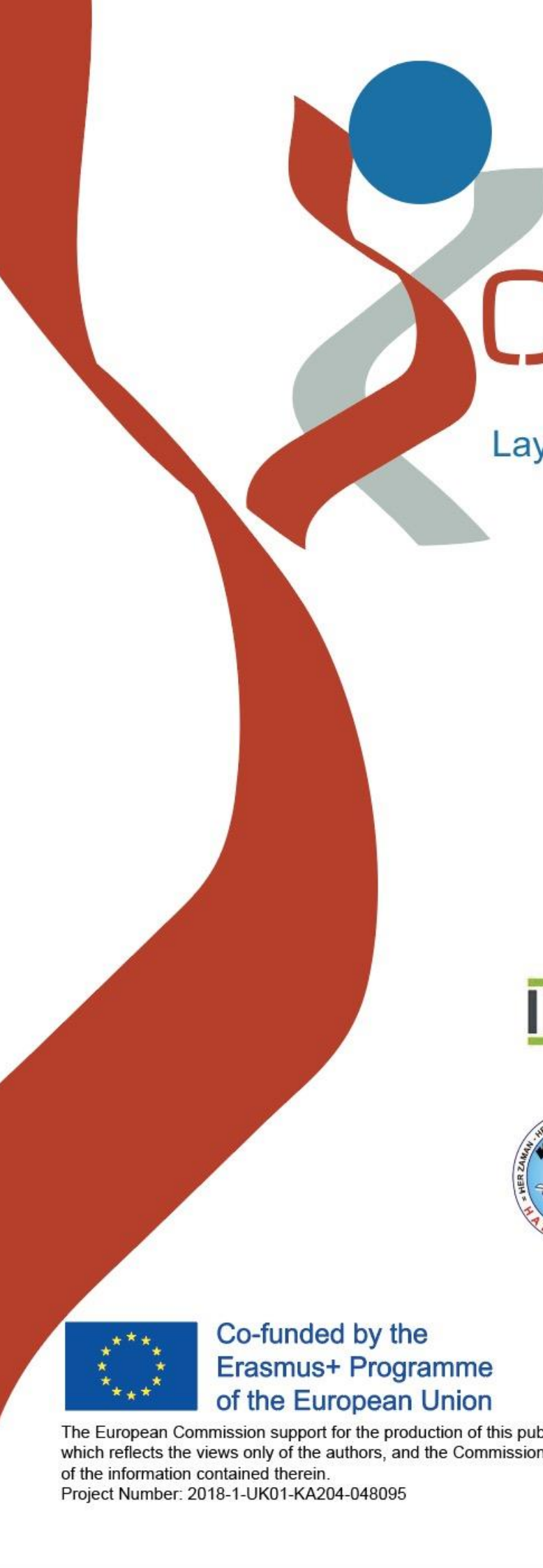
objasnite temu svojoj grupi i pokrenete raspravu.

Aktivnost grupe

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint sa svojom grupom, možete započeti grupnu raspravu o važnosti začina.

Nakon što su završili pitajte ih koje začine i bilje članovi njihove zajednice koriste.. Dajte im ideju da pitaju svoju grupu (pogotovo ako se sastoji od ljudi različitih nacionalnosti koji začini i bilje im se sviđa u jelima, a koje oni smatraju korisnim za svoje zdravlje.

Neka vaša grupa sastavi meni za jedan dan (doručak, ručak i večera), koristeći različite vrste bilja i začina koji ide dobro s hranom po vlastitom izboru.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVNA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095