

VARNA PRIPRAVA HRANE

Petra Kravos, dipl. dietetik

Sela na Krasu, 2014

PRAVILEN NAČIN PRIPRAVE HRANE

- pravilen način toplotne obdelave hrane
- hrano pripravljamo z zmerno količino maščobe
- za boljši okus uporabljamo naravne začimbe in dišave



TOPLOTNA OBDELAVA ŽIVIL:

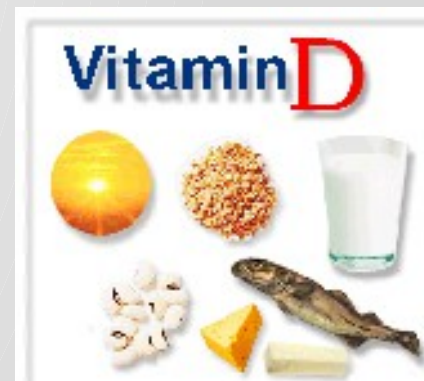
- večja prebavljivost
- razvijejo se nove dišavne snovi
- zmehčajo se mišična vlakna in vezivno tkivo
- izluščijo se nekatere snovi, ki dajejo živilu okus

Vendar pa:

- med toplotno obdelavo se uničijo nekateri vitamini

TOPLITNA OBDELAVA IN VITAMINI

- vitamini topni v maščobah (A, D, E, K) so odporni na višje temperature
- vitamin C je zelo občutljiv na toplotno obdelavo → izgubi se ga do 70%
- na toploto so zelo občutljivi tudi vitamini B-kompleksa



TOPLOTNA OBDELAVA IN VITAMINI

- karotenoidom v rdeči in oranžni barvi pa se s kuhanjem absorpcija v telo poveča:
- iz svežega korenčka se absorbira le 2% beta karotena, s kuhanjem pa 10x več
- svež paradižnik vsebuje manj likopena, paradižnikova omaka ali juha pa ga vsebujeta 30x več
- Minerali niso tako občutljivi na toplotno obdelavo → njihova sestava se bistveno ne spremeni



POVEČANA POTREBA PO VITAMINIH

- bolezenska stanja (sladkorna bolezen, malabsorpcija), starostniki, zdravila, stres, kajenje, alkohol
- večji zaščitni učinek vitaminov zaužitih z živili, kot s prehranskimi dopolnili



PRIPOROČENI NAČINI PRIPRAVE HRANE

- kuhanje v majhni količini vode
- kuhanje v sopari
- kuhanje pod zvišanim pritiskom
- dušenje v lastnem soku
- dušenje z malo maščobe
- pečenje v pečici
- pečenje v pečici na žaru
- pečenje v pari
- pečenje v pečici v foliji za pečenje

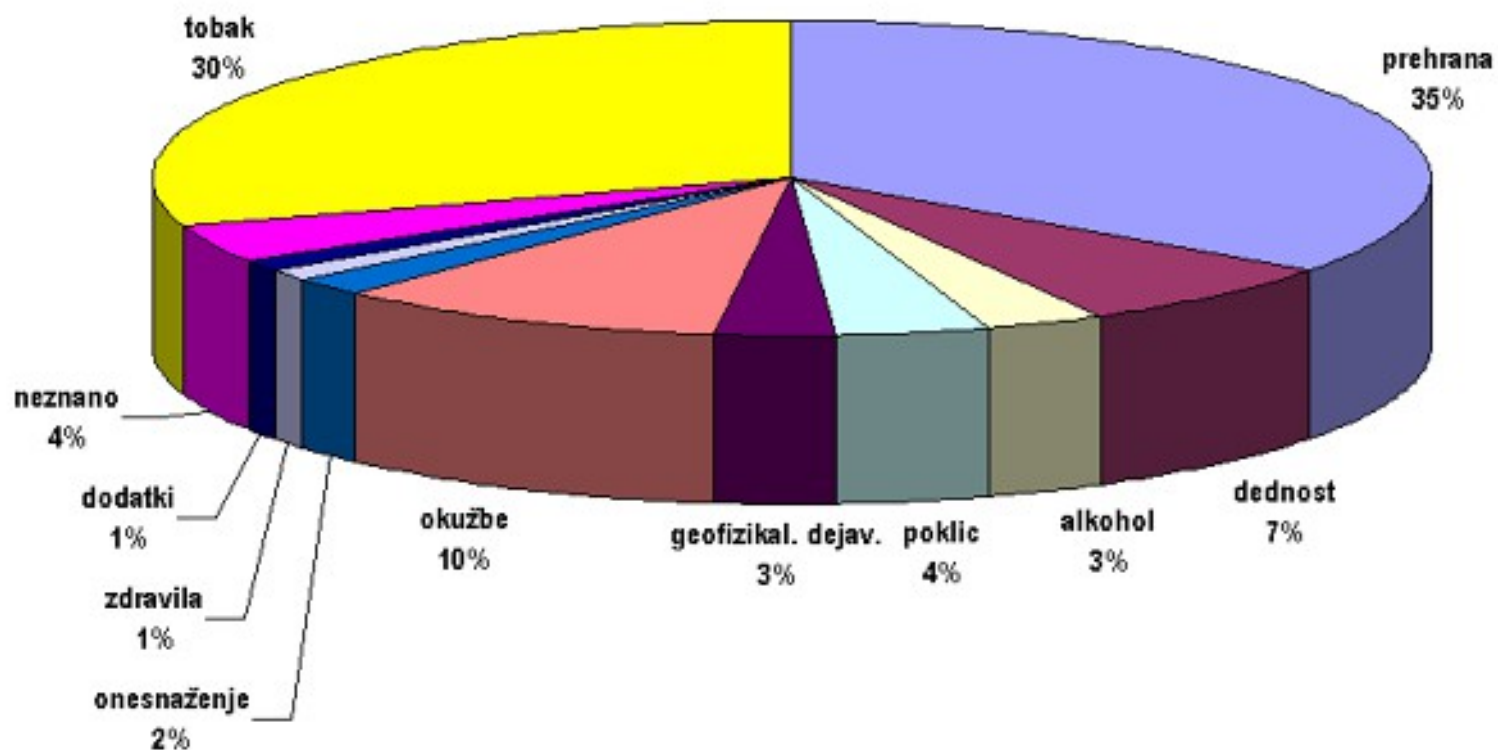


ODSVETOVANI NAČINI PRIPRAVE HRANE

- cvrenje
- pečenje na žaru z uporabo oglja
- dimljenje



VPLIV DEJAVNIKOV NA POJAV RAKAVIH OBOLENJ



TOKSIKANTI, KI NASTANEJO PRI PRIPRAVI HRANE

- **Heterociklični amini**
- pri toplotni obdelavi (visokih temp.) mesa in beljakovinskih živil
- med reagiranjem sladkorjev in aminokislin
- zažgani deli mesa (nevarno visoke koncentracije so v hrustljavi skorji)
- mutageni in kancerogeni



TOKSIKANTI, KI NASTANEJO PRI PRIPRAVI HRANE

- **Policiklični aromatski ogljikovodiki**
- pri pripravi mesa na roštilju oz. žaru z uporabo oglja, dimljenju živil
- med pečenjem se iz mesa cedi sok, ta kaplja na oglje in nato nastaja dim v katerem se nahajajo



TOKSIKANTI, KI NASTANEJO PRI PRIPRAVI HRANE

- Nitrozamini
 - organizem jih tvori po zaužitju nitritov in nitratov, ki se jih dodaja hrani
 - zaužijemo jih z dimljenimi mesnimi izdelki (klobase, prekajena svinjina), siri, pivom
 - kadilci!!!
 - vitamina C in E preprečujeta njihovo tvorbo



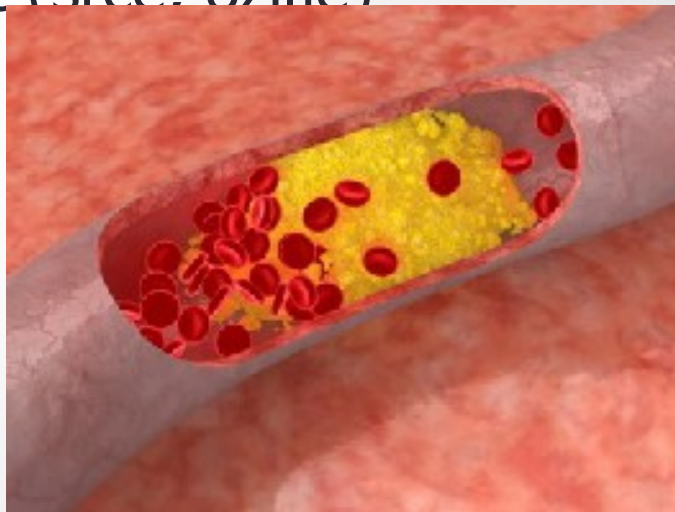
TOKSIKANTI, KI NASTANEJO PRI PRIPRAVI HRANE

- **Akrilamid**
- mednarodna agencija za raziskave raka ga je uvrstila v skupino snovi, ki so verjetno rakotvorne za ljudi
- nastaja pri cvrtju živil
- največ ga vsebuje čips, cvrt krompirček, krekerji, toast, prepečenec



CVRENJE (KLINIČNI UČINKI SPREMENJENIH MAŠČOB)

- razgradnja vitaminov (avitaminoze) in esencialnih aminokislin
- draženje črevesne sluznice in zmanjšanje absorpcije hranilnih snovi
- mutagenost in kancerogenost
- aterogenost (srce, ožilje)



KOLIČINO MAŠČOB V HRANI LAHKO ZMANJŠAMO:

- izbiramo živila, ki vsebujejo manj vidnih maščob, vidno maščobo odstranjujemo (kožo pri perutnini)
- izbiramo živila, ki vsebujejo manj skritih maščob (cele kose mesa, posneto mleko in mlečne izdelke)
- juham odstranimo skrito maščobo
- jajc ne cvremo, jih raje skuhamo
- pire krompir pripravljamo s posnetim mlekom

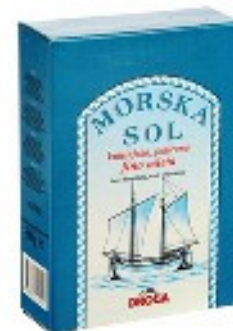
Maščobe niso prepovedane, zavedati pa se je treba, da so izredno kalorične

SOLI MANJ!



VLOGA SOLI V HRANI

- eden izmed najpogostejše uporabljenih dodatkov v živilski industriji
- vpliva na okus, teksturo (izboljša vezavo vode in maščobe), aromo in obstojnost živil
- v 8 – 12 tednih se naše telo navadi na manj slana živila



STANJE V SLOVENIJI

- za odrasle je priporočen dnevni vnos soli do 5 g → v Sloveniji zaužijemo 12,4 g na dan!!!
- glavni viri soli so:

STANJE V SLOVENIJI

- za odrasle je priporočen dnevni vnos soli do 5 g → v Sloveniji zaužijemo 12,4 g na dan!!!
- glavni viri soli so: kruh in krušni izdelki, mesni izdelki ter siri



IZDELKI, KI VSEBUJEJO NAJVEČ SOLI

- konzerve
- kislo zelje in repa
- sendviči
- mesni izdelki (salame, klobase, hrenovke, šunke, pršut, paštete,...)
- siri
- hitra hrana (pice, hamburgerji, hot dogi, pomfri)
- vse vrste čipsa in drugih slanih prigrizkov
- sirove štručke in podobno pecivo z dodatki (z olivami, čebulo, česnom)



PRIMER SKRITE SOLI

- Naravna mineralna voda z manj ogljikovega dioksida – light
- Kationi: Na 510 mg/l, Ca 110 mg/l, K 57 mg/l, Mg 40 mg/l

Za ljudi z hipertenzijo je priporočljivo, da pijejo navadno in ne mineralno vodo

PRIMER SKRITE SOLI

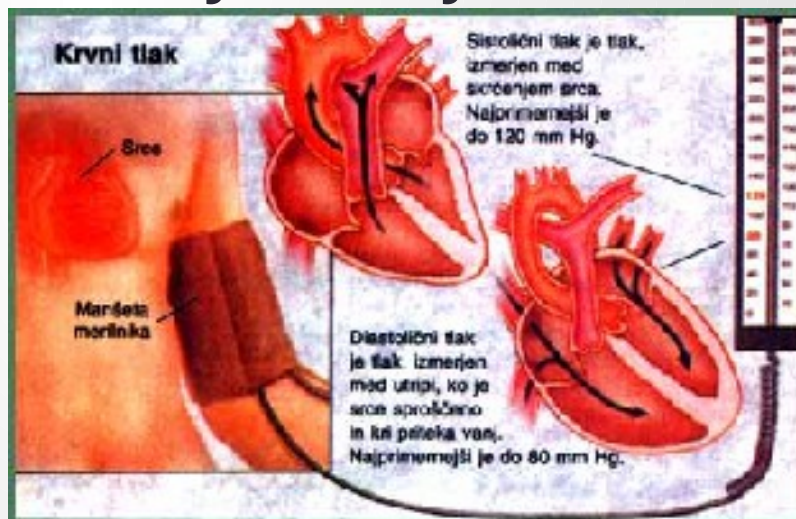
- Cedevita
- povprečno vsebuje 920 mg natrija/100g

NATRIJ KOT DEJAVNIK TVEGANJA

- čezmeren vnos soli oz. natrija je eden od glavnih vzrokov za povišan krvni tlak ta pa za možgansko kap
- 80% smrti zaradi bolezni srca in ožilja se pripisuje povišanemu krvnemu tlaku, kajenju in povišanemu holesterolu
- previsok vnos soli vpliva tudi na nastanek oz. poslabšanje stanj, kot so: osteoporoza, astma, ledvični kamni, sladkorna bolezen tipa 2 in želodčni rak

VPLIV NATRIJA NA KRVNI TLAK TER BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

- zvišan vnos soli povzroči zadrževanje vode v telesu in po nekaj letih večanje prostornine krvi
- povišan krvni tlak je glavni vzrok za bolezni srca in ožilja
- na višino krvnega tlaka lahko vpliva tudi razmerje med vnosom natrija in kalija



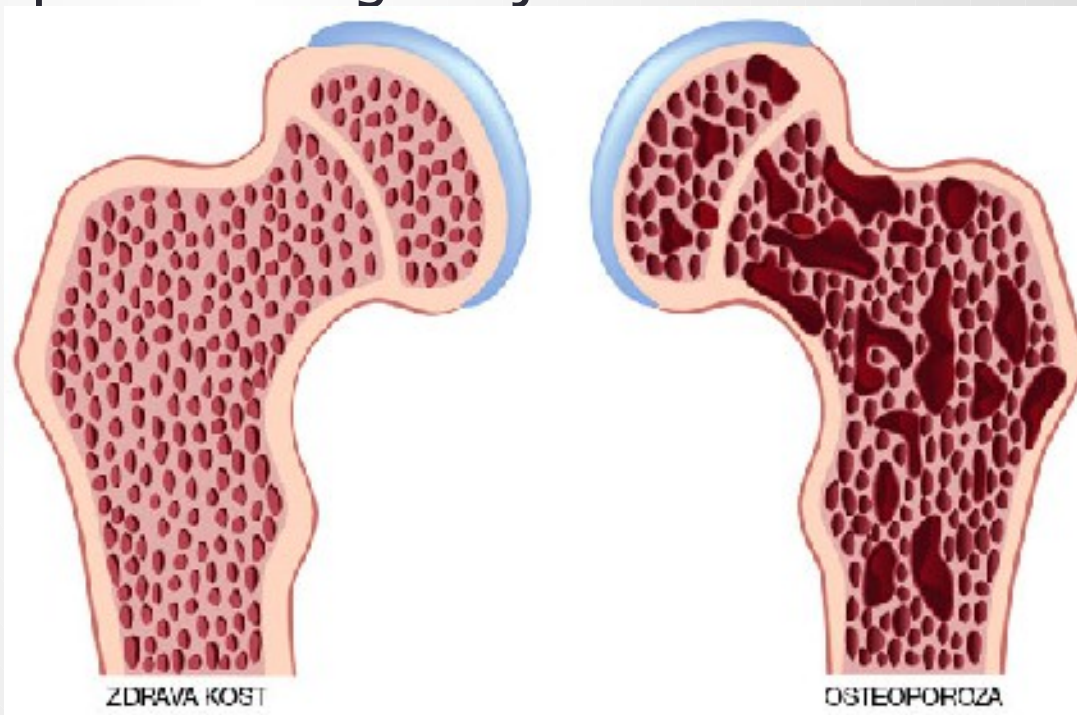
VPLIV NATRIJA NA SLADKORNO BOLEZEN TIP 2

- ogroženost za obolenje in umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja je pri moških s sladkorno boleznijo 2 – 4x večja, pri ženskah pa 3 – 5x večja
- pri sladkornih bolnikih se priporoča zmanjšanje vnosa soli → tveganje za razvoj zapletov sladkorne bolezni se zmanjša



VPLIV NATRIJA NA OSTEOPOROZO

- čezmeren vnos soli povzroča povečano izločanje kalcija z urinom
- zlasti pri ženskah po menopavzi lahko večji vnos soli okrepi procese razgradnje kosti



VPLIV NATRIJA NA ASTMO

- visoka vsebnost soli v prehrani lahko poslabša bolezenske znake astme
- čezmeren vnos soli je povezan z motnjami v krčenju gladkih mišic

VPLIV NATRIJA NA ŽELODČNEGA RAKA

- večje tveganje pri ljudeh, ki si dodatno solijo že pripravljeno hrano
- povečano tveganje pri ljudeh, ki radi uživajo slano ter prekajeno meso in ribe
- sol lahko poškoduje želodčno sluznico, ki postane ranljivejša za okužbe s *Helicobacter pylori*, ki povzroča želodčne razjede in želodčnega raka

ZAKLJUČEK

- še vedno se premalo zavedamo resnosti posledic, ki jih prinaša nezdravo prehranjevanje
- čeprav se s posledicami prekomernega vnosa soli zadnja leta vse pogostejše srečujemo, si kljub temu še vedno zatiskamo oči
- 80% bolezni srca in ožilja ter kapi in 40% rakavih obolenj lahko preprečimo preventivno
- z majhnimi dejanji lahko dosežemo visoke cilje → zmanjšanje pojavnosti možganske kapi in bolezni srca in ožilja

POVABILO K DEGUSTACIJI



HVALA ZA POZORNOST

