

# Povećajte unos voća i povrća

Turtka prijatelj zdravlja

ŽIVJETI  
ZDRAVO



Svakodnevni, dovoljan unos voća i povrća važan je dio pravilne, uravnotežene prehrane i može nam pomoći da očuvamo zdravlje.

Voće i povrće izvor je vitamina, minerala, dijetalnih vlakana te raznih fitokemikalija koji djeluju zaštitno na organizam (sadrže antioksidanse, tvari koje mogu spriječiti ili usporiti oštećenja stanica).

Prehrana bogata voćem i povrćem može pomoći prevenciji zdravstvenih stanja poput šećerne bolesti tipa 2, debljine, srčanog i moždanog udara te raka želuca i raka debelog crijeva.

Također može pomoći u smanjenju krvnog tlaka, razine kolesterola u krvi i probavnih smetnji.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) za odrasle osobe preporučuje konzumiranje minimalno 400 g voća i povrća dnevno kako bi se smanjio rizik za zdravlje.

Bilo da kuhate kod kuće ili jedete vani, razmislite o načinima kako bi u svoje obroke te međuobroke ubacili više šarenog, hranjivog i ukusnog povrća i voća.



# “5 na dan”

Brojne javnozdravstvene kampanje diljem svijeta provode se s ciljem poticanja veće konzumacije voća i povrća. Jedna od poznatijih međunarodno prihvaćenih inicijativa je „5 na dan“ koja potiče konzumaciju najmanje 5 porcija voća i povrća dnevno.



## Zašto baš 5 na dan?

Značajne zdravstvene koristi postižu se konzumacijom najmanje 5 porcija raznog voća i povrća svaki dan (pr. 2 porcije voća i 3 porcije povrća). Jedna porcija za odrasle osobe je 80 g, što je ukupno 400 g.

Kao grubi vodič za određivanje porcija voća i povrća može nam poslužiti naš dlan.



jedna porcija voća je  
ona količina koju  
možemo smjestiti na  
svoj dlan



jedna porcija povrće je  
količina koja nam  
stane u oba dlana

Kako bismo maksimalno iskoristili tih „5 na dan“, važno je da 5 porcija uključuje raznoliko voće i povrće. Raznoliko voće i povrće sadrži i različite kombinacije vlakana, vitamina, minerala i drugih hranjivih tvari važnih za normalno funkcioniranje organizma.

d

n

e

v

n

o

Krumpir se ne računa u porciju povrća no ima značajnu ulogu u prehrani kao škrobna hrana i izvor energije.

# Što čini jednu porciju voća?

Gotovo svo voće i povrće ubraja se u „5 na dan“, može biti svježe, smrznuto, konzervirano, sušeno ili u obliku svježe cjeđenih sokova.

## 1 komad

### voća srednje veličine

pr. jabuka, kruška, naranča, nektarina, banana i sl.



## 2 ili više komada (koliko stane u šaku) voća manje

### veličine

pr. šljive, grožđe, kivi, marelice, borovnice, trešnje i sl.



## 1 veća kriška velikog voća

pr. dinja, ananas



## Suho voće

1 žlica grožđica, ribiza, aronije, brusnica, 2 suhe smokve, 3 suhe šljive i sl.



## 150 ml cjeđenog

### voćnog soka

Računa se samo kao 1 porcija dnevno u "5 na dan" bez obzira na unesenu količinu, ostale 4 porcije trebaju biti iz drugih izvora.



## Konzervirano voće

Ista količina voća kao za svježe voće pr. 2 polovice kruške.

Odaberite voće konzervirano u vlastitom soku, a ne sirupu.



Prednost dajte svježem i smrznutom voću i povrće, a odlučite li se za konzervirano pazite da je bez dodanog šećera.



d

n

e

v

n

o

# Što je čini jednu porciju povrća?

Povrće	Porcija
Kuhano povrće	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 žlice kuhanog kelja, kupusa, blitve, špinata; 3 vrhom pune žlice kuhanog povrća, kao što su mrkva, grašak ili kukuruz šećerac ili 8 cvjetova cvjetače</li></ul>
Ostalo povrće	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 srednji krastavac, 1 srednja rajčica ili 7 mini rajčica, dvije šake zelene salate</li></ul>
Grahorice	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 vrhom pune žlice graha ili slanutka</li></ul>
Krumpir	Krumpir se <b>ne računa</b> u porciju povrća no ima značajnu ulogu u prehrani kao škrobna hrana.



# Zašto jesti više voća i povrća?

- Doprinose pravilnoj i uravnoteženoj prehrani.
- Dobar su izvor vitamina i minerala, uključujući folat, vitamin C i kalij.
- Izvrstan su izvor prehrambenih vlakana, što može pomoći u održavanju zdravlja probavnog sustava, spriječiti opstipaciju i druge probleme s probavom. Prehrana bogata vlaknima također može smanjiti rizik od raka debelog crijeva.
- Mogu pomoći u smanjenju rizika od kardiovaskularnih bolesti.
- Obično imaju мало masti i kalorija (pod uvjetom da ih ne pržite ili ne pečete u puno ulja) što može pomoći u održavanju zdrave tjelesne mase i održavanju zdravlja srca.



# Kako povećati unos voća i povrća:

- krumpir ne računajte kao porciju povrća. Odaberite drugo povrće koje je prepuno različitih hranjivih tvari.
- dodajte barem 2 vrste povrća svom obroku
- mrkva, koraba, paprika i rotkvica izrezane na štapiće mogu biti odličan međuobrok sami ili u kombinaciji s umakom od sira ili slanutka
- zamijenite umake na bazi sira ili vrhnja (na tjestenini, riži ili pečenom krumpiru) umacima na bazi rajčice ili povrća
- dodajte cvjetaču, tikvicu ili celer u pire krumpir
- napravite pire od graška, mrkve ili batata
- napunite zalihe smrznutim povrćem - brzo i jednostavno za pripremu
- salatama i drugim jelima na bazi povrća dodajte izvor proteina (kuhano jaje, piletinu, leću, grah) i osigurajte hranjiv i ukusan obrok
- dodajte zelenu salatu, rajčicu, papriku, mrkvu ili krastavac sendviču
- držite voće na vidljivom i lako dostupnom mjestu
- za međuobrok odaberite svježe (ili sušeno) voće ili narezano povrće (mrkvu, krastavce, papriku...)
- ponesite voće kada idete van kuće
- napravite voćnu salatu ili napravite kompot
- dodajte šaku šumskog ili drugog voća žitaricama za doručak
- napravite smoothie
- napravite osvježavajuću aromatiziranu vodu.



# Kako povećati Unos voća i povrća

## DORUČAK:

- u sendvič dodajte povrće (rajčicu, zelenu salatu, papriku, ribanu mrkvu...)
- jajima dodajte povrće (omlet, kajgana s povrćem poput luka, paprike, tikvice i sl., uz kuhanu jaje poslužite povrće poput rajčice, krastavaca i sl.)
- žitaricama dodajte svježe ili suho voće
- uz doručak dodajte malu čašu soka. Provjerite je li to 100% voćni ili povrtni sok.

## RUČAK I VEĆERA:

- jedite salatu
- jedite guste juhe od povrća ili bistre juhe s komadima povrća
- neka pola tanjura čini povrće, sirovo, kuhanu ili kuhanu na pari
- uvijek imajte smrznute mješavine povrća koje možete brzo i jednostavno pripremiti za dane kada ste u žurbi.

## MEĐUOBROCI:

- birajte svježe voće, voćnu salatu ili voćne ražnjiće
- u vrućim danima ohladite ili smrznite voća poput malina, borovnica, izrezane banane i grožđe
- izrežite povrće na štapiće poput paprike, mrkve, krastavaca, celera, a možete ih jesti same ili u kombinaciji s umacima
- osim svježeg dobar izbor za međuobrok je i suho voće, kao što su groždice, smokve, datulje, suhe marelice ili suhe šljive.



# Napravite plan!

- Planiranjem jelovnika i pametnom kupovinom uštedjet ćemo novac i uživati u ukusnim i hranjivim jelima!
- Prije nego što odete u kupovinu, napravite plan obroka za sljedeći tjedan, provjerite zalihe i pokušajte iskoristiti one namirnice koje će se najbrže pokvariti. Prilikom planiranja obroka vodite se tanjurom pravilne prehrane,  $\frac{1}{2}$  tanjura neka čini povrće.
- Na temelju plana zapišite koje sastojke trebate kupiti. Bez popisa, vjerojatno ćete potrošiti više novca na kupnju, a i izgubit ćete više vremena lutajući po trgovini.
- Kupujte sezonsko voće i povrće. Sezonski proizvodi su svježi i ukusni, a često i povoljniji. Bazu jela neka čine povoljne i lako dostupne namirnice poput mrkve, luka, kupusa, graška i sl.
- Povoljnija opcija je kupovanje proizvoda u rinfuzi, ali ne kupujte više nego što možete iskoristiti kako bi spriječili bacanje hrane.
- Ako ste u mogućnosti uzgajate svoje povrće ili posjetite lokalni OPG i tržnicu.
- Smrznuto i konzervirano voće i povrće sadrži mnoštvo hranjivih tvari, a imaju dulji rok trajanja. Odlično ih je imati pri ruci za brz i ukusan obrok. Usporedite deklaracije i odaberite proizvode s najnižom količinom soli i bez dodanih šećera.
- Za jednostavan izbor birajte proizvode koji sadrže oznaku Živjeti zdravo. Proizvodi s navedenom oznakom imaju najpovoljniji sastav u svojoj kategoriji.



# Više boja - više zdravlja

Jeste li se ikad zapitali zašto je špinat zelen, borovnica plava, a limun žut?

Odgovor se krije u fitokemikalijama, tvarima koje se javljaju samo u biljkama i pružaju nam brojne zdravstvene prednosti.

Kada jedete voće i povrće različitih boja, osiguravate čitav niz hranjivih tvari koje djeluju sinergijski s fitokemikalijama. Stoga je u svrhu optimalne prehrane i očuvanja cjelokupnog zdravlja važno jesti raznoliku i šarenu hranu.

Odaberite voće i povrće različitih boja i  
probaj "pojesti dugu"!



## Plava i ljubičasta boja

Antocijanini su odgovorni za plavo - ljubičastu boju voća i povrća poput borovnica, kupina, šljiva, grožđa, cikle itd. Antocijanini su antioksidansi koji imaju pozitivan učinak na zdravlje srca. Što je plava boja tamnija, to je veća koncentracija antocijanina.

## Narančasta i žuta

Narančasto i žuto voće i povrće poput mrkve, naranče, bundeve i marelice obiluje beta-karotenom. Narančasto i žuto povrće i voće osim što štiti organizma od razornog djelovanja slobodnih radikala te tako i zločudnih oboljenja, jača imunološki sustav i štiti kožu od štetnog utjecaja UV zračenja i prijevremenog starenja.

## Zelena boja

Zeleno povrće iz porodice krstašica poput brokule, kupus, kelja itd. sadrži korofil i izotiocijanate, koji mogu smanjiti upalu i doprinijeti smanjenju rizika od razvoja zločudnih bolesti. Zeleno povrće i voće bogato je i vitaminom K, folnom kiselinom, kalijem te pridonosi očuvanju imuniteta, poboljšava probavu i čisti organizam od štetnih tvari. Izvor je i luteina, važog za zdravlje očiju. Lutein je posebno potreban starijim osobama kako bi se spriječilo starosno pogoršanje vida.

## Crvena boja

Glavni pigment koji daje crvenu boju voću i povrću je likopen, snažan antioksidans. Likopen je koristan za zaštitu zdravlja prostate i tkiva dojke. Crveno voće i povrće su bogati i flavonoidima, resveratrolom i vitaminom C, kao i folatima. Konzumacijom voća i povrća crvene boje smanjujemo rizik od razvoja bolesti srca i krvnih žila. Crvena hrana sadrži i željezo potrebno za formiranje crvenih krvnih zrnaca i osigurava energiju stanicama.



# ŠARENI IZAZOVI



## Šareni izazov

### 1. IZAZOV

#### Probaj nešto novo (ili daj drugu šansu)

Isprobaj jedno novo voće ili povrće (ili ono koje vam nije na listi omiljenih).

### 2. IZAZOV

#### Ukusna užina

Za užinu pojedite voće ili povrće:

- svježe ili suho voće
- kompot (bez dodanog šećera)
- svježe povrće (pr. mini rajčice, krastavac, papriku, korabu...)
- smoothie.

### 3. IZAZOV

#### Ubaci voće ili povrće u doručak

U doručak dodajte povrće ili voće:

- ribane jabuke ili mrkvu u žitarice
- smrznute bobice u jogurt
- povrće u omlet
- zelenu salatu, krastavce i papriku u sendviču.

### 4. IZAZOV

#### Pola tanjura napuni povrćem

Napunite pola tanjura povrćem i za ručak i za večeru. Možete koristit svježe, smrznuto ili konzervirano povrće.

I  
Z  
A  
Z  
O  
V

# *Voćno/povrtnie ideje za užinu*



svježe povrće + umak od slanutka, rajčice i sl.



toast ili integralni kreker s namazom (pr. sirni namaz) i povrćem



povrće ili voće s namazom  
(pr. maslac od kikirikija, sirni namaz i sl.)



voćni ražnjići, voćna salata i sl.



# Smoothie



## OSNOVNI SASTOJCI



voda, biljni napitak (zobeni,  
bademov, kokosov i sl.)



voće i povrće



med (po želji)

## KOMBINACIJE

banana + jagoda

naranča + mrkva

jagoda + borovnica + malina

cikla + jabuka + mrkva + limun

kruška + banana + kakao

naranča + banana + kruška + špinat

*Recept!*

# Namaz od boba i patlidžana

## Sastojci:

- 2 šalice kuhanog boba
- 1 patlidžan srednje veličine
- 1/2 šalice vode
- 4 češnja češnjaka, sitno nasjeckana
- malo mljevene crvene paprike
- maslinovo ulje, prema želji, ovisno o gustoći namaza
- 4 žlice sjemenki sezama
- 2 žlice svježeg limunova soka.



## Upute

Svjež mladi bob očistite i kuhajte u kipućoj vodi 15 - 20 minuta.

Procijedite. Patlidžan operite, posušite, narežite na ploške debele pola centimetra i pecite u zagrijanoj pećnici 45 minuta na 175 °C na papiru za pečenje. Ostavite ih da se malo ohlade te kasnije nožićem ogulite kožu. U blenderu ili štapnim mikserom miksajte sve sastojke: kuhan bob, pečene patlidžane, sezam, vodu, limunov sok u glatki kremasti namaz. Namaz poslužite s tortiljama ili ga jednostavno mažite na kruh i pravite sendviče.

# Prekonoćne zobene pahuljice

## Zobene pahuljice s bobičastim voćem

### Sastojci:

- 1/3 šalice zobenih pahuljica
- 1/2 šalice mlijeka ili biljnog napitka (kokosov, bademov, zobeni i sl.)
- 1/2 šalice običnog ili grčkog jogurta
- 1 šaka bobičastog voća (može i smrznutog)
- prstohvat cimeta
- 1 žličica meda (prema želji).

## Zobene pahuljice s bobičastim voćem i chia sjemenkama

### Sastojci:

- 1/4 šalice zobenih pahuljica
- 1/3 šalice mlijeka ili biljnog napitka
- 1/4 šalice grčkog jogurta
- 2 žličice meda
- 2 žličice chia sjemenki
- 1 žličica mljevenog cimeta
- 1/4 šalice borovnica ili malina.

### Upute

Sve sastojke stavite u staklenku. Poklopite i protresite dok se ne sjedine. Stavite u hladnjak preko noći. Ukrasite bobičastim voćem i medom. Ujutro će vas dočekati spremjan ukusan obrok.



# *Jaja s povrćem*

## Sastojci:

- 2 jaja
- 1/2 šalice luka, narezanog na kockice
- 1 šalica špinata
- 1/2 šalice tikvica, sjeckane
- 1/2 rajčice
- 2 žličice maslinovog ulja (ili ulje u spreju)
- prema želji par komada šampinjona, očistite i narežite na ploške.



## Upute

Zagrijte maslinovo ulje u tavi i pirjajte luk do zlatne boje. Dodajte tikvice, rajčicu i gljive i kuhajte dok ne omekšaju. Na kraju dodajte špinat i pirjajte kratko dok ne uvene. Izmiješajte jaja s malo soli te ih prelijte preko povrća i pecite još par minuta.



# Punjene tikvice

## Sastojci:

- 1/3 šalica heljdine kaše
- 1 tikvica
- 1 rajčica
- 1 paprika
- 1 mrkva
- ribani sir.



## Upute

Heljdinu kašu dodati u 1,5 šalici vrele vode i kuhati 10 -15 min. Tikvicu prepoloviti i izdubiti. Naribati mrkvu i sir, a rajčice i papriku dobro oprati i narezati na komadiće. Pomiješati kuhanu heljdinu kašu, mrkvu, rajčicu i papriku te izdubljeni dio tikvice koji smo usitnili te začiniti prema želji (sol, papar, bosiljak i sl.).

Smjesom heljde i povrća napuniti tikvicu i posuti s malo ribanog sira. Peći na 180 stupnjeva oko 30 minuta. Osim tikvice, puniti možemo patlidžan, papriku ili rajčicu. Za potpuni obrok punjene tikvice poslužiti s izvorom bjelančevina poput komada piletine, puretine, ribe ili tofu-a i salatom.



# *Salata od cvjetače*

## Sastojci:

- 1 mrkva
- 8 cvjetića cvjetače
- 3 lista bijelog kupusa
- 3 lista ljubičastoga kupusa
- 2 žlice maslinovog ulja
- sok od 1 limuna
- 3 prstohvata soli.



## Upute

Očistite i operite povrće. Mrkvu naribajte. Cvjetiće cvjetače nasjeckajte na tanke ploške, a listove bijelog i ljubičastog kupusa narežite na uže trakice. U posudu za salatu stavite sve povrće, posolite, stavite sok limuna i malo ga zgnječite prstima da omekša. Ostavite da odstoji najmanje 30 minuta u preši za prešanje povrća ili povrće pritisnite nekim težim čistim predmetom, na primjer tanjurom. Začinite maslinovim uljem.



# Štrudla s borovnicama

## Sastojci:

- 10 kora, gotove tanke kore bez jaja
- 1 kg šumskih borovnica
- 100 g krušnih mrvica (integralnih)
- 2 vanilijina šećera
- suncokretovo ulje prema potrebi
- cimet, prema želji
- domaći med, prema želji.



## Upute

Na lagano zagrijanoj suhoj tavi kratko tostirati (popržiti) krušne mrvice. Pripremiti radnu površinu za savijanje kora. Oprati nježno svježe šumske borovnice u cjedilu i rasporediti ih za 5 nadjeva (za 5 štruca). Budući da se koriste gotove tanje kore bez jaja, koje su vrlo krhke, za jednu štrucu (savijaču) upotrijebiti dvije kore. Prije stavljanja nadjeva kore s gornje i donje strane nauljiti suncokretovim uljem, da omekšaju. Zatim na gornju koru, duž gornjeg ruba tijesta, u obliku trake staviti žlicom tostirane (prepržene) mrvice. Na sloj krušnih mrvica staviti svježe borovnice, preliti ih žlicom domaćeg meda, vanilijinim šećerom i cimetom. Od gornjeg ruba kora prema vanjskom rubu saviti kore u štrudlu te je staviti u nauljen lim za pečenje. Ponoviti postupak s nove dvije kore i tako koliko god će biti borovnica za nadjev. Sve štruce prije pečenja još malo nauljiti kistom po gornjoj površini. Zagrijati pećnicu na 180 stupnjeva i peći štrudlu 20 - 25 minuta, ovisno o debljini kora i nadjeva, provjeravati i gledati dok štrudle ne postanu rumene i hrskave.

# Pizza lubenica

## Sastojci

- lubenica
- razno voće (pr. dinja, kupina, kivi, maline i borovnice)
- kokosovo brašno
- listovi mente
- čvrsti ili grčki jogurt, med.



## Upute

Lubenicu narežite na "kolut" željene debljine (ostavite ju s korom). Izrežite ju na trokutiće i kako bi izgledala poput pizze. Na svaki trokut lubenice stavite voće, pospite kokosom.

Prema želji napravite umak od čvrstog ili grčkog jogurta i meda kojeg stavite na lubenicu prije ostalog voća.





Autor: Služba za promicanje zdravlja

Referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Rockefellerova 7, 10000 Zagreb

Tel.: +385 (0)1/48 63 222



E-pošta: [zivjeti.zdravo@hzjz.hr](mailto:zivjeti.zdravo@hzjz.hr)



[www.zivjetizdravo.eu](http://www.zivjetizdravo.eu)



FB [facebook.com/zivjetizdravo.hr/](https://facebook.com/zivjetizdravo.hr/)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

[www.struktturnifondovi.hr](http://www.struktturnifondovi.hr)

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.