



Петте хранителни групи



Основни положения

Разбирането на основите на храненето е от ключово значение, ако се опитваме да водим здравословен начин на живот. Най-лесният начин да започнем е като се запознаем с петте хранителни групи. Ключът към здравословното хранене е да се наслаждаваме на пълноценни храни от всяка от 5-те групи. Ако ядем разнообразни храни от всяка от тези групи, тялото ни ще получава всички хранителни вещества и витамини, от които се нуждае, за да функционира.



Какво ни дават 5-те групи храни?

Плодове и зеленчуци

Тази хранителна група съдържа най-разнообразния източник на витамини и минерали, а спазването на диета, богата на плодове и зеленчуци, ще помогне на организма да процъфтява. Плодовете и зеленчуците също поддържат имунната система силна, спомагайки за предпазване на организма от болести и неразположения. Тази група храни съдържа много фибри, които поддържат червата здрави и подпомагат храносмилането. Плодовете и зеленчуците са с ниско съдържание на мазнини, така че са чудесни за пълноценно хранене, без да осигуряват твърде много калории.

Можем да разделим зеленчуците на отделни групи, в зависимост от това, коя част от растението ползваме за храна:

Корен – кореноплодни – моркови, картофи, лук, чесън, ряпа, репичка, цвекло

Листа – зеленолистни – маруля, спанак, кейл, манголд, магданоз, копър, босилек, листата на пресния чесън и лук

Плод – плодни – домати, краставица, чушки, тиква, патладжан



Плодовете също можем да разделим на отделни групи в зависимост от вкуса и произхода им:

Цитросови плодове – портокал, мандарина, грейфрут, лимон, помело

Меки плодове – малина, капина, ягода, боровинка

Сочни плодове – диня, пъпеш, праскови, ябълки, круши

Екзотични плодове – банани, папая, ананас, манго



Зърнени и бобови храни

Зърнените и бобовите храни са добър източник на въглехидрати. Въглехидратите са от съществено значение за подпомагане на тялото ни да функционира и освобождава енергията ефективно. Те са добър източник на енергия и основни фибри, калций, желязо и витамини. Пълнозърнестите храни обикновено имат повече фибри и хранителни вещества. Те отнемат повече време, за храносмилане, така че ви помогнат да се чувствате пълноценни за по-дълго.



Зърнени храни – ориз, царевича, овесени ядки, пшеница, ръж, просо, ечемик, киноа, елда



Бобови храни: боб, леща, соя, грах, нахут

Продукти, които получаваме от зърнените храни – хляб, питки, спагети, макарони, кифли, палачинки, баница, торти и т.н.

Пълнозърнести продукти – кафяв ориз, пълнозърнести макаронени изделия, пълнозърнест овес, пълнозърнести зърнени закуски и пълнозърнест хляб, булгур

Бобовите храни са отличен източник на белтъчини, фибри и витамини от групата В. Освен тях обаче съдържат и протеини, както и редица микроелементи и антиоксиданти. Всичко това ги превръща в чудесна алтернатива на месото и другите протеини от животински произход.



Рафинирани въглехидрати

За да могат да издържат по-дълго време на рафта в магазина, за да изглеждат по-атрактивно и за да са по-вкусни, понякога зърнените храни са обработени. Тази обработка се нарича рафиниране и премахва много от ценните вещества, които се намират в зародиша или обвивката на зърното. Така те не са пълноценни и имат ниска хранителна стойност, което ги прави вредни за нашето здраве!

Рафинирани зърнени храни – бяло брашно, бял хляб, бял ориз, тестени закуски, банички, хот-дог хамбургери, пица и др.

Тези храни трябва да се избягват, а вместо това да избираме пълнозърнести продукти или цели зърна. Например, ястие от чушки, пълнени с жито и стафиди е за предпочитане пред сандвич с бял хляб. По-добре да изберем цяла царевица, отколкото да изядем пакет царевични пръчици. По-добре каша с овесени ядки, отколкото тестени закуски. Помислете за още примери с кафяв ориз, лимец, паста (бяла и пълнозърнеста) и т.н.

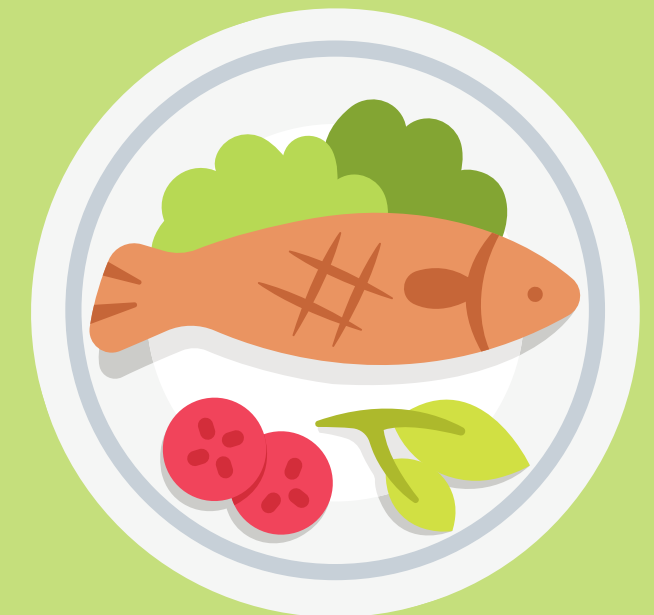
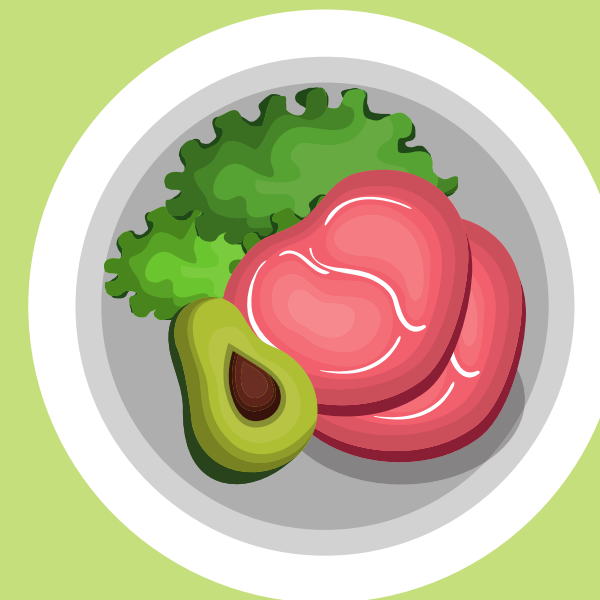
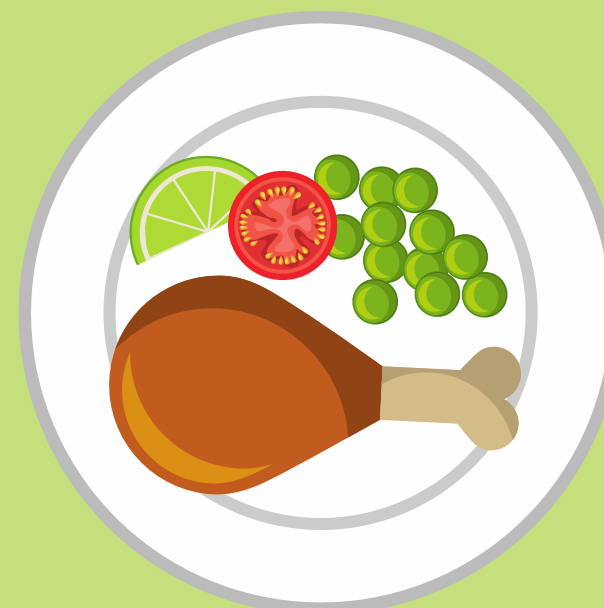


Има храни, които засищат глада, но не хранят тялото – избягвайте ги или ги консумирайте рядко и в ограничени количества!



Месо, яйца и риба

Месото, яйцата и рибата са животински продукти и са основни източници на пълноценен протеин. Мислете за протеините като градивни елементи за тялото – те му помагат да расте и да се възстановява. Протеините функционират като градивни елементи за костите, мускулите, хрущялите, кожата и кръвта. Те също са градивни елементи за ензимите, хормоните и витамините. Снабдяват тялото с ценни вещества като витамини от група В (ниацин, тиамин, рибофлавин и В6), витамин Е, желязо, цинк и магнезий.



Месо – пилешко, свинско, агнешко, кайма

Риба и морски дарове – скариди, омари, калмари, миди

Яйца – кокоши, пъдпъдъчи, пачи (патешки)

Животинските продукти не съдържат фибри и затова е добре да се комбинират със зеленчуци, които съдържат освен фибри и ензими. Ензимите подпомагат за разграждането на протеините и така се усвояват по-лесно ценните вещества от храната. Ако сте вечеряли месо и ви се хапва десерт, можете да похапнете пресен ананас, който съдържа ензима папаин, необходим за разграждането на протеините. Това важи обаче само за ананаса и папаята! Всички останали плодове е желателно да се консумират самостоятелно, минимум 1 час преди основно хранене.

Мляко и млечни продукти

Млечните продукти също са с животински произход. Включват мляко и всеки продукт, направен от мляко. Млякото може да бъде различни видове, според животното, което ни го дава: краве, овче, козе, биволско и т.н. Това е основният източник на калций, необходим за бързия растеж на костите, за здрави зъби и други важни процеси в организма. Освен калций, млякото съдържа протеини и мазнини, важни за правилното функциониране на мозъка, за издръжливост и имунитет. Съдържа и някои витамини: А, D, В и С, които ни дават енергия.

Видове млечни продукти: кисело мляко, сирене, сметана, масло, кашкавал, извара, суроватка и др.

Киселото мляко е богато на полезни бактерии, сред които *Lactobacillus bulgaricus*. Тази бактерия помага да се поддържа здравето на червата, имунитета и редовното изхождане. Няма нищо по-вкусно от домашно заквасеното кисело мляко. Помолете вашите родители да направите такова у дома. Приготвя се лесно. Към него сами можете да добавите плодове, мед или овесени ядки, за да си направите здравословно похапване.

Внимание! Готовите кисели млека, които се рекламират като здравословни, са обработени така, че са премахнати полезните бактерии. Често имат добавена захар. Въпреки, че са вкусни, те не са здравословни. Разгледайте щанда за млечни продукти в магазина. Изберете тези, които имат щемпел за БДС стандарт или био сертификат.



Мазнини

Мазнините са важни за функционирането на мозъка, за издръжливост и енергия. Изграждат клетъчните мембрани (защитата на клетките). Източници са на витамините А, D, Е и К и на мастни киселини. Не всички мазнини са полезни. Вредните се съдържат в пържените храни, маргарина и в рафинираните масла (олио). Мазнините могат да бъдат с растителен и животински произход.

С животински произход: краве масло, рибено масло, свинска мас, сланина.

С растителен произход:

Семена и ядки – орехи, бадеми, слънчоглед, кашу, кедрови ядки, лешници и т.н.

Плодове – маслини и авокадо

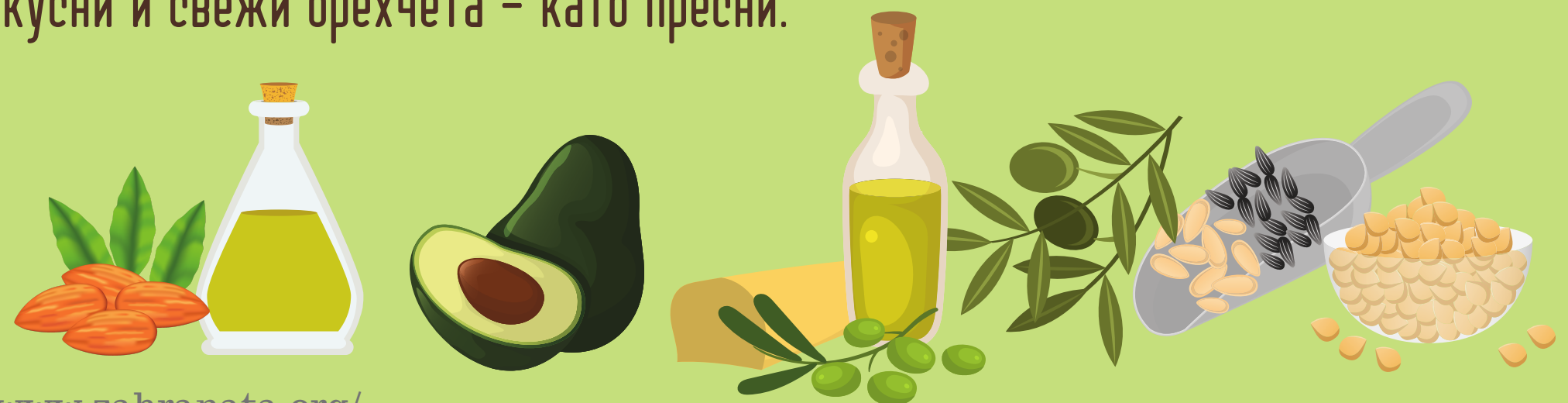
Масла – кокосово масло, зехтин, шарлан, ленено олио, рапично олио, масло от гроздови семки

Мазнините с животински произход, дават издръжливост на клетките, от тях се изработват половите хормони. С изключение на рибеното масло, всички те са отлични за готвене, защото запазват полезните си свойства, дори при висока температура. Препоръчва се да се избягва пърженето, като начин на термична обработка. Вместо това – варене, печене, готвене на пара, при които мазнината може да се добавя и накрая.



Маслата и мазнините с растителен произход, с изключение на кокосовото масло, са много чувствителни към светлина и топлина. При загряване много от ценните им вещества се губят и дори могат да станат токсични (отровни). Затова е добре да ги консумираме в сурово състояние.

Ядките и семената са много вкусни и в пъти по-полезни, когато са накиснати за няколко часа във вода, без да се пекат. Направете си опит вкъщи. Накиснете малко орехи в купичка вода за през нощта. На сутринта ще имате вкусни и свежи орехчета – като пресни.



Мазнини, които да избягваме

Понякога маслата се рафинират, за да имат по-дълъг срок на годност. Този процес унищожава полезните им съставки и може да ги направи токсични. Затова трябва да избягваме консумацията на рафинирано олио. Най-разпространено е слънчогледовото олио.

Маргаринът е мазнина, нефтен продукт, която е обработена чрез процес на хидрогенизиране. Така наподобява кравето масло, като има по-дълъг срок на годност. Той в никакъв случай не е здравословен. Маргаринът се маже по-лесно и затова е предпочитан от много хора. Когато знаете, че не е полезен, по-добре избирайте чисто краве масло. Направете експеримент вкъщи. Ако извадите кравето масло на топло за няколко минути, то също ще омекне и ще се маже лесно. Всички натурални и студено-пресовани масла са полезни, независимо дали са с растителен или животински произход.

Запомнете – тялото може да използва и обработва само масла в тяхната необработена, естествена форма. Процесът на хидрогениране и рафиниране променя структурата на мазнините и пречи на протичащите в организма процеси.



Макронутриенти

Понятието „нутриенти“ е синоним на „хранителни вещества“. Макронутриентите са големите групи хранителни вещества, които е важно да присъстват в нашето ястие заедно и ежедневно.

Те ни осигуряват ценни хранителни вещества, ако са от естествени и необработени (нерафинирани източници).

Това са:

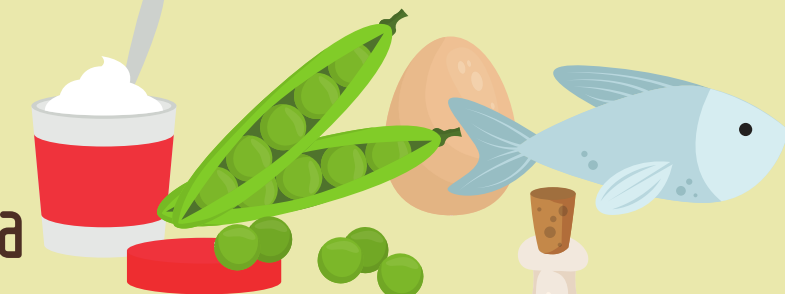
Въглехидрати

Основни източници – плодове, зеленчуци, бобови, зърнени храни



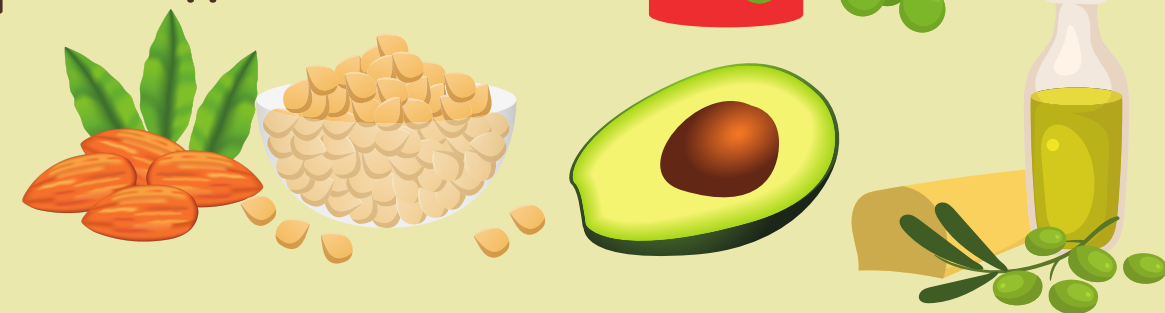
Протеини (белтъчини)

Основни източници – месо, яйца, млечни продукти, бобови и зърнени храни, ядки и семена



Мазнини

Основни източници – месо, риба, ядки, семена, различни видове масла



Избирайте разумно и информирано с какво да нахраните вашите тела!