

ŽIVILA IN JEDI NA DNEVNEM JEDILNIKU

Barbara HERLAH, univ. dipl. inž. živ. Teh.

ŽIVILA

- Vse, kar ljudje uporabljajo za hrano in pijačo v predelani in nepredelani obliki, prav tako tudi začimbe, in vse druge snovi (dodatki ali aditivi), ki jih dodamo živilom za konzerviranje, za izboljšanje senzoričnih lastnosti ali da bi jih obogatili, oz. drugače spremenili.

JEDI

- So živila, ki smo jih z različnimi postopki priprave obdelali in jim spremenili senzorične lastnosti.
- Vsaka jed zahteva ustrezno vrsto živil in dodatkov, ustrezna razmerja med njimi ter način in čas priprave. Če katerikoli dejavnik spremenimo, dobimo povsem drugo jed.

Delitev živil po prevladujoči energijski hranilni snovi (Pokorn, 1997)

Beljakovinska živila

- vse vrste pustega mesa z odstranjeno maščobo (teletina, goveji file, goveje stegno, rostbif, pusta gnjat, itn.), jagnjetina, kunec, puran, pusta kuretina, račje meso, golobje meso, divjačina, konjsko meso;
- drobovina (jetra, pljuča, srčki, ledvica);
- ribe (sardele, zobatec, oslič, morski list, trlja, tuna, večina rečnih in jezerskih rib – razen krapa in jegulje);
- lupinarji (raki), mehkužci (lignje, sipe, školjke, polži, žabe);
- jajčni beljak;
- zelo pusta skuta;
- kazein.

Okvirno vključimo v celodnevni jedilnik okoli 100 do 150 g (20 do 30 g beljakovin) zelo pustega mesa ali ustreznih zamenjav.

Delitev živil po prevladujoči energijski hranilni snovi (Pokorn, 1997)

Maščobna živila

- čista rastlinska olja, ribje olje, čiste živalske maščobe
- smetana;
- margarina;
- ocvirki, slanina;

Maščobna živila uporabljamo v zmerni količini (v varovalni prehrani okoli 6 žličk olja na dan).

Delitev živil po prevladujoči energijski hranilni snovi (Pokorn, 1997)

Ogljikohidratna živila

- **škrobna živila:** polenta, žganci, kaša, kruh, testenine (brez jajc), riž, škrob (puding), kostanj, krompir, pecivo z malo maščob in jajc;
- **sladkorna živila:** sladkor, med, marmelada, džem, bonboni, sirup, oslajeno mleko, sadni sok, gazirana pijača, sirotka, suho sadje, pivo (dekstrini), nekatera sladka vina, likerji;
- **sadje** (sladkor, škrob, balastne snovi);
- **zelenjava** (škrob, sladkor, balastne snovi).

Delitev živil po prevladujoči energijski hranilni snovi (Pokorn, 1997)

Ogljikohidratna živila

- V dnevni prehrani uporabljamo zlasti tista škrobna živila, ki vsebujejo grobo mleta žita (npr. grahamov kruh itn.). Če uporabljamo druga »čista« živila (npr. bel kruh, puding, testenine, poliran riž, itn.) pa jih uporabljamo le, kadar jih vključujemo v kompleten obrok hrane, skupaj s sadjem ali z zelenjavo, ali pa tem živilom dodamo pripravke čistih dietnih vlaknin.
- Sladkornih živil na splošno ne uporabljamo v dnevni obrokih hrane, oziroma jih uporabljamo v čim manjši količini (le nekaj žličk na dan). Diabetikom ta živila niso priporočljiva. Nadomestke za sladila (fruktoza, sorbitol, manitol, ksilol ali saharin, ipd.) uporabljamo le v manjših količinah in po navodilih.
- Uporabljamo vse vrste sadja in zelenjave. Uživamo jih kot del obroka ali tudi kot samostojen obrok. Le nekaj vrst sadja (grozdje, jagode) ter krompir vključimo v kompleten obrok hrane, ne pa kot samostojen obrok.

Delitev živil po prevladujoči energijski hranilni snovi (Pokorn, 1997)

Beljakovinsko-maščobna živila

- srednje mastne in mastne vrste mesa (svinjina, govedina, ovčetina);
- raca, gos, puran, mastna kokoš;
- mesni izdelki (salama, klobasa, pašteta, itn.);
- drobovina (goveji jezik, goveji možgani, goveje srce);
- mastne ribe (skuša, ribje konzerve, jegulja, krap, losos, itn.);
- jajca, jajčni rumenjak;
- mastni siri;
- pšenični kalčki.

Če vključimo v dnevni jedilnik živila iz te skupine (150 g), moramo povsem izključiti živila iz skupine “maščobe” ali jih strogo količinsko odmeriti.

Delitev živil po prevladujoči energijski hranilni snovi (Pokorn, 1997)

Beljakovinsko-ogljikohidratna živila

- manj mastno mleko, pinjeno mleko, posneto mleko,
- stročnice (fižol, leča, grah, bob, čičerika)
- izdelki iz soje,
- jajčne testenine,
- kvas,
- suhe in sveže gobe,
- lažji biskvit, nekatere vrste peciva,
- paradižnikov koncentrat.

Ta živila lahko uporabljamo v poljubni količini, če ni posebnih zadržkov.

Delitev živil po prevladujoči energijski hranilni snovi (Pokorn, 1997)

Maščobno-ogljikohidratna živila

- jedilna čokolada, lešnikova krema;
- kokosova moka, marcipan;
- avokado;
- pecivo (linško pecivo, vafli, jabolčni zavitek, itn.).

Ta skupina vsebuje visoko energijska hranila, zato jih uporabljamo le kot krepilni dodatek k dnevnemu jedilniku (težje fizično delo, krepilne diete).

Delitev živil po prevladujoči energijski hranilni snovi (Pokorn, 1997)

Beljakovinsko-ogljikohidratno-maščobna živila

- mastne vrste kislega mleka, jogurta, kondenzirano mleko, mlečni prah,
- lupinasto sadje (orehi, lešniki, mandeljni, arašidi),
- sončnično in bučno seme,
- arašidno maslo,
- čokoladni namaz, mastni biskvit, mlečna čokolada z lešniki

Če jedilnik posebno odmerja maščobna živila, se živil iz te skupine posebej izogibamo v primeru diete pri povišanih lipidih v krvi, pri diabetesu, shujševalni dieti, žolčnih kamnih, oteženi absorpciji hranil itn., drugače pa jih lahko uporabljamo v poljubni, zmerni količini. S to skupino lahko povsem nadomestimo beljakovine in maščobe oziroma živila iz 3., 4. in 5. skupine.

Delitev živil po prevladujoči energijski hranilni snovi (Pokorn, 1997)

Začimbe, dišavnice in poživila

- ostre začimbe (poper, ostra paprika, cimet, klinčki, ingver, itn.),
- domače začimbe in dišavnice (česen, peteršilj, lovor, timijan, itn.), sol,
- prava kava, čaj.

Začimbe in dišavnice uporabljamo v zmernih količinah, če ni posebnih zadržkov.

Ostrih začimb se izogibamo zlasti pri boleznih prebavil.

Če iz dnevne prehrane izključimo vsa živila z veliko soli in hrane ne solimo, dnevni obrok hrane še vedno vsebuje okoli 3-4 g soli (1g soli je dnevna potrebna količina, če ni nobene izgube soli).

Delitev živil po prevladujoči energijski hranilni snovi (Pokorn, 1997)

Alkoholna živila

- žganje
- pivo, liker, sladko vino
- suho vino

Izogibamo se zlasti žganih pijač.

Če ni ostalih zadržkov (abstinenca; boleznj jeter, trebušne slinavke, prebavil; povišani trigliceridi v krvi), lahko dnevno zaužijemo okoli 25 do 35 cl čistega alkohola v različnih pijačah, najbolje v pivu ali vinu.

Delitev živil po prevladujoči energijski hranilni snovi (Pokorn, 1997)

Voda, mineralna voda

- Količino vode nam odreja dnevna žeja, oz. mora postati del prehranskih navad. Zdravilne vode pijemo po zdravnikovem navodilu oziroma se ravnamo po individualnem predpisu: lahko popijemo toliko vode, kolikor je ne povzroči težav.

Opisano delitev živil potrebujemo predvsem za kvalitetno sestavo dnevnih obrokov hrane, to je za sestavljanje nemerjenih diet. Izjemoma merimo določena »kritična« živila, vključena v jedilnik.