

Opća načela makrobiotičke prehrane

- Jestiti najkvalitetniju hranu:
 - * integralne žitarice (proso, riža, ječam...)
 - * povrće
 - * grahorice i plodove mora
- Poštivati tradiciju svoga kraja
- Poštivati godišnja doba i jesti hranu koja je u „stađunu“
- Voditi računa o osobnim potrebama organizma, spolu, dobi, aktivnostima, zdravstvenom stanju...
- Obratiti pozornost na pripremu i kuhanje hrane



Osnovni sastojci:

BAKALAR



Bijelo meso bakalara je blagog okusa, niskokalorični izvor proteina, izvrsna zamjena za proteine mesa. Sadrži vit. A i D i w-3 masne kis. važne u embrionalnom razvoju za razvoj mozga, DHA važna za razvoj vida kod djece. Smanjuju krvni tlak i razinu triglicerida u krvi, poboljšavaju cirkulaciju krvi.

E.V. 100 g svježeg bakalara iznosi 82 kcal / 343 kJ, 18% proteina, 0,7% masti.

PERŠIN

List peršina je bogat vit. C i A. Ima snažno antioksidativno djelovanje i štiti od štetnog učinka slobodnih radikala koji uzrokuju bolesti kao što su ateroskleroza, rak debelog crijeva, dijabetes i astma.

ČEŠNJAK

Smanjuje kolesterol u krvi, snižava krvni tlak, stimulira imunološki sustav, ima antimikrobno djelovanje zahvaljujući alicinu.

LUK

Bogat je kromom, pomaže u staničnoj reakciji s inzulinom, zatim vit. C i brojnim flavonoidima, osobito quercitinom. Pojačava apetit i pospješuje probavu hrane. Veći unos luka u organizam smanjuje razinu glukoze u krvi.

MASLINOVO ULJE

Sadrži veliku količinu *oleinske* w-9 mas. kiseline, koja je povezana sa

Posebni sastojci:



smanjenim rizikom od kardiovaskularnih bolesti...

INTEGRALNA RIŽA

Sadrži više hranjivih tvari zbog ovojnice i klice. U odnosu na bijelu rižu sadrži više Mg, vit. B1, vlakana i nikotinske kiseline, te folne kiseline.

U klici se nalazi vit. E, dok je ovojnica bogata gotovo svim vit. B skupine.

SOJA

Jedina je biljna namirnica koja sadrži sve esencijalne aminokiseline, bez kojih organizam ne može funkcionirati. Sojini su proteini po iskoristivosti potpuno jednaki proteinima životinjskog podrijetla.

ĐUMBIR

Koristi se u pripremi slanih i slatkih jela. Sadrži žuti pigment kurkumin. Veći dio kurkumina ostaje u probavnom traktu, gdje štiti od polipa i od raka debelog crijeva.

JEČMENI SLAD

Ima izuzetnu nutritivnu vrijednost, osim jednostavnih i složenih šećera sadrži bjelančevine i minerale: K, P, Mg, Ca, Fe i vit. A. Važan za ishranu djece, sportaša, trudnica, onih koji pate od kroničnog bronhitisa, kašlja i otežanog disanja.

CRNE MASLINE

Bogate su Fe i Cu, sadrže vit. E i cijeli niz fitokemikalija koje značajno doprinose

