

PREHRANA

Za dugoročan imunitet uključuje sjemenke i orašaste plodove

Kao što ste već mogli primijetiti, prehrana za dugoročnu podršku imunitetu ne temelji se na strogim pravilima, već na bogatstvu cjelovitih namirnica, raznolikosti, obilju i uživanju u razigranim okusima prirode.

Kroz program ste otkrili kako i najmanje svakodnevne promjene – poput mini izazova – mogu učinkovito ojačati vašu otpornost, potaknuti obnovu imunološkog sustava i spriječiti nepotrebne upale.

Jedna od takvih jednostavnih, ali vrlo učinkovitih promjena je redovita konzumacija **sjemenki i orašastih plodova**. Zanimljivo je kako upravo na ovu skupinu namirnica često zaboravimo, iako spadaju među najvrjednije zalogaje koje nam priroda velikodušno pruža.

Orašasti plodovi, uključujući i kikiriki, prava su riznica zdravih masnoća. Sjemenke poput lanenih, *chia* i konopljinih, kao i orasi, dobar su izvor **alfa-linolenske kiseline (ALA)** – biljne forme omega-3 masnih kiselina. One pomažu u regulaciji upalnih procesa, a u kombinaciji s antioksidansima (primjerice vitaminom E) štite stanice od oksidativnog stresa.

Uz to, sadrže i vlakna koja služe kao hrana za korisne crijevne bakterije. One iz njih proizvode kratkolančane masne kiseline koje jačaju crijevnu barijeru i šalju signal za uravnotežen imunološki odgovor.

Sjemenke i orašasti plodovi obiluju zaštitnim biljnim spojevima (fitonutrijentima), a uz to su i izvor čitavog spektra esencijalnih vitamina i minerala – od cinka, selena i magnezija do vitamina E i polifenola – koji igraju ključnu ulogu u jačanju imuniteta i zaštiti od oksidativnog stresa.

NO, POZOR! Iako su orašasti plodovi i sjemenke izuzetno **bogati hranjivim tvarima**, istovremeno su i kalorično vrlo koncentrirani, pa ih treba konzumirati umjereno. **Šaka orašastih plodova (25–30 g) ili jedna do dvije žlice sjemenki dnevno** sasvim su dovoljni da iskoristimo sve njihove dobrobiti – bez straha od prekomjernog unosa energije.



SAVJET ZA RAZNOLIKOST U PREHRANI

Kao što smo kod žitarica isticali važnost raznolikosti, isto vrijedi i za orašaste plodove i sjemenke. Svaka vrsta ima svoje specifične prednosti:

- Lanene sjemenke – bogate omega-3 masnim kiselinama
- Bademi – jedan od najboljih izvora **vitamina E**
- Bučine sjemenke – sadrže obilje **cinka**
- Brazilski oraščići – izvrstan izvor **selena**

Zato je važno redovito mijenjati vrste koje konzumirate.

Naravno, prehranu treba prilagoditi i vlastitim financijskim mogućnostima.

Najjednostavniji način da osigurate raznolikost, a pritom ostanete unutar budžeta, je da umjesto pojedinačnih pakiranja kupujete **mješavine orašastih plodova ili sjemenki**. Tako ćete jednim potezom unijeti bogat spektar nutrijenata i okusa – na radost vašeg imuniteta i crijevne mikrobiote.

IZAZOV: svakodnevno uvrstite u prehranu

- **srednju šaku orašastih plodova (25–30 g) ili**
- **jednu do dvije žlice sjemenki**

Najjednostavnije ih je uključiti kao međuobrok – uzmite šaku orašastih plodova ili sjemenki i kombinirajte ih s voćem ili jogurtom. No, mogućnosti je mnogo više! Evo inspiracije **kako ih rasporediti kroz cijeli dan**:

Doručak

- Pripremite domaću **granolu** od zobnih pahuljica, orašastih plodova i raznih sjemenki.
- Na integralni kruh namažite namaz (npr. skutu, humus ili avokado) i pospite orasima, sezamom ili konopljinim sjemenkama.
- Dodajte žlicu mljevenih lanenih ili *chia* sjemenki u **smoothie**...
- U kajganu ili tofu umiješajte sezamove ili lanene sjemenke.
- U **smjesu za palačinke** dodajte mljevene lanene sjemenke, a uz njih poslužite domaći namaz od lješnjaka i sirovog kakaa (bogat izvor polifenola).
- **Zobenu kašu** ili jogurt pospite mješavinom orašastih plodova i sjemenki.
- Isprobajte **chia puding** s mlijekom ili biljnom alternativom.



Međuobroci

- Napravite krekerne od sjemenki.
- U staklenku složite jogurt, bobičasto voće, orašaste plodove i chia sjemenke.
- Pripremite energetske kuglice od datulja, zobnih pahuljica i orašastih plodova.
- Uživajte u voćnom *snacku* s orašastim dodatkom – npr. kriške jabuke s tankim slojem maslaca od kikirikija.
- Skuta ili zrnati sir:
 - Slana verzija – s krastavcem, cherry rajčicama i bučnim sjemenkama
 - Slatka verzija – s orasima, cimetom i malo meda
- Zrnati sir kao namaz ili *dip* – dodajte začine, svježe začinsko bilje i konopljine sjemenke



Ručak i večera

- Salate pospite bučnim, sezamovim ili konopljinim sjemenkama – za dodatnu hrskavost i biljne proteine.
- Juhe obogatite sjemenkama – npr. bučina juha s bučnim sjemenkama.
- U **umake za tjesteninu** dodajte nasjeckane orahe ili bademe.
- U smjesu za polpete (povrtne ili mesne) umiješajte mljevene sjemenke (lan, suncokret, sezam) – za vezivnost i bogatiju teksturu.
- Kuskus ili kvinoju obogatite pestom od pistacija, badema ili pinjola.
- Koristite sjemenke ili mljevene orahe kao dio nadjeva za punjeno povrće (npr. tikvice).
- Dodajte sjemenke ili orašaste plodove u **pečena jela od povrća** – npr. bundeva s orasima.
- U umake poput **pesta ili humusa** uključite orahe, bademe ili sezam – za kremastiju strukturu i bogatiji okus.
- Napravite preljev za salatu s tahinijem (sezamova pasta) ili maslacem od kikirikija.
- **Azijska jela** začinite sezamovim sjemenkama ili kikirikijem.

