

PREHRANA

Za dolgoročno imunost naj vključuje semena in oreščke

Kot ste lahko opazili, prehrana za dolgoročno imunost ni restriktiven prehranski protokol, temveč temelji na vključevanju polnovrednih živil, raznolikosti, obilju in pestrosti.

Skozi program ste spoznali, da lahko že z majhnimi vsakodnevnimi spremembami, kot so mini izzivi, učinkovito krepite svojo odpornost, spodbujate obnovo imunskega sistema in preprečite nepotrebna vnetja.

Ena takšnih preprostih, a zelo učinkovitih sprememb je redno uživanje **semen in oreščkov**.

Zanimivo je, da na to skupino živil pogosto pozabimo, čeprav sodijo med najbolj hranljive prigrizke, ki jih ponuja narava.

Oreščki, vključno z arašidi, so prava zakladnica zdravih maščob. Semena, kot so lanena, chia, konopljna semena in orehi, so dober vir **alfa-linolenske kisline (ALA)**, rastlinske oblike omega-3 maščobnih kislin. Te pomagajo uravnavati vnetne odzive in skupaj z antioksidanti (npr. vitaminom E) ščitijo pred oksidativnim stresom.

Poleg tega vsebujejo tudi vlaknine, ki služijo kot hrana za koristne črevesne bakterije. Te iz njih tvorijo kratkoverižne maščobne kisline, ki krepijo črevesno pregrado in so signal za uravnotežen imunski odziv.

Vsebujejo tudi številne druge zaščitne rastlinske snovi (fitonutriente) in bogat nabor esencialnih vitaminov in mineralov, od cinka, selena, magnezija, vitamina E in polifenolov, ki so ključni gradniki imunosti in zaščitne pred oksidativnim stresom.

AMPAK POZOR! Ker so oreščki in semena hkrati tudi **energijsko izredno bogati**, jih je priporočljivo uživati v omejenih in zmernih količinah. **Srednja pest oreščkov (25–30 g) ali ena do dve žlici semen na dan** je običajno dovolj, da izkoristimo njihove koristi, ne da bi nehote zaužili preveč energije.



NASVET ZA POVEČANJE RAZNOLIKOSTI

Tako kot smo govorili o pomenu raznolikosti pri žitih, velja enako tudi za semena in oreščke. Vsaka vrsta ima namreč svoje specifične prednosti, na primer:

- laneno seme je bogato z omega-3 maščobnimi kislinami,
- mandlji so eden najbogatejših virov **vitamina E** med oreščki,
- bučna semena vsebujejo veliko **cinka**,
- brazilski oreščki so izjemno bogat vir **selen**a ...

Zato je pomembno, da v svojo prehrano vključimo raznoliko izbiro teh živil.

Seveda pa je pomembno tudi, da prehrano prilagodimo svojim finančnim zmožnostim.

Najlažji način, da poskrbite za pestrost in hkrati ostanete v okviru proračuna je, da namesto nakupa vsake vrste posebej, posežete po **mešanica oreščkov ali semen**. Tako boste z enim samim nakupom dobili pravo paleto hranil in okusov, vaš imunski sistem in črevesna mikrobiota pa vam bosta hvaležna za raznolikost.

IZZIV: V naslednjih dneh v svojo prehrano vsak dan vključite:

- **Srednje veliko pest oreščkov (25–30 g) ali**
- **Eno do dve žlici semen**

Semena in oreščke je najlažje vključiti v dnevno prehrano kot prigrizek, tako da preprosto zaužijemo pest oreščkov ali semen skupaj s sadjem ali jogurtom. Tukaj je še nekaj drugih idej, **kako vključiti semena in oreščke čez dan:**

Zajtrk

- Pripravite **granolo** iz ovsenih kosmičev, oreščkov in različnih semen.
- Na polnozrnat kruh namažite namaz (npr. skuto, humus ali avokado) in potresite z orehi, sezamom ali konopljinimi semeni.
- Dodajte žlico mletih lanenih ali chia semen v **smoothie**.
- Umešana jajca ali tofu potresite s sezamom ali lanenimi semeni
- **V zmes za palačinke** dodajte mleta lanena semena in pripravite domač lešnikov namaz s presnim kakavom (dodatni vir polifenolov).
- **Ovseno kašo** ali jogurt potresite z mešanico oreščkov in semen.
- Pripravite **chia puding** z mlekom ali rastlinsko alternativo.



Malice/Prigrizki

- Pripravite krekerje iz semen.
- V kozarec dodajte plast jogurta, jagodičevje, oreščke in malo chia semen
- Oblikujte energijske kroglice iz datljev, ovsenih kosmičev in oreščkov.
- Sadni prigrizek z oreščki (npr. na jabolčne rezine namažite tanko plast arašidovega masla).
- Skuta ali zrnati sir na slan način (npr. zrnati sir s kumaro, češnjevim paradižnikom in bučnimi semeni) ali pa na sladek način (npr. skuta z orehi, cimetom in malo medu).
- Zrnati sir kot pomaka ali namaz (npr. zrnati sir z začimbami in zelišči ter dodanimi konopljinimi semeni).



Kosilo in večerja

- Solato potresite z bučnicami, sezamom ali konopljinimi semeni za hrustljivost in dodatne beljakovine.
- Zelenjavne juhe obogatite s semeni (npr. bučno juho potresite z bučnimi semeni).
- Vmešajte orehe ali mandlje v zelenjavne **testeninske omake**.
- V mešanico za zelenjavne ali mesne polpete dodajte mleta semena (laneno, sončnično, sezamovo) za vezivo in hrustljivost.
- Jedi iz kuskusa ali kvinoje obogatite s pestjo pistacij, mandljev ali pinjol.
- Uporabite semena ali mlete orehe kot del nadeva (npr. polnjene bučke)
- **Pečenim zelenjavnim jedem** (npr. buča z orehi) dodajte semena ali oreščke.
- V omake (npr. **pesto**, **humus**) vključite orehe, mandlje ali sezam za bolj kremasto teksturo in bogatejši okus.
- Pripravite solatni preliv s tahinijem (pasta iz sezama) ali arašidovim maslom.
- Dodajte sezamova semena ali arašide k **azijskim jedem**.

