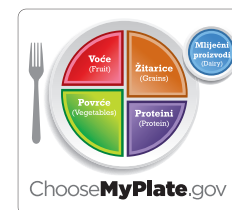


10 savjeta

Obrazovna
Serija o prehrani

danas ste pojeli mliječne proizvode?

10 savjeta koji će vam pomoći kako da jedete i pijete više nemasnih ili nisko masnih mliječnih proizvoda



Prehrambena grupa mliječnih proizvoda sastoji se od mlijeka, jogurta, sira, te sojinog mlijeka sa dodacima. Od njih dobijamo kalcijum, vitamin D, potasijum, proteine, te ostale hranljive tvari potrebne za dobro zdravlje cijelog života. Izaberite nemasne ili nisko masne proizvode, kako biste smanjili unos kaorija i zasićenih masnih kiselina. Koliko vam je potrebno? Starija djeca, tinejdžeri i odrasli ljudi trebali bi piti 3 šolje* dnevno, dok su djeci od 4 do 8 godina starosti potrebne 2½ šolje, a djeci od 2 do 3 godine 2 šolje.

1 "Poberite" masnoće

Pijte nemasno (bez masnoća) ili nisko masno 1% mlijeko. Ako trenutno pijete punomasno mlijeko, polako se prebacite na proizvod sa manje masnoća. Ova promjena će vam smanjiti unos kalorija u organizam, ali neće smanjiti kalcijum i ostale hranljive tvari.

2 Povećajte unos potasijuma i vitamina D, a smanjite natrij

Izaberite nemasno ili nisko masno mlijeko, te jogurt češće nego sir. Mlijeko i jogurt imaju više potasijuma a manje natrija nego većina vrsta sira. Isto tako, skoro svaka vrsta mlijeka i jogurta ima dodatak vitamina D.



3 Začinite jela

U žitarice ili zobnu kašu stavite nemasno ili nisko masno mlijeko. Na voćnu salatu i pečene krompire stavite nisko masni jogurt umjesto vrhnja ili drugih umaka sa puno masnoća.

4 Birajte sireve sa manje masnoća

Sirevi su u glavnom puni zasićenih masti. Potražite sireve sa oznakom "smanjene masnoće" ili "niske masnoće." Oprobajte razne vrste sireva, raznih proizvođača, kako bi ste našli sir koji vam se sviđa.

5 Sirni namaz?

Obični sirni namaz, kremasti sir i puter ne spadaju u grupu mliječnih proizvoda. Oni su puni zasićenih masti i imaju malo ili nimalo kalcijuma.

* Kako mjerimo jednu šolju mliječnih proizvoda? 1 šolja mlijeka ili jogurta, 1½ unci prirodnog sira, ili 2 unci prerađenog sira.

6 Zamijenite sastojke

Ako u receptu za umake piše da dodate kiselo vrhnje, vi ga zamijenite sa jogurtom. Stavite nemasnu mliječnu kremu umjesto slatkog vrhnja. Sirni namaz zamijenite kajmakom kao što je ricotta sir.

7 Pažljivo birate slatke mliječne proizvode

Mlijeko sa dodatnim ukusima, voćni jogurt, zamrznuti jogurt i puding mogu sadržavati puno šećera. Ovi dodatni šećeri su u stvari prazne kalorije. Vama trebaju hranljive tvari koje se nalaze u mliječnim proizvodima - a ne ove prazne kalorije.

8 Volite kafu?

Ako je tako, dodajte kalcijum jutarnjoj kafi. Napravite ili naručite kafu, bijelu kafu ili kapučino sa nemasnim ili nisko masnim mlijekom.

9 Ne možete piti mlijeko?

Ako ste osjetljivi na mliječnu laktozu, oprobajte mlijeko bez laktoze ili pijte manje količine mlijeka, ili čak probajte sojino mlijeko (piće od soje). Provjerite energetska vrijednost na sojinom mlijeku i izaberite ono koje ima oko 300 mg kalcijuma. Kalcijum iz zelenog lisnatog povrća se lako prima u organizam, ali nije realistično očekivati da ćete jesti nekoliko šolja dnevno.



10 Pazite na sebe i svoju porodicu

Roditelji koji piju mlijeko i jedu mliječne proizvode uzor su djeci te im tako pokazuju zašto je to važno. Mliječni proizvodi su važni za rast kostiju kod djece i tinejdžera. Uz jela i užinu redovno služite nisko masne ili nemasne mliječne proizvode – što će koristiti svim ukućanima.



Odjel za pravila i
Unapređenje prehrane

Kliknite na www.ChooseMyPlate.gov za više informacija

USDA je dobavljač i poslodavac. Jednakah mogućnosti za sve

DG TipSheet Br. 5

Jun 2011.