

## Како да вклучите повеќе овошје и зеленчук во вашата исхрана

Ако не јадете најмалку две парчиња овошје и пет порции зеленчук секој ден, сега е време да почнете да го правите тоа. Иако не постои некоја 'волшебна' храна која може да ја спречи појавата на рак или да ги излечи луѓето од рак, научниците знаат дека овошјето и зеленчукот штитат во одредена мера од оваа и други болести. Тие исто така знаат дека луѓето кои јадат помалку овошје и зеленчук заболуваат од рак во поголем број отколку оние кои јадат повеќе овошје и зеленчук. Иако некои луѓе мислат дека можат да имаат иста корист ако примаат витамини и минерали во таблети, тоа не е точно. Зеленчукот и овошјето не содржат само витамини и минерали, туку исто така и многу други материи кои се важни за одржување на здравјето и кои нема да ги најдете во таблетите.

Во Австралија изборот на овошје и зеленчук е толку голем што не е тешко да вклучите голем дел од нив во исхраната на семејството. Следуваат неколку идеи.

### ВКЛУЧЕТЕ ОВОШЈЕ ВО ПОЈАДОКОТ

Бананите, киви, јагодите или сувото овошје добро се комбинираат со цереалиите за појадок. Се брзате? Парче овошје со леб, тост или варен ориз е добар и брз појадок – како што се и smoothies и милкшеик, подготвени во миксер од меко овошје со млеко и јогурт.

### ЕКСПЕРИМЕНТИРАЈТЕ

Со купување на ист зеленчук и подготвување на истиот начин, лесно е да влезете во колотечина. Затоа, експериментирајте со зеленчук што никогаш не сте го пробале – или подгответе го зеленчукот кој ви е познат на други начини. Пробајте да користите малку пасирано авокадо наместо путер или маргарин за мачкање на леб – тоа содржи помалку масти и повеќе хранливи материи, а и повкусно е. Сите знаеме за рендан морков, меѓутоа, сте пробале ли да рендате друг зеленчук, на пример, тиквички, цвекло или црвена зелка и да ги додавате во салатите и сендвичите, или сте пробале ли цвекло или благ компир печени во лушпа?

### СТАВАЈТЕ ПОВЕЌЕ ЗЕЛЕНЧУК ВО САЛАТИТЕ, СУПИТЕ, ЈАДЕЊАТА СО ПОТПРЖЕН ЗЕЛЕНЧУК, ЈАДЕЊАТА ПРИГОТВЕНИ ВО ТАВА И КАРИ

Во многу традиционални кујни, основата на јадењата е зеленчук со само малку месо, пилешко или риба – оваа навика е добра и треба да се зачува. Запамтете дека колку повеќе бои имате во чинијата, толку е поздраво јадењето. Светлата боја на природната храна, на пример, на домати, пиперките, морковите, благиот компир и зелениот зеленчук значи дека тие содржат антиоксиданти – хранливи материи кои помагаат и спречуваат да се јават болести. Колку што е потемна бојата, толку е поздрава храната.





Како да вклучите повеќе овошје и зеленчук во вашата исхрана (продолжува)

### НАВИКНЕТЕ ГИ ДЕЦАТА ДА ЈАДАТ ОВОШЈЕ ЗА УЖИНА

Колку порано ќе почнете, толку полесно ќе биде тие да се навикнат да јадат овошје за ужина дома или на училиште, наместо да јадат нешто од пакетче. Тоа е добра навика која ќе им помогне здраво да израснат. Обидете се да имате различно овошје за да не им здодее истото. За десерт, правете овошна салата со различно овошје – повторно, колку повеќе бои ќе измешате, толку подобро. Кога времето е топло, замрзнато овошје, на пример, грозје или излуштени банани, е многу вкусно.

### ДОЗВОЛЕТЕ ИМ НА ДЕЦАТА ДА ВИ ПОМАГААТ ПРИ ПОДГОТВУВАЊЕТО НА ОВОШЈЕТО И ЗЕЛЕНЧУКОТ

Тоа е дел од учењето како да се ужива во овој вид на храна – и е прв чекор при учењето како да се готви.

### ПОДЕЛЕТЕ ГО ПАРЧЕТО ОВОШЈЕ

Често децата, кои може да се спротивставуваат да изедат цело јаболко, со задоволство ќе изедат едно парче, ако го пресечете јаболкото на парчиња и го поделите. Ова е добра стратегија која може да се користи и со мажите во семејството – истражувањата на навиките во исхраната покажуваат дека многу мажи почесто би јаделе овошје ако тоа е пресечено на парчиња.

Следниот пат кога ќе помислите дека немате време правилно да се храните, запаметете дека овошјето и зеленчукот се вбројуваат во најлесно достапливата храна која може да се најде. Овошјето како што се бананите, јаболката, крушите или мандарините лесно се носат и не треба да се приготвуваат, а повеќето видови на зеленчук можете да ги пригответе за само неколку минути ако ги готвите на пареа, ако ги припржувате или ако ги готвите во микробранова рерна.

## Повеќе информации

За повеќе информации во врска со здравата исхрана и физичката активност за вас и вашето семејство, одете на:

• [www.gofor2and5.com.au](http://www.gofor2and5.com.au) • [www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au) • [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au) • [www.cancerinstitute.org.au](http://www.cancerinstitute.org.au)

Ако ви треба помош да телефонирате на англиски јазик, јавете се во Службата за писмено и усмено преведување (TIS) на **131 450**.

Повеќе информации на теми во врска со здравството на вашиот јазик ќе најдете на Интернет страните на Multicultural Communication на [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Телефонските броеви се точни при издавањето на оваа публикација, меѓутоа тие не се обновуваат постојано. Можеби ќе треба да ги проверете броевите во телефонскиот именик.

### NSW Multicultural Health Communication Service

• Интернет страни: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) • Електронска пошта: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au) • Телефон: (02) 9816 0347

Како да вклучите повеќе овошје и зеленчук во вашата исхрана: [www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/mhcs/topics/Nutrition.html)

© State of Western Australia, 2007 reproduced with permission. Feb '07.



An Australian Government, State and Territory health initiative