



Okreni Žlicu

PLANER OBROKA

LISTOPAD 2023.

[okrenizlicu.com](http://okrenizlicu.com)

---

# Hej listopad!

---

U jednom trenutku svoga promišljanja o Okreni Žlicu napravila sam kalendar u kojemu sam svakom mjesecu dodijelila temu za koju smatram da bi ti bila bitna u procesu poboljšanja prehrambenih navika. Od početka sam znala da je tema koja slijedi vrlo bitna, ali strepila sam pri pomisli kako ću o njoj pisati. Za razliku od voća i povrća, a pogotovo u usporedbi s temom proteina, ova tema nije nimalo sexy, trendy, ma činilo mi se da je eto tako skroz nezanimljiva.

I što sad? Znam da je bitna, ali tko će htjeti slušati o cjelovitim žitaricama (e da, by the way, to je tema za listopad.) Ne bruje portali i fitness influenceri o cjelovitim žitaricama.

Ali znaš što? Oprosti mi na tome što sam na nekoliko trenutaka pomislila da te ova tema ne bi zanimala. Ako sam nešto do sada o tebi naučila, to je da želiš više, da želiš čak i ono što trenutno nije pod svjetlima reflektora. Želiš znati kako se možeš najbolje brinuti o sebi i svojim bližnjima.

Cjelovite, odnosno integralne, žitarice važan su dio priče o pravilnoj prehrani, osobito zbog toga što ponovno krivnju za zdravstvene probleme i debljinu krećemo svaljivati na ugljikohidrate. A za to nema (skroz) opravdanog razloga. Također, ako malo bolje pogledaš, upravo ugljikohidrati čine većinu naše prehrane i zato je važno razumjeti koji su kvalitetniji. Stoga ti ovaj mjesec želim pokazati kako cjelovite žitarice djeluju na tvoje zdravlje i kako ih možeš jesti više.

Vrijeme je da preispitaš svoje stavove i uvjerenja o žitaricama na svome tanjuru. Tako nastavljamo malim koracima zajedno poticati promjene na bolje.

Nemoj ni ovaj mjesec zaboraviti da prilikom promjena u prehrani cilj nije savršenstvo, već napredak...  
Iz ovoga planera uzmi ono što ti paše.



---

Iz nutricionizma

---

# Žitarice

## Zablude kao barijere promjeni ponašanja

Nedavno sam na Instagram Story napisala da je hrana puno više od nutrijenata i energije i baš ste dobro reagirali na to. Zato je vrijeme da polako zagrebemo površinu i zavirimo u naš um. Vrijeme je da se zapitaš što sve utječe na tvoje odluke o prehrani jer ne donosi ih naposljetku želudac, već upravo mozak.

Ono u što vjerujemo uvelike se odražava na naše ponašanje. Primjerice, ako vjeruješ da ćeš uzimanjem dodatka prehrani s vitaminom C ublažiti simptome prehlade, sigurno ćeš ga uzimati. Kada se osjetiš ugroženim (npr. prehladom koja ti može pokvariti planove za vikend), vjerojatno ćeš nešto promijeniti, ali tu priča ne staje. Poduzet ćeš nešto samo ako koristi koju očekuješ od promjene nadvladava barijere. Na primjeru vitamina C to može značiti da ga usprkos korisnosti nećeš uzimati ako ti je ljekarna predaleko ili ako se bojiš da bi u dodacima prehrani moglo biti teških metala.

Barijere za koje ti se čini da stoje na putu prema tvojoj željenoj promjeni najznačajniji su faktor u određivanju hoće li do promjene doći ili ne. Da, najznačajniji! I zato je vrlo važno povremeno se zapitati - "Što bi me moglo zaustaviti u usvajanju zdravih navika? Čega se bojim? Što me priječi u ostvarivanju mojih želja?"

Barijere mogu biti opipljive, poput nedostatka novca ili vremena, a mogu biti i neopipljive, poput straha, srama ili nelagodnosti. Još jednom vrijedi ponoviti - ako su prepreke jače od koristi koju očekuješ da ćeš dobiti promjenom, tada gotovo sigurno ništa nećeš učiniti. Do promjene neće doći. Dobra je vijest da su barijere najčešće premostive.

Stručnjak koji se bavi problemima u prehranbenim sustavima, Jack Bobo, u jednom svojem TEDx govoru izjavio je da *ne bismo trebali vjerovati svome mozgu jer on nam naime neprestano laže*. Razlog tome je što većinu odluka, osobito kada je riječ o hrani, donosimo automatski (eh, eto još jedne koristi planiranja prehrane).

Dakle, ako se ovaj mjesec odlučiš priključiti Okreni Žlicu mjesečnom izazovu (o da, slijedi još jedan!), uoči što će te sve na tome putu spriječiti. Možda će ti jedna od barijera biti nedostatak vještine pripremanja raznolikih cjelovitih žitarica ili njihovo kombiniranje s drugom hranom, a možda si negdje usput čuo ili pročitao da žitarice nisu zdrave pa ih se bojiš jesti.

Dobro preispitaj svoja uvjerenja jer ponekada su veliki razlog zbog kojega se ne možeš pomaknuti u prehrani dezinformacije odnosno zablude za koje se držiš i strah koji iz njih proizlazi. Zato je dobro s vremena na vrijeme primijetiti gdje su kod tebe prisutni strahovi i koji je njihov izvor.

Ajmo sada istražiti neke zablude vezane uz jedenje žitarica.

## Žitarice nisu (ili jesu) što su nekada bile

Neki tvrde da su se žitarice drastično promijenile tijekom povijesti. Kako bi poljoprivrednici povećali njihov prinos, podvrgnuli su ih procesima selekcije i genetičkog inženjerstva. Geni su im se promijenili što je smanjilo i njihovu nutritivnu vrijednost. Količina proteina povećala se toliko da ih ljudski organizam više ne može probaviti. Zbog toga su danas uzrok brojnih bolesti, a osobito onih autoimunih.

# Žitarice

To je riječ brojnih pseudoznanstvenika i bombastičnih naslova na internetskim portalima. Pogledajmo sada što kaže znanost. Iako ne znamo što se dogodilo tijekom svih 10.000 godina od kada su se počele uzgajati, znanstvenici su istražili kako se sastav žitarica mijenjao u posljednjih 150 godina. Upravo je to i period tijekom kojega su žitarice dospjele na crnu listu.

Vjerojatno najpoznatija i najkontroverznija žitarica je pšenica. Kada se usporedi sastav biljnih linija pšenice koje su se uzgajale od kraja 18. stoljeća pa sve do onih danas, uočeno je da je zaista došlo do nekih promjena, ali ne onoliko drastičnih koliko mislimo. Naime, u novijoj pšenici smanjila se količina minerala, i to željeza, cinka i magnezija. Međutim, tijekom posljednjih 150 godina nije došlo do porasta količine proteina, već prije do blagog smanjenja, a i gluten je ostao nepromijenjen.

Utvrđeno je povećanje udjela fermentabilnih monosaharida, disaharida i oligosaharida (poznatih pod nazivom FODMAP). To su sastojci koji mogu uzrokovati probleme oboljelima od sindroma iritabilnog crijeva. Ipak, pšenica je ionako već prepoznata kao glavni izvor FODMAP-ova u prehrani tako da se zapravo ništa ni po ovom pitanju nije promijenilo.

Znanstvenici su utvrdili nekoliko pozitivnih promjena do kojih je došlo u pšenici tijekom vremena. Kao prvo, povećala se količina prehrambenog vlakna arabinoksilana, a uz to se istovremeno smanjio sadržaj aminokiseline asparagin. To je poželjno jer manje asparagina znači i manju vjerojatnost nastanka akrilamida prilikom pečenja, sastojka koji predstavlja rizik za nastanak raka i dobro ga je smanjiti.

Ovime ne želim osporiti probleme s kojima se susreću ljudi koji imaju celija-

-kiju, alergiju ili intoleranciju na pšenicu ili gluten, već samo razjasniti činjenice vezane uz (ne)promijenjeni sastav pšenice tijekom vremena.

## Ugljikohidrati nisu nužan dio prehrane

Neko vrijeme masti, pa ugljikohidrati. Neprijatelja moramo imati. Što nije nužno loše jer nas potiče na preispitivanje i istraživanje. Ipak, trebamo biti svjesni ove predrasude, potencijalne zablude. Ne postoji najzdravija namirnica na svijetu, niti skupina hrane, ali u svakoj postoje one koje su nutritivno bogatije i siromašnije. A što se ugljikohidrata tiče, oni tehnički nisu nužni u prehrani... ili ipak jesu.

Naime, glukoza je glavni izvor energije za mozak, a nju dobivaš upravo probavom hrane bogate ugljikohidratima. Uz to, ugljikohidrati služe kao primarni izvor energije u cijelom organizmu. Zapravo, tijelo će uvijek kako bi dobilo energiju koristiti kombinaciju ugljikohidrata i masti jer je to najučinkovitije. Tijekom mirovanja ili laganije aktivnosti, poput hodanja, više će se oslanjati na masti, a prilikom intenzivnije aktivnosti ugljikohidrati će biti važniji jer je dobivanje energije iz njih puno brže i ne zahtijeva uvijek kisik.

U zadnje vrijeme puno se priča o porastu razine šećera u krvi poslije obroka i njegovom utjecaju na zdravlje. Iako je inzulinska rezistencija sve prisutnija i o njoj se priča sve češće, porast šećera u krvi kod zdravih je pojedinaca upravo normalna "posljedica" jedenja. Ali, naravno, nemaju zobena kaša i kroasana jednak učinak na organizam. Kakve izvore ugljikohidrata biramo važno je jer nas oni opskrbljuju i drugim hranjivim sastojcima, a ne samo glukozom.

# Žitarice

Još jedna prednost hrane bogate ugljikohidratima je što je ona najčešće ta koja obiluje prehranbenim vlaknima, a upravo su vlakna važna za zdravu probavu i mikrobiotu. Ugljikohidrati su ključni i za sintezu serotonina, hormona sreće koji je zadužen za regulaciju raspoloženja. S druge strane, neadekvatan unos ugljikohidrata može povećati količinu kortizola, hormona stresa.

## Žitarice, ugljikohidrati i šećeri su tihi ubojice

Krajem 2013. godine objavljena je knjiga *Grain Brain* (u našem prijevodu: Inteligentna prehrana) u kojoj autor, između ostaloga, tvrdi da jedenje žitarica djeluje štetno na mozak i povećava rizik od pojave demencije kasnije u životu. Prije nego što je čovječanstvo krenulo s poljoprivrednim uzgojem hrane, žitarice nisu bile vrlo zastupljene u prehrani. Do tog se trenutka već odvio veliki dio naše evolucije pa neki smatraju da su žitarice krivac koje su to nekako zaustavile. Tko zna gdje bismo danas bili da nije bilo njih. Istina, žitarice nisu bile tako lako dostupne našim pradavnim precima, ali neki arheološki nalazi kamenih mlinova datiraju od prije čak 30 000 godina. Dakle, zasigurno su ih neki jeli.

Vratimo se na trenutak na knjigu. Nasuprot njezinog autora, koji je neurolog i nema izravne veze s nutricionizmom, stručnjaci koji se bave utjecajem prehrane na kognitivne funkcije i zdravlje mozga tvrde da se upravo prehrana bogata voćem i povrćem, cjelovitim žitaricama, orašastim plodovima i mahunarkama povezuje s boljom kognitivnom funkcijom. Uočite da je upravo kombinacija cjelovitih namirnica bitna jer ona organizam opskrbljuje nizom hranjivih tvari.

Kada do nas dođu senzacionalističke i revolucionarne informacije o opasnosti koju određena hrana predstavlja za zdravlje, učini nam se kao da su nam cijeli život lagali u lice. Tada možemo vjerovati da su se sve glavne zdravstvene organizacije urotile protiv nas, protiv cijeloga čovječanstva. Ali moramo biti svjesni da upravo to biramo vjerovati, a vjera se ne temelji na dokazima, iako dokaze o utjecaju žitarica (osobito cjelovitih) na zdravlje imamo. Kada je riječ o alergiji na pšenicu, celijakiji i intoleranciji na gluten, oni sve skupa zahvaćaju manje od 10 % svjetske populacije. To je relativno mnogo, ali dakako ne uključuje sve niti većinu, stoga nije nužno da svatko izbací pšenicu iz prehrane, niti će od toga nužno imati koristi.

Činjenica je da danas jedemo previše rafiniranih žitarica čime se svjesno ili nesvjesno odričemo hranjivih tvari koje se nalaze u cjelovitim žitaricama. Dakle, zadovoljavamo se kusurom. Možda je veći problem u načinu proizvodnje hrane i našem odabiru, nego u samoj namirnici. Stoga te ponovno potičem da razmisliš o tome što te koči u promjeni. Možda neka od dezinformacija. Zabluda.

Eto, došli smo do kraja. To je to za ovaj broj Planera! Više o cjelovitim žitaricama i načinima kako povećati njihov unos možeš pratiti ovaj mjesec na Okreni Žlicu Instagramu gdje te čeka 21-dnevni izazov. Zato, vidimo se tamo!

— Procijeni svoje navike —

# Procjena

**1. Jesu li tvoji obroci ravnomjerno raspoređeni u danu ili jedeš u razmacima od 6 ili više sati?**

DA, raspoređeni su                      NE, nisu raspoređeni

**2. Jedeš li barem 3 porcije voća dnevno?**

DA   -   NE

**3. Jedeš li barem 3 porcije povrća dnevno?**

DA   -   NE

**4. Jedeš li hranu bogatu proteinima uz svaki obrok?**

DA   -   NE

**5. Imaš li uvijek čašu vode ili nezaslađenog čaja uz sebe?**

DA   -   NE

**6. Jedeš li barem dva obroka u danu svjesno ili si uvijek uz mobitel, TV, računalo,...?**

DA   -   NE

**7. Jedeš li većinom kuhano, pečeno i dinstano, izbjegavajući prženu hranu?**

DA   -   NE

**8. Planiraš li svoje obroke jedan ili više dana unaprijed?**

DA   -   NE

**9. Jedeš li dnevno najviše jedan komad sladoleda, torte, čokolade,...?**

DA   -   NE

**10. Jedeš li u svakome obroku barem jednu namirnicu bogatu vlaknima (voće, povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, orašasti plodovi, sjemenke)?**

DA   -   NE

Svaki odgovor "DA" ukazuje na pozitivnu naviku koju imaš u svome životu. Čuvaj ju i pobrini se da se ne izgubi negdje po putu života.

Svaki odgovor "NE" pokazatelj je područja na kojemu možeš dodatno poraditi. Nemoj da te ovi odgovori obeshrabre, već neka ti posluže kao putokaz za napredak.

Samo tako nastavi!



# Procjena

**Na temelju odgovora na prethodnoj stranici - misliš li da nešto trebaš promijeniti?**

---

---

**Zašto misliš da to trebaš promijeniti?**

---

---

**Ako nešto želiš promijeniti, odluči se i što konkretnije opiši svoju odluku. Možda ti može pomoći sljedeća izjava:**

Tijekom listopada odlučujem da ću \_\_\_\_\_ (jesti više/manje čega, pratiti nešto).

Moj cilj je \_\_\_\_\_. (preciziraj brojčano, npr. učestalost)

Izazovi na koje mogu naići:

---

---

---

Kako ću svjesno spriječiti da ne dođe do prepreka:

---

---

---

---

Isprobaj nešto novo

---

# Recept mjeseca

## Domaća granola

### Sastojci za 14 porcija:

- 300 g žitnih pahuljica po želji (zobnih, pirovih, raženih, prosenih,...)
- 150 g orašastih plodova po želji
- 50 g sjemenki po želji
- 50 g kokosovog brašna
- 2 žličice cimeta
- 7 žlica maslinovog ulja
- 2 žlice meda
- 150 g sušenog voća po izboru

### Priprema:

1. Zagrijati pećnicu na 180 °C.
2. U većoj posudi dobro pomiješati sve sastojke, osim sušenog voća.
3. Ravnomjerno raspodijeliti smjesu u lim za pečenje koji je prethodno prekriven papirom za pečenje.
4. Peći oko 30 minuta, uz miješanje svakih 5-10 minuta.
5. Dok se granola peče, izrezati veće komade sušenog voća.
6. Kada je granola pečena, dodati sušeno voće i sve dobro promiješati.
7. Pustiti da se ohladi pa čuvati u zatvorenoj posudi ili vrećici.

— *Isplaniraj svoje obroke* —

TJEDAN:

# Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

# Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



## Voće i povrće

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Mliječni proizvodi i jaja

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Ulje, začini

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Meso i riba

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Ostalo

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

TJEDAN:

# Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

# Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



## Voće i povrće

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Mliječni proizvodi i jaja

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Ulje, začini

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Meso i riba

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Ostalo

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



TJEDAN:

# Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

# Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



## Voće i povrće

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Mliječni proizvodi i jaja

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Ulje, začini

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Meso i riba

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Ostalo

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

TJEDAN:

# Tjedni PLAN OBROKA

	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
DORUČAK							
RUČAK							
VEČERA							
UŽINA							

TJEDAN:

# Tjedni POPIS ZA TRGOVINU



## Voće i povrće

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Žitarice, mahunarke i orašasti plodovi

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Mliječni proizvodi i jaja

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Ulje, začini

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Meso i riba

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Ostalo

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

---

Vrijeme za refleksiju

---

# Prisjeti se najboljega

**Kako ocjenjujem svoje planiranje obroka ovaj mjesec?**

---

**Je li mi prehrana ovaj mjesec bila užitak ili uz nju vežem osjećaj kao da moram raditi nešto što ne želim?**

---

**Najdraža jela/recepti ovaj mjesec, koje vrijedi ponoviti:**

---

---

**Nova navika koju vrijedi zadržati:**

---

---

**Na čemu se zaslužujem potapšati po leđima?**

---

---

**Koju prehrambenu naviku želim steći sljedeću?**

---

---

---

# Citat za kraj

---

“Sve čega je previše može ti naškoditi.  
Čak i ono dobro može ispasti prokletstvo.”

Cheryl Cole

---

# Okrveni žlica

---