

## Zakaj je zajtrk tako pomemben?

O pomenu zajtrkovanja se v zadnjih letih veliko govori. Leta 2011 so na pobudo Čebelarke zveze Slovenije v slovenskih vrtcih in osnovnih šolah prvič izpeljali akcijo `Tradicionalni slovenski zajtrk`, ki od takrat poteka vsako leto. Namen projekta je izobraževati, obveščati in ozaveščati otroke in mlade, vzporedno pa v določenem obsegu tudi širšo javnost o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad ter o pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil. Tradicionalni zajtrk sestavljajo črn kruh, maslo, med, mleko in jabolko lokalnih pridelovalcev in proizvajalcev. Tak izbor živil je primeren in zdrav zajtrk za uspešen začetek dneva.



A po podatkih Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) je prav zajtrk tisti obrok, ki ga več kot polovica Slovencev najraje izpusti iz vsakodnevnega prehranjevanja. In zakaj je pravzaprav naš prvi obrok v dnevu tako pomemben?

### **1. Telesu zagotovi energijo za normalen začetek dneva**

Ponoči večinoma ne jemo in tako postimo naše telo več kot osem ur. Ko vstanemo, preidemo iz stanja, ko smo porabili zelo malo energije, v stanje, ko je nenadoma potrebujemo veliko. Zaloge glukoze so izpraznjene, potreba po energiji v možganih in mišicah se poveča. Energijo, potrebno za dober začetek dneva in za normalno delovanje našega telesa, si zagotovimo z zajtrkom, s katerim naj bi zaužili med 15 in 25 odstotki vse potrebne dnevne energije.

### **2. Pripomore k boljšim miselnim sposobnostim**

Zajtrkovanje naj bi imelo pozitiven učinek na pomnjenje, reševanje zapletenih nalog, logično sklepanje, zbranost in kreativnost. Za osnovnošolce, dijake in študente, seveda pa tudi za zaposlene, je zato pomembno, da zjutraj zaužijejo konkreten obrok, da bodo lahko produktivni vse do malice.

### **3. Izboljša dnevni vnos hranil in telesno aktivnost**

Za zajtrk večinoma ne jemo hitro pripravljene, ocvrte in nezdrave hrane. Najpogostejša izbira tistih, ki zajtrkujejo, so kosmiči, mlečni izdelki, žita, jajca in sadje, torej živila, bogata z vitamini in minerali. Tako že z zajtrkom zaužijemo pomembna hranila, kar izboljša našo dnevno bilanco vnosa hranil. Tisti, ki zajtrkujejo, so tudi bolj telesno aktivni, saj čutijo manj utrujenosti in imajo čez dan več energije.

### **4. Pozitivno deluje na imunski sistem**

Pri odzivu našega telesa na stres je ključen hormon kortizol. Ko zjutraj vstanemo, se zaradi pričakovanja prihajajočega dne njegova raven v krvi poveča tudi za 50 odstotkov. Visoka raven kortizola slabi naš imunski odziv (zavira delovanje limfocitov T), poviša krvni tlak in raven sladkorja v krvi. Z uživanjem zajtrka v telo vnesemo glukozo, ki zavira izločanje kortizola iz nadledvične žleze. Tako znižamo krvni tlak in predvsem omogočimo našemu imunskemu sistemu normalno delovanje.

### **5. Izboljša tako fizično kot tudi psihično zdravje**

Izpuščanje zajtrka naj bi bilo povezano tudi z depresijo. V nedavni študiji so ugotovili povezavo med redkejšim uživanjem zajtrka in depresivnim počutjem, kar lahko razložimo z učinkom vnosa ogljikovih hidratov. Ponoči zaradi postenja raven glukoze pade pod normalno, posledično se začneta sproščati hormona adrenalin in kortizol, ki sta povezana z razdražljivostjo in tesnobo. Zaradi njiju se znižuje raven serotonina (hormona sreče), ki blaži simptome depresije. Z zajtrkom telo prejme potrebno glukozo in tako zniža raven kortizola v krvi. Posledično smo boljše volje, imamo več energije in dojemamo situacije manj stresno.

### **6. Ljudje, ki jedo zajtrk, so v povprečju vitkejši**

Z nedavno izvedenimi študijami, s katerimi so preučevali vpliv izpuščanja zajtrka na telesno maso pri evropskih otrocih in mladostnikih, so ugotovili, da imajo tisti, ki redno zajtrkujejo, v povprečju nižji indeks telesne mase (ITM) in manjšo možnost, da bi imeli v življenju težave zaradi prekomerne telesne teže ali debelosti. Telo zazna izpuščen obrok kot pomanjkanje in začne ob naslednjem obroku skladiščiti maščobo kot pomemben vir energije. Ljudje, ki izpustijo zajtrk, zato čez dan običajno občutijo večjo potrebo po mastni hrani, sladkorju in ogljikovih hidratih ter imajo večji apetit. Raziskave kažejo, da če izpustimo zajtrk, energijo nadoknadimo s tem, da več pojedemo za malico oziroma kosilo.

## **Nekaj predlogov za zdrav in okusen zajtrk: pomembno je tudi, kaj pojemo**

Za zagotavljanje potrebne energije čez dan naj bo zajtrk pretežno sestavljen iz živil, bogatih z ogljikovimi hidrati, kot so polnozrnatni žitni izdelki. Z uživanjem takšnih izdelkov zagotovimo primerno raven glukoze v krvi, v kombinaciji z beljakovinskimi živili (mlečni izdelki, puste mesnine, stročnice ...) in sadjem ali zelenjavo pa še dodatno izboljšamo delovanje našega telesa ter povečujemo njegovo odpornost.

### **Preprosta in hranljiva bananina omleta za zajtrk**

Potrebujemo:

1 zrelo banano

40 g mletih ovsenih kosmičev

1 jajce

olje

Banano z vilico pretlačimo in dodamo jajce, dobro premešamo. Dodamo ovsene kosmiče in pustimo počivati 5 minut, da se sestavine povežejo. V ponvi segrejemo malo kakovostnega olja (repično, olivno, sončnično) in iz mase spečemo dve debelejši omleti. Omleto pečemo pokrito, na eni strani tri minute in na drugi dve minuti. Namaz ni potreben, saj je omleta sama po sebi dovolj sladka zaradi banane.

*Hranilna vrednost obroka: 350 kcal, 15 g beljakovin, 13 g maščob in 42 g ogljikovih hidratov, od tega 16 g sladkorja in 6 g vlaknin.*

*Glede na orientacijsko dnevno količino hranil za odrasle, ki temelji na dnevnem vnosu 2000 kcal, tak obrok zadosti 18 % dnevnih potreb po energiji, 19,5 % po maščobi, 12,5 % po ogljikovih hidratih (20 % po vlakninah).*