

ZDRAVA HRANA ZDRAVI BUBREZI

10 namirnica za zdravlje bubrega

1. CRVENA PAPRIKA

odličan izvor vitamina C, A, kao i B6, folne kiseline i vlakana

skoro pa i ne sadrže kalij, a ako bubrezi ne funkcioniraju dobro, višak kalija se neće izbaciti i može prouzročiti probleme poput nepravilnih otkucaja srca, kao i srčanog infarkta



Crvenu papriku možete jesti sirove u salatama, a mogu se i lagano dinstati ili staviti na roštilj za ručak.



2. CRVENI LUK

Iako nas često zna rasplakati, ima malu količinu kalija te sadrži i krom, koji asistira u održavanju normalnih razina glukoze

Osim sirov u salatama i na sendvičima, crveni luk možete i karamelizirati, skuhati i ispeći...

3. KUPUS

odličan izvor vitamina K i C, također ima mali udio kalija, što ga čini posebno adekvatnim za održavanje vašeg zdravlja



Dodajte kupus salati, a možete ga i skuhati na pari, u vodi te poslužiti kao prilog.



4. CVJETAČA

u sebi ima veliku količinu vitamina C, folata i dijetalnih vlakana

Osim toga, cvjetača obiluje sumpornim tvarima zvanim sulforani koji imaju zaštitni učinak od kancerogenih procesa

Cvjetača je vrlo lagana za kuhanje, možete ju pripremiti na pari, skuhati u vrućoj vodi, ispeći u pećnici, a možete pripremiti i pire od cvjetače.

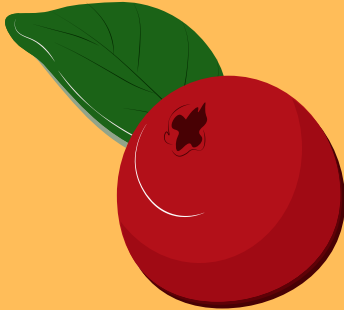
5. ČEŠNJAK

Češnjak je poznat kao namirnica koja smanjuje upalne procese

Osobama s bubrežnim oboljenjima predlaže se koristiti prah češnjaka umjesto svježeg jer se tako umanjuje količina kalija u njemu



Kao i cvjetača, češnjak je također vrlo lagan za pripremu, a svojim će okusom obogatiti svaki vaš obrok.



6. BRUSNICA

Brusnica je poznata kao idealna namirnica kad su u pitanju urinarne infekcije, a na sličan način mogu pomoći i u probavnom traktu i samim time i bubrežima

Osim sok od brusnice, pokušajte ih u svoju prehranu ubaciti i osušene brusnice ili ih dodati za doručak u tanjur zubene kaše.

7. JABUKE

jabuke su bogate vlaknima, kao i što imaju protuupalna svojstva

Osim što mogu biti ukusna i hrsakva zdrava grickalica, jabuke također možete ispeći, pripremiti pitu od jabuka, iscijediti svježi sok od jabuka, a dat će zanimljivu notu vašim salatama.





8. BOROVNICA

Ono što borovnici daje ljubičastu boju, vama će očuvati zdravlje – a radi se o antocijaninu, smanjuje rizik i od dijabetesa i pretilosti

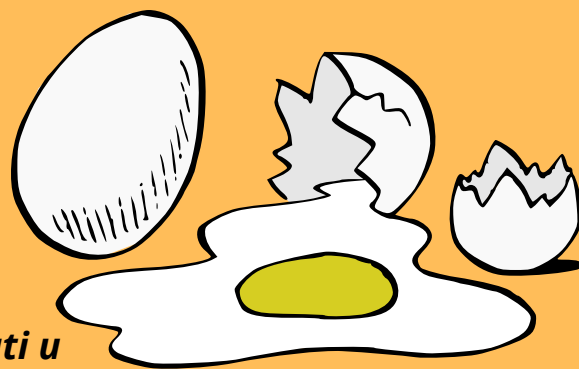
Uz to, u borovnici se može pronaći velika količina magnezija, vlakana i vitamina C koji djeluju protuupalno

Kao i brusnicu, i borovnice možete dodati svojoj zdjelici tijekom doručka, pomiješati s grčkim jogurtom ili pripremiti niskokalorični kolač s borovnicom.

9. BJELANJAK

Bjelanjak sadrži čiste i kvalitetne proteine s esencijalnim aminokiselinama, a sadrže manje fosfora od drugih izvora proteina, poput onih mesnih

Možete pripremiti omlet od bjelanjaka ili ih čak dodati u salate, poput salate s tunom.



10. MASLINOVO ULJE

Maslinovo ulje je temelj mediteranske prehrane
Maslinovo ulje je namirnica najzaslužnija za to – ono sadrži oleinsku kiselinu, koja ima protuupalna djelovanja

Maslinovo ulje se svakako preporučuje kao glavni izvor masnoća od raznih stručnjaka, od doktora do nutricionista, a možete ga jesti i sirovog kao umak za kruh, kao marinadu za povrće i meso, ali i kao dresing za salatu.

DOBAR TEK!