

Anja Đonović
GB032/2021



Ishrana vegetarijanaca

UVOD

Vegetarijanska ishrana je prehrambena praksa obeležena izostankom konzumiranja mesa, često ribe, i prerađevina od njih, umesto toga, naglašava se unos voća, povrća, žitarica, mahunarki i drugih.

Motivacija za odabir vegetarijanske ishrane može biti duboko personalna i raznovrsna.





motivacija



Etički aspekt

Osnovno pitanje: „Kako smanjiti višak patnje“
Vegetarijanci veruju da nijedno živo biće ne želi da bude ubijeno. Oni smatraju da nanošenje bola, a posebno oduzimanje života i konzumacija nije etički čin

Zdravstveni aspekt

Zdravstveni faktori su također važni motivatori, budući da mnoge studije ukazuju na koristi vegetarijanske ishrane za smanjenje rizika od hroničnih bolesti poput srčanih oboljenja

Religijski aspekt

Po pitanju religije, mnoge podučavaju za branu oduzimanja života iz čega proizilazi vegetarijanski način života. Neke od tih religija su hinduizam, budizam, taoizam ...





Vrste ishrane



Lakto-ovo-vegetarijanska ishrana: uz proizvode biljnog porekla uključuje i jaja i mlečne proizvode

Ovo-vegetarijanska ishrana: uključuje jaja, no ne i mlečne proizvode

Lakto-vegetarijanska ishrana: uključuje mlečne proizvode no ne i jaja

Veganska ishrana: predstavlja najstrožu među vegetarna, isključuje sve proizvode životinjskog porekla.

Pesketarijanska ishrana: uključuje ribu i plodove mora





Nutritivne prednosti vegetarijanske ishrane



Proteini i gvožđe

Proteini, često istaknuti i kao ključni sastojak mesa mogu se dobiti i iz različitih biljnih izvora poput mahunarki.





Gvožđe, posebno važno za vegetarijance može se uneti kroz lisnato povrće i mahunarke





Zdravstvene prednosti vegetarijanske ishrane

Istraživanja pokazuju da vegetarijanska ishrana može smanjiti rizik od srčanih bolesti, visokog krvnog pritiska, dijabetesa tipa 2 i određenih vrsta karcinoma. Osim toga, zbog visokog udela vlakana i antioksidanata, može poboljšati varenje, ojačati imunisistem i doprineti opštem osećaju blagostanja.



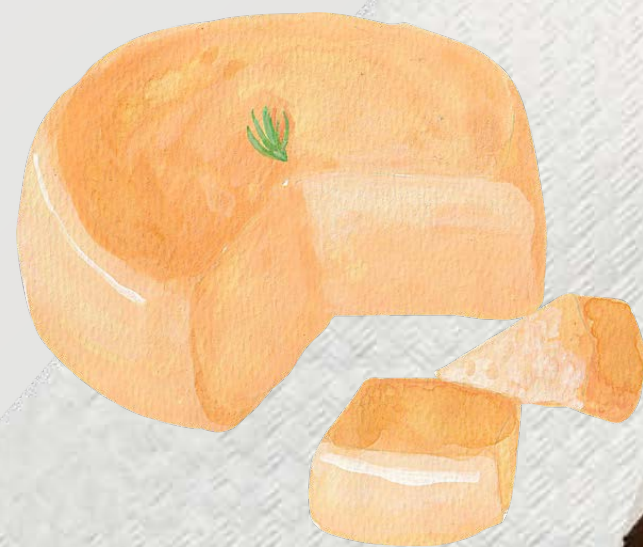
MARGARITA PIZZA

Sastojci

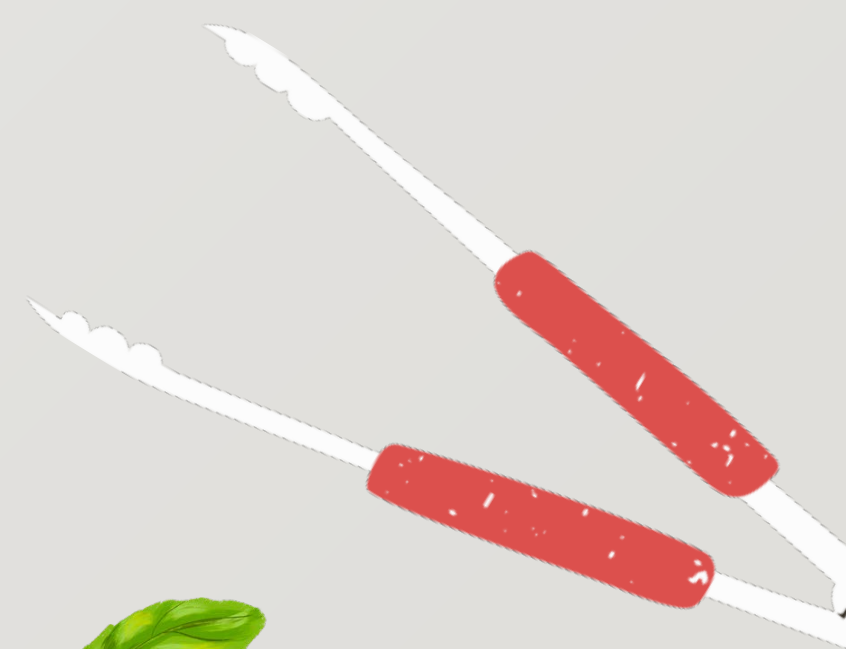
pšenično brašno, mozarella, pelat, origano,
voda, kvasac, biljno ulje, šećer, kuhinjska so,
aditiv.

Alergeni

proizvod sadrži gluten i mleko.



Energetska vrednost



Nutritivna vrednost na 100 g proizvoda

Energetska vrednost	215 kcal
Masti	10.5 g
Od kojih zasićene masne kiseline	6.3 g
Ugljeni hidrati	28.3 g
Šećer	2.9 g
Proteini	10.3 g
Vlakna	1.2 g
So	0.5 g



Hvala





ВЕГАНСКА ИСХРАНА

Предмет: Масовна исхрана
Предметни професор: др. Ана
Калушевић

Тијана Ивановић ГС094/2021

САДРЖАЈ

- Појам веганства и вегетаријанства
- Пирамида исхране у веганству
- Најчешће коришћене намирнице
- Утицај веганске исхране на здравље
- Предлог менија веганске исхране



Појам

Разлика између веганске
и вегетаријанске исхране

Вегани и вегетаријанци не једу месо. Ипак, док вегетаријанци имају тенденцију да конзумирају млечне производе и јаја, вегани избегавају све животињске производе, укључујући јаја и млечне производе, а често и нејесте производе животињског порекла као што су кожа, вуна, свила. Вегетеријанство углавном називамо исхраном, а веганство начином живота. Вегетеријанци се углавном опредељују за своју дијету из здравствених разлога или због верских или политичких убеђења. Вегани имају много јача политичка уверења о њиховој исхрани, неки чак верују да животиње треба заштитити истим законима као и људе.

VEGAN VS VEGETARIAN



VS

































VEGETARIAN



VEGAN



What type of *Vegetarian* are you?

you are WHAT YOU EAT...	 FRUIT	 VEGGIES	 DAIRY	 EGGS	 SEAFOOD
RAW FOOD VEGAN					
VEGAN					
LACTO VEGETARIAN					
OVO VEGETARIAN					
LACTO-OVO VEGETARIAN					
PESCATARIAN					
FLEXITARIAN					 OCCASIONAL 

На основу чега се разликује пирамида
исхране сваштоједца и вегана?

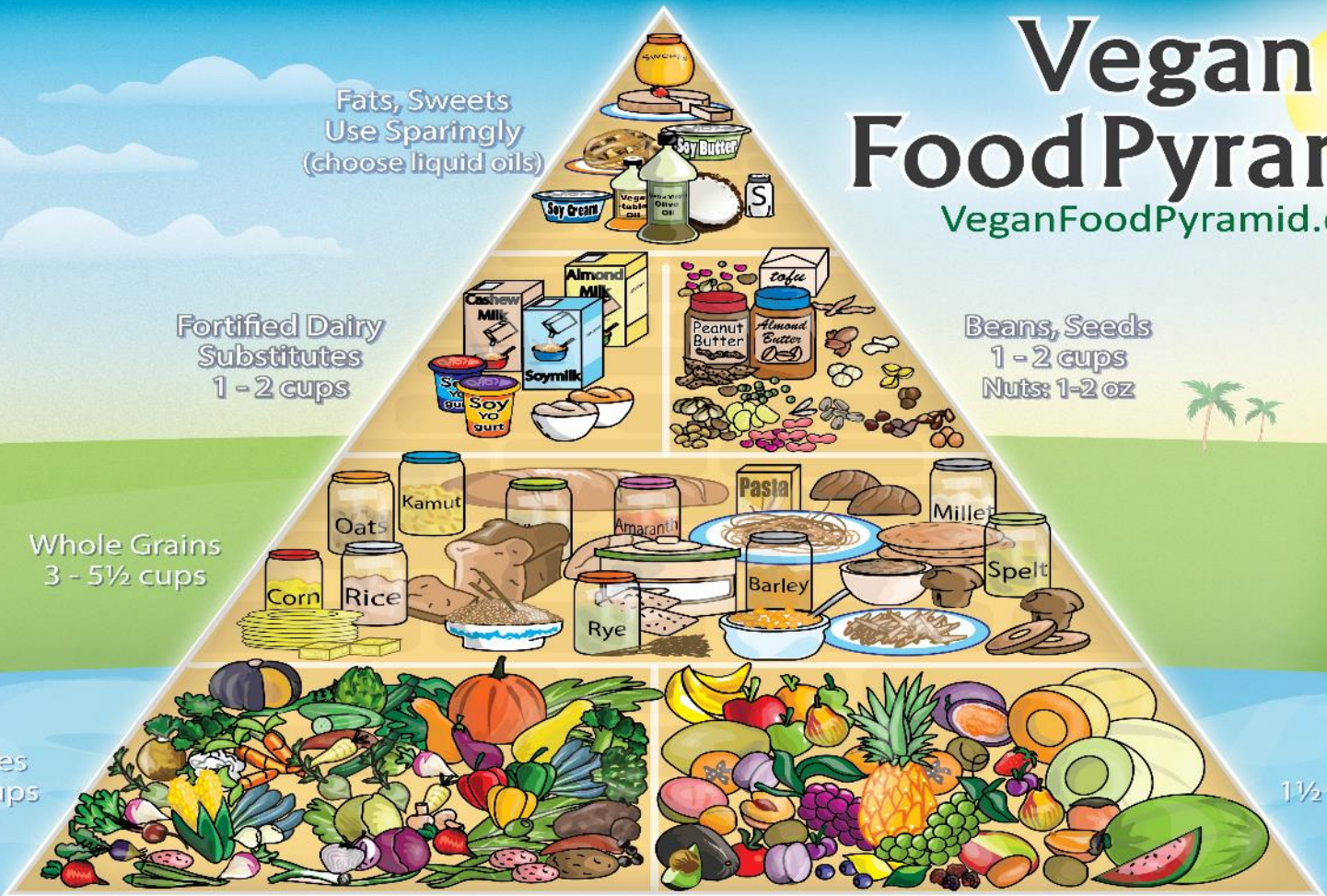
Пирамида исхране код веганске исхране



Water: 8 cups (more if active). All servings are daily.

Vegan Food Pyramid

VeganFoodPyramid.com



Fats, Sweets
Use Sparingly
(choose liquid oils)

Fortified Dairy
Substitutes
1 - 2 cups

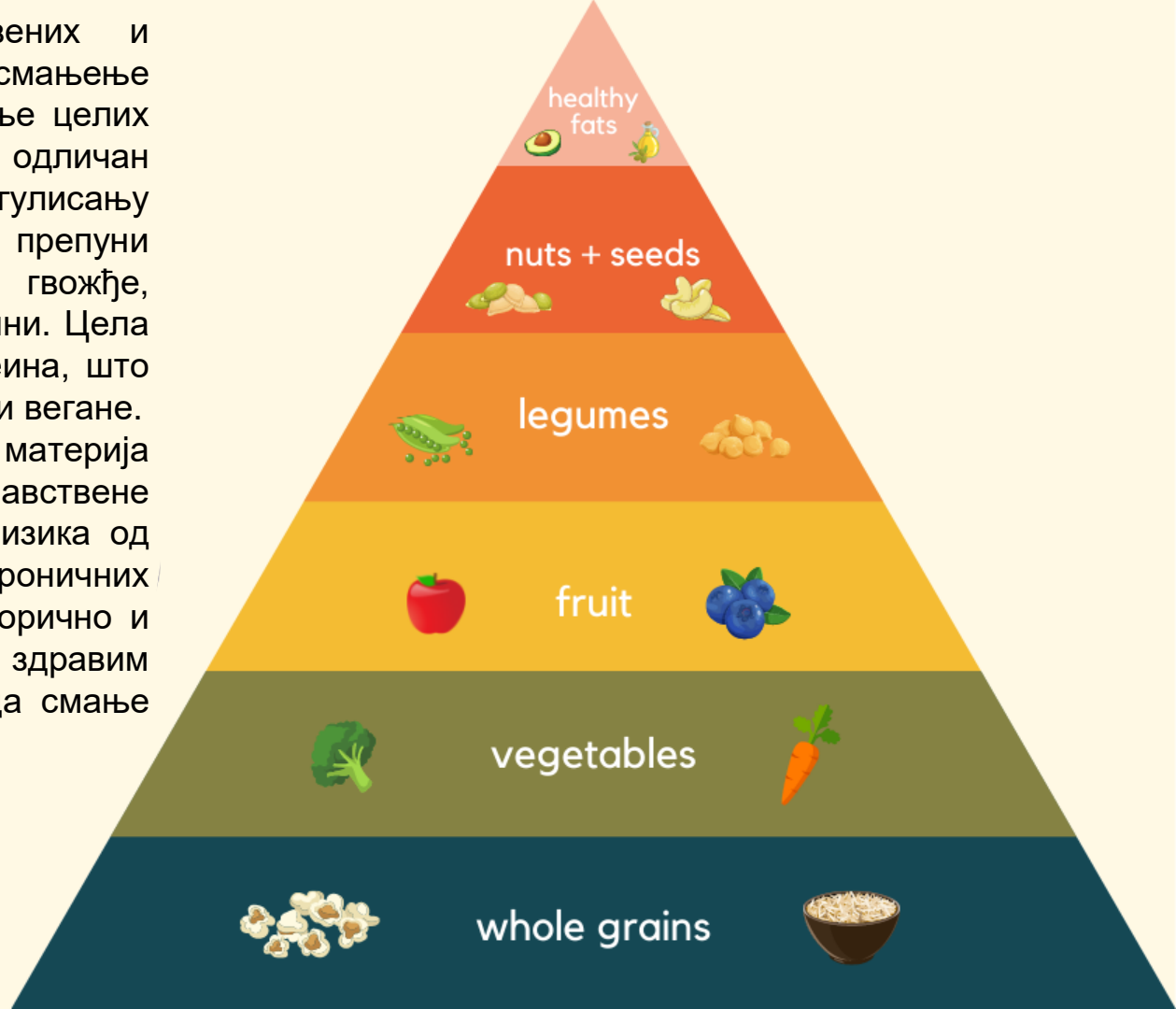
Beans, Seeds
1 - 2 cups
Nuts: 1-2 oz

Whole Grains
3 - 5½ cups

Veggies
2 - 4 cups

Fruit
1½ - 2½ cups

Постоји толико много здравствених и нутритивних предности за смањење рафинисаних житарица и укључивање целих житарица у исхрану. Цела зрна су одличан извор влакана, која могу помоћи у регулисању варења и здрављу срца. Такође су препуни витамина и минерала, укључујући гвожђе, магнезијум и витамин Б као и протеини. Цела зрна су одличан биљни извор протеина, што их чини савршеним за вегетаријанце и вегане. Поврће је одличан извор хранљивих материја и антиоксиданата. Они пружају здравствене бенефиције као што су смањење ризика од срчаних болести, рака и других хроничних болести. Поврће је такође нискокалорично и богато влакнима, што га чини здравим избором за људе који покушавају да смање или задрже своју тренутну тежину.





Најчешће коришћене
намирнице у веганској
исхрани

01

Воће и поврће

03

Орашasti плодови и
семенке


02

Житарице и махунарке

04

Алтернатива за
млечне производе





Веганство није жртвовање већ
уживање.

—Gary L. Francione

Утицај
веганске
исхране
на
здравље



Кардиоваскуларне болести



По истраживањима
Фрејзера вегани су
мршавији, имају нижи
укупни и LDL холестерол
као и нижи крвни
притисак.



Конзумирају већу
количину целих житарица
као и соје, орашастих
плодова који имају
кардиопротективне
ефекте.



Рак

- Вегетаријанска исхрана обезбеђује низ дијететских фактора који штите од рака. Поред тога, гојазност је значајан фактор, повећавајући ризик од рака на бројним местима.
- Потребна су даља истраживања како би се истражила веза између конзумирања биљне исхране и ризика од рака, јер постоји много неодговорених питања о томе како су исхрана и рак повезани.



Недељни предлог менија веганске исхране

Дан у недељи	Доручак	Ужина	Ручак	Ужина	Вечера
Понедељак	Смути од поврћа Kcal 139, УН 31g, prot 2g	Комади јабуке са путером од бадема Kcal 193, УН 28g, prot 3,4g	Интегрална паста са кељом и парадајзом Kcal 379, УН 54g, prot 11g	Сушене смокве Kcal 110, УН 28g, prot 1g	Потаж од сочива са крутонима Kcal 505, УН 72g, prot 23g
Уторак	Овсеа каша са боровницама Kcal 192, УН 38g, prot 5g	Хумус са свежим поврћем Kcal 120, УН 10g, prot 4g	Рижото са поврћем Kcal 520, УН 65g, prot 9g	Сојин јогурт са свежим воћем Kcal 130, УН 12g, prot 6g	Салата са поврћем (авокадо, пасуљ, кукуруз) Kcal 510, УН 45g, prot 15g
Среда	Палачинке са јаворовим сирупом Kcal 300, УН 66g, prot 5g	Сушене кајсије Kcal 70, УН 18g, prot 1g	Мусака са сојом Kcal 600, УН 66g, prot 15g	Интегрални хлеб са тахинијем и краставцем Kcal 277, УН 35g, prot 9g	Минестроне супа запечен тост Kcal 170, УН 34g, prot 7g
Четвртак	Гранола и сојино млеко Kcal 300, УН 40g, prot 11g	Гриз са јабуком Kcal 245, УН 57g, prot 4g	Палента са печуркама Kcal 200, УН 18g, prot 3g	Џем и интегрални хлеб Kcal 126, УН 26g, prot 3g	Салата од шпаргле, парадајза, кромпира Kcal 510, УН 45g, prot 15g
Петак	Тофу сир и салата Kcal 165, УН 3g, prot 10g	Воћна салата Kcal 300, УН 40g, prot 4g	Вегански гирос са печуркама Kcal 320, УН 40g, prot 8g	Потаж од карфиола Kcal 114, УН 11g, prot 3g	Киноа салата са поврћем Kcal 310, УН 40g, prot 9g
Субота	Авокадо тост Kcal 150, УН 18,5g, prot 4g	Сојин јогурт са свежим воћем Kcal 130, УН 12g, prot 6g	Веганска пица Kcal 555, УН 61g, prot 14g	Свеже бобичасто воће Kcal 150, УН 15g, prot 1g	Динстано поврће Kcal 200, УН 15g, prot 2g
Недеља	Смути од поврћа Kcal 160, УН 31g, prot 2g	Сушене бруснице Kcal 139, УН 31g, prot 0g	Паста са парадајз сосем Kcal 300, УН 45g, prot 9g	Воћна салата Kcal 300, УН 40g, prot 4g	Вегански сендвич са тофу сиром Kcal 300, УН 40g, prot 4g

Дневни предлог менија



Доручак

Смути од поврћа

Kcal 139, УН 31g, prot 2g



Уж ина 1

Комади јабуке са
путером од бадема
Kcal 193, УН 28g, prot 3,4g



Ручак

Интегрална паста са
кељом и парадајзом
За пиће чаша лимунаде
Kcal 650, УН 70g, prot 12g



Уж ина 2

Воћна салата
Kcal 300, УН 40g, prot 4g



Вечера

Салата од шпаргле,
парадајза, кромпира
Kcal 510, УН 45g, prot 15g

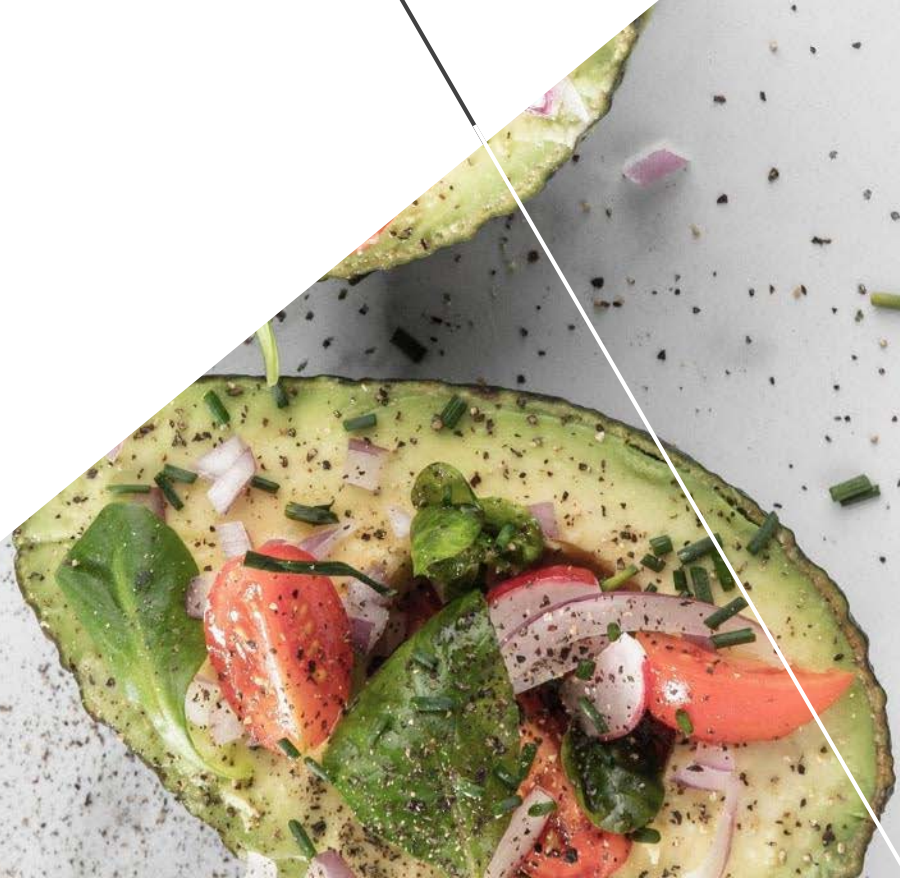


Укупно

Kcal 1800, УН 214g,
prot 36,4g



Ваша
ПИТАЊА!



Коришћена литература и сајтови

1. Weder, S., Schaefer, C., & Keller, M. (2018). The Gießen Vegan Food Pyramid. *Ernahr. Umsch*, 65, 134-143.
2. Craig, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. *The American journal of clinical nutrition*, 89(5), 1627S-1633S.
3. Marrone, G., Guerriero, C., Palazzetti, D., Lido, P., Marolla, A., Di Daniele, F., & Noce, A. (2021). Vegan diet health benefits in metabolic syndrome. *Nutrients*, 13(3), 817.
4. Janssen, M., Busch, C., Rödiger, M., & Hamm, U. (2016). Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*, 105, 643-651.
5. <https://web.archive.org/web/20180910011429/https://www.health.harvard.edu/>
6. Сlike преузете са: <https://unsplash.com/>





Хвала на
пажњи!

АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА БЕОГРАД
ОДСЕК ВИСОКА ХОТЕЛИЈЕРСКА ШКОЛА



АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ
СТУДИЈА БЕОГРАД
ACADEMY FOR APPLIED
STUDIES BELGRADE



СЕМИНАРСКИ РАД ИЗ ПРЕДМЕТА: МАСОВНА ИСХРАНА
ТЕМА:

Хроно исхрана

СТУДЕНТ: ВЛАДИМИР МАТИЋ Г5004/2021

ПРОФЕСОР: ДР. АНА КАЛУШЕВИЋ

Садржај

- ▶ 1. УВОД
- ▶ 2. ИСТОРИЈА ХРОНО ИСХРАНЕ
- ▶ 3. ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ ХРОНО ИСХРАНЕ
- ▶ 4. ЗДРАВСТВЕНИ АСПЕКТИ ХРОНО ИСХРАНЕ
- ▶ 5. ПРИМЕНА ХРОНО ИСХРАНЕ
- ▶ 6. САВЕТИ ЗА ПРИМЕНУ ХРОНО ИСХРАНЕ У СВАКОДНЕВНОМ ЖИВОТУ
- ▶ 7. ПРЕДЛОГ МЕНИЈА
- ▶ 8. ЗАКЉУЧАК

1.УВОД

- ▶ Хроно исхрана, као концепт уређења исхране заснован на временском оквиру уноса хране, представља изазовну и интересантну тему у области нутриције и здравог животног стила. Ова исхрана, која се фокусира на то да се храна уноси у одређеним временским интервалима током дана, добија своје име од грчке речи "chrono", што значи време. Иако је концепт хроно исхране старији, он је постао изузетно популаран у последњих неколико година, привлачећи пажњу многих људи широм света.

2. ИСТОРИЈА ХРОНО ИСХРАНЕ

- ▶ Историја хроно исхране датира из различитих култура и периода и има дугу еволуцију. Од древних времена, људи су примењивали различите образце уноса хране у складу са својим веровањима, културним обичајима и доступним ресурсима.
- ▶ У египатској култури, примерено пре 4000 година, постојао је обичај да једу само у одређеним временским периодима, као што је био случај са поштовањем одређених богова и обредним празницима (Staub, 2013).
- ▶ У исламском свету, пост је био обавезан у одређеним периодима године, као што је месец Рамазан, где се постило од свитања до заласка сунца (Aloui et al., 2018).
- ▶ Савремени концепт хроно исхране се значајно разликује, а развијао се кроз научна истраживања и експерименте. Ово је резултирало у новим приступима као што је временски ограничен унос хране у одређеним временским интервалима у току дана (Antoni et al., 2018).
- ▶ Иако се хроно исхрана данас наређе користи у контексту управљања тежином и подршке здравом животном стилу, њена историјска фондација и културни корени су дубоки и разноврсни.

3. ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ ХРОНО ИСХРАНЕ

- ▶ Основни принципи хроно исхране укључују временско ограничавање уноса хране у одређеним временским интервалима и фокусирање на здраве изборе хране. Ови принципи су поткрепљени научним истраживањима која истичу њихову корисност за здравље и добробит.
- ▶ **Временско ограничавање уноса хране:** Централни принцип хроно исхране је унос хране у одређеним временским интервалима, често путем временског ограничавања исхране на одређени број сати у току дана. Ова стратегија може укључивати интервале поста или периоде времена у којима се уноси хране.
- ▶ **Фокус на здраве изборе хране:** Поред временског аспекта, хроно исхрана такође наглашава значај избора здравих храна. То укључује богате изворе плода и поврћа, целовите житарице, магарине беланчевина и здраве масти. Ови избори хране доприносе оптималном здравственом стању и подржавају целокупно благостање.
- ▶ **Прилагођавање индивидуалним потребама:** Важно је имати на уму да концепт хроно исхране може бити прилагођен различитим индивидуалним потребама и стилевима живота. Неки људи могу најбоље функционисати са одређеним временским оквирима за унос хране, док други могу захтевати више флексибилности у овом аспекту.

4. ЗДРАВСТВЕНИ АСПЕКТИ ХРОНО ИСХРАНЕ

- ▶ Хроно исхрана има значајне здравствене користи које су објект истраживања у научној литератури. Нека научна истраживања потврђују различите здравствене аспекте овог начина исхране.
- ▶ **Управљање тежином:** Истраживања су показала да временско ограничавање уноса хране може допринети смањењу телесне тежине и олакшању контроле тежине (Gabel et al., 2018; Antoni et al., 2018).
- ▶ **Контрола гликемије:** Хроно исхрана може помоћи у подржавању стабилне гликемије и контроли нивоа шећера у крви, што је одржавање здравља људи са дијабетесом или ризиком од дијабетеса (Wilkinson et al., 2020).
- ▶ **Здравље срца:** Истраживања сугеришу да хроно исхрана може имати благотворан утицај на здравље срца, укључујући смањење ризика од кардиоваскуларних обољења као што су хипертензија и хиперхолестеролемија (Mattson et al., 2014; Sutton et al., 2018).
- ▶ **Заштита од запаљивих обољења:** Неке студије наговештавају да временско ограничавање уноса хране може имати антиинфламаторне ефекте и смањити ризик од запаљивих обољења (Patterson & Sears, 2017).
- ▶ Ове користи хроно исхране су само неке од многих области истраживања које су отворене у научној заједници, а које пружају додатни увид у њене здравствене аспекте.

5. ПРИМЕНА ХРОНО ИСХРАНЕ

- ▶ Примена хроно исхране може се разликовати у зависности од појединца и његових циљева. Евиденција из научних истраживања нуди различите приступе и примере примене хроно исхране.
- ▶ **Временско ограничавање уноса хране:** Овај приступ укључује ограничавање временског периода у коме се једе у току дана, на пример, примена 16:8 режима (8 сати уноса хране, 16 сати поста) или 18:6 режима (6 сати уноса хране, 18 сати поста) (Gabel et al., 2018).
- ▶ **Дански фастинг:** Овде се унете калорије ограничавају на само један дан у недељи, док се остали дана унос хране не ограничава (Harvie & Howell, 2016).
- ▶ **Интервални пост:** Овај приступ укључује пост од неколико дана, где се унос хране обавља у нормалним условима за остатак периода (Antoni et al., 2018).
- ▶ **Адаптирана временска рестрикција уноса хране:** Овај приступ укључује прилагођавање временског ограничавања уноса хране у складу са индивидуалним потребама и пределеностима (Cienfuegos et al., 2020).
- ▶ Ови различити приступи примени хроно исхране имају заједничке карактеристике, али могу варирати у детаљима и примени у зависности од појединачних потреба.

6. САВЕТИ ЗА ПРИМЕНУ ХРОНО ИСХРАНЕ У СВАКОДНЕВНОМ ЖИВОТУ

- ▶ Примена хроно исхране у свакодневном животу може захтевати одређене наставке и приступе који олакшавају прилагођавање новом режиму исхране. Ево неколико савета за успешну примену хроно исхране, подржаних референцама:
- ▶ **Постепено увођење:** Почните постепено увођењем хроно исхране у свој режим. Почните са временским прозором који вам највише одговара и постепено га прилагођавајте својим потребама. Истраживања показују да постепени приступ може бити успешнији у дугорочном одржавању новог начина исхране (Patterson & Sears, 2017).
- ▶ **Фокус на хидрацију:** Обратите пажњу на унос течности у свакодневном животу, посебно у временском прозору уноса хране. Хидрација игра кључну улогу у оптималном функционисању организма, посебно у условима временског ограничавања уноса хране (Antoni et al., 2018).
- ▶ **Истраживање различитих рецепата и оброка:** Истражите различите рецепте и оброке који одговарају временском прозору уноса хране. Експериментишите са различитим начинима припреме хране и разноврсним састојцима како бисте осигурали да ваша исхрана буде укусна и разноврсна.
- ▶ **Подршка искусних особа:** Потражите подршку од онлине заједница, пријатеља или породице који су већ успешно прихватили хроно исхрану. Искуства и савети других могу вам бити од велике помоћи у успешној примени.
- ▶ **Пратите своје напредовање:** Водите дневник исхране или користите апликације за праћење уноса хране како бисте пратили своје напредовање и оценили како вам одговара хроно исхрана у свакодневном животу (Gabel et al., 2018).

7. ПРЕДЛОГ МЕНИЈА

▶ **Доручак (8:00 ујутру):**

- ▶ Омлет са свежим парчићима паприке и спанаћа (око 250кцал) Интегралне палачинке са медом (око 300 кцал) Шоља зеленог чаја (0 кцал)

- ▶ Укупно 550 кцал (2300кц)

▶ **Ужина (12:30 по подне):**

- ▶ Пилећа салата са авокадом, луком и лимуновим дресингом (око 350 кцал) Црни хлеб (око 100 кцал) Шоља босиљковог чаја (0 кцал)

- ▶ Укупно 450 кцал (1875кц)

▶ **Вечера (18:00 увече):**

- ▶ Парче печене рибе са свежим лимуном и рузмарином (око 200 кцал) Киноа са печуркама и белим луком (око 250 кцал) Парче тамне чоколаде као десерт (око 150 кцал)

- ▶ Укупно 600 кцал (2500кц)

▶ **Ужина (20:30 увече):**

- ▶ Шака ораха и сувог воћа (око 200 кцал) Шоља камиличног чаја (0 кцал)

- ▶ Укупно 200кцал(835кц)

- ▶ Уколико сумирамо калорије из сваког оброка, добићемо приближну укупну калоријску вредност једнодневног јеловника која износи око 1800 ккал (7500кило џула).

8. ЗАКЉУЧАК

- ▶ У закључку, хроно исхрана представља приступ исхране који се фокусира на временски прозор уноса хране и може имати различите користи за здравље и добробит организма. Ова исхрана може помоћи у контроли телесне тежине, управљању метаболичким здрављем, побољшању енергије и когнитивних функција, као и у смањењу упалних процеса. Међутим, како би се постигли најбољи резултати, важно је планирати и балансирати оброке, избегавати прерађену храну, пазити на порције и бити конзистентан у праћењу временског прозора уноса хране.
- ▶ Иако хроно исхрана може бити корисна за многе људе, важно је имати на уму да је свако тело различито и да ће резултати можда варирати од особе до особе. Пре примене хроно исхране или било којег новог режима исхране, важно је консултовати се са стручњаком за исхрану или лекаром.
- ▶ Укратко, хроно исхрана може представљати ефективан приступ за управљање здрављем и остваривање циљева у вези са исхраном, али за најбоље резултате је потребно практиковати је на одговарајући начин и у сагласности са својим индивидуалним потребама и циљевима.

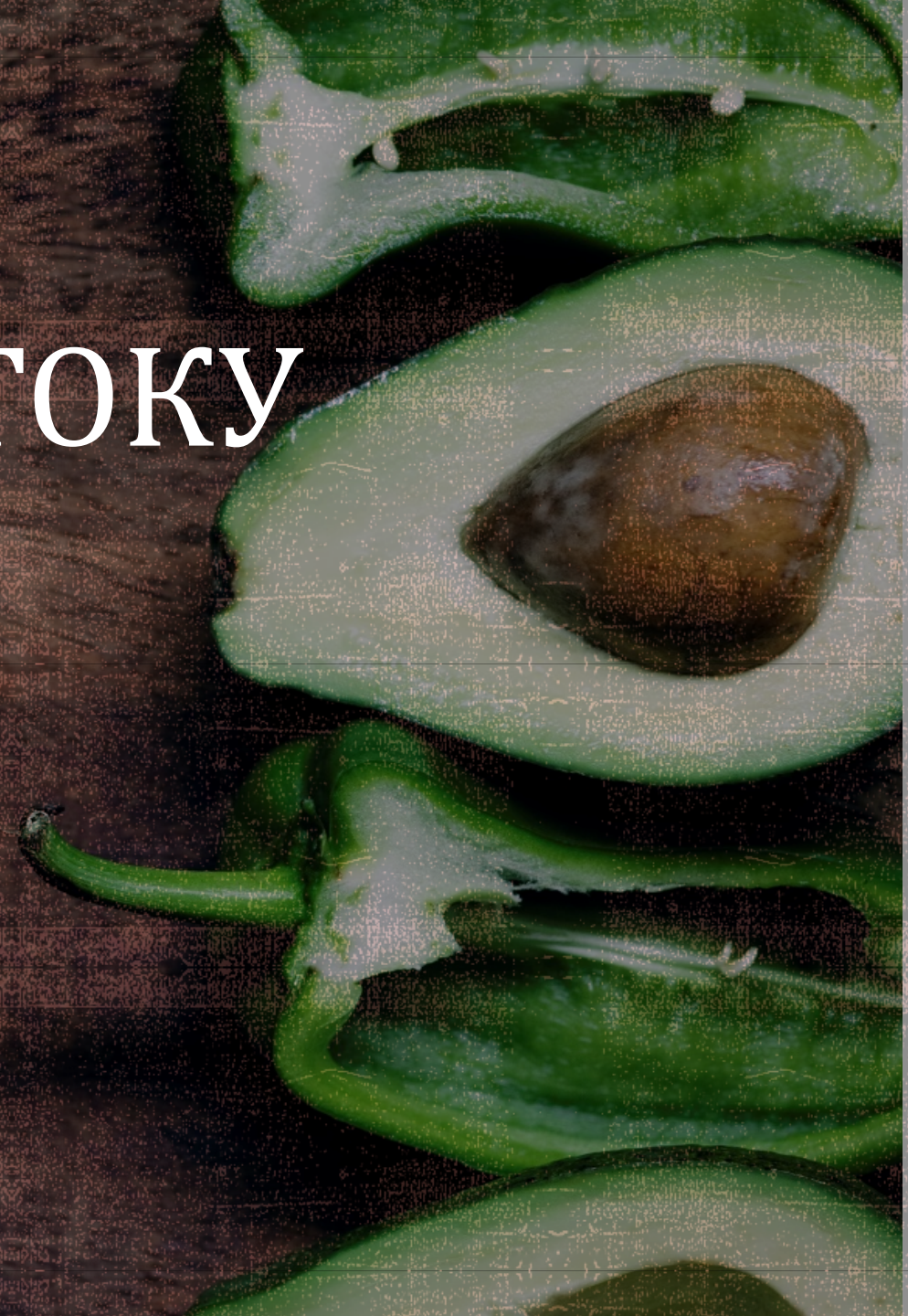
ХВАЛА НА ПАЖЊИ!

ИСХРАНА КУВАРА У ТОКУ СМЕНЕ

ЈОВАН КРАВЉАНАЦ

АКАДЕМИЈА СТРУКОВНИХ СТУДИЈА БЕОГРАД

ОДСЕК ВИСОКА ХОТЕЛИЈЕРСКА ШКОЛА



САДРЖАЈ



МЕНИ ПО ДАНИМА



СВАКОДНЕВНО КУВАЊЕ
ПЕРСОНАЛНИХ ЈЕЛА



ДНЕВНИ МЕНИ ЗА
КУВАРЕ



МЕНИ ПО ДАНИМА

- Мени по данима је организација obroka у ресторанима где се одређени obroci понављају сваког дана у недељи. Ово омогућава куварима да унапред знају распоред obroka, што олакшава планирање. Такође, помаже у ефикасном управљању запасима и ресурсима, што може смањити отпад и оптимизовати пословање. Ипак, постоји изазов од монотоније, али креативно планирање може донети разноврсне и задовољавајуће меније.



МЕНИ ПО ДАНИМА



ПОНЕДЕЉАК

печени пилећи филе са поврћем



УТОРАК

паста Карбонара



СРЕДА

гулаш





ПОНЕДЕЉАК – РУЧАК

МУСАКА, САЛАТА, ХЛЕБ

КАЛОРИЈСКА ВРЕДНОСТ

Мусака	534 kCal
Шопска салата	103 kCal
Хлеб	75 kCal
Тотал:	712 kCal





СВАКОДНЕВНО КУВАЊЕ ПЕРСОНАЛНИХ ЈЕЛА

- У ресторанима са концептом свакодневног кувања персоналних јела, запосленима је доступна разноврсна и свеже припремљена храна, укључујући ауторске рецепте попут гулаша, паприкаша и сарми, познатији као "куваније".



ПРИМЕР ЈЕЛОВНИКА РУЧАК:

КАЛОРИЈСКА ВРЕДНОСТ ОБРОКА

ГУЛАШ (ПОРЦИЈА) - 200 КСАЉ

КУПУС САЛАТА - 44 КСАЉ

ХЛЕБ – 230 КСАЉ

СОК – 45 КСАЉ

TOTAL: 527 КСАЉ

ДНЕВНИ МЕНИ ЗА КУВАРЕ

- Дневни мени за куваре је кључан за квалитет и укус хране током радног дана. Обично се састоји од 5 јела за доручак и 5 за ручак, пружајући не само оброк већ и подизање задовољства и мотивације запослених. Разноврсност obroка и прилагођеност радном окружењу су битни, иако се изазови укључују планирање и управљање трошковима.

ДНЕВНИ МЕНИ ЗА КУВАРЕ

Доручак

Јаја са сланином

449 kcal

Хлеб

75 kcal

Јогурт

61 kcal

тотал:

585 kcal

ХВАЛА НА ПАЖЊИ!

ЈОВАН КРАВЉАНАЦ

