

O.Š. “Đulistan” Lješevno

PRAVILNA ISHRANA – OSNOV DOBROG ZDRAVLJA

(stručni aktiv)

Oktobar, 2020.

Ajla Hrusto

Pravilna ishrana, podrazumijeva unošenje hrane bogate nutrijentima koji će zadovoljiti potrebe organizma za obnavljanje i izgradnju ćelija i tkiva te energiju koju organizam koristi za normalno funkcioniranje i odvijanje svih životnih procesa. Sve preko tih potreba je višak koji će, vremenom, stvoriti zdravstveni problem.

Pravilna ishrana preduslov je dobrog zdravlja jer ona priprema organizam za odbranu od bolesti, sprečava anemiju, pothranjenost, gojaznost, pojačava imunitet. Da bi ishrana bila zadovoljavajuća potrebno je u organizam unositi raznovrsne namirnice čiji se sastav međusobno dopunjuje (slika 1).

Nedostatak pojedinih hranljivih sastojaka, kao posljedica nedovoljne ili nepravilne ishrane, a i svako pretjerivanje, utiču na zdravstveno stanje čovjeka, fizičku i psihičku aktivnost, na njegov izgled i radnu sposobnost.

U današnje vrijeme sve se više jedu namirnice bogate energijom, mastima, šećerom, soli te raznim aditivima, što može dovesti do porasta debljine i oboljevanja od bolesti koje su posljedica debljine (šećerna bolest, dislipidemije, visoki krvni pritisak, srčano-žilne bolesti, karcinomi), do oboljevanja i smrtnosti od srčano-žilnih bolesti te karcinoma, što predstavlja sve više rastući ekonomski i zdravstveni problem.



Slika 1. Raznovrsne namirnice potrebne za ljudski organizam

Piramida pravilne ishrane

Hrana je sastavljena od mnogih hranljivih materija. Potrebno je oko 40 hranljivih materija da bi čovjek bio zdrav. Osnovne hranljive materije su vitamini, minerali, aminokiseline, proteini, masti i ugljikohidrati. Ove materije treba dobiti iz različitih namirnica, jer ne postoji jedna koja sadrži sve potrebne sastojke u dovoljnoj mjeri. Zbog toga je neophodno da ishrana bude raznovrsna. Svaka vrsta namirnica je dobar izvor neke materije.

Prehrana započinje čim nastane živo biće. Majčin odabir hrane, te njen genetski, zdravstveni i hranjivi potencijal utječe na prehranu nerođenog djeteta. Isto tako, nakon rođenja, roditelji i okolina počinju utjecati na odabir hrane djeteta te tako utječu na njegovo zdravlje, ali i na njegov kasniji odabir hrane.

Pravilna ishrana uveliko ovisi o spolu, dobi, tjelesnoj aktivnosti te o zdravstvenom stanju. Ipak, principi pravilne ishrane su isti, samo raznovrsna i uravnotežena ishrana najbolje doprinosi dobrom zdravlju. Pomoć u ostvarivanju pravilne ishrane možemo naći u piramidi pravilne ishrane odnosno u principu 5 skupina namirnica (slika 2).



Slika 2. Piramida pravilne ishrane

Piramida hranu razvrstava u šest različitih kategorija namirnica koje bi u ishrani trebalo da budu zastupljene svaki dan:

- *Žitarice:* Dnevno bi trebalo konzumirati najmanje 6-11 porcija žitarica. Pod žitaricama se podrazumijevaju namirnice poput hljeba od žitarica sa cijelim zrnom, žitarica za doručak, tjestenina ili pirinča. Žitarice obezbjeđuju minerale, vitamine i neophodna vlakna.
- *Voće i povrće:* Svakodnevno se preporučuje konzumacija 2-3 porcije. Različito i ukusno voće i povrće poput jabuka, šljiva, avokada, narandži, borovnica, lisnatog povrća, tikvi, šargarepe i drugih, pomaže pri zadovoljavanju preporučene dnevne količine.
- *Mlijeko i mliječni proizvodi:* Mlijeko i mliječni proizvodi su vrijedan izvor kalcijuma, koji nam je svakodnevno potreban za rast, razvoj i održavanje koštane mase, kao i za razne dodatne funkcije u tijelu.
- *Meso i mahunarke:* Preporučuje se konzumacija 2 serviranja iz grupe namirnica mesa, mesnih proizvoda i mahunarki. Kod odabira mesa i proizvoda od mesa treba birati niskomasno meso. Takođe je važno da u ishranu budu uključene namirnice koje sadrže visok udio omega-3-masnih kiselina poput ribe (losos, haringa ili pastrmka).
- *Ulja i masti, slatkiši i grickalice:* Veća količina masti i ulja dolaze iz izvora hrane poput ribe, koštunjavih plodova i biljnih ulja. Ulja i masti su prirodan izvor vitamina E (koji je topiv u mastima) i nezasićenih masnih kiselina, koje imaju povoljan učinak na zdravlje. Ova grupa namirnica nalazi se u samom vrhu piramide i treba ih konzumirati u što manjoj količini.

Preporučuje se svakodnevna fizička aktivnost u trajanju od 30 minuta. Pod fizičkom aktivnošću podrazumijeva se kretanje tijela na način da se troši energija: šetanje, penjanje stepenicama, igranje fudbala, vožnja bicikla, ples, plivanje, jahanje...

Antioksidansi

Antioksidansi su skupina različitih prirodnih spojeva koji u organizmu čovjeka igraju važnu ulogu zaštite od štetnog djelovanja slobodnih radikala. Dva su izvora antioksidansa – kao prvo, naš vlastiti organizam je sposoban proizvesti antioksidanse, uz pomoć vitamina i minerala. Drugi, vanjski, izvor antioksidansa je hrana.

Ako je organizam optimalno opskrbljen vitaminima i mineralima kako bi mogao proizvoditi vlastite antioksidanse, i ako je hrana koju čovjek jede bogata prirodnim antioksidansima, bolje je spreman oduprijeti se šteti koju razni toksini i štetni spojevi mogu izazvati.

Važnost antioksidansa

U medicini je polovinom prošlog stoljeća iznesena teorija o slobodnim radikalima kao uzročnicima svih bolesti i izravnim krivcima za starenje i odumiranje tijela. Danas znamo da tome nije apsolutno tako, ali je priznata važnost antioksidansa kod mnogih bolesti, osobito degenerativnih (Alzheimer, artritis itd.) i za usporavanje procesa starenja i produženje vitalnosti.

Dakle, što više antioksidansa unosimo i proizvodimo, to imamo bolju osnovu za zdrav organizam kada se suočava slobodnim radikalima u stanju bolesti, zagađenja okoliša te akutnom ili hroničnom unosu toksina iz okoliša.

Uloga i značaj antioksidansa i slobodnih radikala

Antioksidansi i slobodni radikali su neizostavni dijelovi života u svakom organizmu. Slobodni radikali štetni su spojevi koji prirodno nastaju od životnih procesa, primjerice od kisika kojeg udišemo, a u čijoj je prirodi da nanose štetu tkivu i stanicu u kojima nastaju. Također slobodni radikali nastaju od raznih onečišćenja koje unosimo u organizam hranom ili drugim putem, primjerice iz smoga. Što neka osoba živi u zagađenijem okolišu i hrani se nezdravije, to je izložena većem broju slobodnih radikala i potencijalnoj šteti po organizam. Kako smo onda živi i što nas čuva od slobodnih radikala? Za svaki onaj spoj koji neutralizira slobodne radikale ili sprečava njihovo nastajanje, kažemo da djeluje kao antioksidans. U nekom smislu možemo reći da su antioksidansi i slobodni radikali kao lice i naličje, na način na koje povezujemo vatru i vatrogasce.

Kako prepoznati hranu bogatu antioksidansima?

Najviše antioksidansa nalazi se u svježem voću i povrću. Lako ih je prepoznati. Antioksidansi su najčešće pigmenti u hrani, koji joj daju boju. Želite li što veći raspon antioksidansa, jedite hranu što šareniju sa što više boja, koja naravno dolazi od voća i povrća. Danas je poznato da vitamini C, E i beta karoten koji su poznati antioksidansi ne mogu biti jedini nosioci antioksidativne zaštite, i nije ih dovoljno uzeti misleći kako smo podmirili antioksidativne potrebe. Osim vitaminskih antioksidansa (karotenoidi, vitamin C, E i selen) danas znamo da antioksidativno pa čak nerijetko i snažnije djelovanje imaju i drugi prirodni spojevi – terpeni, flavoni, karotenoidi i drugi.

Redoviti unos hrane bogate antioksidansima (voće, povrće i cjelovite žitarice) djeluje pozitivno na zdravlje. Voće i povrće te cjelovite žitarice sadrže na stotine antioksidansa – vitamina i fitokemikalija – koji često djeluju podupirući jedni druge (sinergistički). Nepotrebno je izdvajati nekog od njih. Problem nastaje kada se zanemari unos potrebnih količina voća i povrća, i prehrana uglavnom zasniva na pečenoj, prženoj ili industrijski obrađenoj hrani, koja na tako gubi dragocjene antioksidanse. Tada ljudi posežu za pripravcima vitamina i minerala, nastojeći na umjetan način nadoknaditi propušteni unos običnom hranom.

Voda i njena važnost u ishrani

Postoji jedna namirnica čija važnost nadilazi važnost svih drugih. To je obična, čista voda (slika 3). Nedovoljno unošenje vode postepeno i neprimijetno mijenja fiziologiju organizma i dovodi do niza hroničnih degenerativnih promjena tkiva i organa. Čak i bolesti kao što su čir na želucu, visok pritisak, holesterol, artroza, alergije i astma mogu biti posljedice konstantne dehidracije.

Savremeni čovek živi u iluziji da ne može da dehidrira jer mu je voda uvijek pri ruci - dovoljno je da okrene slavinu. Međutim, zanemarivanje čiste vode i njena zamjena tzv. "tečnostima", kako mi volimo da nazivamo kafu, razne "kole" i sokove, neumitno vodi dehidraciji, jer pomenuti napici ne mogu da zamijene čistu vodu u organizmu. A njihovo stalno konzumiranje, nažalost, na kraju dovodi i do gubitka osećaja za žeđ, i do toga da čovek zamijeni osjećaj žeđi sa osjećajem gladi, pa jede, umjesto da pije vodu - što je pogubno po organizam. Zato, potrebno je da ustanovimo svjesnu disciplinu da pijemo 2 litra ili 8 običnih čaša vode dnevno, čak i ako mislimo da nismo žedni.



Slika 3. Voda

Zaključak

Koliko god komplikovano izgledalo, hraniti se zdravo je vrlo jednostavno. Potrebno je pridržavati se određenih smjernica :

- Nije svaki organizam isti, svaki zahtjeva različit odnos hranljivih materija
- Potrebe organizma za hranom su individualne
- Jestu u umjerenim količinama, ne prejedati se
- Ne jesti brzo i halapljivo, u toku jela razmišljati samo o hrani koju jedete
- Uvek jesti za stolom
- Jestu raznovrsnu hranu
- Imati 5 obroka dnevno
- Ne grickati između glavnih obroka, po mogućnosti jesti u isto vrijeme svaki dan
- Piti dosta vode
- Ne miješati namirnice različitog sastava
- Ne jesti previše začinjenu hranu
- Pravilna ishrana podrazumijeva i bavljenje sportom, onoliko koliko prija i koliko se može izdržati. Fizička aktivnost treba da bude prilagođena mogućnostima.

