

Srednja ekonomska šola Maribor

DEBELOST IN ZDRAVA PREHRANA

(projektna naloga iz predmeta informatika in biologija)

Maribor, 2012

Kazalo vsebine

1 UVOD.....	4
2 PREKOMERNA TELESNA TEŽA.....	6
2.1 DEBELOST.....	6
2.1.1 KAJ JE DEBELOST.....	6
2.1.2 DEBELOST PRI OTROCIH.....	7
2.2 ZDRAVLJENJE DEBELOSTI.....	8
3 DEBELOST IN NJENE POSLEDICE.....	10
3.1 ITM.....	12
4 PREHRANA.....	13
4.1 ZDRAVA PREHRANA.....	13
4.1.1 O ZDRAVI PREHRANI.....	13
4.2 HITRA HRANA.....	15
5 ZANIMIVOSTI.....	16
6 DEBELOST V SLIKAH.....	17
7 VIRI IN LITERATURA.....	18
7.1 VIRI:.....	18
7.2 LITERATURA:.....	18
Slika 1: KRIZA!.....	5
Slika 2: Obseg pasu pri normalnem (levo), pretežek (sredina) in zelo debelem (desno) človeku.....	6
Slika 3: Piramida prehrane.....	14
Slika 4: Potek debelosti pri otrocih.....	17
Slika 5: Kritična debelost.....	17
Slika 6: Uživanje hitre hrane pri otrocih.....	17
Slika 7: Hitra hrana iz McDonalda.....	17
Slika 8: Primer suhega in debelega.....	17
Slika 9: Zaradi debelosti preživel 9 let v postelji.....	17
Tabela 1: Meja za indeks telesne mase - deklice.....	13
Tabela 2: Meja za indeks telesne teže - fantje.....	13

Kazalo grafo

Graf 1: Število naraščanja debelih otrok.....9

Graf 1: Število naraščanja debelih otrok 10

1 UVOD

Prekomerna prehranjenost je opredeljena kot pojav, pri katerem je teža telesa večja od normalne teže za določeno telesno višino in spol. Skrajno stanje prekomerne prehranjenosti imenujemo debelost.

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1997 potrdila, da je debelost bolezen. S tem se je tudi začel razreševati problem nerazumevanja med prebivalci, ki so iskali pomoč zaradi prekomerne telesne prehranjenosti in posledičnih zdravstvenih težav in zdravniki, ki so sicer vedeli, da je debelost potrebno zdraviti, a niso vedeli kako. Danes je debelost kot bolezen opredeljena kot kronična presnovna bolezen, za katero je značilno prekomerno kopičenje maščob v telesu.

Bolezen se namreč relativno hitro širi. Preprečimo jo lahko z zdravim načinom življenja, kamor sodita uravnotežena in raznolika prehrana ter vsakodnevna telesna aktivnost, ki omogočata ugodno razmerje med vnosom in porabo kalorij.

Izbral sem si temo, katera me zelo zanima, saj sem bil že sam v poteku zdravljenja debelosti in hodil na seminarje o zdravi prehrani. O debelosti in zdravi prehrani vem že zelo veliko, vendar mislim, da še vedno obstaja kaj, kar še ne vem. Veliko ljudi, večinoma mladih ne ve kaj je zdrava prehrana in tako v večini primerov pride do debelosti. So pa tudi ljudje, ki vedo kaj je zdrava prehrana, vendar tega ne jemljejo dovolj resno in posledica tega je ponovno debelost.

V seminarski nalogi bom najprej na splošno opisal kaj je debelost in tako razložil, da je eden največjih vzrokov debelosti hitra hrana. To, kar imajo najstniki najrajši. Predstavil bom tudi bolezen, ki se vedno bolj pogosto pojavlja pri dojenčkih in otrocih, to je debelost.

Skoraj vedno so za debelost pri mlajših otrocih krivi starši, oni učijo otroke kakšno hrano je treba jesti, ipd.

Kot sem že prej omenil, da se ta bolezen pojavlja pri odraslih, naj kot zanimivost povem, da je približno 60% odraslih Slovencev debelih, oz. močnejših.

Seveda je možno debelost zdraviti, najboljšo zdravilo pa je uživanje zdrave prehrane in več gibanja.

Večino literature sem poiskal po spletu, nekaj pa tudi iz knjig. Zraven spleta in knjig pa seveda spadajo razne revije ipd.



Tukaj na štajerskem pa v zvezi debelostjo velja en rek:

»Majn jej in več se giblji«

Slika 1: KRIZA!

(http://www.earthtimes.org/newsimage/skinny-worms-provide-approach-obesity-drugs_243.jpg;
27.3.2012)

2 PREKOMERNA TELESNA TEŽA

2.1 DEBELOST

2.1.1 KAJ JE DEBELOST

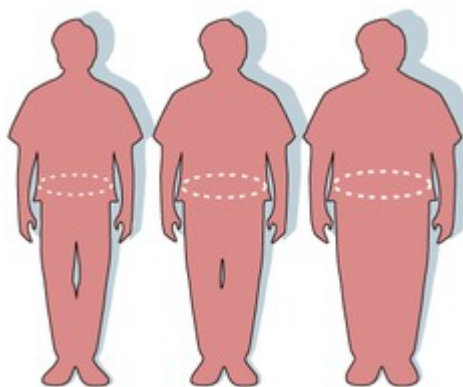
Debelost je ekstremna oblika prekomerne teže, ki se pojavi, ko telo ustvari več energije kot pa jo potroši. Višek, ki pride od maščob, ogljikovih hidratov, beljakovin in alkohola, se v telesu skladišči v obliki maščobe.

V razvitem svetu je debelost zelo razširjena. Skoraj polovica moških in ena tretjina žensk ima prekomerno telesno težo. Skoraj ena desetina prebivalstva pa je debelih. Mnogi znani strokovnjaki priporočajo, da se moramo izogibati prekomerni telesni teži in debelosti, ker je povezana z zelo resnimi obolenji. Pojavi se povečano tveganje prezgodnje smrti zaradi bolezni srca, povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni, raka prostate pri moških in raka dojke in reproduktivnih organov pri ženskah. Prav tako pa se pojavijo tudi psihični problemi, negativni odzivi okolja in celo težave pri zaposlitvi.

Veliko faktorjev je vpletenih v nastanek debelosti. Debelost narašča s starostjo. Prav tako je odvisna od metabolizma, kako organizem porabi energijo in njegovo sposobnost kopičenja maščob. To pomeni, da lahko nekateri ljudje več jedo, pa vseeno ne postanejo debeli, medtem ko drugi, ki jedo manj, postanejo debeli.

Ne glede na to, koliko energije kdo potrebuje, pa za vse velja zlato pravilo.

Edini način, da shujšate, je uravnavati negativno energijsko bilanco, to je pokuriti več energije kot jo vaše telo proizvede.



Slika 2: Obseg pasu pri normalnem (levo), pretežek (sredina) in zelo debelem (desno) človeku.

(http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9e/Obesity-waist_circumference.PNG; 27.3.2012)

2.1.2 DEBELOST PRI OTROCIH

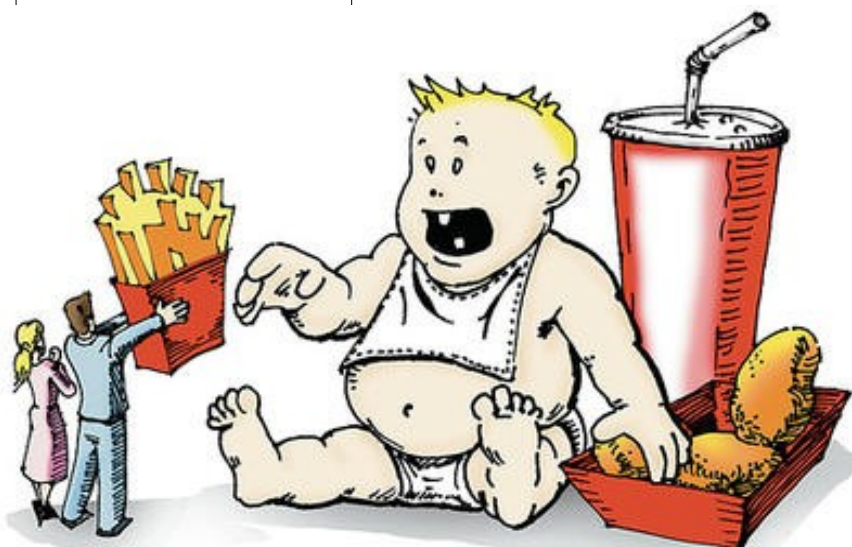
Debelost nastane zaradi neravnovesja med količino in porabo kalorij, pri tem imajo pomembno vlogo dedni dejavniki in dejavniki okolja. Vpletenih je več genov, ki uravnavajo vnos in porabo energije, tako da vplivajo na otrokov tek, izbiro hrane in prehranjevalne navade, osnovne energetske potrebe, telesno dejavnost in način razporeditve maščevja po telesu. Pri otrocih, ki imajo debelega enega ali oba starša je veliko večja verjetnost, da bodo debeli, kot pri tistih, ki imajo normalno hranjene starše. Otroci in mladostniki smo vse bolj lenobni. Preobremenjeni smo z obšolskimi in šolskimi dejavnostmi. Večino prostega časa pa lenarimo (gledamo televizijo, brskajo po spletu, ipd.). Izogibajo se rednemu pouku telesne vzgoje in le redki se ukvarjamo s športom!

Vedno bolj pa se ugotavlja, da imajo otroci odpor do športa zaradi staršev. Vsak starš se boji za svojega otroka in namesto, da bi ga pustili iti ven igrati s prijatelji (košarka, nogomet, ...), ga mnogo rajši »prisilijo«, da obiskuje vsaj eno obšolsko dejavnost. Dejavnost v večini primerov določijo kar starši in potem ima otrok odpor do te dejavnosti, saj mu ni všeč, ga ne zanima, itd. Ni več tako, kot je bilo v starih časih. Včasih je otrok prišel domov in takoj odšel na igrišče. Povprašal sem nekaj otrok in mladostnikov in v večini so mi vsi odgovorili, da so jim starši določili dejavnost in, da pogrešajo igranje s sošolci po pouku.

Pri tem pa pridemo do zanimivega sklepa. Starši se BOJIJO, da gre njihov otrok na igrišče, saj vsak misli, da se bo točno takrat njegovemu otroku nekaj zgodilo.

To pa lahko psihično vpliva na otroka. Možnost je, da začne otrok več jesti in zato se pojavi debelost. Ponovno vidimo, da so krivi starši.

LE ZAKAJ SEM TAKO
»OKROGEL?«



(<http://www.zurnal24.si/vse-debelejsi-otroci-clanek-8900>; 27.3.2012)

2.2 ZDRAVLJENJE DEBELOSTI

Večina ljudi, ki ima težave s telesno težo, si želi čudežno zdravilo, ki bi telo brez posebnih sprememb in življenjskih navad čimprej vrnilo v idealne mere.

Žal so čarobne rešitve mogoče le v pravljičah. Če se urejanja telesne teže lotimo sami, moramo najprej poiskati vzroke debelosti. Iskreno si moramo odgovoriti, ali povečanemu vnosu botruje stresna obremenitev na delovnem mestu, v šoli in podobno. Se lakota stopnjuje, ker jemo premalo obrokov dnevno? Ali zajtrkujemo ali začnemo dan s skodelico kave? Kakšne navade imamo glede gibanja in fizičnega dela? Koliko časa presedimo pred televizijskim sprejemnikom ali računalnikom? Na podlagi poglobljene analize si oblikujemo načrt sprememb, ki naj vključuje:

- uživanje čim bolj zdrave in uravnotežene hrane,
- gibanje, fizično delo in rekreacijo,
- vzdrževanje zmanjšane telesne teže.

Dobro je, da načrt predstavimo svojemu izbranemu zdravniku ali se o njem pogovorimo v posebnih centrih, ki se ukvarjajo z debelostjo. Posvet s strokovnjaki je pomemben predvsem zato, ker poenostavlja načrt. Nauk "Manj jej, pa boš izgubil kilograme," pogosto ni učinkovit, človek pa prav zaradi tega prekmalu obupa in se vrne k svojemu staremunučinu prehranjevanja. Pri uresničevanju načrta je pomembno tudi sodelovanje najbližjih.

Znanstveniki se ukvarjajo po eni strani z iskanjem vzrokov za nastanek debelosti in njenih posledic, po drugi strani iščejo zdravilo, s katerim bi bilo debelost mogoče ozdraviti.

Uspešno zdravljenje debelosti pomeni:

1. da bolnik čim bolj zdravo (z uravnoteženo dieto) izgublja maščobno maso, ohranja pa mišice in kostno tkivo
2. da postane bolnik telesno aktiven
3. da se nauči svojo idealno telesno težo pravilno vzdrževati

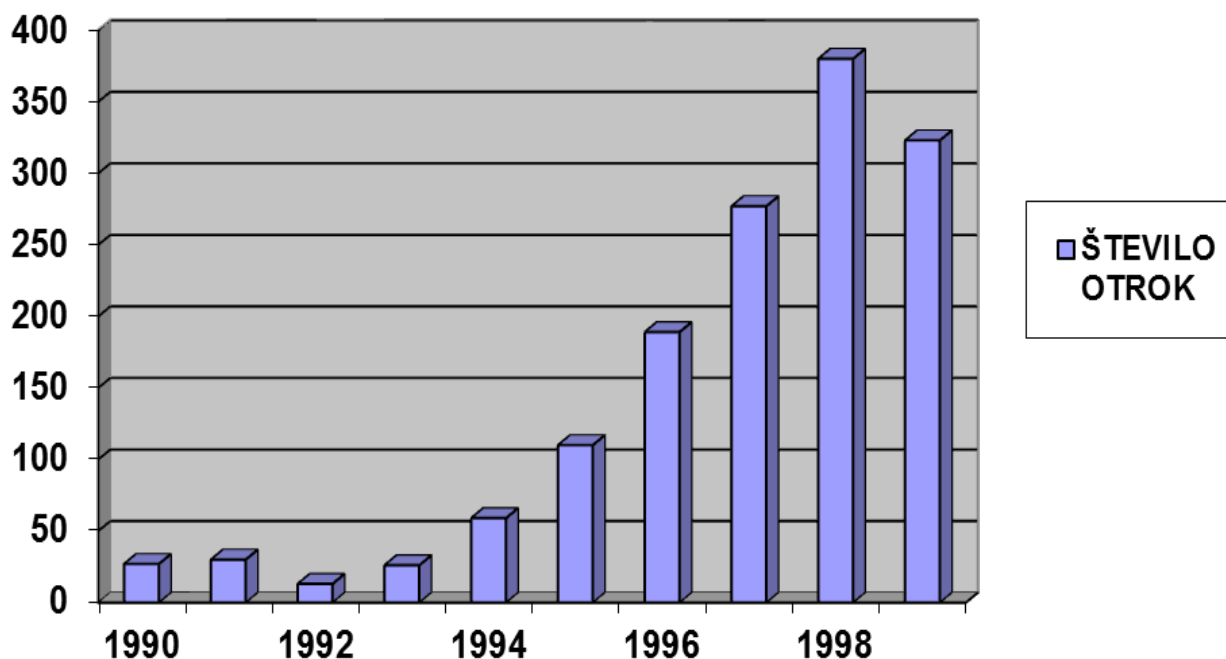
Če pa se odločimo, da bomo zdravili debelost s pomočjo strokovne pomoči, pa tako zdravljenje zahteva strokovno usposobljeno ekipo, ki jo vodi posebej usposobljen zdravnik-specialist internist. V ekipo so vključeni tudi drugi zdravstveni delavci. Delo poteka v posebnih centrih ali klinikah, ki se poglobljeno ukvarjajo z debelostjo, udeležujejo pa se tudi na področju raziskovalnega dela, skrbijo za razvoj stroke in metodo zdravljenja.

Druge dodatne metode zdravljenja debelosti je:

1. Kirurška metoda
 - Črevesni obvod-operacija, s katero skrajšamo črevesje in tako zmanjšamo možnost, da bi se zaužita hrana vsrkala v kri.
 - Ena izmed pogostejših operacij je liposukcija-kirurško odstranjevanje nakopičene maščobe.

Obstajajo tudi prehranska dopolnila, ki naj bi zniževala telesno težo. Zdravila, ki bi samo po sebi zniževalo telesno težo še ni. Prehranska dopolnila pretežno ciljajo na maščobe, ker pa je na našem jedilniku že izvzetih večina maščob, te diete ne delujejo.

Na naslednjem grafu lahko vidimo, koliko staršev se odloči, da bo otroke dala na zdravljenje k strokovnim delavcem, kateri so usposobljeni za to. Število otrok vsako leto bolj narašča ne samo v Sloveniji, temveč po celem svetu! Število naraščanja debelih otrok



Graf 1: Število naraščanja debelih otrok.¹

(<http://www.hujsanje.net/wp-content/uploads/2010/09/debelost-graf-czbo.jpg>; 23.3.2012)

¹ Graf prikazuje število otrok, ki so bili na zdravljenju v centru za zdravljenje bolezni otrok mladostnikov od 1990 do 1999

3 DEBELOST IN NJENE POSLEDICE

S preveliko telesno težo se srečuje približno 60 % odraslih Slovencev.

Pri debelosti »tvegamo« svoje življenje. Debelost nam prinaša številne posledice. Če pogledamo človeka od zunaj, vidimo, da je debelost po vsem telesu (najbolj vidna je v predelu trebuha).

Prekomerna telesna teža zvečuje tveganja za številne bolezni:

- srčna kap
- možganska kap
- zvišan krvni tlak
- sladkorna bolezen
- nastanek žolčnih kamnov
- menstrualne motnje (ženske)
- več vrst raka (npr. rak debelega črevesa pri moških in rak maternice pri ženskah)
- desetletni debeli otroci imajo lahko tudi žilne spremembe, kakšne srečamo pri kadilcu srednjih let

Vedeti moramo, da je zdrav način življenja naložba za celo življenje.

Izguba že nekaj kilogramov prinaša bistveno izboljšanje številnih dejavnikov tveganja.

Posledica, katera je najbolj moteča pri debelosti je postava. Pri moških to ni tako velika težava kot pri ženskah, saj so te zaradi tega bolj zaskrbljena.

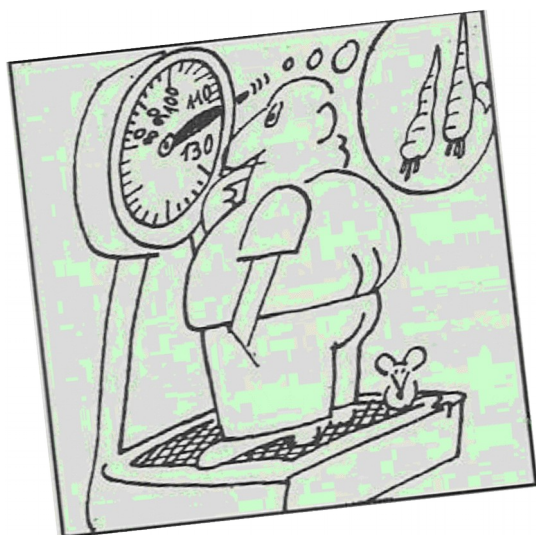
Spremembe se kažejo tudi na venskem delu ožilja v podkožnem maščevju in so najbolj izrazite na spodnjih okončinah. Povečan volumen maščevja zahteva boljšo prekrvitev, količina ven pa je za zadovoljiv odtok premajhna. Zaradi mehanskega pritiska maščobe na stene arterijskih in venskih delov kapilar nastanejo krčne žile.

Kakovost maščevja se spremeni, razrašča se vezivno tkivo, slabo prekrvljena maščoba je boleča že sicer, pa tudi na pritisk. V razširjenih venah je nevarnost za nastanek tromboze (strjevanje krvi) in posledičnih smrtno nevarnih embolij (zamašitev žil-s strdki).

Prebavna cev je pri debelosti spremenjena po obsegu, potovanje hrane po razširjeni prebavni cevi je upočasnjeno, hrana zastaja in se prebavlja počasneje, vse to pa pospešuje predvsem procese gnitja. Posledica razširjenega želodca je slabše delovanje mišice zapiralke med želodcem in požiralnikom z neprijetnimi simptomi (spahovanje, zgaga). Zelo pogosta posledica razširjenega debelega črevesja je hudo zaprtje. Manjšina bolnikov z debelostjo odvaja večkrat na dan voluminozno (debelo) blato, večinoma tisti, ki uživajo veliko maščob in velike količine sladkega sadja ali sladkih pijač.

- Srce bolnikov z debelostjo je prizadeto pri tistih, ki imajo zvišan krvni tlak, tega pa je zaradi debelosti težje zdraviti. Zvišan krvni tlak ima za posledico zadebelitev, pozneje pa popuščanje srčne mišice. Ta pa v arterijah srčne mišice ali možganov, povzročajo srčno in možgansko kap že v srednjih letih ali celo prej. Pogosta posledica je prezgodnja smrt ali invalidnost.

- Maščoba, ki je pri hudi debelosti tudi v okolici srca in celo med vlakni srčne mišice, pospešuje srčno popuščanje. Srce pa zaradi utesnjenosti v srčni votlini slabše deluje, pogoste so tudi motnje srčnega ritma.
- Jetra in trebušna slinavka sta trebušna organa, ki najbolj zgodaj kažeta znake zamaščenosti. Ko je ta tako huda, da maščoba izrine velik del posameznega organa iz funkcije, se zamaščenost organov pokaže tudi s kliničnimi znaki, kot so napihovanje, slaba prebava, tiščanje v zgornjem delu trebuha, pogosto tudi nastanek žolčnih kamnov.
- Vidne spremembe na sklepih in hrbtenici nastanejo pri ljudeh s povečano težo že zelo zgodaj in so najizrazitejše na tistih sklepih, ki nosijo največjo težo: ledveno-križni del hrbtenice, kolena, gležnji in kolki. Obraba sklepov in hrbtenice povzroča kronične bolečine, zmanjšuje gibljivost in povzroča zgodnjo invalidnost, neredko zahteva tudi operativne posege. Ta še bolj zmanjšuje gibalno sposobnost bolnikov in pospešuje naraščanje telesne teže.
- Iz vsega tega je razvidno, da je debelost kompleksna bolezen, ki prizadene celotno telo, povzroča telesno invalidnost in neredko zmanjša delovno sposobnost, prinaša pa tudi socialno izolacijo.



3.1 ITM

Okrajšava ITM pomeni indeks telesne mase in si ga lahko izračunamo kar sami. Pokaže namreč, v katero skupino spadamo (smo podhranjeni, predebeli itd.).

Izračunamo si ga po sledečem postopku:

$$ITM = [telesna\ teža\ v\ kg] : [telesna\ višina\ x\ telesna\ višina\ v\ m]$$

In nato pogledamo v razpredelnico, kjer so fantje in deklice posebej, saj imajo drugačno telo (zgradba itd.).

Starost v letih (dopolnjena leta starosti)	Prenizka telesna teža	Primerna hranjenost	Prekomerna hranjenost	Debelost
13	15,0 in <	15,1 - 22,8	22,9 - 25,8	25,9 in >
14	15,6 in <	15,7 - 23,3	23,4 - 26,6	26,7 in >
15	15,8 in <	15,9 - 23,9	24,0 - 27,2	27,3 in >
16	16,2 in <	16,3 - 24,4	24,5 - 27,7	27,8 in >
17	16,9 in <	17,0 - 24,7	24,8 - 28,2	28,3 in >
18	17,2 in <	17,3 - 24,8	24,9 - 28,6	28,7 in >
19	17,9 in <	18,0 - 24,9	25,0 - 29,3	29,4 in >
20 in več	18,4 in <	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 in >

Tabela 1: Meja za indeks telesne mase – deklice.

Starost v letih (dopolnjena leta starosti)	Prenizka telesna teža	Primerna hranjenost	Prekomerna hranjenost	Debelost
13	14,8 in <	14,9 - 21,7	21,8 - 24,3	24,4 in >
14	15,3 in <	15,4 - 23,3	23,4 - 25,2	25,3 in >
15	15,7 in <	15,8 - 23,3	23,4 - 26,0	26,1 in >
16	16,4 in <	16,5 - 23,8	23,9 - 26,8	26,9 in >
17	16,8 in <	16,9 - 24,5	24,6 - 27,7	27,8 in >
18	17,5 in <	17,6 - 24,7	24,8 - 28,3	28,4 in >
19	17,9 in <	18,0 - 24,8	24,9 - 29,2	29,3 in >
20 in več	17,9 in <	18,0 - 24,8	24,9 - 29,2	29,3 in >

Tabela 2: Meje za indeks telesne teže – fantje.

In tako vidimo v katero skupino spadamo!

4 PREHRANA

4.1 ZDRAVA PREHRANA

4.1.1 O ZDRAVI PREHRANI

Zdrava prehrana se v medijih omenja praktično vsak dan, a še vedno večina Slovencev ne ve, kaj zdrava prehrana v resnici je. Zadnja leta se veliko govori o zdravi prehrani. Zdrava prehrana se nanaša na prehrano, ki našemu telesu pomaga opravljati telesne funkcije in naše telo založi s potrebnimi vitamini in minerali ter drugimi nujnimi elementi prehrane. Človeški organizem ima zmožnost samo-popravljanja. A le, če ima za to potrebne sestavine. Naše celice so programirane tako, da se same obnavljajo, kar pomeni, da se obnavlja celotno telo.

Prehrambeno vrednost hrane lahko obdržite tako, da jeste sveže sadje in zelenjavo. Zelenjavo je veliko bolj popariti kot kuhati, lahko pa jo tudi na hitro prepražite. Zelenjavo je bolj priporočljivo naribati, kot lupiti. Če želite obdržati v njej čim več hranilnih snovi, je ne namakajte v vodi. Izogibajte se pretiranemu soljenju hrane, saj ima naša hrana dovolj natrija že po naravni poti. Priporočano se je tudi izogibanje hrani iz bele moke (pecivo, kruh, riž, testenine).

Zdrava prehrana vključuje surovo sadje in zelenjavo, stročnice, ribe, polnozrnate testenine, riž in polnozrnato moko.

Za dolgoročno ohranjanje a je priporočljivo izogibanje prekomernim količinam mlečnih proizvodov, obdelanemu in dimljenemu mesu, hrani z veliko maščob ter že pripravljeni in prekuhani hrani.

Doma raje ne imejte visoko kalorične hrane, kot na primer pecivo, piškoti, sladoled, čips in podobno. Takšna hrana lahko upočasni ali celo izniči vaše napore pri kontroli telesne teže. Seveda jo lahko jeste, a le občasno.

Zdrava prehrana je stvar razumnega izbora, ne obsedenosti s tem, kaj in kdaj boste jedli. Svoje prehranske navade spreminjajte postopoma, da se bo vaše telo lahko prilagodilo. Jejite počasi in dobro prežvečite vsak grizljaj. Uživajte v hrani. Pomembno je, da jeste manj in da se izogibate obilnim obrokom, saj predstavljajo napor za prebavni trakt. Zelo mastno hrano zamenjajte za manj mastno. Vsak dan pojejte veliko sadja in zelenjave, ki vam daje nuno potrebne vitamine in minerale ter vlaknine. Kontrolirajte svojo željo po prigrizkih, če že morate, izberite zdrav zalogaj! Postanite odgovorni za svojo vsakodnevno zdravo prehrano.

Največ je treba pojesti ogljikovih hidratov (kruh, žita). Nato sadje in zelenjavo. Za sadjem in zelenjavo še mleko in mlečne izdelke ter meso in mesne izdelke. NAJMANJ pa moramo zaužiti maščob!



Slika 3: Piramida prehrane.²

(<http://www.zzzs.si/webdsg.nsf/piramida.jpg>; 26.3.2012)

² Odstotki prikazujejo potrebno zaužito hrano v enem dnevu.

4.2 HITRA HRANA

Hitra hrana pomeni hitro pripravo hrane, ki je delno že pripravljena in jo dokončamo tik pred uživanjem (narezan in zamrznjen krompir za cvrenje, meso za hamburger ...)

V današnjem hitrem življenjskem ritmu je hiter prigrizek v obliki sendviča, čokoladne ploščice, kosa pice ali hamburgerja večkrat udobna rešitev, ko nam primanjkuje časa za pripravo primerne obroka.

Hitro pripravljena hrana je za mnoge postala nekaj vsakdanjega, saj se v svetu po nekaterih podatkih na ta način redno prehranjuje že okoli 40 odstotkov ljudi. Ker pa so ljudje vedno bolj osveščeni o pomembnosti zdrave prehrane, se pojavlja tudi odpor do hitre hrane. Ljudje, ki niso prepričani ali je škodljiva njihovem zdravju ali ni, se ji dostikrat raje odpovedo.

Hitra hrana pomeni tudi hitro uživanje hrane na poti v šolo ali službo, hitro kosilo med odmorom ali hitro večerjo po končanem delu. Je tudi vsa hrana ki jo pojemo s stoje, na hitro (to so npr. hrenovke, palačinke, hot dog, pice, rezanci, obloženi kruhki, hamburgerji, ocvrt krompir in podobno). Kot pomembna stran prehrane je treba izpostaviti uravnoteženost in vpliv hitre hrane nanjo. Pomembna je tudi kakovost hrane in njenih sestavin.

Obroki hitre hrane so lahko kvalitetni, če kombiniramo primerna živila in pijače.

Ponujajo tudi živila z nizko energetske vrednostjo, mlečne izdelke, sadje, zelenjavo in polnozrnat izdelke.

Hitra hrana je lahko ob pravilni izbiri jedi polnovreden obrok, ki zagotavlja vse pomembne hranilne snovi. V manjših količinah (2 - 3 na mesec) kljub izbiri jedi ni zelo škodljiva.

Ob pogostem uživanju takšne hrane pa lahko močno vpliva na človekovo zdravje.

Hitra hrana je mnogokrat energijsko bogata, vsebuje veliko maščobe (veliko nasičenih in trans-maščobnih kislin ter holesterola), soli in sladkorja ter premalo sadja in zelenjave. Posledično pa tudi premalo vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. To so tudi glavni razlogi, zaradi katerih je hitro pripravljena hrana prišla na slab glas.

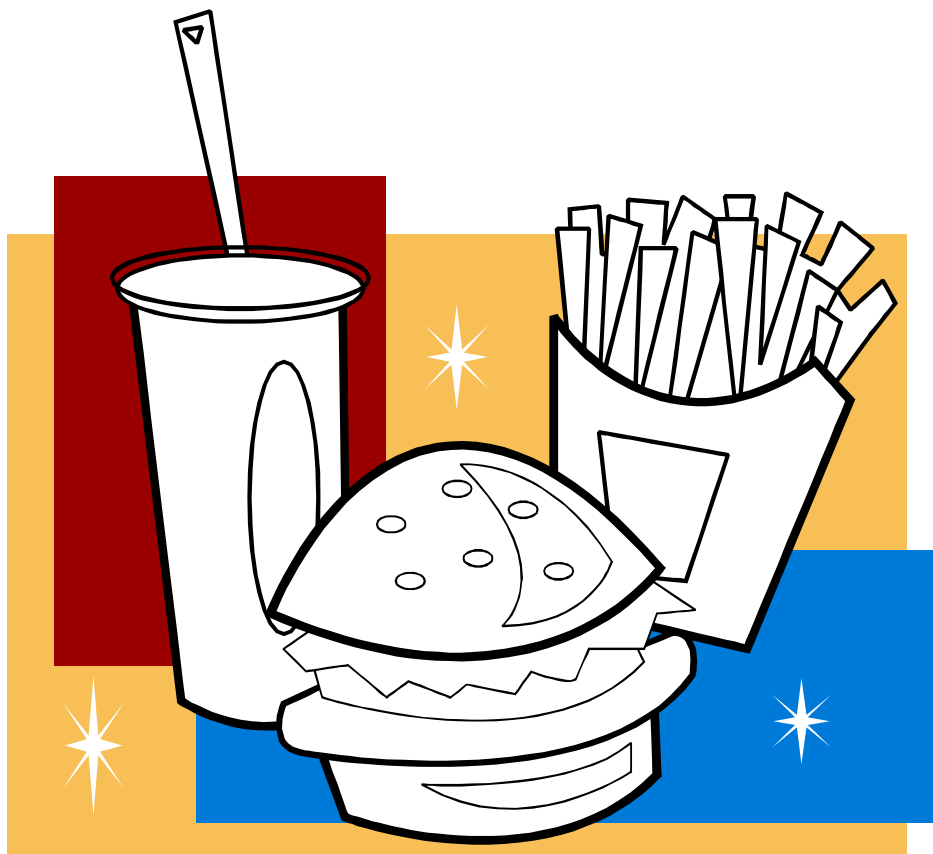
Ponudniki hitre hrane zato svojo ponudbo širijo in tako ponujajo tudi jedi, ki vsebujejo več zelenjave in manj maščobe (zelenjavne, sadne solate...). Torej je tudi pri hitri hrani, tako kot pri izbiri drugih jedi, zelo pomembno, katere jedi naročimo, kako pogosto jih uživamo in koliko.

DANDANES SE LJUDJE ŽE VPRAŠAMO: »ALI JE HITRA HRANA, ZDRAVA ALI NEZDRAVA?«

5 ZANIMIVOSTI

Hamburger in pečen krompirček imata lahko enak učinek zasvojenosti kot heroin. Ljudje postanemo preveč odvisni od sladkorja in maščob, ki se nahajajo v hitri hrani. Tako vsaj trdijo raziskovalci iz Združenih držav Amerike.

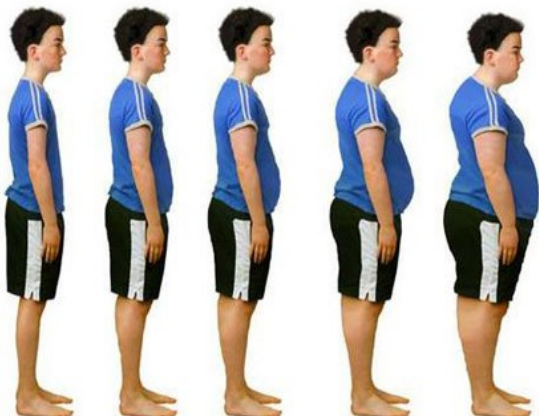
Ugotovitve so tako dodale svoj delež k trditvam, da prevelike količine hitre hrane pripeljejo do pomanjkanja samokontrole. Prav tako bi to lahko pojasnilo iz leta v leto naraščajočo stopnjo debelosti v zahodnem delu sveta



POSKUS NA PODGANAH

Ugotovili so, da so podgane, ki so jih hranili s hrano, ki je vsebovala 25% sladkorja, ko so jim ukinili takšno prehrano, prešle v nekakšno stanje strahu. Simptomi so vključevali šklepetanje zob in tresenje, kar je podobno simptomom, ki jih je moč opaziti pri ljudeh, ki prenehajo uživati nikotin ali morfij.

6 DEBELOST V SLIKAH



Slika 4: Potek debelosti pri otrocih.



Slika 5: Kritična debelost.



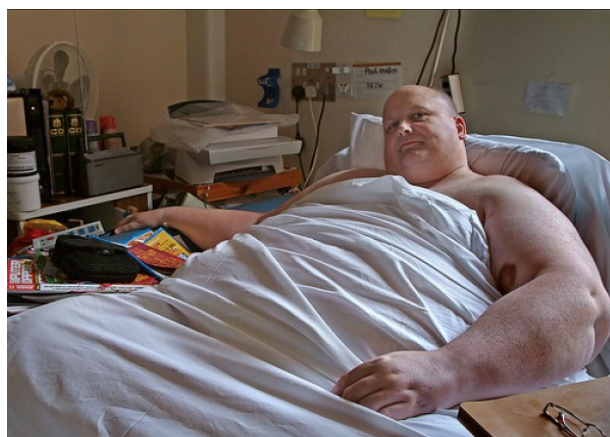
Slika 6: Uživanje hitre hrane pri otrocih.



Slika 7: Hitra hrana iz McDonalda.



Slika 8: Primer suhega in debelega.



Slika 9: Zaradi debelosti preživel 9 let v postelji.

(http://www.planet-lepote.com/novice/omejevanje_oglasovanja_hitre_prehrane,
<http://healthmad.com/conditions-and-diseases/fat-people-are-not-obese>,
http://s4.hubimg.com/u/363683_f520.jpg,
<http://dietline.narod.ru/pics/b1/259.jpg>,
http://www.nicenet.ro/news_images/20110120/paul_manson_300x225.jpg ; vse slike so bile dostopne 26.3.2012)

7 VIRI IN LITERATURA

7.1 VIRI:

Dostopno 25.1.2011 na spletni strani:

http://www.bicikel.com/sl/bicikel_zine/1763/debelost_in_posledice.html

Dostopno 25.1.2011 na spletni strani:

<http://www.tosemjaz.net/clanki/544/detail.html>

Dostopno 26.1.2011 na spletni strani:

<http://www.hujsanje.net/debelost/debelost-in-prekomerna-teza-po-svetu-in-pri-nas/>

7.2 LITERATURA:

Avbelj M. Epidemiologija prekomerne prehranjenosti in debelosti pri otrocih in mladostnikih. V: Pfeifer M, Rotovnik Kozjek N, urednika. Debelost 2. strokovno srečanje Slovenskega združenja za klinično prehrano, Ljubljana, Združenje za klinično prehrano, 2006: 21-25

Augustinovič Ž. Osnovna šola hujšanja : zakulisje in proces urejanja debelosti, M. Artelj, Ljubljana : samozal, 2004

Zittlau J. in Kriegisch N. (prevod Ernest Jeler in Boris Klun): Zdrava prehrana. Delo. Ljubljana: Prešernova družba, 2000