

PREHRANA

1. ZAKAJ JEMO IN KAJ

Človeško telo je kot hiša. Zgrajeno je iz različnega gradiva, ki mu pravimo hranilne snovi. V telesu je največ beljakovin. Iz beljakovin so mišice, koža, nohti, lasje itn. Pod kožo so maščobe. Za to, da lahko hodimo, skačemo, plezamo in podobno, potrebujemo energijo. Dajeta jo sladkor in škrob, ki ju s skupnim imenom imenujemo ogljikovi hidrati. Energijo dajejo tudi maščobe in beljakovine. Vitamini in rudnine pa so potrebni za odpornost telesa, da lahko nemoteno dihamo, prebavljamo, se premikamo, mislimo itn. Med vitamini moramo biti najbolj pozorni na vitamine A, D, in C. Vitamin A krepí kožo in notranje površine. Vitamin D skrbi za prenos kalcija v kosti. Če ni dovolj vitamina C, smo prehlajeni, včasih imamo težave s prebavo. Od rudnin sta zelo pomembni kalcij in železo. Kosti imajo dosti kalcija, ki jim daje trdnost. Železo pa je v krvi; če ga primanjkuje, smo bledi in se slabo počutimo. Če je vitaminov in rudnin v hrani premalo, lahko zbolimo.

Vse hranilne snovi dobimo v živilih. Ker pa v vsakem živilu ni vseh hranilnih snovi in tudi ne v takšni obliki, v kakršni jo potrebujemo, jemo raznoliko hrano: mleko in mlečne izdelke, meso, ribe, jajca, kruh in žitne izdelke, sadje ter zelenjavo.

2. ZDRAVA PREHRANA

Prehrana in zdravje sta tesno povezana. S prehranjevanjem lahko zdravje varujemo in hkrati preprečujemo zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in zvišan sladkor v krvi ter debelosti, ki so dejavniki tveganja za nastanek kroničnih bolezni, predvsem srčno žilne bolezni, rakave bolezni, sladkorne bolezni in druge. Kaj pomeni **zdrava prehrana**? Zdrava prehrana vključuje več vidikov prehranjevanja. Zelo pomembno je število obrokov. Človek naj bi dnevno zaužil najmanj 3 obroke. Najbolje je zaužiti pet obrokov dnevno.

3. NEZDRAVA PREHRANA

Današnji ljudje smo priča izredno hitremu večanju znanja. A le malo ljudi se je v zadnjih desetletjih posvetilo zdravi prehrani. Spoznanje, da hrana vpliva na naše telesno in tudi duševno stanje, še ni dovolj razširjeno. Večji del današnjega prebivalstva se ne zavedamo hrani neustrezno in nezdravo. Njihova hrana po sedanjih spoznanjih predstavlja ugodno podlago za poznejše dolgotrajne, kronične bolezni in tudi za prezgodnjo smrt.

Povprečna življenjska doba današnjega Evropejca se je v zadnjem stoletju podvojila. Znanstveniki menijo, da je človekovo telo sposobno doživeti 120 let. Pogoji pa je seveda zdrava hrana.

Kako se prehranjujemo pri nas? Naša hrana vsebuje premalo sadja in zelenjave ter preveč maščob, predvsem živalskega izvora. Prepogosto cvremo in tako naši prehrani dodajamo odvečne maščobe. Uživamo preveč sladkorja, oziroma hrane, ki ji dodajamo sladkor. Tudi solimo preveč. In tisto, kar je zelo pomembno je količina hrane. Energije, ki jo

dobimo iz zaužite hrane ne porabimo (preveč hrane ali premalo fizične aktivnosti). Poskusimo se prehranjevati z enostavnimi obroki, bogatimi z zelenjavo (vitamini, minerali, vlaknine, zaščitne snovi) in bolj revnimi, z maščobami. Tako bomo pripravljeni za toplejše dni.

4. OBROKI

Redni trije glavni obroki so:

- ▣ **Zajtrk**
- ▣ **Kosilo**
- ▣ **Večerja**

Med glavnimi obroki je dobro imeti tudi dve malici. Količino hrane moramo prilagoditi svoji telesni dejavnosti: več kot se gibljemo, več lahko pojemo. Jest je treba v mirnem in sproščenem okolju, televizijo in računalnik pa med jedjo izključimo.

Zajtrk

Zajtrk je najpomembnejši dnevni obrok. Zjutraj je telo najbolj potrebno novih gradbenih, prehrabnih snovi, ki so ponoči izrabljene iz celic organizma. Nadomestiti jih je treba z novimi beljakovinami, ki nam jih dajejo mleko, jogurt, skuta, sir, jajca... Obenem potrebujemo zjutraj novo energijo, ki jo dobimo iz ogljikovih hidratov, predvsem iz žitnih obrokov. Tudi vitamine za krepitev živčevja in kot obrambna sredstva proti obolenjem nam lahko nudi zajtrk s svežim sadjem.

Kosilo

Začetek zdravega sodobnega kosila je sveža zelenjava, solate. Tako jih organizem najbolje sprejme in izrabi. Krožnik mešane solate iz različnih listnih, korenastih in plodovnih sezonskih vrst zelenjave predstavlja najboljši vitaminski in rudninski vir.

Pred uporabo je treba zelenjavo temeljito očistiti, posebno takšno, za katero ne vemo, kje in kako je bila pridelana. Solatnih listov ne zrežemo, temveč cele umijemo pod tekočo vodo, poškodovane dele takoj odstranimo. Šele čiste solatne liste narežemo, saj bi sicer iz razrezanih voda sprala vitamine in rudnine. Dodati pa moramo še ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe, ki pa jih naj bo čim manj.

Večerja

Večerjo pripravimo raje bolj zgodaj kot pozno. Tudi naši prebavni organi potrebujejo svoj nočni mir. Da bomo imeli pred spanjem želodec lahek, uživajmo zvečer le lažje in manjše obroke. Slabo spanje in nočni nemir izhajata dostikrat iz preobremenjenega želodca in težkega prebavnega dela. Samo za prebavo, potrebuje naše telo 30% dovajane energije. Na

splošno veliki in težko prebavljivi obroki hrane obremenjujejo in hkrati obrabljajo organe. Zato pravzaprav ni čudno, da ljudje, ki manj jedo, živijo dlje in so bolj zdravi. Zelo priporočljive so mlečne jedi.

5. Uravnotežena prehrana

Kot sva že omenili, je dobro imeti več obrokov dnevno. Za ohranjanje zdravja upoštevajmo prehrambeno piramido. Potrebe po energiji in hranilnih snoveh, se med ljudmi razlikujejo. Če naše telo dobi vse hranilne snovi v zadostni količini je to zdrava in uravnotežena prehrana.

6. Gibanje

Z vsakodnevno telesno dejavnostjo krepimo zdravje, kondicijo, povečamo odpornost organizma in si izboljšamo počutje. Dvignemo si tudi razpoloženje ter telesne in duševne sposobnosti, okrepimo mišice, učvrstimo kosti, povečamo gibljivost telesa in polepšamo svoj izgled.

7. Ogljikovi hidrati

Ogljikovi hidrati so največja skupina organskih snovi, ki se oblikujejo v rastlinah. Za človeka in živali predstavljajo ogljikovi hidrati glavni del hrane, ki dovaja energijo. Med ogljikove hidrate spadajo različni viri hrane in vrste sladkorja, škroba in rastlinskih vlaken. Ogljikove hidrate vsebujejo npr. krompir, riž, kruh, kosmiči, kaša, koruza...

8. Vitamini

Sadje in zelenjava nas nagradita z dragocenimi hranilnimi snovmi. Skozi celo leto jih potrebujemo enako. Ob pomanjkanju, ob nepravilni izbiri denaturirane, vitaminsko revne hrane so naše potrebe zaradi pomanjkanja vitaminov zlasti pozimi slabo zadovoljne. Vitamine vsebujejo npr. jabolka, hruške, grozdje, ananas, solata, paprika, paradižnik...

9. Beljakovine

Te snovi so življenjsko pomembne. Pomembne so za telesno rast kot gradbeni material telesnih celic, ki se morajo tudi stalni obnavljati. Beljakovine sodelujejo tudi pri nastanku encimov, hormonov in obrambnih snovi organizma. Telo potrebuje energijo poleg tega za telesno energijo in toploto. Veliko beljakovin vsebujejo npr. mleko, sir, skuta, žita, soja, ribe, jajca... Lastnosti beljakovin so, da zakrknejo in se topijo, ločimo pa jih na rastlinske in živalske.

Maščobe

Za zdrav razvoj so maščobe v zmernih količinah nujne, v pretiranih pa nas odebelijo in se nam maščujejo s številnimi problemi in težavami. Maščobe

nam dajo tudi energijo. Zelo hitro se kvarijo, zato moramo paziti kako jih shranjujemo. Ločimo jih na rastlinske in živalske. Maščobe so npr. v maslu, olju, margarini, sladkarijah, v hrenovki, hamburgerju...