

PREHRANA

Seminarska naloga

Pomen zdrave prehrane

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 debelost, ki so dejavniki tveganja za nastanek kroničnih bolezni, predvsem srčno žilne bolezni, rakave bolezni, sladkorno bolezen tipa II in druge.

Kaj pomeni zdrava prehrana? Zdrava prehrana vključuje več vidikov prehranjevanja. Zelo pomembno je število obrokov. Človek naj bi zaužil dnevno najmanj tri obroka. Najbolje je zaužiti pet obrokov dnevno. Količina hrane, naj bo primerna naši telesni aktivnosti, ali preprosto povedano pojedimo toliko kolikor porabimo.

Pri uživanju hrane so pomembni tudi okolje, razpoloženje in čas. Da bo zaužita hrana res v korist in bo krepila naše zdravje, so potrebni: umirjenost, urejeno okolje, lepo pogrnjena miza in dobro razpoloženje pri mizi. Hrano dobro prežvečimo, kajti na ta način se bo hrana lahko prebavila in izkoristila. S prehrano moramo zagotoviti našemu telesu vsa potrebna hranila, zato uživajmo raznovrstno hrano: žita in žitne izdelke, zelenjavo, sadje, mleko in mlečne izdelke, meso, stročnice in oreške. Potrebujemo tudi maščobe, le-te uživajmo zmerno in to predvsem tiste rastlinskega izvora. Tudi pri sladkorju bodimo pozorni. Čim manj sladkarij in dodajanja sladkorja.

Kako se prehranjujemo pri nas? Naša hrana vsebuje premalo zelenjave in sadja ter preveč maščob, predvsem živalskega izvora. Prepogosto cvremo ter tako naši hrani 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), posebej izražen. 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.

Kaj je v hrani?

Hrana vsebuje snovi, ki jih moraš uživati, da ostaneš zdrav - imenujemo jih hranila. Hrana vsebuje;

-VITAMINE (vitamin A (retinol), vitamin D (kalciferol), vitamin E (tokoferol), vitamin K (filokinon), vitamin C (askorbinska kislina); vitamini skupine B: tiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2), niacin (vitamin B3 ali PP ali niacinamid ali nikotinska kislina ali nikotinamid), piridoksin (vitamin B6), kobalamin (vitamin B12), folna kislina (vitamin B9 ali folacin ali folat), pantotenska kislina (vitamin B5 ali pantenol), biotin (vitamin H).

-MAŠČOBE (Maščobe so pomemben vir energije in so pomembni gradniki celic v našem telesu. Določene vrste maščob pomagajo ohranjati zdravo srce. Pomembna torej ni le količina, temveč predvsem vrsta zaužitih maščob. Poznamo nasičene in nenasičene maščobe.

NASIČENE MAŠČOBE slabo vplivajo na vaš holesterol in zdravje srca, najdemo jih v izdelkih živalskega izvora, kot so sir, smetana, maslo, klobase in drugo mastno meso. Tudi slaščice, kot so rolade ali peciva, hitro pripravljena hrana in razni prigrizki vsebujejo veliko nasičenih maščob. Če namesto hrane z veliko nasičenimi maščobami, kot je maslo, uživata jedi z nenasičenimi ali večkrat nenasičenimi maščobami, kot so margarinski namazi Becel, lahko naredite prvi korak k zdravi prehrani ter tako lažje ohranite zdravo srce. Prigrizki, hitra hrana in ocvrte jedi vsebujejo trans maščobe. Trans maščobe škodujejo zdravju, ker zvišujejo raven holesterola, prav tako nimajo nobene prave hranilne vrednosti. Ko boste torej naslednjič želeli kaj prigrizniti, izberite raje hrano z malo trans maščobami ali celo brez njih, na primer svežo zelenjavo, semena ali lahki jogurt.

NENASIČENE MAŠČOBE najdemo v ribah, bogatih z maščobnimi kislinaми omega 3, v nekaterih vrstah rastlinskega olja (na primer sončničnem) in kakovostnih margarinah, kot je Becel. Nenasičene maščobe najdemo v olivnem olju, repičnem olju, nekaterih oreščkih in avokadu. Nenasičene

maščobe in predvsem večkrat nenasičene maščobe dokazano zmanjšujejo raven holesterola v krvi in pomagajo ohraniti zdravo srce.

-BALASTNE SNOVI so za človeka neprebavljivi kompleksni ogljikovi (npr. celuloza, hitin), za človeško telo ne predstavljajo vira energije, pomembni so za uravnavanje prebave, uravnavajo porast krvnega sladkorja, nase vežejo maščobe, izboljšujejo izločanje strupenih snovi, varujejo pred rakom črevesja, nahajajo se v sadju, zelenjavi in žitaricah.

-OGLJIKOVI HIDRATI so nujni za ustvarjanje glikogena v mišicah ter predstavljajo osnovno hranilo za živčni sistem. Zaloge glikogena v mišicah in jetrih znašajo povprečno skupaj približno 400 gr. Pomanjkanje ogljikovih hidratov lahko vodi celo v podhranjenost, čeprav človek zaužije dovolj beljakovin, ker le-te telo veliko počasneje in težje spreminja v ogljikove hidrate. Možgani potrebujejo do 2/3 glukoze iz krvi. Z zaužitjem ogljikovih hidratov se ti kopičijo v mišicah in jetrih, presežek pa se s pomočjo insulina kopiči kot maščoba v telesu. Energetska vrednost ogljikovih hidratov je 4 kcal (kilokalorij) ali 17 kJ (kilojoulov) na gr.

-VODA vsa živa bitja za življenje potrebujemo vodo, saj je voda naša osnovna sestavina. Ravno sposobnost vzdrževanja stabilnosti znotraj- in zunajcelične tekočine je pravzaprav omogočila prilagoditev ter evolucijo živali in rastlin. Človeški zarodek vsebuje veliko vode, ob rojstvu je v našem telesu več kot 70 % vode, po sedemdesetem letu pa le še okrog 45 %. Človeško telo potrebuje vsaj dva litra vode dnevno, ob naporih tudi več. Voda krepi telo, poživilja duha in pomaga vzdrževati telesno težo.

-BELJAKOVINE so poleg vode najpomembnejše snovi v našem telesu. Velik odstotek našega telesa, vključno z mišicami, organi, s kožo, z lasmi in encimi, je sestavljen predvsem iz beljakovin. Beljakovine so v vsaki celici in jih nujno potrebujemo za življenje. Sestavljene so iz aminokislin. Nekatere aminokislino izdeluje telo samo, devet drugih vrst, ki jim rečemo esencialne aminokislino, pa telo dobi iz hrane, ki jo zaužijemo. Viri beljakovin so; soja, stročnice, puran, orehi, oreški, jogurt, oves, ...

Hrana vsebuje tudi snovi, ki jih dodamo zato, da ima dober okus in privlačen videz, ter, da ostane sveža; **ADITIVI** (barvila, arome, konzervansi, antioksidanti, emulgatorji, želirna sredstva, kisline, plini).

-MINERALNE SNOVI so vključene v presnovo in skrbijo za delovanje človeškega organizma.

***Kalcij** – pomemben pri izgradnji kosti in zob, strjevanju krvi in krčenju mišic. Za njegovo izkoristljivost v hrani je pomemben vitamin D.

***Kalij** – pomemben je za krčenje mišic, prevajanje živčnih dražljajev ter je katalizator pri presnovi ogljikovih hidratov.

***Fosfor** – se nahaja povsod v organizmu, saj je sestavina mnogih življenjsko pomembnih spojin,

***Magnezij** – sodeluje pri prenašanju fosforja ter uravnava živčne funkcije in mišično krčenje

***Natrij** – pomembna sestavina zunajceličnih tekočin; pomemben za delovanje živcev, mišič, žlez idr.

Slaba prehrana Slovencev

Nezdrav način življenja posredno povzroča različna obolenja, med njimi bolezni srca in ožilja, ki so najpogostejši vzrok smrti pri nas. Najmanj telesno dejavne so mlade ženske, ki živijo v mestih, pravijo strokovnjaki. Za rekreacijo jim namreč ponavadi zmanjka časa. Več pa se gibajo starejši, ki še posebej radi hodijo. Šport vpliva tudi na to, v kolikšni meri se bomo vdajali ostalim razvadam, ki škodujejo zdravju. Preveč zaužijemo mesa, maščob, premalo pa pojemo rib, zelenjave in sadja. Prehrana vpliva tudi na razpoloženje, videz telesa, ...

Hitra hrana

Fast food ali junk food, kot ga imenujejo Američani, je doživel razcvet v Evropi konec osemdesetih let. Ogromno raziskav o škodljivosti tako priljubljenega prehranjevanja je bilo že narejenih in vse so potrdile, da tovrstno prehranjevanje v otroštvu in mladosti vpliva tudi na poznejša tveganja za bolezni srca in ožilja ter je nemalokrat tudi krivec za čezmerno težo. Pravzaprav dandanes hitre hrane ne prodajajo samo v restavracijah svetovno znanih verig, ampak je mogoče kos pice, masten burek, krof ali sendvič dobiti že za vsakim vogalom. Avtomati s sendviči, hitrimi prigrizki in sladkarijami pa nas prav tako spremljajo tako rekoč povsod. Hitra hrana je zaradi močnih okusov, bodisi slanega ali sladkega, močnejših vonjev in barv bolj vabljiva, sploh za mlajše, ki o vplivu prehranjevanja na telo ne razmišljajo preveč. To pa ni edini razlog, zelo se velikokrat s hitro hrano podkrepimo vsi, ki nam primanjkuje časa in se nam vedno nekam mudi. Naš urnik dandanes poteka nekako takole: zjutraj se zbudite nekoliko prepozno, se na hitro uredite in že bežite v šolo, na faks ali v službo, za zajtrk ni časa, zato po kakšni uri že začutite kruljenje v želodcu, na hitro pojedete krof ali sendvič ... Ko nastopi čas kosila, ravno tako nimate časa (ali si ga ne znate vzeti) in se odločite za kos pice ali dva, ob nekaj požirkih gazirane pijače seveda ... Po nekaj urah, ko vam že zopet začne kruliti, pa si privoščite čokoladico ali slani hitri prigrizek. Ko pridete domov, ste utrujeni od delovnega dneva in se 'pocrkljate' s čipsom ali sladoledom ... Če ste se našli v tem scenariju, pomeni, da morate svoj način prehranjevanja počasi, a korenito začeti

spreminjati. Če že veste, da boste imeli jutri natrpan dan in ste že dogovorjene z nekom, da greste v restavracijo s hitro hrano, še vseeno lahko izbirate med bolj zdravimi in manj zdravimi porcijami:

- izberite majhne porcije,
- izogibajte se ocvrtim živilom, namesto tega se rajši odločite za živila, pečena na žaru,
- izberite hamburger, v katerem je čim več sveže zelenjave in malo ali nič mastnega sira ter slanine,
- na splošno izbirajte živila, ki vsebujejo veliko zelenjave,
- namesto mastnih prelivov, ki s narejeni iz majoneze, izberite 'lažje', narejene iz jogurta in skute ali paradižnikove omake,
- namesto sladkih gaziranih pijač in šejkov izberite mineralno vodo, stodontne sadne sokove ali stekleničko tekočega navadnega jogurta.

Zdrav dnevni jedilnik

- **Obvezen zajtrk**

Zjutraj se zbudite, vaš želodec se je postil celo noč, ob vikendih takšno postenje lahko traja celo več kot 12 ur. Zajtrk bo zagotovil vašemu telesu in možganom novo energijo in tako boste pripravljene na zahtevne in naporne naloge, ki vas čakajo v šoli. Najslabši način za hujšanje je prav gotovo preskakovanje zajtrka. Kaj ne bi bilo bolje, če bi preskočili raje kakšen prigrizek, ki vsebuje veliko maščob?

Zdrav zajtrk naj bo pretežno sestavljen iz hrane, ki vsebuje veliko sestavljenih ogljikovih hidratov kot so: kosmiči, muesli, žita, polnozrnat kruh, sadje in zelenjava. Vaši možgani potrebujejo za normalno delovanje ogljikove hidrate, zato jim jih z zajtrkom morate zagotoviti.

- **Dopoldanska malica**

Če želite, da bosta vaše telo in možgani v popolni pripravljenosti, potem morate skrbeti za redno dovajanje energije. Malica je manj obilna kot zajtrk, poskrbimo, da jo zaužijemo vsaj 3 do 5 ur po zajtrku, tako si naj sledijo tudi ostali obroki. Na ta način ob vsakem naslednjem obroku ne boste čutili neustavljive lakote, možgani pa bodo enakomerno preskrbljeni s potrebno energijo.

In kaj si privoščite za malico? Hrano, ki jo imate radi, ki ima malo maščob in ki vsebuje veliko hranljivih snovi:

- solate, ki jih pripravite s prelivom iz manj mastnega jogurta,
- sadje, sadni sokovi,
- jogurti, siri in mleko z manj maščob
- polnozrnat kruh, žemljice ali štručke
- če ne morete mimo klasičnega sendviča, mu dodajte različno zelenjavo. Na koncu se posladkajte s kosom sadja.

- **Kosilo**

Kosilo bi morali zaužiti dovolj zgodaj, vsaj do 15 ure popoldne. Srečni so tisti izmed vas, ki se šolajo v kraju, kjer bivajo, žal pa je veliko takšnih dijakov, ki se vozijo v šolo in domov in sedejo za mizo k kosilu pozneje.

Kosilo in večerjo sestavljamo na krožniku tako, da je na krožniku 2/5 zelenjavne priloge, 2/5 priloge iz sestavljenih ogljikovih hidratov in le 1/5 mesa ali

zamenjav, (to je zdrav krožnik). Dodamo še juho in skodelo solate. Če smo aktivni športniki, lahko dodamo še rezino polnozrnatega kruha ali povečamo obrok z dodatkom manj mastnega sira ali puste šunke.

Kaj za kosilo?

1. Zelenjavna juha, polnozrnate testenine s sočno zelenjavno omako, velika skleda mešane solate s stročnicami (grah, fižol in podobno), rezina polnozrnatega kruha, sadje ali sadni sok;
2. Gobova juha, riž - najboljši je neoluščen, kos piščančjih prsi, pečen v teflonski posodi, začinjen s curryem in velika skleda solate, sadje ali sadni sok.

- **Popoldanska malica**
- **Zgodnja večerja (vsaj 2 - 3 ure pred spanjem)**

Zaužijte jo vsaj 2 do tri ure pred spanjem.

Večerja je lahko tudi hladna. Zadostuje velika skleda sestavljene solate, ki jo pripravimo iz zelene solate, radiča, paradižnika, koruze, tune iz konzerve ali trdo kuhanega jajca. Pojemo še polnozrnati kruh, sadje ali sadni sok. Za večerjo lahko zaužijete tudi pečeno jajce. Zraven pojedete nekaj svežega paradižnika ali paprike, rezino polnozrnatega kruha in sadje za poobedek.

Enkrat ali dvakrat tedensko uživajte namesto mesa ribe in morske sadeže.

Ne pozabite na žejo! Veliko ljudi le redko občuti žejo in ne pijejo zadosti tekočine. Dnevno morate zaužiti med 1,5 in 2,5 litra tekočine. Če ste telesno dejavni, potrebujete še več tekočine.

Motnje prehranjevanja

Anoreksija

Je med motnjami hranjenja najbolj ekstremna, zato tudi najbolj ogroža življenje. Po nekaterih ocenah umre skoraj 20% prizadetih. Posledice so lahko težke in dolgoročne. Mednje sodijo osteoporoza, depresije, gangrena in neplodnost. Največkrat se bolezen začne z običajnim hujšanjem. Ženska oz. dekle je prepričana, da bo srečnejša, če bo imela bolj vitko postavo in da bo tako lepša. Anoreksična ženska ne kaže znakov slabega počutja, ampak strada, da bi se bolje počutila. Ne je, ko je lačna, pač pa si raje na skrivaj ogleduje kuharske knjige, v kateri so fotografije slastne hrane.

Prizadeta ima navadno velik interes v hrani, čeprav se glede na njeno naravnost ne zdi tako. Predvsem je zelo navdušena nad pripravo hrane za druge, ki jih potem sili, da pojedjo, kar je skuhala. Njena sla po hrani se kaže na še en način, ki običajno ostane skrit: občuduje slastne jedi v slaščičarnah in drugih izložbah ter si ogleduje recepte in slike, na katerih je hrana.

Simptomi anoreksije

Najpogostejši telesni znaki anoreksije so:

- velika izguba telesne teže;
- suha, nezdrava (bledo rumenkasta) koža;
- izpadanje las;
- cepljenje nohtov;
- povečana dlakavost po obrazu in telesu;
- izostajanje menstruacije (amenoreja);
- zaprtje;
- slaba cirkulacija in posledično mrazenje;
- nepravilen srčni ritem in nizek krvni tlak;
- zmanjševanje spolnega poželenja;
- dehidracija;
- slabotnost;
- omedlevica;
- nepojasnjeno povečanje ali zmanjšanje energijske ravni;
- motnje spanja in nenehen nemir;
- glavoboli;
- plitko dihanje;
- elektrolitsko neravnovesje;
- v skrajnem primeru lahko tudi smrt.

Poleg telesnih znakov se pojavijo tudi vedenjske in psihične spremembe ;

- intenzivna telovadba;
- rituali ob hranjenju;
- pretiravanje z dietami;
- uživanje odvajal in občasno bruhanje;
- nošenje širokih oblačil;
- velik strah pred povečanjem telesne teže, čeprav je le-ta že močno pod normalno vrednostjo;
- motnje v zaznavanju lastnega telesa;
- zanikanje življenjske ogroženosti in težav;
- ekstremno ukvarjanje s prehranjevanjem (štetje kalorij, obsesivno preučevanje kuharskih knjig ...
- nihanje razpoloženja.

Bulimija

Najpogostejši simptom bulimije je nekontrolirano prenajedanje, čemur sledi vedenje, s katerim skuša bulimična oseba preprečiti porast telesne teže (jemanje odvajal, bruhanje ?).

Bolnica poje skoraj vse, kar najde užitnega, toda le redko, ker bi bila zares lačna. Uživa predvsem visoko kalorično hrano, ki se je sicer (ko se hrani "normalno") izogiba (npr. mastna hrana, sladkarije, kruh ...). V času basanja je bulimična oseba lahko tako "brez kontrole", da poje celo zamrznjeno in surovo hrano ali ostanke iz smeti. Ker jim zaradi preobremenjenosti počí želodec, nekatere ženske po taki požrtiji umrejo.

Zaradi nenavadno velike količine hrane, ki jo zaužije v kratkem času, bolnico popade paničen strah pred debelostjo. Da bi preprečila posledice skrivnega basanja, se zaužite hrane "znebi" z bruhanjem, jemanjem večjih doz odvajal, povečano fizično aktivnostjo ali/in stradanjem. Po takem dogodku vsakič sklene, da bo s takim početjem nehala in začne iz strahu pred debelostjo stradati. Stradanje se konča s prenajedanjem, posledičnim bruhanjem in/ali drugimi načini preprečevanja porasta telesne teže.

Najpogostejši telesni znaki bulimije so:

- nihanje telesne teže;
- otekle žleze slinavke, zaradi česar je obraz okrogel;
- žulji na hrbtni strani rok, ki nastanejo zaradi pritiska zob ob bruhanju (Russelov znak);
- vneta grlo in žrelo;
- cepljenje nohtov in las;
- nezdrava polt;
- razpokane ustnice;
- težave z glasilkami;
- bolezni zob in ustne votline;
- neredna menstruacija;
- vnetje ledvic (kot posledica zlorabe odvajal);
- prebavne motnje;
- zaprtje;
- vrtoglavica;
- omedlevica;
- motnje srčnega ritma;
- elektrolitsko neravnovesje;
- koma in smrt.