

PRAVILNA PREHRANA

Povej mi, kaj ješ, in povem ti, kdo si.«

Stara modrost.

Človeško telo je zelo zapleteno in edino. Večino snovi, ki jih nujno potrebuje za normalno delovanje, sintetizira samo, nekatere pa mora človek nenehno vnašati s hrano.

Raznovrstna, uravnotežena in pravilno pripravljena hrana je pomembna tudi za zdravje las, nohtov in kože. Spomnimo se, da sestavlja las kar 97 odstotkov beljakovin. To ne pomeni, da bi se morali za lepe lase prehranjevati izključno z beljakovinami

Zakaj so diete, (v mislih imamo shujševalne diete) škodljive?

Zato, ker gre za nasilje nad telesom. Če ste se odločili za »blago« dieto in se med njo dobro počutite, kar pomeni, da jo vaše telo dobro prenaša, bo imela taka dieta samo pozitivne učinke. Če pa se vsakič, ko se držite diete, mučite, verjemite, da vam bo taka dieta samo škodila. Kar ste danes dosegli s svojo voljo, boste jutri izgubili in vaša teža se bo še povečala.

Kaj so beljakovine?

Zapišimo še nekaj o beljakovinah, maščobah in ogljikovih hidratih.

Beljakovine so osnovno gradivo, iz katerega so sestavljene telesne celice. Beljakovine so velike molekule, sestavljene iz tisočev kemičnih enot. Te enote imenujemo aminokisline in tvorijo dolge, zavite molekule. Vsaka vrsta beljakovin ima natančno določeno zaporedje aminokislin. Pri primerno prehranjenih ljudeh telo aminokislin, ki se sproščajo iz beljakovin v hrani in so shranjene v mišicah, ne potrebuje za pridobivanje energije. Ogljikovi hidrati in maščobe so učinkovitejše gorivo. Med stradanjem se zaloge maščob in glikogena (telesnega škroba) izpraznijo in telo začne kot vir energije uporabljati aminokisline, in to na račun rasti, obnavljanja in ohranjanja tkiv.

Glavni naravni viri beljakovin so meso, perutnina in ribe (za vegeterijance ostane soja, sirotka in kot dopolnilo orehi in gobe). Osnovni beljakovinski obroki morajo priti v telo v prvi polovici dneva, za zajtrk in kosilo, ne za večerjo. Nemastna govedina vsebuje zelo malo holesterola, zelo veliko aminokislin, vitaminov in mineralov. Od perutnine je po dietnih lastnostih na prvem mestu puran in za njim kurja prsa. Ribe bi bilo dobro jesti večkrat na teden. Če poskusimo z beljakovinami bogato hrano razvrstiti, so na prvem mestu ribe, potem perutnina, žita, orehi, semena, meso (zlasti govedina). Beljakovine naj bi predstavljale eno petino dnevne prehrane.

Strokovnjaki menijo, da bi morala zdrava prehrana vsebovati približno 55 odstotkov **ogljikovih hidratov**.

Kaj so ogljikovi hidrati?

To so sladkorji in škrobi. Sladkorji so enostavni ogljikovi hidrati, ki vsebujejo sladkor. Bomboni in piškoti imajo preveč sladkorja. Škrob je najboljši vir energije, ki bi mu morali dajati prednost pred sladkorji.

Najbolj enostavna in hitra metoda, s katero preverimo, koliko sladkorja smo pojedli prejšnji teden, je stanje las in kože. **So morda vaša koža in lasje bolj mastni?** Zmanjšajte porabo ogljikovih hidratov, ki vsebujejo sladkor, in kmalu boste opazili, da so lasje pri korenini manj mastni in koža bolj čista. Če zmanjšamo porabo sladkorja, lahko izboljšamo videz kože in las.

Ena od pomembnih težav ogljikovih hidratov, da je njihova uporaba psihično pogojena.

Kadar si zelo zaželimo kosček čokolade, ga pojemo. Pojemo ga brez slabe vesti, kajti v nasprotnem primeru tvegamo, da bomo slabo razpoloženi. Vendar to naredimo zavestno, počasi, uživajmo v okusu in kosček počasi pojemo. Če bomo ravnali tako, bomo pojedli samo en kosček čokolade ali pol kosčka torte namesto 800 gramov.

Kaj so maščobe?

Maščobe so v prvi vrsti kalorije in šele nato maščobne kisline, ki jih telo potrebuje. Poznamo dve skupini maščob, **nasičene in nenasičene**. Razlikujeta se po kemični sestavi in po tem, kako vplivata na telo. Nasičene maščobe najdemo v živalskih in mlečnih izdelkih. Povečujejo količino holesterola v krvi. Večina rastlinskih maščob daje več bolj zdravih nenasičenih maščob. Celice uporabljajo maščobne kisline in glicerol kot vir energije. Vsa čezmerna maščoba pa se shranjuje in povzroča pridobivanje teže in debelost. Del trigliceridov pride v jetra, ki jih uporabijo za izdelavo holesterola.

Telo potrebuje nasičene maščobe (maslo, mast, svinjina, govedina, jajca in neposneto mleko) in nenasičene (ribe, perutnina, rastlinska olja).

Nasičenim maščobam se ne smemo popolnoma odpovedati. **Brez vsaj minimalne količine holesterola naši lasje ne bi imeli zdravega videza.** Odpovedati se moramo čezmerni uporabi živalskih maščob in dati prednost rastlinskim (olivno, arašidno olje).

Nikakor ne smemo pozabiti, da je polovica vitaminov, ki jih koža in lasje potrebujejo, topna v maščobah.

Mastne ribe imajo prednost pred mastnim mesom perutnine in drugih živali.

Nekaj nasvetov:

- Hrana mora biti kar najbolj raznovrstna, da telo dobi vse potrebne snovi.
- Jestiti je treba počasi in vsak grizljaj dobro prežvečiti; to prinaša veliko pozitivnih učinkov za telo.
- Najbolje je, da ohranjamo približno enako težo. Pogosto in hitro hujšanje ali pridobivanje kilogramov telesu zelo škoduje.
- Jejte malokalorično hrano z malo holesterola.
- Jejte veliko zelenjave, sadja in polnozrnatih hrane, saj vsebuje vlaknine, ki uravnavajo celično presnovo, vplivajo na prebavo in absorpcijo hranil ter tako zagotavljajo energijo.
- Zmanjšajte porabo maščob in sladkorja.
- Živila in jedi, kot so čips, zelo začinjena ali sladka hrana, mastne juhe, pražen krompir, vam ne bodo prinesli zdravja.

<http://www.ezdravje.com/si/lasje/vitmin/>

Prehrambena piramida



Pomen zdrave prehrane



Prehrana je tisti dejavnik, ki z vidika posameznika in naroda pomembno vpliva na zdravje. Z zdravim prehranjevanjem zdravje varujemo in sočasno preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni (zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, zvišan sladkor v krvi, debelost) in bolezni same (srčnožilne bolezni, raka, sladkorno bolezen tipa II in druge).

Oboji, dejavniki tveganja in kronične bolezni, so v Sloveniji pogostejši kot v drugih državah razvite Evrope in razmere se v zadnjih letih še slabšajo. Raziskave so pokazale, da lahko z zdravim življenjem pomembno izboljšamo zdravje ljudi. Zato predstavljajo zdravo prehranjevanje redna telesna dejavnost in ogibanje razvadam, kot so kajenje, čezmerno pitje alkohola in uživanje drugih drog, ključne korake k boljšemu zdravju Slovencev (Maučec et al. 2001, 2).

Kaj so prehranjevalne navade

Pojem [prehranjevalna navada](#) ali prehranjevalni vzorec pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Prehranjevalne navade vključujejo izbor in količino živil in hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane in pogostost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane prek dneva. Na prehranjevalne navade posameznika, skupin in tudi naroda vplivajo socialne, ekonomske, etične in kulturne danosti okolja v posamezni državi. Velik vpliv na prehranjevalne navade imajo izobraženost ljudi, dostopnost in cena hrane. Svetovna zdravstvena organizacija si zato prizadeva, da bi vsaka država oblikovala, in izvajala zdravo prehranjevalno politiko, k vključuje pridelavo, predelavo in ponudbo cenovno dostopne zdrave hrane vsem družbenim skupinam prebivalcev, tudi socialno ogroženim, ter ustrezno izobraževanje celotnega prebivalstva o zdravi prehrani (Maučec et al. 2001, 2).

Prehranjevalne navade Slovencev

Prehranjevalne navade Slovencev so slabe. Raziskava prehranjevalnih navad odraslih Slovencev je pokazala, da pojedjo Slovenci veliko preveč skupnih maščob (44,3% namesto priporočenih 30%) preveč škodljivih nasičenih maščob (14,8% namesto 10%), da polovica vprašanih Slovencev ne odstranjuje vidnih maščob in da 40% Slovencev ne zmanjšuje količine maščob v kuharskih receptih. Po podatkih proizvajalcev Slovenci še vedno najpogosteje posegajo po polnomastnem mleku: več kot 85% popitega mleka je polnomastnega. Delno posneto mleko (1,6%) predstavlja manj kot 15% potrošnje, posneto mleko (0,5%) pa le zanemarljiva 2%. Slovenci pojedjo premalo polnovrednih škrobnih živil (žita, žitni izdelki). Namesto priporočenih 55 do 75% iz te skupine živil zaužijejo le 39,3%. Premalo pojedjo tudi prehranskih vlaknin (20,1 g namesto priporočenih 27 do 40 g) ter sadja in zelenjave. V povprečju poje Slovenec le en sadež na dan; 12% Slovencev pa sploh nikoli ne uživa zelenjave. Spremeniti bi morali tudi način priprave in urnik prehranjevanja (pogostost uživanja obrokov). Pri pripravi hrane uporabljajo Slovenci preveč maščob. Število zaužitih obrokov hrane prek dneva je premajhno, večino kalorij zaužijemo pozno popoldne in zvečer. Kalorično je prehrana Slovencev prebogata, poraba kalorij z gibanjem premajhna, posledica tega pa je, da ima le dobra tretjina Slovencev normalno telesno težo (Maučec et al. 2001, 3).

Vir: J. Maučec, V. Koch, M. Pavčič, B. Hrovatin. 2001.

Manj maščob – več sadja in zelenjave: zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. Ljubljana: Izdal in založil: CINDI Slovenija, Zdravstveni dom Ljubljana Tisk: Tiskarna Januš

Prehranska priporočila



Priporočila za zdravo prehrano so pripravili strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije in so vključena v program za preprečevanje kroničnih bolezni. Namenjena so ljudem od drugega leta starosti naprej, ki želijo ohraniti, krepiti in izboljšati svoje zdravje. Če jih boste upoštevali je verjetnost, da boste zboleli za kroničnimi boleznimi manjša.

1. V jedi uživajte!
2. Jejite pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!
3. Bodite vsak dan telesno dejavni in jejite toliko, da bo vaša telesna teža normalna!
4. Večkrat na dan jejite kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajte polnozrnat izdelke!
5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejite veliko zelenjave in sadja!
6. Jejite čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe.
7. Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!
8. Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače!
9. Hrano solite čim manj in omejite uživanje že pripravljenih slanih jedi!
10. Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja!
11. Če pijete alkohol, ga pijte malo in ne vsak dan!
12. Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti (Belovič 2003, 4-5)!

Vir: Belovič, Branislava. 2003.

Živimo zdravo: prehranjujemo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku



Svetovna zdravstvena organizacija je izdala priporočila o tem, kako naj si izoblikujemo pravilne prehrabne navade in sestavimo uravnoteženo prehrano. Glavna priporočila so povzeta v obliki piramide zdrave prehrane. Oblika piramide nazorno prikazuje katere skupine živil in v kakšni količini so najbolj primerne za sestavo prehrane. Iz piramide je razvidno, da bi naj uravnotežena prehrana vsebovala 50 do 70% ogljikovih hidratov, 15 do 20% beljakovin, 5 do 10 % energetskega vnosa naj bi prispevale maščobe.

Primerne ogljikove hidrate vnašamo, če uživamo polnozrnat kruh, žita in testenine, riž, krompir. Ta živila lahko jemo vsak dan. Sadje in zelenjava prav tako prispevata k vnosu ustreznih ogljikovih hidratov ter jih lahko obilno jemo vsak dan. Ustrezne beljakovine dobimo, če jemo stročnice, lupinaste plodove, semena in nadomestke za meso, beljakovine živalskega izvora pa, če zmerno uživamo ribe, belo meso, posneto mleko ter mlečne izdelke. Pri izbiri maščob se odločamo za rastlinske maščobe, ki jih v postopku priprave živil uporabljamo zelo varčno.

Osnovna izhodišča varovalne prehrane so bila podana že leta 1990, WHO. Predstavlja jo PREHRANSKA PIRAMIDA

- osnova oz. baza so živila, ki vsebujejo predvsem OH ter B., kot so žita, riž, testenine, stročnice, ješprenj. Ogljikovi hidrati predstavljajo 55 %- 75 % dnevnega energijskega vnosa. V prehranski piramidi predstavljajo 40 % delež dnevnne prehrane.
- Živila, ki so v piramidi takoj nad prejšnjimi, so zelenjava ($\frac{3}{4}$) in sadje ($\frac{1}{4}$), vsebujejo vitamine, minerale, antioksidante. V prehranski piramidi predstavljajo 35 % delež dnevnne prehrane.
- Mleko, mlečni izdelki, meso, ribe, jajca in zamenjave : vsebujejo predvsem B, M. V tej skupini živil je še posebno pomembno, da so mesni obroki iz pustega mesa (puranje, piščančje meso, puste ribe), mlečni izdelki (sir, skuta, jogurt) naj bodo pri starejši osebi z manjšo vsebnostjo maščob. Maslo, smetana



in margarina se naj uporabljajo v prehrani čim redkeje. Ta živila predstavljajo pomemben vir beljakovin, ki naj predstavljala glede na energijske priporočljive dnevne vrednosti 10 – 15 %. Skupno predstavljajo ta živila 20 % delež v prehranski piramidi .

- Na sam vrh piramide spadajo živila, ki vsebujejo maščobe in čiste sladkorje : slaščice, majoneza, smetana, olja. Zaželeni energijski vrednosti maščob v dnevni prehrani so 15 – 30 %. Maščobe imajo vpliv na okus ter omogočajo absorpcijo v maščobah topnih vitaminov (vitamini A,D, E in K). Ta živila predstavljajo 5 % delež v prehranski piramidi..

Cilj pri uvajanju zdrave prehrane in zdravega načina življenja so :

- Prehrana naj bo pestra, raznovrstna, okusno pripravljena;
- Energijske in hranilne (biološke) vrednosti obrokov naj bodo prilagojene tistemu, ki jo zaužije (otroci, starejši ...);
- Znižati količino nasičenih, zdravju škodljivih maščob;
- Povečati količino zaščitnih snovi v dnevni prehrani (več svežega sadja in zelenjave!);
- Znižati količino soli;
- Znižati količino sladkorjev v dnevni prehrani!

Osnovna zgradba zdravega obroka:

- energijsko/hranilno živilo (kruh, kaša, hranilni namaz...);
- beljakovinsko živilo (mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, jajca...);
- sadje in/ali zelenjava (zaščitne snovi: vitamini, rudnine, balast).

Potrebna količina hrane in potreba po kalorijah je pri ljudeh različna, njeno potrebo pa določajo :

1. Spol: ženske potrebujejo manj kot moški.
2. Starost: starejši ljudje potrebujejo manj energije kot mladostniki in mladina.
3. Telesna teža: če je prekomerna in želimo doseči normalno telesno težo, bo dnevna energijska potreba zmanjšana.
4. Telesna dejavnost: bolj smo telesno aktivni, več energije potrebujemo.

Kaj je prehranska piramida?

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količin živil, ki naj jih jemo vsak dan. Ni zapoved, ampak priporočilo, ki vam bo pomagalo izbrati tisto hrano, ki je zdrava in primerna za vas. Piramida spodbuja uživanje pestre hrane, s katero boste dobili potrebne hranilne snovi in hkrati ustrezno količino kalorij. Tako boste

ohranili **svojo zdravo težo ali boste ali boste lahko shujšali.**



Pogled na posamezne dele piramide

Prehranska piramida prikazuje uživanje iz petih poglavitnih prehranskih skupin na spodnjih treh ravneh piramide. Vsaka od skupin vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh, ki jih potrebujete. Prav tako živila iz ene skupine ne morejo nadomestiti živil iz druge skupine. Nobena skupina živil ni pomembnejša od druge, za dobro zdravje potrebujete živila iz vseh skupin. Piramida v obliki semaforja ponazarja količine živil v dnevni prehrani in potrebo po izbiranju zdravih živil.



Na samem vrhu piramide so maščobe, olja, slaščice. Sem sodijo denimo saoladni preliv (dresingi) in olja, maslo, smetana, margarina, sladkorji, sladke pijače, bonboni in sladki prigrizki. Ta živila imajo veliko kalorično vrednost in le malo hranilnih snovi. **UŽIVAJTE JIH REDKO.**



Na tej ravni prehranske piramide sta dve skupini živil, ki sta pretežno živalskega izvora: mleko, jogurt, sir in drugi mlečni izdelki ter meso in mesni izdelki, perutnina, ribe, stročnice, jajce in lupinasto sadje. Ta živila so pomembna zaradi beljakovin, kalcija, železa in cinka. **IZBIRAJTE ČIMBOLJ PUSTA (ALI POSNETA) ŽIVILA IZ TE SKUPINE.**



Na tej ravni so živila rastlinskega izvora, zelenjava in sadje. **JEJTE ČIMVEČ TEH ŽIVIL,** da bi zaužili vitamine, minerale, vlaknine in antioksidativne zaščitne sovi, ki jih potrebujete!

Na spodnjem, najširšem delu piramide so škrobna živila (kruh, žita, kaše, testenine in krompir). Večina teh živil, razen krompirja, so žita v naravni ali predelani obliki. **DNEVNO**

POTREBUJETE NAJVEČ ENOT IZ TE SKUPINE!

Kako oblikujemo svojo piramido

1600 kalorij

povprečno ustreza večini žensk, ki pri svojem delu pretežno sedijo, ter starejšim fizično manj aktivnim moškim in ženskam.

2200 kalorij

povprečno ustreza večini otrok, odrasčajočim dekletom, aktivnim ženskam in moškim, ki pri svojem delu pretežno sedijo. Noseče ženske, ki dojijo, potrebujejo na dan približno 500 kalorij več.

2600 kalorij

povprečno ustreza odrasčajočim fantom, mnogim telesno aktivnim moškim in telesno zelo aktivnim ženskam.