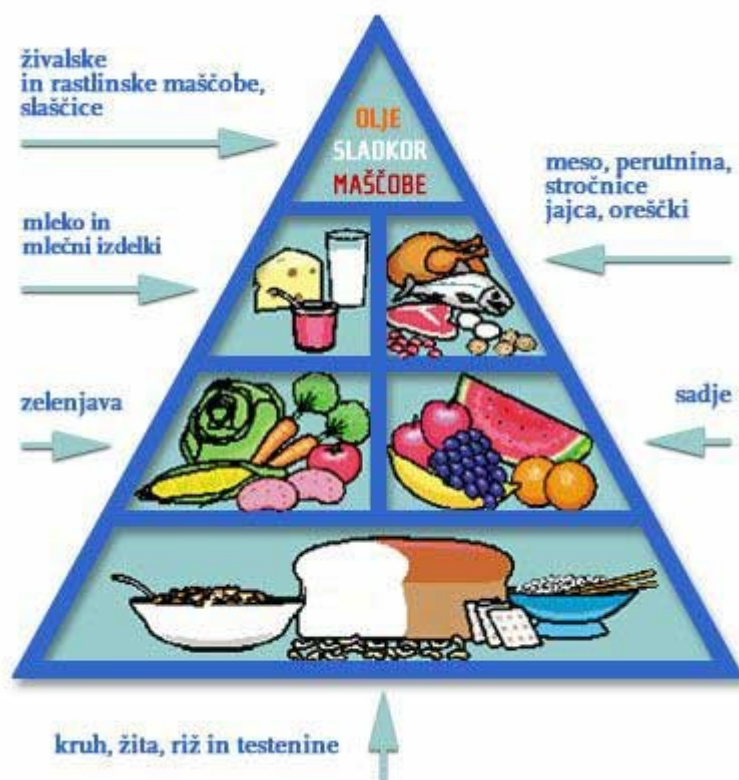


ZDRAVA PREHRANA



OSNOVNA NAČELA ZDARVE PREHEANE

z zdravo prehrano in z vsaj zmerno redno telesno dejavnostjo lahko prispevamo k preprečevanju nastanku bolezni srca in ožilja ter nekaterih vrst raka. Z zdravo prehrano izboljšamo tudi dobro počutje in energijo, ki jo potrebujemo za delo. Zato je pomembno, da vselej upoštevamo vsaj osnovna pravila zdrave prehrane:

- **Poskrbimo za pestrost, vključimo vse skupine živil.**
- **Dnevni vnos hrane razdelimo v čim več obrokov (vsaj tri), da začnemo z zajtrkom.**
- **V vsak obrok vključimo sadje ali zelenjavo.**
- **Hrano dobro prežvečimo, saj si s tem olajšamo prebavo in se zaradi tega bolje počutimo.**
- **Ne jemo več ko nismo več lačni.**

- *Izdelke iz bele moke nadomestimo z izdelki iz črne moke ali polnovredne moke.*
- *Izbiramo pusto meso, perutnino in ribe.*
- *Izbiramo mlečne izdelke z manj maščobami.*
- *Namesto sladkih pijač pijemo vodo ali sokove brez dodanega sladkorja.*
- *Omejimo uporabo sladkorja in soli.*
- *Izogibamo se pitju alkohola in kave.*

Hkrati je treba količino hrane uskladiti s porabo: telesno dejavnostjo in težo dela, ki ga opravljamo. Delavec, ki dela v rudniku ima večjo potrebo po energiji, saj dela težje delo kot nekdo, ki dela v pisarni.

ZDARVA PREHRANA MORA VSEBOVATI

- *Čim več žit in žitnih izdelkov (40%), torej testenin, riža, kašnatih jedi in črnega kruha.*
- *Sadje in zelenjava (35%), najmanj ena tretjina naj bo svežega sadja in zelenjave.*
- *Mlečne izdelke, ribe, jajca, perutnino, meso klavnih živali itd. (20% oziroma ne več kot 100g pustega mesa na dan ali ustreznih zamenjav)*
- *Čim manj slaščic, maščob, in sladkorjev (največ 5% na dan)*

ZDRAVO KOMBINIRANJE HRANE

Samo z zdravo prehrano lahko organizmu zagotovimo vse potrebne hranljive ter zaščitne snovi, in ga v veliki meri varujemo pred boleznimi. Hkrati pa ga lahko ohranjamo v dobri telesni pripravljenosti tako lahko vplivamo tudi na lažje življenje v poznejših letih.

Čeprav vemo, da je zdravo prehranjevanje v vseh starostnih obdobjih najboljše popotnico za zdravo življenje v poznejših letih. Proučevanje prehranskih navad različnih starostnih skupin kažejo, da do teh spoznanj pridemo šele, ko je možnost večja, da pride do obolenj.

ENERGIJSKE POTERBE ORGANIZMA

Energijske potrebe so z leti manjše, in prav je, da pri načrtovanju to upoštevamo. Organizem po go letu potrebuje že za 20% manj energije. Manj energije porabijo zato, ker manj delajo in manj gibljejo.

ZMANJŠAN TEK

Eden izmed vzrokov zmanjšane teka pri starostnikih je oslABLJENA sposobnost čutnic za sprejemanje dražljajev okusa in vonja. Če starejšemu človeku nič ne paše jesti hrano pripravimo tako, da jim vzbuja apetit (npr.:dodamo zelišča ali začimbe)

Pomanjkanje vitaminov lahko pride zaradi premajhnega izkoriščanja hranil.

V starejših letih se potreba po določenih hranilih poveča tako, da lahko hranila delujejo varovalno
Stari ljudje morajo zaradi vitaminov in mineralov jesti veliko sadja in zelenjave

Zdrava hrana staremu človeku zagotavlja dobro počutje in omogoča da ostanemo tudi na stara leta dejavni. Zato je treba prehranskim navadam podeliti več pozornosti.

Ko načrtujemo prehrano, moramo upoštevati, da je hrana raznovrstna in da morajo obroki vsebovati:

- Mleko, sir, ali druge mlečne izdelke,
- Žita in žitne izdelke,
- Sadje,
- Zelenjavo,
- Ribe, perutnino, pusto meso, stročnice, jedrca.

Izogibati se moramo preveliki energijski vrednosti. Veliko jih vsebuje sladkor še več pa maščobe. Bolje je , če uživamo energijsko manj vrednih snovi, ki vsebujejo več zelenjave, sadja, prehranskih vlaknin in vode.

Prevelika količina maščob, je povezana z nekaterimi boleznimi srca in ožilja ter nekaterih vrst raka. Zato, naj bi zbirali hrano s čim manj maščob.

DNEVNI OBROKO

Dnevni obroki morajo biti redni. Čeprav imamo ponavadi tri obroke dnevno, si številni starejši privoščijo štiri do pet manjših obrokov. Manjše je število obrokov večje količine je treba zaužiti v enem obroku. Če pa je obrokov več pa obroke razdelimo na manjše količine.

ČAS IN ŠTEVILO OBROKOV

Običajno zaužijemo tri obroke dnevno. Urnik zauživanja hrane naj bi bil prilagojen našim potrebam. Namesto treh obrokov lahko zaužije štiri ali pet obrokov dnevno, a moramo spet urnik zauživanja hrane.

Ve prevečkrat pozabljamo, da naše telo potrebuje tudi vodo. Vsak dan naj bi zaužili vsaj en liter in pol litra tekočine, ki jo lahko dobimo s hrano in pijačo.

MINERALI niso energetska material, v telesu pa opravljajo veliko nalogo. Potrebujemo jih za zdrave kosti, zobe, kri, živce, mišice in druga mehka tkiva. Mineralov ne rabimo v zelo majhnih količinah. Nahajajo se v zelenjavi in sadju. Če imamo prehrano zdravo in urejeno težko pride do pomanjkanja mineralov.

VITAMINI niso energetska material, so pa zelo pomembni, ker pomagajo uravnati pomembne procese v našem telesu. Vitamine moramo tvoriti s hrano, saj jih telo ni zmožno, da bi jih organizem tvoriti sam. Športniki morajo zaradi telesnega napora zaužiti še več vitaminov, saj je pri njih poraba večja. Pomanjkanje vitaminov lahko zelo vpliva na počutje in tudi na zdravje in zmanjša odpornost organizma.

OGLJIKOVI HIDRATI so za naš organizem glavni vir energije. Nujno so potrebni za telesno dejavnim osebam. V telesu se zlahkoto pretvarjajo v energijo in se nato skladiščijo v mišicah in jetrih.

MAŠČOBE so rezervni energetska material. Poleg ogljikovih hidratov so v manjših količinah nujno potrebne za transport vitaminov. Maščobe izgorevajo pri nizkih telesnih obremenitvah.

BELJAKOVINE so gradbeni material. So najbolj pomembnejše sestavine vsake celice. Potrebujemo ji za rast, vzdrževanje in izgradnjo mišic, ter obnavljanje in varovanje telesa. Telo beljakovin ne more skladiščiti zato jih pretvori v sladkor in maščobe.

| | |
|-------------------------------------|---|
| | 1 |
| OSNOVNA NAČELA ZDARVE PREHEANE..... | 1 |
| ZDARVA PREHRANA MORA VSEBOVATI..... | 2 |