

PREHRAMBENA PIRAMIDA

Svetovna znanstvena organizacija je izdala priporočila o tem, kako naj si izoblikujemo pravilne prehrabene 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 naj bolj 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.

prehrabena piramida

Prehrabena piramida je osnova zdravega prehranjevanja so živila, ki so razdeljena na šest skupin, ki glede na priporočilo pogostost uživanja sestavljajo piramido.

Na vrhu piramide so živila, ki vsebujejo veliko maščob ali sladkorjev in se v zdravi prehrani najmanj priporočajo. Pod vrhom sta skupini beljakovinskih živil, to je skupina mlečnih izdelkov ter skupina mesa, rib, jajc, stročnic in lupinastih plodov. Jedi iz te skupine uživamo v zmernih količinah, po možnosti manj mastne ali puste. Sledita skupini sadja in zelenjave, ki sta v zdravi prehrani zelo pomembni. Temelj piramide pa sestavlja skupina žit in izdelkov iz žita. Ta živila vsebujejo zanemarljivo količino maščob, so bogata z vlakninami in minerali, še posebej polnozrnatni izdelki iz žitaric.

V piramidi ne najdemo notranjih živilskih organov in izdelkov iz krvi. Čeprav vsebujejo nekatere koristne sestavine, se danes uživajo čedalje manj. Notranji organi so nekakšna »strgala« škodljivih sestavin, ki se jim raje izognemo.

Raziskava je pokazala, da živijo vegetarijanci dlje kot nevegetarijanci. V tem pogledu jim vegetarijanstvo gotovo koristi. To pa ni enostavna igra. Meso vsebuje vitamin B12, železo, cink in nekatere druge kovine, ki jih organizem potrebuje. Morajo jih nadomestiti z mlečnimi in rastlinskimi jedi.

Ta piramida in predlogi v sestavku veljajo samo za zdrave ljudi. Ravno starejši pa so večkrat in huje bolni kot mlajši. Za nekatere bolnike je potrebna drugačna dietna prehrana.

Pri vnetju žolčnika se mora bolnik izogibati vsem maščobam z izjemo olivnega olja, jajčnih rumenjakov in drugim jedem s slabim holesterolom, stročnicam, presnemu sadju in presni zelenjavi, posebno rdečemu mesu, špinaci, rabarbari in marelicam ter vsem drugim jedem, ki vsebujejo urinsko kislino.

Pri sladkorni bolezni pa predvsem sladkorju in slaščicam. Acidni želodec slabo prenaša kisline, kavo, alkohol in ostre začimbe. Sicer pa obstajajo velike individualne razlike.

zdrava & nezdrava hrana/prehrana

zdrava prehrana

Zdrava prehrana je eden od pogojev dobrega počutja vsakega človeka. Pravilno pripravljena in sestavljena hrana, ki je enakomerno sestavljena skozi vsak dan, pokriva naše **energijske potrebe** in potrebe po hranilnih snoveh. Hranilne snovi potrebujejo za rast, razvoj in pravilen potek vseh procesov v telesu. Tako kot pomanjkanje hrane tudi v prevelike količine hrane slabo vplivajo na zdravje.

Kako pomembna je zdrava hrana, se šele zavemo, ko zbolimo. Takrat začnemo razmišljati, kaj je zdrava in uravnotežena prehrana in kakšno hranilno in energijsko vrednost imajo živila, ki jih zaužijemo v najrazličnejših jedeh. Najustreznejše se prehranjujemo, če zaužijemo v vsakodnevnem obroku ravno pravšnjo količino potrebnih hranil, ki so nujne za delovanje tkiv, obnavljanje in rast.

Pri pravilni prehrani ne sme biti prekoračena niti količina energije niti ne sme prevladovati ena vrsta hranilnih snovi. Približno **55% zaužite hrane** naj bi bilo ogljikovih hidratov. Ogljikovi hidrati so predvsem substrat za celično dihanje in za hiter dostop do energije.

Pri ljudeh z nepravilno prehrano je večja verjetnost, da zbolijo z rakom na ledvicah, na prebavilih, na prsih, na maternici ali na črevesju. Vzrok za to je po mnenju raziskovalcev, ki so proučevali podatke **520.000 ljudi**, v spremenjenem tkivu ljudi s prekomerno telesno težo. Povečana inzulinska slika in povečana tvorjenje estrogena in androgena spodbujata, da se določene celice nekontrolirano delijo.

nezdrava prehrana

Nezdrava prehrana je dejavnik tveganja za prezgodnjo obolevost in umerljivost ter pospešen proces staranja. Prav tako pa tudi nezdrava prehrana upočasni zdravljenje bolezni. Zdrava prehrana je torej pogoj dobrega počutja in zdravja starejšega človeka.

Slovenci po nacionalni zbolewnosti sodimo med razvite dezele. Bolezni srca in ožilja, med katerimi vodi bolezen srčnih žil, rak in sladkorna bolezen, predstavljajo večino bolezni, zaradi katerih Slovenci prehitro zbolevaro in umiramo. Razvite kronične bolezni, ki imajo svoj začetek pogosto že v mladosti, predstavljajo za družbo in zdravstvo le še zelo drago gašenje požara. **Evropejci postajajo vse težji. 14 milijonov otrok v EU ima prekomerno težo in trije milijoni otrok so debeli. Ponekod je debelost mogoče izslediti pri 30% odraslih oseb, prekomerno težo pa pri polovici odraslih. Poročilo, o katerem bodo poslanci kmalu glasovali, opozarja, da je debelost postala evropska epidemija, ki prizadene zlasti otroke in mladostnike.**