

ZDRAVA PREHRANA

- MIT, STVARNOST, LIJEK -

Što je zdrava prehrana?

Zdrava prehrana pojam je na koji nailazimo sve češće u svakodnevnom životu. No što taj pojam zapravo znači? Označava li to podjelu hrane na zdravu i nezdravu, te izbjegavanje nezdrave i konzumiranje zdrave hrane? Dakako, odgovor je jasan jer kada bi tako gledali na prehranu to bi bilo isto kao da povišenu tjelesnu temperaturu smatramo bolešću, a ne kao posljedicom bolesti. Dakle, sam pojam zdrave prehrane uključuje mnogo više, a možemo ga definirati kao skup uzajamno ovisnih faktora u koje spadaju:

- 1) Odabir namirnica prema kriteriju pozitivnog ili negativnog utjecaja na zdravstveno stanje, te zastupljenost pojedinih skupina namirnica tijekom dana (piramida zdrave prehrane)
- 2) Način pripreme namirnica (od početnog pranja do serviranja)
- 3) Nutritivna vrijednost prehrambenih artikala (npr. tjestenina različitih proizvođača)
- 4) Zdravstvena ispravnost namirnica (rok upotrebe, kontaminacija)
- 5) Broj i količina obroka
- 6) Način konzumacije hrane (broj zalogaja, brzina konzumacije, temeljito žvakanje)
- 7) Utjecaj izvanjskih faktora za vrijeme konzumacije (buka i ostali stresori)

Na prvi pogled moglo bi nam se učiniti kako nije baš jednostavno zdravo se hraniti. No nekada nam se i odijevanje činilo jako komplicirano i nesavladivo. Baš kao i druge stvari u životu, vještinu zdravog hranjenja treba učiti, vježbati i ponavljati, a svakim ponavljanjem postajemo sve bolji i spretniji.

Piramida zdrave prehrane

Piramida zdrave prehrane osmišljena je kao vizualno pomagalo namijenjeno cijeloj populaciji. Njezina je funkcija grafički prikazati zastupljenost pojedinih grupa namirnica u svakodnevnoj prehrani, a oblik piramide odlično pridonosi tom proporcionalnom prikazu.

Prva piramida zdrave prehrane objavljena je 1974. godine u Švedskoj. Od početne ideje piramida je u nadolazećim godinama proživjela brojne promjene pod utjecajem napretka u mnogobrojnim znanstvenim disciplinama koje su omogućile detaljniji uvid u odnose pozitivnog i negativnog pojedinih namirnica i nutritivnih sastojaka. Godine 2005. objavljena je širom poznata piramida zdrave prehrane pod pokroviteljstvom „Američke udruge dijabetičara“ (ADA). U današnje doba u svijetu postoji nekoliko različitih inicijativa s ciljem uvođenja promjena u poznatu nam piramidu. Iako svaka

od nekolicine svjetski priznatih udruga s pozamašnim brojem znanstvenih i stručnih radova iza sebe ima svoje preporuke o zastupljenosti namirnica, sve se slažu u jednome, potrebno je uvesti fizičku aktivnost.

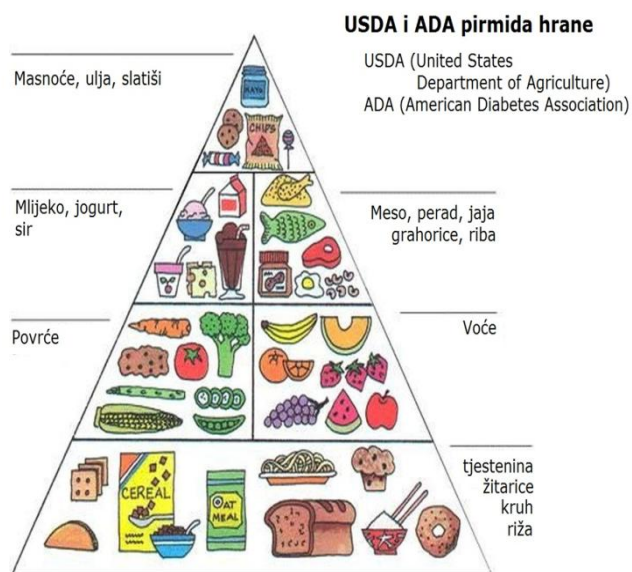
Prema tome jedna od izvedenica suvremene piramide zdrave prehrane ispod standardne četiri razine dodaje bazu prije skupine žitarica koja sadrži:

- Fizička aktivnost
- Kontrola tjelesne težine
- Voda
- Samosvijest o potrebnoj i nepotrebnoj količini hrane

Nakon toga od podnožja prema vrhu nastavljaju se:

- Cjelovite žitarice, integralna tjestenina i riža, kruh od integralnog brašna, raženi, kukuruzni
- Voće i povrće predstavlja sljedeću skupinu. Naglasak se stavlja na zeleno lisnato povrće (špinat, blitva), a voće bi trebalo jesti svježe ukoliko je moguće. Također je važno unositi namirnice narančaste i crvene boje jer su bogate beta karotenom i još važnije likopenom koji ima važnu ulogu u prevenciji karcinoma.
- Iduća stepenica sadrži: mliječne proizvode, meso, jaja, grahorice, ribu. To je skupina koja se bazira nabjelančevinama i odgovorna je za izgradnju i popravljjanje organizma, stoga je u dječjoj dobi nešto zastupljenija u odnosu na odraslu dob.
- Do nedavno sljedeća je stepenica bila kombinacija ulja, masti i slatkiša, no uočava se potreba za odvajanjem ove dvije skupine, tako će pretposljednja stepenica biti prepuštena mastima i uljima. Od ulja bi trebalo ponajviše koristiti maslinovo i bučino ulje, ponajviše u pripremi salata. Valjalo bi izbjegavati margarin kao izvor loših masnih kiselina.
- Slatkiši dolaze kao sam vrh piramide ne samo zbog svojeg udjela ugljikohidrata, već i zbog masti, te velikog broja pomoćnih sintetskih tvari koje služe kao pojačivači okusa, kao bojila, aromatske tvari i slično.

ADA piramida zdrave prehrane iz 2005. godine



Način pripreme namirnica

O tome kako smo pripremili prehrambene proizvode za konzumiranje, ovisi što i u kojoj količini možemo dobiti iz njih. Svakako je najpoznatija razlika između kuhanog i pečenog mesa. Ne samo da jednaka količina pečenog mesa ima znatno veći broj kalorija u odnosu na kuhano (npr. 100g pečene govedine ima u prosjeku 1,5 puta više kalorija od iste količine kuhane govedine što je direktna posljedica duplo veće količine masnoća zbog takvog načina pripremanja hrane), nego se takvom termičkom obradom uništavaju gradivni nutritivni sastojci (vitamini, bjelančevine), a koji su jedini izvor materijala od kojih se naše tijelo popravljaju na staničnoj razini.

Ne pripremanje hrane ne uključuje samo način termičke obrade. Uzmimo sada za primjer salatu od rajčice i paprike. Prvi faktor koji će utjecati na to koliko će krajnji proizvod biti blagotvoran na zdravlje jest pranje. Ukoliko se namirnice ne operu higijenski ispravnom tekućom vodom, moguć je unos nepoželjnih kemijskih i mikrobioloških elemenata. Drugi faktor je dodavanje tvari za obogaćivanje okusa. Ovdje je uputno naglasiti da količina unesene soli ne smije prelaziti preko 5 grama dnevno po odrasloj osobi, s napomenom da je za normalno funkcioniranje ljudskog tijela dovoljna količina od 1g soli na dan, a to je ujedno i količina soli koju bi dijete trebalo unositi. U istom pogledu valja razmišljati koliko je doista potrebno dodavati ovakvim namirnicama ulje i/ili ocat, te recimo o kojoj se vrsti ulja radi. U tom smislu svakako je bolje pojesti salatu od rajčice i paprike bez dodavanja klasičnog biljnog ulja ukoliko nismo u mogućnosti obogatiti namirnice uljem kao što je maslinovo. Treći faktor predstavlja vremenski razmak od završetka pripreme hrane do konzumacije, način i mjesto čuvanja. Hranu bi trebalo jesti odmah nakon završene pripreme. Svaka odgoda smanjuje količinu nutrijenata s naglaskom da u prvom planu propadaju prijeko potrebni gradivni elementi za naš organizam (proteini, vitamini, minerali).

Nutritivna vrijednost prehrambenih artikala

Baš kao što svaki proizvod ima svoju cijenu, tako ima i svoje nutritivne vrijednosti koje bi morale biti istaknute na proizvodu i provjerene od nadležnih službi za kontrolu kvalitete i zdravstvene ispravnosti hrane. Uzmimo za primjer nekoliko špageta različitih proizvođača. Odnos količina proteina, ugljikohidrata, masti, soli i sl. ne mora biti ogroman, ali valja misliti o tome da gram po gram stvori dekaigram. Dekagram koristi ili opterećenja, to je ono što možemo sami odlučiti.

Zdravstvena ispravnost namirnica

U ovom ćemo odlomku prvo razlučiti što predstavlja rok trajanja, a što izraz „najbolje upotrijebiti do“. Rok trajanja predstavlja vremenski okvir do kojeg se neka namirnica smatra zdravstveno ispravnom, odnosno rok do kojeg se ne očekuju negativne posljedice na zdravlje konzumenta, a nakon kojeg su one moguće i nikako se ne preporuča potom ih unositi u organizam.

Najbolje upotrijebiti do označava datum do kojeg se u proizvodu nalaze nutritivni sastojci u onom obliku i omjeru kao što su navedeni na deklaraciji. Nakon toga dolazi do prirodnog procesa razgradnje pojedinih struktura unutar proizvoda te proizvod kao takav i dalje ne predstavlja direktnu opasnost za zdravlje konzumenta.

Osim što hrana može biti kontaminirana za vrijeme proizvodnje, prilikom transporta ili skladištenja, moguće ju je kontaminirati kod kuće. To se najčešće dešava putem prljavih ruku, preko insekata, kućnih ljubimaca, neadekvatnim skladištenjem. Svaka kontaminacija ne znači nužno posljednu pojavu bolesti kod osobe koja je hranu pojela, ali svakako utječe na to koliko će ta hrana biti zdrava i da li će zadovoljiti kriterij zdrave prehrane.

Broj i količina obroka

Preporuka WHO-a (World Health Organization) je 6 obroka dnevno.

Obroke valja rasporediti tijekom dana u relativno pravilnim vremenskim razmacima, a takav sistem hranjenja olakšava tijelu borbu s masnim kiselinama i na taj način se smanjuje njihov negativni učinak na zdravlje. Tu se možemo sjetiti izreke kako je svaka tvar i lijek i otrov, ovisno u kojoj se količini uzima. Tako i naš organizam ima svoje granice koliko čega može preraditi u jedinici vremena na način da ta tvar ne stvara štetu.

Količina obroka bi također trebala biti približno ista. Valja napomenuti kako količina ujedno ne znači kalorijska vrijednost. Ako unesemo preveliku količinu hrane, organizam mora uložiti dodatne napore da tu hranu preradi. To će rezultirati većim usmjerenjem krvotoka prema probavnom sustavu nego inače, a time će se smanjiti ostale sposobnosti našeg tijela. Također treba spomenuti da spoznaja o sitosti (živčani impulsi od želuca do mozga) kasne 5 – 15 minuta prema navodima stručnjaka s područja prehrane i nutricionizma.

Dnevni kalorijski unos za djecu od 4 – 7 godina iznosi 1200 – 1600 kcal, a od toga 20 – 30% trebaju osigurati masti, 25 – 35% proteini, 45 – 55% ugljikohidrati.

Za odrasle osobe preporučeni dnevni unos kalorije ja 1800 – 2200 kcal s jednakim omjerima masti, ugljikohidrata i proteina.

Način konzumacije i utjecaj izvanjskih faktora na konzumaciju

Posljednje dvije kategorije veoma su usko povezane. Zamislimo sada da smo napravili sve onako kako bi trebali da si osiguramo kvalitetan i zdrav obrok. Sad je još samo ostalo slano uživanje u onome što smo si pripremili. Bez obzira koliko se banalno može činiti, no način na koji ćemo taj obrok pojesti imati će veoma veliki utjecaj da li će taj obrok biti dio zdrave prehrane.

Hranu bi trebalo jesti primjerenom brzinom, što se može definirati kao 30 – 40 ciklusa žvakanja s razmacima od približno jedne sekunde. Na ovu temu rađena su mnoga ispitivanja u koja su uz psihološke analize rađene i laboratorijske pretrage kako bi se dobio uvid koliko je broj ciklusa žvakanja i brzina žvakanja povezana s osjećajem sitosti i gladi. Od značajnijih rezultata spomenimo samo da se prilikom većeg broja ciklusa žvakanja u krvotok oslobađa veća količina hormona kolecistokinika koji ima utjecaj na suzbijanje gladi i manja količina hormona grelina koji potiče apetit. Također je nizom laboratorijskih nalaza potvrđena teza da se hrana konzumirana na taj način brže probavi, a samim time hranjive tvari brže krvotokom dolaze na predviđena mjesta.

Okolina može uvelike utjecati na iskoritivost našeg obroka prvenstveno iz razloga što organizam pod djelovanjem stresora (tvari, situacija i sl. što izazivaju stres i/ili stresne reakcije) funkcionira na način da se priprema za borbu i bijeg. Ovdje bi mogli navesti nebrojeni niz mehanizama koji u tom stanju utječu na metabolizam i definiranje prioriteta u smislu uzimanja i iskorištavanja elemenata hrane. Ukratko rečeno, tijelo pod stresom će u prvom planu „tražiti“ ugljikohidrate da zadovolji povećanu potrebu mišića za energijom koji se pripremaju za što intenzivniji rad. U njihovu nedostatku fokusirati će se na masnoće kao sekundarni izvor energije, dok će obnavljanje i popravljanje organizma sintezom bjelančevina biti odgođeno do poželjne situacije.

Zdrava prehrana definitivno nije nikakav mit, ona je stvarnost, ona je potreba i dužnost svakog pojedinca prema osobnom zdravlju kao najvećem blagu koje čovjek može imati, a kojeg u velikoj većini slučajeva dobivamo na dar rođenjem. Hraniti se zdravo u modernom svijetu predstavlja izazov, no svaki uspjeh bit će mnogostruko nagrađen. U tom pogledu djeca nisu u stanju samostalno razlučiti zdravo od nezdravog i shvatiti kakve sve dugoročne posljedice ima zdrava, a kakve nezdrava prehrana. Roditelj ne samo da bi trebao, nego je u zakonskim okvirima dužan djetetu osigurati prehranu koja će mu omogućiti da raste i da se razvija u zdravu osobu, a time mu omogućiti i kvalitetniji život. Ne zaboravimo, ono smo što jedemo.

Zdravstveni voditelj: Kristijan Zver