

PRAVILNA ISHRANA ČUVA NAŠE ZDRAVLJE

U svakodnevnom životu savremenog čoveka često se zaboravlja činjenica koliko pravilna ishrana direktno utiče na naše zdravlje, raspoloženje, radnu sposobnost i dužinu života. Nepravilna ishrana podrazumeva konzumiranje namirnica koje obiluju lošim mastima, sadrže veću količinu šećera ili soli, a manju količinu dijetalnih vlakana. Kao posledica nepravilne ishrane i nedostatkom fizičke aktivnosti, može doći do nagomilavanja viška kilograma i do smanjenja kvaliteta života, što se na kraju negativno može odraziti na zdravlje.

Kada se prate osnovni principi pravilne ishrane, malim koracima se može poboljšati svakodnevna ishrana i unaprediti zdravlje. Najvažnije je da **se obroci u toku dana uzimaju redovno**. Tri glavna obroka (doručak, ručak i večera) i dve užine koje su između glavnih obroka. Razmak između obroka treba da bude 3 do 4 sata. Posebno treba naznačiti da se doručak ne preskače. Njegovim preskakanjem se gubi kontrola nad apetitom, što dalje u toku dana može da dovede do prejedanja za neki naredni obrok. Samo sa redovnim unosom hrane, našem telu obezbeđujemo potrebnu količinu energije kao i hranjive materije neophodne za obavljanje svih funkcija u organizmu.

Kvalitetna ishrana podrazumeva raznovrstan izbor namirnica, njihova adekvatna priprema i umerenost u konzumiranju. Svakodnevno u ishrani treba birati žitarice celog zrna, povrće i voće, mleko i mlečne proizvode, zdrave masti, nemasna mesa i ribu. Prednost treba dati neprerađenim **žitaricama od celog zrna** (pšenica, proso, kukuruz, ječam, heljda, pirinač...). Cela zrna sadrže biološki vredne sastojke, kao što su mineralne materije, vitamini i dijetalna vlakna. Treba da su sastavni deo svakog obroka u različitom obliku i količini. Svakodnevno unositi bar **tri porcije povrća i dve porcije voća**. Preporuka je da se povrće i voće koristi kao sveže, u sirovom obliku, ili kratko kuvano na pari ili u vodi. Na taj način se čuvaju hranjive vrednosti ovih namirnica. Pored svežeg voća može se koristiti pečeno ili kuvano voće u vidu kompota (bez dodatog šećera), ili sušeno voće u manjoj količini. Mogu se koristiti i orašasti plodovi, posebno badem, indijski orah, pistači i drugi u količini jedne šake (oko 30g).

Meso, riba i jaja imaju važnu gradivnu ulogu u svakodnevnoj ishrani. Zbog različite biološke vrednosti, pažljivo treba birati koje vrste mesa ili ribe će se koristiti u ishrani. Prednost treba dati ribi i manje masnim vrstama mesa kao što su živinsko belo meso (pileće ili ćureće), bez kože, pripremljeno kuvanjem, dinstanjem, grilovanjem, pečeno na električnom roštilju ili na papiru za pečenje. Izbegavati svinjsko meso, suhomesnate proizvode i pržena, odnosno pohovana mesa. Koristiti kuvana jaja u odnosu na pržena.

Od **mlečnih proizvoda** birati mladi kravljji sir od obranog mleka, kiselo mleko, jogurt ili kefir. Izbegavati kajmak, krem sir, topljene sireve i druge slične punomasne proizvode.

U okviru uravnotežene ishrane treba uključiti i **dobre masti** kao što su hladno ceđena ili nerafinisana biljna ulja (maslinovo ili suncokretovo ulje). Izbegavati loše masti kao što su svinjska mast, margarin, maslac, punomasni mlečni proizvodi, mesne preradevine, prženu hranu jer sadrže zasićene masne kiseline, kao i trans masti koje mogu uticati na povećanje rizika za razvoj srčanih oboljenja i moždanog udara.

U svakodnevnoj ishrani treba **izbegavati slatkiše, kolače, zasladene sokove i razne grickalice**. Bolji izbor grickalica su orašasti plodovi u umerenim količinama. Šećeri su energija za naše telo, ali ih treba pažljivo birati. Sveže sezonsko voće je uvek bolja opcija za užinu kao zdrav prirodan slatkiš.

Fizička aktivnost i pravilna ishrana su jednako važni za održavanje i unapređenje zdravlja. Važno je da se svaki dan odvoji 60 minuta, za bilo koju fizičku aktivnost. To može da bude lagana šetnja ili brzi hod, lagano trčanje, vožnja bicikla, plivanje, ples, rekreativni sportovi (fudbal, košarka, tenis, odbojka...).

Marijana Vuković,

nutricionista - dijetetičar

