



Prehrana nakon blagdanskih pretjerivanja

Nakon obilnih obroka tijekom proteklih blagdana mnogi će se odlučiti za dijetu. No za blagotvorne učinke prehrane na naše zdravlje najbolja odluka bila bi mediteranska prehrana



Autorica članka

Sanja Jelušić, dipl. ing. preh. teh. - nutricionist
Centar za preventivnu medicinu
NZJZ „Dr. Andrija Štampar“

Božić i Nova godina su za nama – iako obilni obroci ostaju u lijepom sjećanju, na njih bi nas mogao podsjećati i višak kilograma. Stoga nije ni čudno što se upravo početkom godine mnoge žene odlučuju na dijetu. Uostalom, dijetete su i čest element novogodišnjih odluka kojih se, barem u siječnju, nastojimo pridržavati.

Pa krenimo redom. Riječ dijeta zapravo potječe od grčkog *diaita*, što znači život, življenje, način života, ali i hranu, a glagol *diaitao*, *diaitein* znači držati život, liječiti se, hraniti se. Drugim riječima, kad govorimo o dijeti, zapravo se misli na način prehrane, a ne na neki nezdrav redukcijski režim.

Način prehrane i izbor namirnica mijenjao se tijekom stoljeća. Dva su osnovna čimbenika utjecala na prehrambeno ponašanje i navike: dostupnost hrane i civilizacijski pristup pripremanju jela. Egipćani su uglavnom jeli ribu - sirovu, kuhanu ili sušenu, obilno su konzumirali žitarice i proizvode od njih, a od povrća i voća na stolu bi se našli luk, poriluk, češnjak, grah, krastavci, lubenica, grožđe, datulje i smokve. Pritom se sve pripremalo na maslinovu ulju. Židovi su pak trošili puno mlijeka, pekli kruh od ječma, konzumirali dosta meda, maslinova ulja i pili su vino. Luk, poriluk, grah i leća bili su im, uz masline i grožđe, najčešći odabir. Grci su najčešće jeli ječmenu ili pšeničnu kašu pomiješanu s medom i ulje, a tome bi dodali sir ili jaja. Dosta su koristili slanetak, leću, grah i mahune.

Bitne promjene o načinu prehrane dogodile su se na prijelazu iz 19. u 20. stoljeće, kada se uočavaju i razlike u prehrani bogatih i siromašnih. Dok su svi slojevi pučanstva jeli pretežno vegetarijansku hranu i tek povremeno životinjske proizvode, samo bogatim pojedincima bilo je dostupno kvalitetno meso i riba. Tako se uočava da je u prehrani ranijih razdoblja glavina bjelančevina bila biljnog podrijetla. Moderna tehnologija uvelike je utjecala na prehrambeno ponašanje i navike pojedinca. Tako, primjerice, počinje i razdoblje sve veće potrošnje kruha po stanovniku.

Osobne potrebe

Pojam dijetete te njezino određivanje smatra se uskraćivanjem određenih jela i

pića. Danas, kad se jako pazi na pravilnu prehranu kojom se može čuvati i očuvati zdravlje, upravo je pravilna prehrana zapravo prava dijeta. Riječ je o prehrani koja svakom zdravom ili bolesnom organizmu osigurava optimalan odnos i količine makronutrijenata (bjelančevina, ugljikohidrata, masti) i mikronutrijenata (vitamina, minerala) i tekućine kako bi se osigurale potrebe organizma za gradivnim, energetskim i zaštitnim tvarima.

Dakle, dijeta bilo koje vrste ima zadatak zdravom i bolesnom organizmu osigurati što pravilniju i kvalitetniju prehranu. Pritom treba paziti na iskoristivost namirnica i pripremu pojedinih jela. Ako se osobe odlučuju za dijetu, treba točno izračunati energetske potrebe svakog pojedinca tako da se najprije odrede osnovne energetske potrebe za obavljanje osnovnih

vitalnih funkcija ili bazalnih funkcija (rad srca, rad ostalih organa, održavanje topline...). Probava i apsorpcija hrane također zahtijevaju dodatnu količinu energije koju nazivamo specifična dinamička aktivnost hrane. Bitni su nam još neki individualni čimbenici poput bavljenja sportom, obiteljske anamneze, dobi, spola...

Danas smo svjesni da mediji sve više utječu na izbor hrane, a informacija o hrani i prehrani ima napretek. Statistike u Hrvatskoj pokazuju da se 15,9% populacije neodgovarajuće hrani, a potvrđen je i trend povećanog energetskog unosa i smanjene energetske potrošnje.

Postoje određena zdravstvena stanja koja zahtijevaju posebne režime prehrane ili dijetete. Svaka dijeta zahtijeva individualan pristup i mora biti pod nadzorom stručnjaka jer su u protivnom ishodi nepovoljni i mogu naštetiti zdravlju. Prehranu treba osmišljavati stručno i pritom imati realna očekivanja.

” Danas smo svjesni da mediji sve više utječu na izbor hrane, a informacija o hrani i prehrani ima napretek. Statistike u Hrvatskoj pokazuju da se 15,9% populacije neodgovarajuće hrani, a potvrđen je i trend povećanog energetskog unosa i smanjene energetske potrošnje

Sinonim za pravilnu prehranu

Pri planiranju i programiranju jelovnika treba uzeti u obzir sve navedene individualne faktore. Danas se smatra da je mediteranska prehrana (dijeta) sinonim za pravilnu i uravnoteženu prehranu.

Osnovne karakteristike su:

- puno hrane biljnog podrijetla (voće i povrće, proizvodi od žitarica, grahorice, orašasti plodovi, sjemenke)
- minimalna upotreba prerađene hrane
- uglavnom svježa, ne kuhana sezonska i lokalno uzgojena hrana
- svježe voće kao desert sa slatkim od orašastih plodova, maslinova ulja, meda
- maslinovo ulje kao osnovana masna jedinica
- niski ili umjereni dnevni unos mliječnih proizvoda (uglavnom sira i jogurta)
- manje od četiri jaja na tjedan
- crveno meso konzumirano rijetko i u malim količinama
- umjeren do niski dnevni unos vina.

Upravo takva prehrana u kombinaciji s redovitom tjelesnom aktivnošću u brojnim epidemiološkim studijama pokazala je pozitivan utjecaj na kardiovaskularno zdravlje, smanjenje pojavnosti pretilosti i različitih karcinoma te dobro opće funkcioniranje organizma. Stoga je možda upravo sada pravi trenutak da se posvetite planiranju jelovnika prema ovim uputama – to bi doista bila prava zdrava novogodišnja odluka.

