

Hrana, prehrana i zdravlje

Zdrava ili pravilna prehrana je ona prehrana koja tijelu osigurava optimalan unos kalorija, vitamina, minerala i tekućine, te optimalan omjer bjelančevina, ugljikohidrata kako bi se osigurale potrebe organizma za gradivnim, energetske i zaštitnim tvarima.



Medicinska i nutricionistička znanost u zajedničkoj suradnji sve više otkrivaju veliki utjecaj pravilnog načina života i prehrane na cjelokupno zdravlje stanovništva. Primjenjivanjem savjeta o zdravoj, uravnoteženoj prehrani može se poboljšati zdravstveno stanje bolesnika, a zdrav način života i prehrana stvaraju preduvjete **za suzbijanje mnogih kroničnih i degenerativnih bolesti.** Na razvoj koncepta pravilne prehrane utjecao je brzi razvoj znanosti o prehrani, a pogotovo mogućnost prevencije i liječenja raznih bolesti putem hrane kao i epidemiološke studije koje su pokazale vezu između načina prehrane i «civilizacijskih» bolesti. Suvremeni način života svakodnevno utječe na kvalitetu života pojedinca ali i na način prehrane.

Osnovna pravila pravilne prehrane :

- ne pretjerivati u količini hrane,
- odabrati prehranu bogatu proizvodima od cjelovitih žitarica,
- zamijeniti bijeli kruh integralnim,
- jesti pet ili više obroka voća i povrća na dan
- dati prednost ribi i nemasnome mesu (perad, kunić),
- uvrstiti u svakodnevnu prehranu kvalitetna biljna ulja – maslinovo i bućino ulje,
- ograničiti unos slatkiša, zamijeniti ih orašastim plodovima i sušenim voćem • ograničiti unos masti i soli,
- cjelokupni dnevni unos hrane podijeliti u 5 – 6 manjih obroka (doručak-užina-ručak-užina-večera),
- doručak je najvažniji obrok,
- međuobroci neka budu pažljivo odabrani – dajte prednost svježem i sušenom voću, orašastim plodovima i fermentiranim mliječnim proizvodima.

Preuzeto sa Ministarstva zdravlja RH