

Dr. BORISLAV ŠIMUNDIĆ, docent  
Hotelijski fakultet Opatija, Sveučilište u Rijeci, Hrvatska  
*Faculty of Hotel Management Opatija, University of Rijeka, Croatia*

## ZDRAVA PREHRANA - ZNAČAJNA RESURSNA OSNOVICA ZDRAVSTVENOG TURIZMA

*UDK: 338.482:651.8]:613.2*

*Primljeno: 25. 10. 1996.*

*Pregledni rad*

Zdravu hranu sačinjavaju pojedine komponente u svakodnevnoj prehrani, a pod zdravom prehranom se podrazumijevaju dobro izbalansirani dnevni obroci koji u sebi sadrže potrebne količine i međusobne odnose bjelančevina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala, uz uvjet da ne sadrži štetne tvari kojima se može poremetiti dobro fizičko i psihičko zdravlje čovjeka.

Novija saznanja o prehrani ukazuju da je prošlo vrijeme kada se nastojalo zadovoljiti prehranu količinski. Sada se velika pažnja poklanja planiranju uravnotežene prehrane s točno utvrđenim količinama masti, šećera, kolesterola i soli.

Suvremeno ugostiteljstvo bi trebalo uz normative u jelovnicima unositi energentsku i nutritivnu vrijednost svakog jela, kako bi potrošač mogao birati onu hranu koja će odgovarati njegovom spolu, starosti, tjelesnoj snazi, fizičkom radu, rekreaciji i zdravstvenom stanju.

Ključne riječi: zdrava prehrana, zdrava hrana

### 1. UVOD

Hrvatska ima značajne komparativne prednosti za razvoj zdravstvenog turizma. Uz ostalo potrebno je da se na adekvatan način iskoriste i one specifičnosti ovog podneblja koji se mogu povezati sa zahtjevima koji se postavljaju u pogledu zdrave prehrane.

Kako se zdravstveni turizam vezuje na prevenciju i rehabilitaciju, potrebno je naglasiti kako za ovu populaciju ima posebno značenje nutritivno uravnotežena i ekonomski opravdana ponuda usluga prehrane. Ovu ponudu treba vezati uz mogućnosti podneblja, godišnje doba, dob, spol i tjelesne aktivnosti, kao i vrstu bolesti te druge osobnosti svakog pojedinog korisnika.

Ovaj je rad dio složenih istraživanja, čiji je cilj da ukaže liječnicima i hotelijerima na značenje zdrave prehrane u oblikovanju kompletne usluge. Uravnotežen i korisniku prilagođen obrok mora dobiti svoje mjesto u lancu vrijednosti oblikovanja ukupne ponude zdravstvenog turizma. Jasno definirana i sadržajno provedena, ona postaje nezaobilaznom komponentom i značajnom resursnom osnovicom u kvalitativnom razvoju zdravstvenog turizma. Stoga poznavanje osobitosti zdrave prehrane i stupnja njenog razvoja u Hrvatskoj, pretpostavka je ostvarenje postavljenog cilja, čiji je rezultat zadovoljan gost i dobar financijski uspjeh.

## 2. OPĆE SPOZNAJE O HRANI I PREHRANI

Prehrana je veza hraniva sa zdravljem čovjeka. Pravilna prehrana je bitna za pravilan razvoj i funkciju organa za normalnu reprodukciju, rast i održavanje, za optimalne aktivnosti kod ujednačenog rada, za otpornost na infektivne bolesti, i za sposobnost obnavljanja ozlijeđenog i oštećenog tijela.

Prema Zakonu o zdravstvenoj ispravnosti namirnica i predmeta opće upotrebe sve namirnice u prometu moraju biti zdravstveno ispravne i podesne za ljudsku prehranu bez štetnog djelovanja na zdravlje ljudi. Zdravstveno neispravnim smatraju se:

- ako su inficirane patogenim mikroorganizmima ili parazitima;
- ako sadrže otrovne sastojke, antibiotike, hormone, mikotoksine ili druge tvari u količini koje mogu štetno djelovati na zdravlje ljudi;
- ako su mehanički zatrovane dodacima koji mogu štetno djelovati na zdravlje ljudi;
- ako su obojene bojama, sadrže konzervanse ili druge aditive u količinama većim od zakonski dopuštenih;
- ako su im sastav i organoleptička svojstva toliko promijenjeni da više nisu upotrebljive u prehrani;
- ako su kontaminirane radioaktivnim tvarima iznad propisanih normativa;
- ako zbog svog sastava ili drugih obilježja mogu štetno djelovati na zdravlje potrošača.

Svakodnevna ponuda industrijski prerađenih poljoprivrednih proizvoda i drugih proizvoda namijenjenih za jelo i piće koji na bilo koji način mogu štetno djelovati na zdravlje ljudi pod neprekidnom su kontrolom kako samih proizvođača tako i inspeksijskih službi sa svrhom zdravstvene zaštite potrošača. No, i pored budne pažnje pogreške su moguće.

U dnevnom tisku, na radiju i televiziji učestalo se spominje izraz "zdrava hrana" koji prijevod sa engleskog jezika na hrvatski nije prikladan jer potrošačima

ukazuje da na našem tržištu i potrošnji postoji pandam zdravoj i nezdrava hrana koja štetno djeluje na zdravlje čovjeka. Međutim, polazeći od dijela općih odredbi postojećeg Zakona o zdravstvenoj ispravnosti namirnica, vidljivo je da to nije moguće jer se izričito propisuje (a i kontrolira) da sve namirnice u prometu moraju biti zdravstveno besprijekorne.

Inače, pod zdravom hranom se podrazumijeva hrana koja je uzgojena i prerađena na "prirodan način" bez upotrebe umjetnih gnojiva, herbicida i drugih dodataka za povećanje i zaštitu prinosa pod uvjetom da se proizvodi na terenima udaljenim od prometnica, industrijskih pogona, većih urbanih naselja i slično. Ovakav način proizvodnje teži za dobivanjem hrane koja je najmanje zagađena. Nažalost, svjedoci smo vremena kada je izbjegavanje radioaktivne prašine i drugih zagađivača zraka čak i na najčistijim dijelovima svijeta, zahvaljujući kretanjima zračnih struja, skoro nemoguće.

Naglim razvojem znanosti i tehnologije podignut je standard suvremenog čovjeka na uštrb kvalitete ljudskog okoliša koji postaje sve zagađeniji čime sami sebi ugrožavamo zdravlje, pa je u ovakvom ekosustavu skoro nemoguće proizvesti hranu bez nepoželjnih i štetnih sastojaka. Danas se ovakva zdrava hrana proizvodi na ograničenim površinama gdje su prinosi mali a gubici veliki zbog kvarenja i djelovanja nametnika i štetočina. Ovakva hrana je još uvijek nedostupna većini potrošača u prvom redu zbog visoke cijene na tržištu i skromne ponude. Treba strogo lučiti poimanje "zdrave hrane" od "zdrave prehrane", premda se kod nas često poistovjećuju. To nije isto iz razloga što ako se hranimo preobilno ili oskudno, jednolično, ne vodeći računa o životnoj dobi, zdravstvenom stanju, radnim i intelektualnim naporima, klimi, uvjetima rada podjednako ćemo se dobro ili loše hraniti sa "zdravom hranom" ili sa već uobičajenom industrijski prerađenom i tradicionalnom hranom.

Istraživanja u Njemačkoj početkom osamdesetih godina (1,6) ukazuju da je redoslijed ugroženosti zdravlja potrošača prehrambenih proizvoda sljedeći: zagađivala iz okoline; razni aditivi i umjetni dodaci hrani; pogrešne prehrambene navike; patogeni mikroorganizmi i trovanje pokvarenom hranom; prirodni otrovi i štetni sastojci u hrani. Izvršena su slična istraživanja i u našoj zemlji i rezultati pokazuju da je redoslijed sasvim drukčiji i to (5): posljedice pogrešnih prehrambenih navika; trovanja hranom izazvana patogenim mikroorganizmima; trovanja otrovima i otrovnim supstancijama iz prirodne hrane; zagađivala iz okoline; aditivi, poboljšivači i drugi svjesno dodani dodaci hrani.

Američki institut prehrambenih tehnologa (The Institute of Food Technologists) donio je početkom devedesetih godina zvanično priopćenje u kojem se ističe da se sva hrana u prometu podrazumijeva "zdravom" dok ljudskom zdravlju koristi samo pravilno izabrana i dobro izbalansirana hrana. Pod "zdravom prehranom" podrazumijeva se dobro izbalansirana hrana u kojoj dnevni obroci sadrže odgovarajuće količine i odnose bjelančevina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala oslobođena od svih toksičnih, karcinogenih, mutagenih i infektivnih agenasa, a koja doprinosi dobrom fizičkom i psihičkom zdravlju čovjeka (7,8). Suvremena prehrana je i način življenja.

Prednosti i nedostaci prehrane namirnicama animalnog porijekla su (5):

<b>prednosti</b>
bogate bjelančevinama, a posebno esencijalnim aminokiselinama; izvor su nekih ključnih vitamina i željeza

<b>nedostaci</b>
višak zasićenih masti i energije; izvor kolesterola; izvor kontaminanata topljivih u mastima

Prednosti i nedostaci prehrane namirnicama biljnog porijekla su (5):

<b>prednosti</b>
izvor bjelančevina, vitamina i minerala; izvor biljnog balasta (vlakna); izvor polinezasićenih masti; izvor kompleksnih ugljikohidrata

<b>nedostaci</b>
izvor kontaminanata iz zagađenog okoliša

### 3. PREHRANA I ZDRAVLJE TURISTA

Istraživanja ukazuju na to da hrana ima daleko veći utjecaj na zdravlje ljudi nego što je to isticano sredinom ovog stoljeća. Pogrešnim izborom hrane i neadekvatnom prehranom nastupaju najčešća i najbrojnija oboljenja ljudi kao što su oboljenja srca i krvožilnog sustava /tromboze, arterioskleroze, srčani infarkt, moždana kap, povišen krvni tlak/, dijabetes i neki oblici raka. Stoga je nužna suradnja liječnika, nutricionista, ekonomista, gastronomi i informatičara na području oblikovanja nutritivno i ekonomski opravdane ponude prilagođene zahtjevima pojedinca i grupa, odnosno tegobama zbog kojih su se odlučili za određeni oblik ponude zdravstvenog turizma.

Zdravstveno stanje današnje populacije upozorava da se krilatica "jesti da bi se uživalo", mora promijeniti i treba stimulirati prehranu da bi se zdravo i sretno živjelo. To se može ostvariti samo tako da se ljude općenito ali i gastronome obučimo kako bi znali što jedu, što je to kvaliteta prehrane i u čemu su njihove pogreške.

Epidemiološke studije u gospodarski razvijenijim zemljama Evrope ukazuju da su najčešće slijedeće bolesti vezane za pogrešnu prehranu, ili bolesti na koje se promjenama prehrane može djelovati (5,8):

- pretilost /gojaznost/ i adipositas,
- karijes,
- alkoholizam,
- struma,
- manjak željeza i odgovarajuće anemije, posebice u žena,
- različite avitaminoze,

- probavne i crijevne bolesti,
- strane tvari /onečišćenja/ u hrani,
- loša probava i opstipacija,
- prehrana na brzinu /loše sažvakana hrana, teškoće u želucu, neuroze i sl./.

Prema istraživanju koje je proveo autor, u našoj je zemlji od bolesti krvožilnog sustava obolijevalo 14,4%, digestivnog sustava 8,29% i od hipertenzija 7,06% ukupne populacije, a sliku dopunjuju iz Njemačke koja prezentiraju listu bolesti povezanih s prehranom bolesti grupirani u šest osnovnih skupina kako slijedi: (6).

- Skupina 1 : Pojedinačne bolesti unutar kompleksa srčano-cirkulacijskih bolesti s komplikacijama u krvožilnom sustavu.
- Ishemična srčana oboljenja (infarkt miokarda, angina pectoris i ostale ishemične bolesti);
  - Arterioskleroza;
  - Aortni aneurizmi i ostali aneurizmi;
  - Ostali oblici srčanih bolesti (miokardiopatija, simptomatičke srčane bolesti, ostale bolesti srčanog mišića, srčane insuficijencije, srčane mane);
  - Diabetes mellitus;
  - Hiperlipidemija;
  - Ulog (giht);
  - Pretilost.
- Skupina 2 : Bolesti cerebrovaskularnog sustava i hipertenzija.
- Hipertenzija i bolesti visokog tlaka;
  - Cerebrovaskularne bolesti.
- Skupina 3 : Bolesti usne šupljine i probavnih organa.
- Karijes;
  - Crijevna diverkuloza;
  - Kronične jetrene bolesti (ciroza);
  - Žučni kamenci i ostali nadražaji žučne vrećice i žučnog sustava (holielitiza);
  - Pankreatitis.
- Skupina 4 : Morbiditet i mortalitet uzrokovani alkoholom (osim ciroze).
- Alkoholičarske psihoze i ovisnost o alkoholu.
- Skupina 5 : Bolesti deficita.
- Struma simplex (struma).
- Skupina 6 : Zloćudni tumori (rak).

Većina ovih bolesti spada u red tzv. "civilizacijskih bolesti" a upravo se zdravstveni turizam bavi prevencijom i rehabilitacijom bolesnika koji su takvima bolestima skloni. Ovaj tip bolesti je najčešće potenciran sustavom povezanih

komponenta kao što su: količina, vrsta i tip masnoće; vrsta i količina šećera, alkohola, soli, prehrambenih vlakana, kolesterola; ukupni unos energetskih tvari, vitamina i minerala ili zagađivala iz okoline. U obradi turističkog tržišta, potrebno je ponudu prilagoditi svakom segmentu korisnika, u čemu je potreban visok stupanj profesionalizma, jer će svaka improvizacija imati negativan utjecaj na zdravlje turista i financijski uspjeh ovog oblika ponude.

Kao polazište u ocjeni kvalitete ponude usluga prehrane prikazati će se sastav nekih temeljnih namirnica i ukazati na njihovu ulogu u očuvanju zdravlja turista odnosno na štetna djelovanja koja imaju neke njihove komponente.

### 3.1. Meso i mesne preradevine

Pod mesom koje se koristi u prehrani turista podrazumijeva se svinjeće, goveđe, ovčje meso, kao i meso od peradi. U nutricionom pogledu postoje velike razlike između tzv. "crvenog" i ostalih oblika mesa.

Tablica 1. Sastav "crvenog" i ostalih vrsta mesa

- 100 g

Vrsta	H <sub>2</sub> O g	Ener- gija kJ	Bjelan- čevine g	Masti g	Zasi- ćenost g	Polineza- sićenost g	Kole- sterol mg	Željezo mg
Svinjeći but b.k.	64	980	18,3	17,3	6,2	1,8	66	0,8
Juneći but b.k.	70	708	21,0	8,8	3,4	0,4	59	2,3
Piletina	66	892	18,3	14,8	4,2	3,2	90	1,3
Puretina	71	657	20,4	7,8	2,2	1,9	78	1,7
Meso kunića	70	678	21,0	8,0	3,0	1,0	65	1,3

Izvor: Šimundić, B., V. Jakovlić, V. Tadejević: Poznavanje robe. Tiskara Rijeka, 1994. str. 439.

Podaci iskazani u tablici 1. ukazuju na energetske i nutritivne vrijednosti različitih vrsta mesa. Tako se može uočiti iz prezentiranih vrijednosti da svinjeće meso ima najviše zasićenih masti, a meso kunića i purana najmanje. Kod piletine se visok postotak kolesterola javlja pretežito u potkožnom masnom tkivu i iznutricama (zbog velike energetske vrijednosti i visokog učešća kolesterola). Stoga ih treba odbaciti ako se držimo zdrave prehrane. Naime po načelima zdrave prehrane treba zamijeniti crveno meso ribom, piletinom, puretinom ili mesom kunića, vodeći računa da prednost treba dati termičkoj obradi kuhanjem ili pečenjem, a manje koristiti pohanje, zbog veće energetske vrijednosti i bogatosti mastima.

Na ovim polazištima se edukativnim djelovanjem na području SAD od 1965. do 1985. godine, (preko dnevnog tiska, brošura, TV i radija) uspjelo smanjiti potrošnju crvenog mesa bogatog zasićenim mastima za 10%, a istovremeno je porasla potrošnja piletine za 72%, puretine za 62% i ribe za 34% (3). To je imalo značajan utjecaj na poboljšanje zdravstvenog stanja istraživanog segmenta populacije.

Kada govorimo o zdravoj prehrani tada treba konzumaciju suhomesnatih proizvoda (koji su predhodno salamureni sa soli, nitratima i nitritima, a potom dimljeni i sušeni) također svesti na najmanju moguću mjeru, a zbog štetnog djelovanja ovih konzervansa na zdravlje ljudi. To znači da ovom segmentu turističkog tržišta ne treba forsirati domaći pršut kao specijalitet, a isto se odnosi na slavonski kulen i trajne salame (neki objekti stiču po njima i prepoznatljivost), jer ovi specijaliteti izazivaju kod gostiju pogotovo starije dobi zdravstvene probleme.

### 3.2. Mliječni proizvodi i jaja

Za razliku od crvenog mesa i mesnih prerađevina koje se sve više potiskuju iz prehrane, segmenta tržišta zdravstvenog turizma treba nuditi jela na bazi mliječnih proizvoda i jaja zbog njihova sastava prikazanog u tablici 2.

Tablica 2. Sastav mliječnih proizvoda i jaja

- u 100 g

Vrsta	H <sub>2</sub> O g	Ener- gija g	Bjelan- čevine kJ	Mast i g	Zasiće- nost g	Polinez- sice- nost g	Kolesterol mg	Ca mg
Mlijeko	88	251	3,3	3,2	2,1	0,1	14	119
Jogurt	87	255	3,4	3,0	2,0	0,1	10	106
Sir od obr. mlij.	82	301	12,4	1,0	0,6	0,03	4	61
Vrhnje sl.	64	1223	2,2	30,9	19,3	0,9	111	69
Mlij. majke	88	293	1,0	4,4	2,0	0,5	14	32
Ementaler	37	1574	28,4	27,5	17,8	1,0	92	961
Slad.ml.	61	846	3,6	10,8	6,7	0,4	45	132
Jaje	75	662	12,1	11,2	3,4	1,5	548	56
Bjelanjak	88	205	10,1	-	-	-	-	11
Žutanjak	49	1545	16,4	32,9	9,9	4,3	1602	152
Maslac	16	2998	0,9	80,0	50,3	2,3	219	24

Izvor: Šimundić, B., V. Jakovlić, V. Tadejević: Poznavanje robe. Tiskara Rijeka, 1994. str. 444.



Nutricioni sastav ovih namirnica otkriva bogatstvo bjelančevina i kalcija kao poželjnih sastojaka koje ova populacija treba koristiti, ali treba upozoriti i na to da ove namirnice također obiluju zasićenim mastima i kolesterolom.

### 3.3. Ribe i glavonošci

Riba i glavonošci trebaju imati posebno mjesto u turističkoj ponudi Hrvatske, zbog obilja vrsta koje nudi Jadransko more, a i zbog činjenice da se radi o ribi visoke kvalitete i tradicije ponude u našem podneblju. Umijeće majstora tradicionalne Hrvatske kuhinje ogleda se upravo u raznovrsnosti ponude ove vrste namirnica. Da ovakve tendencije treba podržati potvrđuje tablica 3.

Tablica 3. Sastav riba i glavonožaca

- u 100 g

Vrsta	H <sub>2</sub> O g	Energija kJ	Bjelančevine g	Masti g	Zasićenost g	Polinezasiće- nost g	Kolesterol mg
Bakalar	12	1570	81,8	2,8	0,84	1,12	232
Inćun	76	410	16,8	2,4	0,60	3,70	70
Jegulja	65	976	14,5	18,3	7,90	7,40	142
Kavijar	46	1097	26,9	15,0	3,39	6,13	250
List	79	348	18,0	1,3	0,39	0,52	60
Lubin	79	410	18,0	2,3	0,45	0,65	69
Oslić	82	310	16,5	0,4	-	0,10	55
Raža	78	410	21,5	0,7	-	-	55
Srdela	71	670	19,2	8,6	2,00	2,00	112
Skuša	67	800	19,0	16,0	3,40	4,39	80
Škrpina	79	364	19,3	0,5	-	-	55
Tuna	65	775	24,0	9,9	1,13	1,69	58
Zubatac	79	322	17,0	1,0	0,20	0,20	70
Liganj	80	352	16,4	0,9	-	-	55
Sipa	79	301	14,0	1,4	-	-	-

Izvor: Šimundić, B., V. Jakovlić, V. Tadejević: Poznavanje robe. Tiskara Rijeka, 1994. str. 441



Nutricioni sastav riba i glavonožaca pokazuje da sadrže dosta bjelančevina animalnog porijekla. Mogu se ubrojiti u dijetetske namirnice, jer sadrže manje zasićenih masnoća i kolesterola od drugih animalnih namirnica. Lako su probavljive, a sadrže neophodni jod, selen i ključne vitamine topljive u mastima. Osim toga, meso ribe sadrži i omega-3 masne kiseline kojih u drugim mesima nema. Uz ribu se dodaje i domaće maslinovo ulje koje po kemijskoj strukturi sadrži 6 do 72% oleinske i 10 do 15% linolne kiseline što ga svrstava u sami vrh ponude zdrave hrane, posebno ako je nerafinirano kada sadrži i do 3,5% slobodnih masnih kiselina do kojih se dolazi klasičnim hladnim prešanjem.

### 3.4. Namirnice biljnog porijekla

Trendovi suvremene prehrane u svijetu pokazuju da se sve više ljudi orijentira na vegetarijanski oblik prehrane, što nalaže proširenje asortimana jela temeljenih na namirnicama biljnog porijekla. To je veoma važna informacija i za ponudu usluga prehrane sudionika zdravstvenog turizma. Tako se u ponudi trebaju naći svi oblici povrtlarskih kultura, mahunarki, cerealije, posebno žute riže, raža i drugo.

Tablica 4. Sastav mahunarki

- u 100 g

Vrsta	H <sub>2</sub> O g	Ener- gija kJ	Bjelan- čevine g	Masti g	Zasiće- nost g	Polineza- sićenost g	Ugljikohidrati g	Vlakna g
Grašak zr.	79	339	5,4	0,4	0,07	0,19	14,5	2,2
Grah suhi	12	1411	22,5	1,1	0,08	0,58	61,3	6,2
Leća suha	11	1415	28,1	1,0	0,14	0,45	57,1	5,2
Mahune ml.	90	130	1,8	0,1	0,03	0,06	7,1	1,1
Soja zrno	9	1742	36,5	19,9	2,88	11,26	30,2	5,0

Izvor: Šimundić, B., V. Jakovlić, V. Tadejević: Poznavanje robe. Tiskara Rijeka, 1994. str. 432.

Nutriciona vrijednost pojedinih mahunarki (tablica 4.) pokazuje da sadrže malo energetskih tvari, ali su zato bogate prehranbenim vlaknima. Ona omogućavaju probavu koncentriranih i rafiniranih namirnica, a svojim svojstvima bubrenja izazivaju osjećaj sitosti kod korisnika. Negativna su im svojstva što im se dio složenih šećera ne razlaže, zbog nedostatka adekvatnih enzima, već se razlaže djelovanjem truležnih bakterija u debelom crijevu, prilikom čega plinovi CO<sub>2</sub> i H<sub>2</sub> napuhuju crijeva i izazivaju probavne neugodnosti. Stoga mahunarke treba koristiti u umjerenim količinama i u kombinaciji s bijelim mesom, jajima i drugim namirnicama.

Tablica 5. Sastav važnijih povrtlarskih kultura

- u 100 g

Vrsta	H <sub>2</sub> O g	Energija kJ	Bjelan- čevine g	Ugljiko- hidrati g	Masti g	Zasi- ćenost g	Polinez- sićenost g	Vlakna g
Blitva	84	214	2,7	3,7	0,2	-	0,2	0,8
Celer list	95	67	0,7	3,6	0,1	0,03	0,02	0,7
Cikla	87	184	1,5	10,0	0,1	0,02	0,05	0,8
Cvjetača	92	100	2,0	4,9	0,2	0,03	0,08	0,9
Kelj	84	209	3,3	10,0	0,7	0,09	0,34	1,5
Krastavac	96	54	0,5	2,9	0,1	0,03	0,05	0,6
Krumpir	79	331	2,1	18,0	0,1	0,03	0,04	0,4
Kupus glava	93	80	0,9	4,3	0,1	0,04	0,06	1,1
Kupus kis.	93	80	0,9	4,3	0,1	0,04	0,06	1,1
Luk crni	91	142	1,2	7,3	0,3	0,04	0,10	0,4
Luk bijeli	59	624	6,4	33,1	0,5	0,09	0,25	1,5
Mrkva	88	180	1,0	10,1	0,2	0,03	0,08	1,0
Paprika zel.	93	105	0,9	5,3	0,5	0,07	0,24	1,2
Peršin list	88	138	2,2	6,9	-	-	-	1,2
Rajčica cr.	94	80	0,9	4,3	0,2	0,03	0,09	0,5
Salata gl.	96	54	1,3	2,3	0,2	0,03	0,12	-
Špinat	92	92	2,9	3,5	0,4	0,06	0,15	0,9

Izvor: Šimundić, B., V. Jakovlić, V. Tadejević: Poznavanje robe. Tiskara Rijeka, 1994. str. 430.

Veličine iskazane u tablici 5. ukazuju na to da su povrtlarske kulture malokalorijske namirnice koje su idealni prilog drugim hranivima. Zbog velikog sadržaja vode svrstavaju se u red namirnica koje pospješuju probavu, ali je od posebnog značenja količina zaštitnih i regulacijskih tvari koje sadrži a to su vitamini, minerali i prehrambena vlakna.

Osim povrća se kao izvor regulacijskih i zaštitnih tvari u svakodnevnoj prehrani posebno ističe i voće koje se gostima nudi u svježem, smrznutom, osušenom ili pravilno prerađenom stanju (bez dodatka). Preporučljivo je za sve tipove zdrave prehrane i mora predstavljati značajan dio u strukturi svakog obroka. Korisno je gostima nuditi sezonsko voće ili ono koje najviše odgovara vrsti terapije koju je gostu preporučio liječnik.

Od cerealijskih u prehrani se najviše koristi riža koja po svom kemijskom sastavu odgovara svim zahtjevima "zdrave prehrane". Sadrži oko 7% kvalitetnih bjelančevina i neznatno masti. Bogata je mineralima i vitaminima, bez glutena je, a sadrži i vrlo male količine natrija. Spada u namirnice koje sadrže visok postotak složenih ugljikohidrata, a s obzirom da ne izaziva alergijske reakcije organizma preporučava se kao idealna dijetetska hrana.

Gostima treba u strukturi uravnotežene prehrane ponuditi u doziranim količinama razne vrste mlinskih preradevina, pekarskih proizvoda od pšeničnog brašna, tjestenine i kolače. U ponudu treba svakako uključiti integralne proizvode od žita (za prehranu se koristi cijelo zrnje) čime se osiguravaju znatne količine vrlo kvalitetnih vitamina i minerala a i balastnih tvari u prehranbenim vlaknima iz mekinja.

Ovime je prezentiran sami mali dio saznanja vezanih za oblikovanje ponude uravnotežene prehrane, s ciljem da se hotelijeri potaknu na upoznavanje i ovog segmenta, koji čini značajnim resursom osnovnim u oblikovanju kvalitetne usluge zdravstvenog turizma.

## ZAKLJUČAK

Oblikovanje usluge prehrane na načelima zdrave prehrane u okviru ukupne ponude usluga zdravstvenog turizma treba se uz ostalo temeljiti na saznanju da količina hrane i njena energetska vrijednost koju svaki dan unosimo u organizam više je nego dovoljna za zadovoljenje energetskih potreba, a često i višestruko premašuje dnevni utrošak. Međutim, hrana koju uobičajeno dnevno konzumiramo po svom je sastavu nutritivno siromašna i čak opasna za naše zdravlje. U pravilu se sve više hranimo jelima bogatim masnoćama, šećerima i solima, (koje su najčešće skriveni,) a ona sadrže premalo vlakana, previše bjelančevina životinjskog porijekla i premalo mahunarki.

Kako je u oblikovanju visokovrijedne usluge zdravstvenog turizma potrebno otkloniti ove navedene nedostatke u prehrani, to se pred organizatore pružanja ovih usluga postavlja posebni zadaci. Uz dobar smještaj i kvalitetu u zdravstvenu uslugu, ponuda zdrave prehrane javlja se također kao značajno resursna osnovica u oblikovanju i razvoju zdravstvenog turizma Hrvatske.

## LITERATURA

1. Diehl, J.F.: Fabrikerzeugnisse, nein danke, Zeitschrift. Lebensmitteltechnologie und Verfahrens-technik 33, 521, 1982.
2. Kulčar, Ž., M. Varoščić: Prehrana i rak. Rijeka, 1990.
3. Kulier, I.: Hrana u službi zdravlja. TIP "A.G.Matoš" Samobor, 1992.
4. Lavon J. Dunne: Nutrition almanac /third edition/. McGraw-Hill, Publishing Company, 1990.
5. Matasović, D.: Hrana prehrana i zdravlje /činjenice i mišljenja FOVIS Zagreb, 1992.
6. Speitling, A., G. Schlierf, L. Arab, K.-H. Henke, C. Behrens: Die Kosten ernährungsbedingter Krankheiten. Ernährungs-Umschau 35 /4/, 1988.
7. Šimundić, B., V. Jakovlić, V. Tadejević: Poznavanje robe-živežne namirnica s osnovama tehnologije i prehrane. Tiskara Rijeka, 1994.
8. Šimundić, B.: Zdrava prehrana promotivni činitelj turističke ponude. Međunarodni kongres "Hotelska kuća 96" Opatija, 1996.
9. Zakon o zdravstvenoj ispravnosti namirnica i predmeta opće uporabe

## Summary

### HEALTH FOOD AND HEALTH TOURISM

Healthy food is made up of separate components in everyday nourishment. Under the term "to feed oneself healthy" we understand well balanced daily meals which contain the necessary amount of protein, carbohydrates, fat, vitamins and minerals. Well balanced nutrition should not contain harmful substances which can cause a disorder of good physical and psychological health of men.

The latest news on nutrition tells us that time is over, when "healthy" diet meant consuming as much food as possible. Now, the attention is focused upon a well balanced diet with previously established, exact quantities of fat, sugar, cholesterol and salt.

Hotel business nowadays along with the standards in menus should add energetic and nutritional value of each meal, so as the customer could choose the food which will suit his sex, age, physical endurance, recreation and his health condition.

Key words: healthy nourishment, healthy food