

Prehrana i zdravlje (Nutrition and health)

Branko Brkić

Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba

Gljučne riječi: prehrana , zdravlje

Key words: nutrition , health

Briga za vlastito zdravlje temelji se na činjenici da se mnoge bolesti mogu spriječiti. Vrlo je bitna zdrava prehrana i općenito zdrav način života, zdrava tjelesna težina, redovne fizičke aktivnosti i nepušenje.

Zdrava tjelesna težina

Zdravu tjelesnu težinu provjeravamo iz tablice BMI (engl. Body Mass Index) – indeks tjelesne mase po formuli u kojoj se kilogrami tjelesne težine podijele s umnoškom visine u metrima $BMI = kg : (m)^2$. Zdrava tjelesna težina 18.5 – 25, umjerena tjelesna težina 25.1 – 30, znatno prekomjerna tjelesna težina (pretilost) više od 30.1.

Načelo zdrave prehrane sastoji se od učestalih obroka s malom količinom pažljivo odabrane hrane. Obroci se trebaju sastojati od cjelovitih žitarica, krumpira, salate, voća i povrća, osobito tamnozelenoga lisnatog povrća (špinat, brokula, kelj, šparoga). Ljudski organizam sadrži do 80 posto vode : uzimanje 2 l tijekom dana neophodno je za opće dobro stanje. Mogu to biti voćni čajevi, voćni sokovi, obična i mineralna voda.

Jesti u malim zalogajima

Jesti valja polagano, u malim zalogajima i svaki zalogaj dobro sažvakati. Unos masnoća treba se znatno smanjiti ne samo radi smanjenja prekomjerne tjelesne težine nego i radi utjecaja na kolesterol i stanje krvožilnog sustava. Kolesterol i trigliceridi tvore masnoće u serumu. U odnosu na zasićene kiseline, mnogo su zdravije i povoljnije jednostruko odnosno višestruko nezasićene masne kiseline (nalaze se u ulju, osobito kvalitetnom, hladno prešanom ulju i sjemenkama različitih biljaka, npr. masline, lana , crnog kima).

Mnogostruke su koristi od hrane koja sadrži teško probavljive tvari (vlakna, balastne tvari) važnih u probavljanju hrane i njezina pretvaranja u energiju, održavanju koncentracije šećera u krvi, ulazak kolesterola u krv i redovno pražnjenje cijeva (dugotrajno stvaraju dojam sitosti). Nalaze se u neljuštenim žitaricama i riži, zobnim ili kuku ruznim pahuljicama, povrću i voću (preporučeno dnevno najmanje 35 – 40 grama vlakana).

Koristan je i dodatni unos vitamina i minerala u prirodnom obliku. Neosporna je korist kod unosa npr. antioksidativnih vitamina (C i F), vitamina skupine B, folata, lecitina itd.

Nakon 14 sati ne bi trebalo uzeti više od 1/3 dnevnih potreba hrane.

Redovita šetnja

Uza zdrav način prehrane fizička aktivnost je osnovni čimbenik zdravog načina života. Mišićne stanice troše više energije od stanica masnog tkiva. Uz veću aktivnost mišićnih stanica ubrzava se i metabolizam, veći je utrošak energije i usto vezano gubljenje prekomjerne težine. Pri tome i godine života imaju svoju ulogu. Nakon tridesete sve se funkcije organizma usporavaju.

Fizičke aktivnosti mogu se podijeliti na umjereno lagane (vožnja auta, glačanje, kuhanje, društvene igre uz sjedenje – utrošak do 150 kalorija na sat), lagane (spremanje po kući, igranje stolnog tenisa, hodanje 5km/sat – utrošak do 24 kal./sat), umjereno teške (vožnja biciklom, tenis, hodanje 7km/sat – utrošak do 300 kal./sat), teške (košanje u vrtu, piljenje/cijepanje drva, planinarenje, igranje nogometa – utrošak do 600 kal./sat). Izbor tjelesne aktivnosti neka bude – umjereno, ali redovito. Za početak neka to bude šetnja od 35 do 45 minuta.

kontaktna adresa :

Dr. Branko Brkić

Spec. med. rada

Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba, Mirogojska 16

Odjel medicine rada

