



Nutricija ili prehrana jednostavno znači **dnevni unos** svih potrebnih **hranjivih sastojaka**. Hranjivi sastojci uključuju različite krute i tekuće tvari koje unosimo u tijelo kako bi mu dali energiju potrebnu za svakodnevne aktivnosti, te za popravak i održavanje tjelesnih stanica. Fizičke i mentalne aktivnosti uzrokuju trošenje naših stanica, tkiva i organa, a naše tijelo treba popraviti i održavati ove vitalne tjelesne dijelove svakog trenutka u danu.

Bez prehrambenog građevnog materijala kojeg dobivamo kroz krute i tekuće sastojke hrane, ovakvi procesi popravka i regeneracije nisu mogući. Hrana, hranjivi sastojci i način na koji se hranim predstavljaju glavni uzrok svih bolesti. Namirnice koje jedemo mogu imati pozitivan učinak na naše zdravlje. Istraživanja nam govore da je velika pojava *karcinoma*,

,
hiperlipidemije

,
ateroskleroze

i bolesti debelog crijeva povezana dijelom s lošom prehrambenom kvalitetom namirnica koje jedemo. Višak kilograma i pretilost dosegli su epidemiske razmjere u modernom društvu u kojem stanovništvo obavlja sve manje fizičkog rada s obzirom na raznorazne moderne uređaje koji nam olakšavaju svakodnevni život. S druge strane, ti isti uređaji sprječavaju nas u korištenju viška kalorija.

Bolje je znati koje probleme vam uzrokuju vaše prehrambene navike, nego da samo čekate da se pojave simptomi i znakovi bolesti, te da tek tada nešto poduzmete. Ako čekate da se to dogodi, na žalost može biti jednostavno prekasno da se bilo što učini.

Zdravo se hraniti znači u tijelo unositi neophodne hranjive sastojke, a to su **makronutrijenti** (ugljikohidrati, proteini, masti) i **mikronutrijenti**

(vitamini, minerali, voda) u preporučenim omjerima. Iako su mišljenja o ovim omjerima različita, negdje u sredini su slijedeći omjeri: obrok bi trebao sadržavati 40% ugljikohidrata, 30% proteina i 30% masti.

Ugljikohidrati našem tijelu daju gorivo i glavni su izvor energije za sve tjelesne funkcije i rad mišića.

Proteini su najvažniji za tjelesni napor, za rast i razvoj svih tjelesnih tkiva, te za oporavak mišića nakon tjelesnih npora.

Masti dobivamo direktno iz hrane i preradom iz glukoze. One su skladišta energije, inzuliraju nam tijelo i štite vitalne organe, a tijelo ih pretvara u energiju. Vitamin i minerali su potrebni za zdravo funkcioniranje svih tjelesnih funkcija.

Zdravo se hraniti znači u tijelo unositi voće, povrće, cjelovite žitarice i proizvode od cjelovitih žitarica, mahunarke, ribu, oraštaste proizvode, a smanjiti unos mesa (crvenog i bijelog) te ih zamijeniti **sojom** i proizvodima od soje. Iako smo mediteranska zemљa, koristimo tek dvije litre maslinovog ulja godišnje po stanovniku, a zbog svojih nutritivnih vrijednosti maslinovo ulje je najzdravije.

Voće i povrće izvor su tijelu neophodno potrebnih vitamina i minerala, biljnih vlakana, aminokiselina, ugljikohidrata, proteina, masti. Njihovi hranjivi sastojci nam pomažu i u borbi protiv štetnog djelovanja slobodnih radikala, te na taj način smanjuju rizik obolijevanja od karcinoma, a pomažu nam i da se zaštitimo od drugih lakih i teških zdravstvenih oboljenja.

Mahunarke poput graška, soje, leće, kikirikija, graha bogate su proteinima, nemaju kolesterol niti zasićene masnoće, a sadržavaju vitamine i minerale (kalcij, željezo, cink, kalij, B vitamine), omega-3 masne kiseline, dijetalna vlakna. Dobre su za srce, jetru, bubrege, gušteriću, pluća, probavni trakt.

Žitarice su vrijedne zbog svog sadržaja škroba, vitamina, minerala i vlakana, a neke sadržavaju i proteine. Rafiniranje im smanjuje nutritivnu vrijednost, a podiže glikemijski indeks, pa je zbog toga zdravije jesti cjelovite žitarice i proizvode od cjelovitih žitarica.

Orašasti plodovi sadržavaju masti, proteine, vitamine B kompleksa, vitamin E, magnezij i druge minerale.

Riba je odličan izvor proteina i omega-3 masnih kiselina (neophodne masne kiseline). Omega-3 masne kiseline imaju više različitih zdravstvenih dobrobiti, od kojih je vjerojatno najvažnije to da pomažu znatno smanjiti rizik od srčanih bolesti, pomažu nam u borbi protiv stresa, a istraživanja pokazuju i da pomažu produljiti životnih vijek osobama koje često konzumiraju ribu.

S obzirom na današnji brzi tempo života i nemogućnost da se svaki dan zdravo hranimo, jedan od načina na koji možemo osigurati unos dnevno potrebnih hranjivih tvari su dodaci prehrani ili **suplementi**.

. Međutim, kada su suplementi u pitanju, treba se dobro informirati prije nego što odlučimo koje ćemo uzimati, a moj savjet je da svakako uzmete suplemente napravljene na biljnoj bazi.

Naše zdravlje je u našim rukama i ono je naša odgovornost. Zdravlje je naše prirodno stanje i sami ga kreiramo zdravom prehranom i zdravim načinom života.

Dubravka G. Alapićsavjetnica za kliničku nutriciju Nutricionistički klub i savjetovalište „Svijet zdravlja“
www.svijet-zdravlja.hr email: nutricionist@online.hr

