

KAKO V ŠIROKI PONUDBI HRANE IZBIRATI KAKOVOSTNA ŽIVILA IN PRIPRAVITI KAKOVOSTEN JEDILNIK

UVOD

Zgodovina prehranjevanja

Hrana je edini izvor energije in esencialnih hranil, ki jih človek potrebuje za rast, razvoj in normalno delovanje organizma. V zgodovini razvoja človeka in njegovega preživetja je sposobnost shranjevanja energije v pogojih neredne prehrane prednost, ki podpira ohranitev vrste in osebka. Človek pa je začel obvladovati tudi svoje naravno okolje in se je za stalno naselil. Že najstarejše znane naselbine kažejo navezanost na domače živali in na kulturne žitne rastline. Prehrana je postala rednejša, energijsko že bolj koncentrirana in lažje prebavljiva. Pri posameznikih, ki niso bili fizično aktivni in so imeli ne glede na slabe letine dovolj hrane, se je pojavila debelost.

Z razvojem civilizacije in industrializacije je človek prišel v povsem nove razmere. Pretežno sedeče delo, prehod na novo obliko prehrane z več čistih maščob, čistih sladkorjev in alkohola in manj sadja in zelenjave, kar je povzročilo večjo energijsko gostoto dnevno zaužite hrane in nove civilizacijske bolezni, kot so bolezni prebavil, presnove in degenerativne bolezni.

V obdobju po drugi svetovni vojni se kljub uspešnemu obvladovanju infekcijskih nalezljivih bolezni, ki so do takrat predstavljale največji zdravstveni problem, v razvitem delu sveta raven zdravja prebivalstva ni izboljšala po pričakovanjih. Zaradi nepravilne prehrane, premalo gibanja in kajenja so se razvile kronične nenalezljive bolezni (KNB). V tem obdobju so mednarodne inštitucije izrazile potrebo po preusmeritvi pozornosti od bolezni k zdravju, torej v promocijo zdravja in preprečevanje bolezni.

Prehranjevanje danes

Preko oglaševanja izdelkov na radiu, televiziji in v revijah nam proizvajalci vsak dan sporočajo, da bomo bolj zadovoljni in srečni, če bomo poskusili njihov izdelek. Izdelke oglašujejo kot pomembno orodje za krepitev našega zdravja. Zdravje izgublja svoj pomen kot vrednota in prehaja v obsedenost. Zdravje postaja norma, ki jo človek mora doseči, če naj bo odgovoren in srečen. Zdravje postaja statusni simbol, človek pa potrošnik zdravja. Leta 2005 je bilo ocenjeno, da se razviti svet polašča in uporablja $\frac{3}{4}$ svetovne pridelave hrane in $\frac{83}{100}$ vseh drugih dobrin medtem ko shaja $\frac{2}{3}$ prebivalstva v nerazvitih državah s četrtino svetovne pridelave hrane in 17% dobrin. Še danes milijoni stradajo, približno 25000 jih umre zaradi lakote.

Raziskave o zdravstvenem stanju v Sloveniji kažejo, da se ljudje prehranjemo enolično in nezdravo. Na naših krožnikih je preveč kruha, krompirja, industrijsko pripravljenih slaščic, marmelad, maslenih pekovskih izdelkov. $\frac{2}{3}$ Slovencev ne zajtrkuje redno, uživa premalo obrokov, premalo sadja in zelenjave. Pojemo preveč živalskih maščob, preveč rdečega mesa, polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov in preveč solimo hrano. Pri pripravi uporabljamo preveč maščob. Pojemo premalo sadja in zelenjave, premalo vlaknin in kompleksnih ogljikovih hidratov.

Hrana pa ni samo hrana. Ima tudi močan psihološki pomen za človeka. S hrano babice nagrajujejo svoje pridne vnuke. In obratno - odtegnitev določene hrane je ukrep kaznovanja nezadostnosti. Hrana nas lahko potolaži, kadar nam je hudo. Nadomesti pogovor in izkazovanje naših čustev, je podaljšek odsotnosti naših najbližjih, nas potolaži v trenutkih, ko bi najraje zajokali.



PREVENTIVA

Svetovanje o zdravem življenjskem slogu

Zdravstveni delavci se zavedamo, da ljudje potrebujejo zdravstveno vzgojno-svetovalno storitev, ki posamezniku omogoča odločitve o svojem zdravju. Preventivni ukrepi so učinkoviti, če svetujemo osebi ob pravem času, na pravi način.

Pri zmanjševanju prekomerne telesne mase je zelo pomembno, da skupaj z bolnikom postavimo dosegljive cilje, na katere se bodo lahko orientirali in se bolje izkazali. Cilj določa prihodnje stanje in je slika prihodnosti, če jo izrazimo v besedah in skupnem dogovoru.

V lekarni Gregorčičeva smo se odločili, da bomo pomagali tistim uporabnikom naših storitev, ki si želijo shujšati, vendar ne vedo, kako naj ta cilj dosežejo. Večinoma pridejo k nam po nasvet in pomoč tisti, ki so poskušali na številne načine shujšati, pa so po vsakem poskusu bolj razočarani, saj jim to ni uspelo.

Uvedli smo program hujšanja, ki teče po določenem protokolu. Izdelali smo ga na osnovi priporočil številnih ameriških zdravstvenih inštitucij – tam so se namreč že vsaj dve desetletji prej začeli ubadati s problemi, ki jih debelost prinaša. Upoštevali smo priporočila Britanskega farmacevtskega društva in upoštevali smo sistem danskega načina svetovanja, kjer danes vsaka četrta lekarna lahko ponudi tovrstno storitev.

Osnovno priporočilo je, da pri hujšanju skupaj z bolnikom zastavimo dosegljivi cilj. Nato ga izvajamo po dogovorjenem načrtu in spremljamo dogajanje. Če ne gre po zastavljenem načrtu, analiziramo dokumentirane dogodke in skušamo popraviti določena odstopanja. Ta protokol izvajamo tri mesece - temu obdobju rečemo aktivno obdobje hujšanja, kjer dosežemo zastavljeni cilj. Sledi trimesečno obdobje vzdrževanja dosežene nižje telesne mase, da posameznik lahko izkusi, da lahko to maso vzdržuje še naprej, če neguje tiste pridobljene večine zdravega življenjskega sloga.

Kako?

Pri svetovanju, kako doseči zdrav življenjski slog, nam vedno pomaga piramida zdravega življenjskega sloga »Moja piramida«, ki so jo Američani oblikovali leta 2005. Poleg razvrstitve živil vključuje v piramido tudi telesno dejavnost, kar ponazarja s stopnicami, po katerih stopa človek. Telesna dejavnost je pomemben dejavnik pri ohranjanju in krepitvi zdravja ter preprečevanju bolezni. Biti mora redna in prisotna v vseh življenjskih obdobjih. Pomembna je za vzdrževanje osnovnih funkcij v telesu – za ohranjanje moči, ravnotežja in spretnosti. Kadar krepimo mišično maso, s tem krepimo tudi kostno maso. Redna telesna dejavnost krepi našo samopodobo. Nezagostna telesna dejavnost vpliva na nastanek ateroskleroze, povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni, nekaterih vrst raka, osteoporoze in nenazadnje pomanjkanje samozavesti.

Stopnice prikazujejo tudi pot do doseganja ciljev. Zdrav življenjski slog ne moremo doseči kar čez noč, ampak postopno. Z vztrajnostjo, korak za korakom, kljub kakšnemu spodrsrljaju lahko dosežemo vrh svoje piramide.



Svetovanje pri vpeljavi zdrave prehrane:

- dnevna količina hrane naj se razdeli na tri glavne in dva vmesna obroka, namesto enega velikega
- obroki hrane naj se zaužijejo v časovnem intervalu treh ur
- pomembno je uživanje zadostnih količin vode
- povečati je potrebno porabo vlaknin in kompleksnih ogljikovih hidratov (priporočenih 50%-60% dnevnega energijskega vnosa), od tega vsaj 800g sadja in zelenjave,
- zmanjšati je potrebno uživanje maščob (priporočenih 30% dnevnega energijskega vnosa),
- zmanjšati porabo sladkorja,
- zmanjšati porabo soli (5g na dan)

Pripravili smo tabelo, v kateri so razvrščena živila, ki jih najpogosteje in najraje uživamo. V vsaki skupini živil smo opisali slabosti izbranega živila in predlagali nadomestitev z bolj zdravju koristnim živilom. Upoštevali smo priporočila iz prehranske piramide in vpliv živil v organizmu po zaužitju. Zato smo predlagali zamenjavo z živilom, ki vsebuje več hranil in manj kalorij, poleg tega pa ne povzročijo hitrega zvišanja krvnega sladkorja po obroku.

Glikemični indeks je število (običajno med 0 in 100), ki živila razvršča glede na to, kako zaužitje določenega živila vpliva na dvig krvnega sladkorja v primerjavi z referenčnim živilom, za katerega se določi, da ima glikemični indeks 100. Običajno se za referenčno živilo izbere raztopino glukoze. Višji glikemični indeks pomeni večji dvig sladkorja v krvi.

	ŽIVILO	SLABOST	ZAMENJAVA	ZAKAJ?
OGLJIKOVI HIDRATI	bel riž	Nizka hranilna vrednost vitaminov, vlaknin.	rjavi riž, ječmen, proso, ajda...	Luščine zrnja vsebujejo več vlaknin in vitaminov, kot beli riž. Ajda ima večji delež beljakovin, zato nižji GI.
	masleno pecivo z marmelado	Vsebuje veliko maščob in sladkorja. Bela moka ima visok GI	polnozrnata štručka s skuto	Kompleksni ogljikovi hidrati so vir vlaknin, skuta pa zniža GI ogljikovih hidratov. Skuta je tudi vir vitamina D in kalcija.
SADJE vsaj 200 g / dan	kompot	Velike količine sladkorja. S prekuhavanjem se uniči mnogo vitaminov.	sveže sadje	Neobdelano, nesladkano sadje je bolj koristno. V užitnih olupkih je veliko vitaminov in mineralov.
ZELENJAVA vsaj 600 g / dan	kečup	vsebuje sladkor in veliko soli	pelati na strtem česnu z baziliko	Med kuhanjem paradižnik pridobi veliko likopena, ki varuje zdravje.
	zamrznjena špinača s smetano ali z maslom	Pri predelavi živilo izgubi mnogo hranilnih snovi. Dodana je tudi maščoba, ki poveča njegovo kalorično vrednost.	listi sveže špinače	S hitrim dušenjem na oljčnem olju ohranimo večino hranil.
MESO	pašteta	le 20% - 30% mesa, do 50 % vode in 30% maščob	tunin namaz s kaprami in z zelišči	Ribe so bogat vir nenasičenih maščobnih kislin in vitamina D.
	posebna salama	le 20% - 30% mesa, do 50% vode	rezina kuhanega pršuta	Vsebuje visok delež beljakovin.
	hrenovka (krvavice, pečenice)	le 20%- 30% mesa, do 50 % vode in 30% maščob.	pečena piščančja prsa s sezamom	Visok odstotek beljakovin, minimalne količine holesterola.

	ocvrt piščanec	Koža vsebuje maščobo, zato prinese kosu mesa dvakrat večjo kalorično vrednost.	Pred cvrtjem odstranite kožo in po cvrtju meso položite na papirnate brisačke.	Odstranjena koža izboljša razmerje med maščobo in beljakovinami, nižja je kalorična vrednost.
MLEKO, JOGURT, SIR	topljeni sir	Vsebuje veliko maščob, soli.	Skuta s svežimi zelišči (peteršilj, bazilika, timijan).	Vsebuje več beljakovin in je prijetnega vonja in okusa.
	mlečni namaz s smetano	veliko maščob	lahki mlečni namaz	manj maščob
	sadni lahki jogurt	Ne vsebuje toliko maščobe, vendar dodani sladkorji in škrob, povečajo kalorično vrednost živila.	navadni jogurt 3,5%	Mlečna maščoba je vir vitamina D.
MAŠČOBE	preliv za solato z majonezo	Veliko maščob in soli.	narezani mandlji, pinjole, orehi	Vsebuje pomembne vitamine in minerale ter nenasičene m.k.
	trda margarina	Vsebuje več trans maščob.	mehka margarina ali maslo	

Tabela: V vsaki skupini živil smo priljubljenim, vendar nekakovostnim jedem v drugem stolpcu predlagali zamenjavo v četrtem stolpcu. V petem stolpcu je pojasnilo za zamenjavo.

GI – glikemični indeks

Mnogo živil ima različno kalorično vrednost glede na način priprave hrane. Krompirje zelo priljubljena jed pri nas in zanimivo je, da ima krompir brez maščobe malo kalorij, pri peki v maščobi pa se kalorična vrednost poveča za štirikrat.

Sadje in zelenjava, ki jo kupujemo v trgovini ali na trgu, lahko vsebuje ostanke pesticidov, vendar še vedno velja, da ima precej pomembnih hranilnih snovi in ju zato priporočamo v vsakodnevni prehrani. Ostanke pesticidov s površine sadja in zelenjave odstranimo z vodo. Tiste, ki pa so v sadežu, pa ne moremo odstraniti. Vendar strokovnjaki s področja pridelave hrane nam zagotavljajo, da so te količine izredno nizke in pod stalnim nadzorom.

Nakupovanje živil

Ko nakupujemo živila v dobro založenih trgovinah, naj nas ne zavaja lepa oblika in barva embalaže. Bodimo osredotočeni na vsebino, ki je skrita v tej embalaži. Kupujmo:

- ustrezna živila

Živila naj imajo ustrezno hranilno vrednost.

- prilagojena našemu zdravstvenemu stanju

Ljudje, ki imajo katero od kroničnih nenalezljivih bolezni, naj se izogibajo živil, ki jim to bolezen poslabša.

- načrtujemo jedilnik za nekaj dni

Da v hladilniku ne bo ostajala hrana s pretečenim rokom, si sestavimo jedilnik za nekaj dni. Tako bomo vedeli, kaj potrebujemo in bomo kupljena živila tudi porabili.

- v trgovini bodimo izbirčni in zahtevni kupci

Preglejmo deklaracijo in sestavo izdelka. Bodimo pozorni na število navedenih aditivov.

- seznam živil

Seznam živil si sestavimo doma po tistem ko načrtujemo jedilnik za nekaj dni. V trgovini nakupujemo po seznamu in ne tisto, kar nam je tisti trenutek všeč.

- siti

Mnogo ljudi obišče trgovino na poti iz službe, ko so že močno lačni in nakupujejo živila, ki niso kakovostna. Veliko lažje bomo sprejemali pravilne odločitve, če bomo odšli v trgovino siti.

- preglejmo:

- deklaracijo,
- datum izdelave, rok uporabnosti,
- vsebnost maščob, beljakovin, vitaminov, aditivov
- hranilno vrednost živil.

Izbirajmo živila, ki vsebujejo vitamine, minerale, vlaknine. Izbirajmo tiste izdelke, ki vsebujejo več beljakovin kakor maščob in tiste, ki imajo manj aditivov.

Še nekaj o aditivih v prehrani

Aditivi so kemikalije in so razvrščeni v skupine po funkciji, ki jo opravljajo v živilu. Poznamo barvila, sladila, konzervanse, antioksidante, emulgatorje, stabilizatorje, želirna sredstva, sredstva za zgostitev, utrjevalce, ojačevalce okusa ter arome. Največ aditivov vsebujejo prav izdelki, namenjeni otrokom (Smarties bonboni: 11 aditivov). Aditivom se lahko izognemo tako, da kupujemo osnovna živila in jih sproti pripravljamo doma. Pri pripravi uporabljajmo sveža ali posušena zelišča, začimbe, izogibajmo pa se začimbnim mešanicam in jušnim kockam. Ker to včasih ni mogoče, bodimo pozorni na oznake na deklaracijah, izbirajmo živila z manj aditivi, na primer zamrznjena živila. Namesto obarvanih pijač izberimo sadne sokove s 100% sadnim deležem, namesto klobas izberimo presno meso, namesto topljenega sira pa zorjeni sir. Seveda pa je vselej izbira vaša.

»HRANA NAJ BO ZDRAVILO IN ZDRAVILO NAJ BO HRANA.« (Sokrat)

Pripravila: Mateja Cvirn Novak, mag. farm., spec.