

Исхрана и здравје

Обезбедување на највисоко можно ниво на здравјето е едно од основните човекови права, без разлика на раса, религија, политичко убедување и економско-социјална состојба. Навиките во исхраната се дел од човековата култура. Познато е дека исхраната е тесно поврзана со доброто здравје и квалитетот на животот. Правилно испланирана и балансирана исхрана придонесува за непречено функционирање на организмот и обезбедува виталност и добро здравје. Правилната исхрана исто така помага во:

- превенција на некои заболувања (пр. кардиоваскуларни, дијабет тип 2, остеопороза и сл.)
- одржување на растењето
- одржување на здрав организам

За да се задоволат сите потреби на организмот храната треба да ги содржи сите состојки во одредени количини. Поединечно тоа зависи од полот, возраста, тежината, висината, физичката активност и евентуалното постоење на некои заболувања. Важноста на правилната исхрана е огромна за нормален и здрав развој на организмот и затоа се смета за потребно луѓето да имаат барем елементарни познавања за здравата исхрана.

Нутриенти



Нутриенти ги нарекуваме хранливите состојки кои ги земаме преку исхраната и се делат на микро и макро нутриенти.

Макронутриенти се:

Јагленохидрати: Тие се главен извор на енергија за организмот и се содржат во овошјето, зеленчукот, житариците и нивните производи, млеко-јогурт и во мешункастите плодови. Испорачуваат 4 калории по грам.

Протеини: Тие го снабдуваат организмот со аминокиселини кои се основни за градбата на ткивата и исто така за поправки на оштетените ткива. Аминокиселините може да бидат од растително или животинско потекло. Му даваат на организмот 4 калории по грам. Тие исто така се делат на:

Потребни: тие се оние кои не можат да се произведат во организмот со метаболизмот и затоа е потребно да се земаат преку исхраната.

Несуштински: Овие аминокиселини се од иста важност како и претходните, само што овие може да се синтетизираат во нашето тело.

Маси: Тие се користат од организмот за да произведат енергија и помагаат да се абсорбираат липосолубилните витамини (А, Д, Е, К). Даваат 9 калории по грам. Се делат на незаситени и заситени масни киселини.

Незаситени: Се класифицираат како мононезаситени и полинезаситени масни киселини. Имаат големи позитивни ефекти врз кардиоваскуларниот систем. Главни извори се маслиновото масло, маслинките, рибите, јаткастите плодови и друго.

Заситени: Зголемена употреба на заситени масни киселини може да доведе до покачување на нивото на холестерол во крвта. Главни извори е месото, колбасите, путерот, млечните производи и др. Посебно штетни ефекти за организмот имаат транс масните киселини и за несреќа истражувањата од Националната агенција за храна покажуваат дека само 1/3 од одговорните во важни истражувања едвај чуле за нив. Се чини дека тие го намалуваат ХДЛ што доведува до зголемен ризик од коронарни артериски заболувања. Главни извори се маргарините, слатките, брзата храна и исто така конзервираната храна.

Микронутриенти

Тие се витамини и минерали (калциум, магнезиум, железо и др.) Се нарекуваат микронутриенти зошто се потребни во мали количества во организмот и не произведуваат енергија. Бидејќи нема храна што ги содржи сите состојки неопходно е нашата исхрана да биде разновидна за да ги покрие сите потреби на организмот.

Многу студии покажуваат дека здравта исхрана и јадење на 5 порции од овошје и зеленчук дневно го намалуваат ризикот од кардиоваскуларна смртност како и смртност од карциноми, но нивното зголемено внесување во онос на претходното не го намалува додатно тој ризик. Една од најголемите студии на меѓународно ниво (ЕПИК) покажа дека треба да преферираме сиров зеленчук и неговата употреба ја намалува смртноста од карциноми и ризикот од пореметувања во однесувањето.

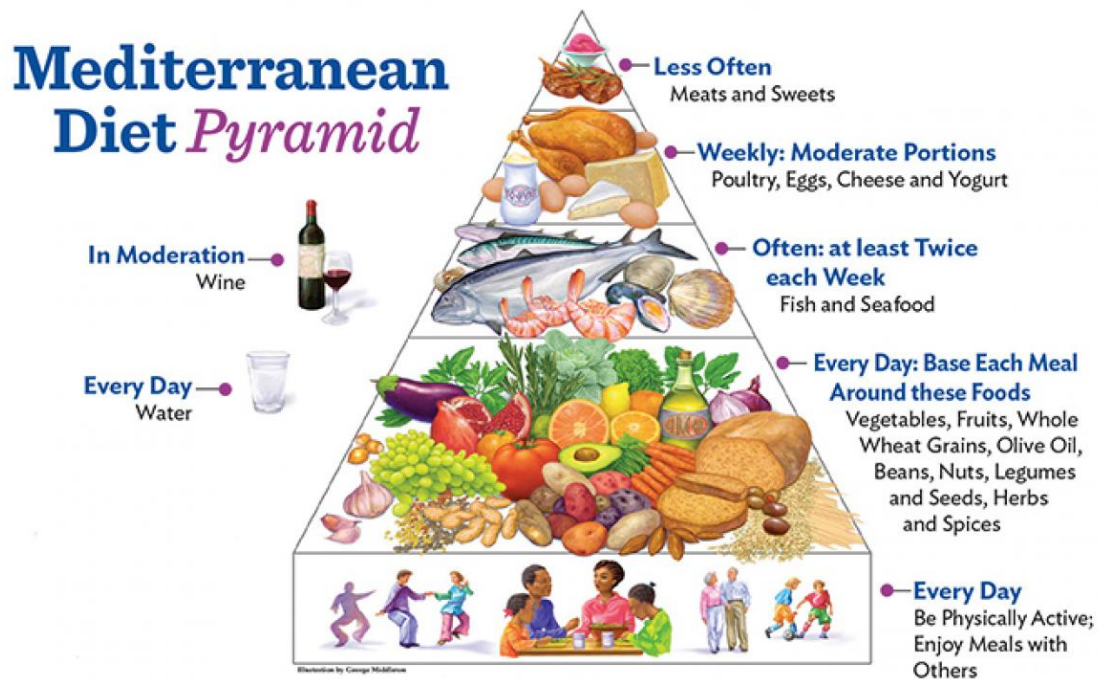
Препораки на светската здравствена организација

СЗО препорачува 12 чекори за здрава исхрана

1. Консумирање на разновидна исхрана со давање предност на овошјето пред месото.
2. Консумирање на неколку порции од леб, житарки, спагети, ориз или компири во текот на денот.
3. Консумирање на овошје и зеленчук повеќе пати во денот по можност во сирова состојба
4. Одржување на телесната тежина во идеални граници (BMI 20-25), правење вежби секој ден.
5. Умерено консумирање на масти (да покриваат помалку од 30% од дневниот внос на калории) и замена на заситените масти со незаситени растителни масла или маргарини.
6. Заменете го масното месо и месни производи со мешунки, риба, живина и постно месо.
7. Пијте млеко и млечни производи (кефир, кисело млеко, јогурт, сирење) со мала содржина на масти и сол.
8. Консумирајте храна со помалку шеќер и не консумирајте сокови и слатки.
9. Користете малку сол, не треба да се надмине 1 кафено лажиче дневно (6 г) вклучувајќи ја и солта во лебот и неговите продукти.
10. Ако консумирате алкохол границата да биде на помалку од 2 пијалоци (секој да соржи по 10 г алкохол) дневно.
11. Подгответе го вашиот оброк на здрав и безбеден начин.
12. Хранење со мајчино млеко на бебињата се охрабрува до 1 година, а додатна храна после 6-тиот месец.

Медитеранска исхрана

Лесен начин за здрава исхрана е да се храниме врз основа на Медитеранската пирамида на исхраната, која се смета за идеален стандард во нутриционизмот од 1995 до денес.



Оваа пирамида покажува колку често и која храна треба да се конзумира и која физичка активност да се практикува.

Имаме на дневна основа

- Физички вежби
- Леб и житарки
- Група на овошје
- Група на зеленчук
- Мешункасти плодови
- Маслиново масло и маслинки
- Група на млечни производи

На седмична основа се рангираат

- Риба и живина
- јајца
- слатки

И конечно на месечно ниво месо.

Конзумирање на алкохол со акцент на препорачано вино.

Посебен акцент се става на доволно конзумирање на вода

Во детали

Леб и житарки: Се преферираат со цели зрна. Тие не снабдуваат со енергија, влакна и не прават сити.

Овошје и зеленчук: Се претпочита сезонско и ако е можно од органско земјоделство. Тие не снабдуваат со витамини, минерали и елементи во трагови, антиоксиданси и течности.

Маслиново масло чисто и екстра девичанско: Тоа ни дава енергија и има многу корисни својства за телото. Се смета за главен извор на мононезаситени масни киселини и витамин Е и има голем број на антиоксидантни супстанции.

Млечни производи: Тие ни обезбедуваат калциум, протеини, витамини А, Д и Б комплекс, пробиотици и течности. Нивната дневна потрошувачка (млеко-сирење-јогурт-ајран-кефир)

Црвено месо: Нуди протеини, железо и заситени масти, поради што е на врвот на пирамидата, што значи дека потрошувачката е ограничена на неколку пати месечно.

Риба и живина: Содржат протеини, железо, Б витамини и омега-3 масни киселини добиени од мрсна риба (лосос, скуша, сардини, морски плодови итн.) Се сметаат за корисни за здравјето на срцето.

Алкохол: Посебен акцент се посветува на консумирање на вино, бидејќи докажано е кардио-заштитно дејство поради неговите флавоноиди. Се препорачува да се консумираат 1 чаша дневно кај жени и 2 чаши кај мажите.

Во последниве децении Медитеранската исхрана е предмет на многу студии и, како целина, сугерира дека традиционалната медитеранска исхрана е поздрава од исхраната на западните земји. Пост-анализата во 2016 година покажа дека усвојувањето на медитеранската исхрана доведе до намалување на инциденцата на кардиоваскуларни настани, рак на дојка и дијабетес мелитус. Конечно, студијата за деца во 2016 година покажа дека усвојувањето на медитеранската исхрана доведе до намалување на инциденцата на настинки и катаракта во однос на претходната година, кога децата не се хранеле врз основа на медитеранската исхрана.

Разновидна и балансирана исхрана - клуч за здрава исхрана

Во принцип, можеме да кажеме дека ниедна храна не е забранета. Важна улога игра количината на секоја храна што треба да се консумира. Потребно е да се персонализира во зависност од полот, возраста, физичката активност, постојните состојби или предиспозиција за нивна појава, специјални ситуации како што се бременост, доење, пубертет итн. Количината на храна која ја консумираме треба да биде колку што е доволно да ја задржиме нашата тежина во посакуваните граници и да ги обезбедиме сите потребни нутриенти.

Медитеранската исхрана е здрава исхрана. За жал, во денешно време повеќето европски земји следат прозападна исхрана.