

VODIČ ZA ZDRAVU ISHRANU ODRASLIH



VODIČ ZA ZDRAVU ISHRANU ODRASLIH

Izdavač:

Zavod za javno zdravstvo
Federacije Bosne i Hercegovine

Organizacijska jedinica u Mostaru

Vukovarska 46
tel.: +387 36 382 101
fax: +387 36 382 116
kabinet.mo@zzjzfbih.ba

Organizacijska jedinica u Sarajevu

Maršala Tita 9
tel.: +387 33 564 601
fax: +387 33 564 602
kabinet.sa@zzjzfbih.ba

Autori:

prim. dr. sc. Aida Hadžiomerađić, dr. med.
prim. dr. sc. Aida Vilić Švraka, dr. med.
Elvedina Žiga, dr. med.

Tehnička obrada i štampa:

Fram-Ziral d.o.o., Mostar

Tiraž:

100 primjeraka

Mjesto i godina izdavanja:

Sarajevo, 2025.

ISBN 978-9958-866-27-2



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FBiH
INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H



World Health
Organization

European Region



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

VODIČ ZA ZDRAVU ISHRANU ODRASLIH

prim. dr. sc. Aida Hadžiommeragić, dr. med.

prim. dr. sc. Aida Vilić Švraka, dr. med.

Elvedina Žiga, dr. med.

Sarajevo, 2025.

SADRŽAJ

PREDGOVOR.	4
ISHRANA I ZDRAVLJE	5
POTREBE U HRANI I SMJERNICE ZA ISHRANU	6
POTREBE U HRANI.	8
SMJERNICE ZA ISHRANU – PIRAMIDA ISHRANE.	10
GRUPE NAMIRNICA – SLOJEVI PIRAMIDE	11
VODIČ ZA PRAVILNU ISHRANU „MOJ TANJIR HRANE”	14
ZAŠTITA NAMIRNICA OD KVARENJA.	16
ODRŽAVANJE ZDRAVE TJELESNE TEŽINE.	18
OSNOVNE SMJERNICE ZA ZDRAVU ISHRANU I ZDRAV NAČIN ŽIVOTA	20
EFIKASNE AKCIJE KREATORA POLITIKE ZA STVARANJE AMBIJENTA ZA ZDRAVU ISHRANU	27

PREDGOVOR



Zdravlje građana Bosne i Hercegovine predstavlja jedan od najvažnijih prioriteta javnozdravstvenog sistema. U vremenu kada se zdravstveni izazovi mijenjaju i kada nezarazne hronične bolesti postaju vodeći uzroci obolijevanja i smrtnosti, posebnu pažnju moramo posvetiti prevenciji – a zdrava ishrana je jedan od ključnih elemenata prevencije.

Ovaj *Vodič za zdravu ishranu odraslih* rezultat je višegodišnjeg stručnog rada i iskustva naših epidemiologa, nutricionista i javnozdravstvenih radnika. Njegova svrha je da na jednostavan i razumljiv način, potkrijepljen naučnim dokazima i smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije, građanima pruži pouzdane informacije i praktične savjete o pravilnoj ishrani.

Vodič nije samo zdravstveni alat, već i društveni kompas – usmjeren ka postizanju ciljeva održivog razvoja, smanjenju zdravstvenih nejednakosti i očuvanju kvaliteta života za sve generacije. Posebno naglašavamo važnost stvaranja zdravog okruženja, dostupnosti kvalitetnih i sigurnih namirnica, te međusektorske saradnje u promociji zdravih stilova života.

Zavod za javno zdravstvo Federacije Bosne i Hercegovine ovim dokumentom potvrđuje svoju predanost očuvanju i unapređenju javnog zdravlja. Pozivamo sve građane, zdravstvene radnike, obrazovne institucije, donosiocje odluka i medije da zajednički radimo na izgradnji zdravijeg društva.

S uvjerenjem da će ovaj vodič poslužiti kao vrijedan resurs u svakodnevnom životu, zahvaljujemo svima koji su doprinijeli njegovom nastanku.

doc. dr. sc. prim. Siniša Skočibušić
ravnatelj Zavoda za javno zdravstvo Federacije Bosne i Hercegovine

ISHRANA I ZDRAVLJE

Zdrava ishrana temelj je za očuvanje vitalnosti i dugoročnog zdravlja organizma. Prijašnji problemi vezani za ishranu odnosili su se na potrebu za dovoljnim količinama hrane, kako bi se spriječila neuhranjenost i bolesti nedostatne ishrane. Današnji problemi uglavnom su vezani za prekomjernu i neuravnoteženu ishranu.

Poznato je da se mnoge bolesti, kao što su oboljenja srca i krvnih sudova, visok krvni pritisak, šećerna bolest, žučni kamenci, karijes, neke vrste karcinoma (dojke, materice, jajnika, žučne kese, debelog crijeva, prostate), artritis, osteoporoza, druga oboljenja koštano-mišićnog sistema itd., upravo povezuju sa prekomjernom i neuravnoteženom ishranom. Prema podacima SZO, hronične nezarazne bolesti (na prvom mjestu bolesti srca i krvnih sudova) predstavljaju vodeće uzroke smrti u svijetu, što važi i za Federaciju Bosne i Hercegovine. Prema Izvještaju o zdravstvenom stanju stanovništva u Federaciji BiH u 2023. godini, među pet vodećih uzroka smrti u FBiH bili su srčani udar, moždani udar, karcinom bronha i pluća, povišen krvni pritisak i inzulin-neovisni diabetes mellitus (šećerna bolest).

U isto je vrijeme problem gojaznosti u gotovo svim zemljama u svijetu poprimio razmjere epidemije. Procjenjuje se da je oko polovine populacije odraslih u Evropi gojazno, a istraživanja su pokazala da u populaciji odraslih Federacije Bosne i Hercegovine ima 37,5% prekomjerno teških, odnosno 22,5% gojaznih ljudi.

Nepoželjno stanje uhranjenosti prate i loše prehrambene navike – samo trećina, odnosno 35,5% odraslih, u FBiH svakodnevno konzumira voće, a samo 27,9% svakodnevno konzumira povrće.

Osim prekomjerne i neuravnotežene ishrane, gojaznost je praćena i nedovoljnom fizičkom aktivnosti. Istraživanja su pokazala da je samo 24,6% odraslih u Federaciji BiH fizički aktivno (28,7% muškaraca i 20,3% žena).

Sve navedeno ukazuje na potrebu kreiranja vodiča i smjernica o ishrani za opću populaciju, što bi pomoglo u razumijevanju uravnotežene ishrane, značaja promjene loših prehrambenih navika, pravilnog izbora namirnica i uživanja u zdravoj hrani, sve sa ciljem očuvanja, zaštite i unapređenja vlastitog zdravlja.

POTREBE U HRANI I SMJERNICE ZA ISHRANU

Smjernice za ishranu imaju ulogu da osiguraju adekvatan unos nutrijenata u općoj populaciji, očuvanje zdravlja i smanjenje rizika od bolesti. U upotrebi su preporuke o potrebama u hrani, koje se baziraju na dnevnom unosu energije i pojedinih prehrambenih tvari i smjernice za ishranu zasnovane na odabiru namirnica. Vodič baziran na odabiru namirnica razumljiviji je i praktičniji, te je lako prilagodljiv lokalnim običajima u ishrani, kulturi, okruženju itd.

Izrada ovog vodiča i njegova primjena u odrasloj populaciji doprinosi i postizanju 3. cilja održivog razvoja Ujedinjenih nacija do 2030. godine, koji se odnosi na osiguranje zdravog života i promoviranje blagostanja svih ljudi, svih životnih dobi, ali i postizanju svih drugih ciljeva održivog razvoja.

Zdrava ishrana trebala bi da počne od najranije dobi – majčino mlijeko, odnosno dojenje, čini prvi korak zdrave ishrane i osnovu za zdrav rast, razvoj i zdrav početak u životu. Ishrana majčinim mlijekom ima dugoročne zdravstvene prednosti, kao što su smanjenje rizika od prekomjerne težine ili gojaznosti i razvoja nezaraznih bolesti kasnije u životu.

Za održivi razvoj važno je osigurati zdrav život i dobrobit za sve ljude i sve uzraste produženjem očekivanog trajanja života i smanjenjem smrtnosti djece i majki, te smanjiti socijalne nejednakosti kroz pristup zdravoj i nutritivno bogatoj hrani svim društvenim grupama, posebno onima u nepovoljnim uvjetima i osigurati edukaciju o zdravoj ishrani u zajednicama s nižim primanjima, promovirajući pristupačne i hranljive opcije, što su ujedno načini pomoću kojih se omogućava ostvarivanje 10. cilja održivog razvoja.

Istraživanja su pokazala da dojenje može spasiti 820.000 života godišnje i spriječiti 13% svih smrti djece ispod pet godina života u svijetu, smanjiti za jednu trećinu respiratorne infekcije i za polovinu smanjiti stope dijareje u zemljama sa niskim i srednjim prihodima. Dojenje može smanjiti značajne faktore rizika za nastanak masovnih hroničnih nezaraznih bolesti u zreloj dobi – rizik od razvoja dijabetesa tipa 2 za 35%, a rizik od gojaznosti za 26%. Također, dojenje doprinosi poboljšanju zdravlja i dobrobiti majki, kao što je smanjenje rizika obolijevanja od raka dojke i jajnika.

Zdrava ishrana djece i adolescenata ulaganje je u zdrav rast i razvoj. Za djecu koja se nalaze u periodu intenzivnog rasta i razvoja, ključno je osigurati dovoljno kalorija i izbalansiranih nutrijenata, odnosno dovoljno hranjivih, građivnih i zaštitnih tvari. Prehrana bi trebala biti bogata proteinima za pravilnu izgradnju i razvoj mišića i kostiju, ugljikohidratima kao izvorom energije i zdravim mastima koje su važne za razvoj

mozga. Također je važno osigurati vitamine i minerale, posebno kalcij (ključ za jake kosti) i željezo (podržava mentalni razvoj). Voće i povrće treba biti važan dio ishrane, osiguravajući esencijalne vitamine, minerale i vlakna.

Ishrana odraslih treba omogućiti održavanje zdrave tjelesne težine, prevenciju hroničnih bolesti i osigurati energiju neophodnu za svakodnevne aktivnosti. Pravilno izbalansirana ishrana treba se sastojati od voća, povrća, integralnih žitarica, nemasnih izvora proteina i zdravih masti. Ograničavanje prerađene hrane, proizvoda s visokim udjelom masti i šećera može pomoći u prevenciji srčanih bolesti, dijabetesa tipa 2 i nekih vrsta karcinoma. Redovna ishrana i kontrola porcija mogu pomoći u održavanju zdravog metabolizma.

Zdrava ishrana ljudi starije životne dobi posebno je važna za održavanje vitalnosti organizma. Metabolizam starijih osoba se usporava i sposobnost apsorpcije nekih nutrijenata može se smanjiti. Tokom ovog perioda važno je prilagoditi ishranu promjenjivim potrebama organizma. Starijim osobama možda će trebati više proteina za održavanje mišićne mase i snage, te manje kalorija kako bi izbjegli debljanje. Ishrana bogata vlaknima pomoći će održavanju zdrave probave. Vrijedi obratiti pažnju i na adekvatnu hidrataciju, jer se osjećaj žeđi s godinama smanjuje.

POTREBE U HRANI

Hrana treba da osigura organizmu:

- energetske materije za proizvodnju toplote i izvršavanje rada (ugljikohidrati i masti),
- gradivne materije za izgradnju ćelija i tkiva (bjelančevine i mineralne materije) i
- zaštitne materije, neophodne za pravilno iskorištavanje energetskih materija, sintezu hormona, enzima i antitijela (vitamini i oligoelementi).

Energiju je potrebno unositi da se omogući normalan rast u djetinjstvu, zadovolje potrebe trudnoće i laktacije, potrebe rada i željene fizičke aktivnosti i da se osiguraju odgovarajuće tjelesne rezerve kod djece i odraslih.

Energetske potrebe ljudi zavise od:

- spola
- starosti
- fizičke aktivnosti
- fiziološkog stanja i
- klimatskih uslova.

Žene uglavnom trebaju manje energije od muškaraca (izuzetak čine trudnice i dojilje kojima je zbog fiziološkog stanja povećana potreba za energijom), stariji ljudi trebaju manje energije od adolescenata i mladih odraslih ljudi, fizički aktivnije osobe imaju veće energetske potrebe od onih koje nisu aktivne.

Zato, kada govorimo o dnevnom unosu prehrambenih tvari, važno je znati da je:

- 10–15% energije potrebno unijeti u vidu proteina,
- 55–75% energije je potrebno unijeti u vidu ugljikohidrata,
- 15–30% energije je potrebno unijeti u vidu masti.

Donja granica definiše minimalni unos potreban da spriječi bolesti nedostatne ishrane, dok gornja granica izražava maksimalni unos koji odgovara zaštiti od bolesti prekomjerne ishrane, odnosno od hroničnih bolesti.

Međutim, ovim preporukama uglavnom se rukovode stručnjaci pri planiranju ishrane pojedinca ili određene populacione skupine, a najjednostavniji vodič, podoban za cijelu populaciju odraslih, jeste piramida ishrane, odnosno vodič zasnovan na odabiru namirnica.

SMJERNICE ZA ISHRANU – PIRAMIDA ISHRANE

Jedan od najšire upotrebljivanih vodiča, **piramida ishrane**, slikovni je prikaz ravnoteže namirnica u ishrani. Primjenjiva je na ishranu većine odraslih ljudi – i onih sa normalnom težinom i prekomjerno teških. Pokazuje i to da se u ime zdravlja ne mora potpuno odreći hrane u kojoj se uživa.

Piramida je građena od mnoštva raznovrsnih namirnica. Namirnice osiguravaju prehrambene tvari (bjelančevine, ugljikohidrate, masti, mineralne materije, vitamine), ali nijedna od njih ne sadrži u sebi sve potrebne sastojke, niti dovoljne količine, zato je potrebno konzumirati više različitih namirnica, na što piramida i upućuje. Raznovidnost namirnica smanjuje mogućnost nedostatka prehrambenih tvari.



- Na bazi piramide koju čine hljeb, žitarice, tjestenina, riža i krompir, prikazano je da oko polovine dnevnih energetske potrebe treba da potiče od namirnica iz ovog sloja.
- Sloj iznad predstavlja voće i povrće, koje je također poželjno konzumirati u većim količinama.
- Sljedeći sloj piramide je podijeljen u dvije grupe namirnica i najavljuje oprez. Na desnoj strani ovog sloja su meso i mesni proizvodi, perad, leguminoze, riba, jaja i orašasti plodovi. Na lijevoj strani je grupa namirnica u kojoj su mlijeko i mliječni proizvodi.
- Na samom vrhu piramide nalaze se masti i ulja, slatkiši, šećer i so koje treba konzumirati samo u malim količinama i ne suviše često.

GRUPE NAMIRNICA – SLOJEVI PIRAMIDE

Žitarice, proizvodi od žitarica, krompir i riža

Žitarice, hljeb, tjestenina, riža ili krompir treba da formiraju temelje svih obroka, kako je prikazano na bazi piramide. Tačnije, više od polovine energije treba da potiče iz ove grupe namirnica. Uz to što osiguravaju energiju, namirnice iz ove grupe bogat su izvor bjelancevina, minerala (kalij, kalcij, magnezij), vitamina (naročito vitamina C i vitamina B skupine), škroba i prehrambenih vlakana. Krompir je odličan izvor vitamina C, naročito ako se ne oljušti i ukoliko se konzumira zajedno sa namirnicama koje sadrže željezo, pomaže sprečavanju pojave anemije. Žitarice su jedan od najboljih izvora lako i brzo dostupne energije, zbog čega čine temelj uravnotežene ishrane. Zrna cjelovitih žitarica su puna zrna, sastoje se od tri dijela – ljuske, endosperma i klice, dok se kod prerađenih žitarica uklanja ljuska i klica, te ostaje samo endosperm. Cjelovite žitarice su zdraviji izbor od rafiniranih, jer uključuju sve dijelove žitarice. Rafiniranim žitaricama su neki hranjivi dijelovi zrna uklonjeni tokom obrade, zbog čega su cjelovite žitarice bogatije vitaminima, mineralima i prehrambenim vlaknima od obrađenih. Najmanje polovina dnevnog unosa svih žitarica trebaju biti cjelovite žitarice.

Cjelovite žitarice sadrže puno vlakana. Vlakna su važna komponenta koja mora biti prisutna u svakodnevnoj ishrani jer povoljno utiču na probavu i smanjuju nivo loših masti u krvi. Nisu sve žitarice jednake – neke imaju više korisnih vlakana od drugih. Oboljelim od dijabetesa konzumacija vlakana može pomoći u kontroli nivoa šećera u krvi. Konzumiranje dovoljno vlakana može smanjiti rizik od srčanih oboljenja i raka debelog crijeva. Vlakna sprečavaju divertikulozu crijeva i zatvor. Mliječna kiselina, koja nastaje iz vlakana u procesu probave, pomaže radu dobrih bakterija u debelom crijevu, posredno u apsorpciji nutrijenata i jačanju imunoloških snaga organizma. Vlakna smanjuju apsorpciju holesterola u tankom crijevu i smanjuju nivo triglicerida – faktora rizika za bolesti srca i krvnih sudova i moždani udar. Konzumiranje cjelovitih žitarica povezano je i sa zdravijom raspodjelom masti u tijelu, čime se smanjuje rizik obolijevanja od dijabetesa i drugih metaboličkih bolesti tokom života.

Svakodnevna konzumacija 2–3 porcije proizvoda od cjelovitih žitarica smanjuje do 30% rizik od srčanog udara. Svaka vrsta proizvoda na bazi cjelovitih žitarica ima povoljan uticaj na zdravlje srca. Svakodnevna konzumacija cjelovitih žitarica doprinosi održavanju normalne tjelesne težine i čak do 49% smanjuje rizik za debljanje u usporedbi sa konzumacijom bijele riže, bijelog hljeba i ostalih rafiniranih žitarica.

Povrće i voće

Ove namirnice su bogate mineralima, vitaminima (vitamin C, B₆, karotenoidi, folati), prehrambenim vlaknima te materijama koje štite organizam od srčanih oboljenja i karcinoma (antioksidansi). Prednost treba dati sezonskom, svježem, lokalno proizvedenom voću i povrću jer ono sadrži najviše korisnih sastojaka, a obično je i jeftinije. Naročito je važno jesti što više povrća i voća tamnozeleno, žuto, narandžaste i crvene boje (npr. lisnato povrće, grašak, paprika, paradajz, mrkva, limun, narandže, jabuke, crno grožđe), zbog visokog sadržaja željeza, vitamina i minerala. Unos vitamina C, koji je prisutan u većini voća i povrća, zajedno sa hranom bogatom željezom (grah, leća), poboljšava apsorpciju željeza i smanjuje rizik od anemije. Topiva i netopiva vlakna koja se nalaze u voću i povrću, igraju značajnu ulogu u sprečavanju bolesti crijeva. Konačno, povrće i voće siromašni su mastima, što pomaže smanjenju rizika od gojaznosti.

Meso, perad, riba, jaja, sušene mahunarke

Ove namirnice su glavni izvor bjelancevina potrebnih za rast i razvoj, obnavljanje tkiva, proizvodnju antitijela i borbu protiv infekcija, vitamina B skupine i minerala, naročito magnezija i željeza, ali i značajnih količina masti. Sušene mahunarke, bijela riba i perad bez kože sadrže manje količine masti, zato ih treba radije birati nego crveno meso i mesne preradevine. Meso, posebno crveno (janjetina, junetina) sadrži znatne količine zasićenih masti koje doprinose razvoju bolesti srca i krvnih sudova, karcinomu debelog crijeva i gojaznosti. Plava, masna riba (skuša, srdela, tuna), kao i jezgre (orasi, bademi, kikiriki), sadrže znatne količine masti, međutim ovdje se radi o korisnim, nezasićenim mastima. Zbog toga se preporučuje konzumiranje ribe najmanje jedanput sedmično. Zbog visokog sadržaja holesterola, osobama koje su pod rizikom od razvoja srčanog oboljenja, jaja se preporučuju u količini 3–4 sedmično, dok kod mladih i zdravih osoba nema nekih ograničenja u potrošnji jaja.

Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko i mliječni proizvodi (puter, sir, jogurt, pavlaka itd.) bogat su izvor bjelancevina, vitamina A i D, vitamina B skupine, kalcija, fosfora, ali i zasićenih masti. Zasićene masti su životinjskog porijekla i mogu dovesti do stvaranja masnih naslaga u arterijama, odnosno do arterioskleroze. Zato treba birati obrano mlijeko te mliječne proizvode sa manje masti jer u njima sadržaj bjelancevina i kalcija ostaje nepromijenjen. Osim toga,



sadržaj soli u mliječnim proizvodima, npr. siru, može biti dosta visok te treba odabirati vrste sa malo soli. Ova grupa namirnica naročito je važna u dječijoj i mladalačkoj dobi, kada su usljed rasta i razvoja kostura povećane potrebe za kalcijem. Važno je napomenuti da je za bebe najbolje majčino mlijeko koje sadrži sve neophodne sastojke. Za zdrav početak života poželjno je da beba doji do 6 mjeseci, po mogućnosti i do 2 godine.

Masti i ulja, šećer i so

Masti i ulja, šećer i so zauzimaju prostor na vrhu piramide, što nam govori da moramo konzumirati male količine iz ove grupe namirnica. Kako bi se smanjio ukupni dnevni unos masti, poželjno je prilikom pripreme hrane dodavati što manje masti i ulja ili hranu pripremati na način koji ne iziskuje dodavanje masti (kuhanje, priprema na pari itd.). Preporučuje se koristiti biljna ulja, koja su izvor nezasićenih masti, naročito maslinovo ulje, za koje je dokazano povoljno dejstvo na zdravlje ljudi.

Konzumacije velikih količina soli povezuje sa pojavom povišenog krvnog pritiska, time i rizika od nastanka moždanog udara, oboljenja srca i bubrega. Stoga je hranu potrebno umjereno soliti, i to jodiranom solju.



VODIČ ZA PRAVILNU ISHRANU „MOJ TANJIR HRANE”

Postoji i drugi, noviji vodič za pravilnu ishranu, a to je „Moj tanjir hrane”. U ovom vodiču „tanjir” je simbol zdrave ishrane i predstavljen je šarenom pločom, koja nosi dvije glavne poruke:

- Jedite raznoliku hranu.
- Neke namirnice jedite više, neke manje.

Moj tanjir hrane ima četiri glavna polja (voće, povrće, žitarice i proizvodi od žitarica te namirnice bogate bjelančevinama – meso, perad, riba, jaja, orašasti plodovi i sjemenke, grah, grašak, leća). Voće i povrće zauzimaju polovinu ploče, s tim da je dio za povrće veći od dijela za voće. Drugu polovinu ploče zauzimaju žitarice i namirnice bogate bjelančevinama, s tim da je dio za žitarice veći od dijela za namirnice bogate bjelančevinama. Peto polje je najmanje i odnosi se na mliječne proizvode. Polja su obojena različitim bojama, npr. polje za voće je obojeno crvenom bojom, za povrće zelenom, za žitarice žutom, za hranu bogatu bjelančevinama ljubičastom bojom, dok je polje za mliječne proizvode obojeno plavom bojom.



Ovakav raspored namirnica na ploči šalje preporuku da u sklopu dnevnih obroka treba jesti više povrća nego voća i više žitarica nego hrane bogate proteinima. Podijeljena ploča, također, ima za cilj spriječiti konzumiranje velikih porcija, koje mogu biti uzrok gojaznosti. Šarena ploča je jednostavan i koristan vodič za pravilnu ishranu i može se koristiti za doručak, ručak, večeru i užine. Važno je znati koje su namirnice dobre za zdravlje, a to je najlakše postići ako se nauči razlika između namirnica, tj. onih čiji se unos ohrabruje – „Naprijed”, sa kojima treba biti oprezniji – „Uspori” i namirnica čiji unos treba ograničiti – „Stoj”.



„Naprijed” hrana

Tu spadaju najzdravije namirnice koje je dobro jesti svaki dan. Primjer namirnica: obrano i nemasno mlijeko (1,5%), mliječni proizvodi sa niskim sadržajem masnoće, sve vrste svježeg i kuhanog povrća bez dodatka masti i sosova, sve vrste svježeg voća i voća kuhanog u vlastitom soku, hljeb od cijelog zrna, tjestenina od cijelog zrna, smeđa riža, nezaslađene žitarice za doručak, nemasna teletina/junetina, meso peradi bez kože, tunjevina kuhana u vodi, riba – kuhana, pečena, pripremljena na pari ili na roštilju, grah, grašak, leća, bjelance od jajeta, preliv za salatu bez dodate masnoće, limunada bez šećera ili sa veoma malo šećera, sve masnoće koje ne sadrže zasićene ili trans masti (maslinovo, kukuruzno, sojino, suncokretovo ulje i sl.) itd.



„Uspori” hrana

Tu spadaju namirnice koje se jedu ponekad. One nisu nezdrave, ali ih ne treba jesti svaki dan. U najboljem slučaju, mogu se jesti nekoliko puta sedmično. Primjer namirnica: sve povrće kojem su dodate masnoće i sosovi, pečeni krompiriči, voće kuhano sa dodatim šećerom, sušeno voće, bijeli hljeb i tjestenina od bijelog brašna, zaslađene žitarice za doručak, vafli, palačinci, biskviti, mlijeko sa 2% masnoće, namaz od sira, junetina sa malo masnoće, meso peradi sa kožicom, šunka, puter od kikirikija, orašasto voće, cijelo jaje kuhano bez dodatka masti, kokice sa malo masnoće pripremljene u mikrovalnoj pećnici, 100% voćni sok, sladoled i razne vrste slatkiša.



„Stoj” hrana

Tu spadaju namirnice koje su najmanje zdrave i ako se jedu svaki dan, pogotovo u velikim količinama, mogu uzrokovati probleme s težinom. Zbog toga je preporuka da se hrana iz ove grupe rijetko konzumira. Primjer namirnica: pomfrit, sve povrće prženo u ulju, feferoni, voće kuhano sa velikom količinom dodatog šećera, krofne, muffini, kroasani, punomasno mlijeko, punomasni sir, krem sir, jogurt od punomasnog mlijeka, junetina i svinjetina sa više masnoće, pržena piletina, pržena riba i morski plodovi, hamburgeri, hot-dog, kobasice, rebarca i cijela jaja – pržena, krekeri i grickalice sa visokim sadržajem zasićenih masti (npr. čips), kokice sa puterom pripremljene u mikrovalnoj pećnici, mast, puter, majoneza i preljevi za salatu, gazirana i negazirana slatka pića (npr. koka-kola pića, razne vrste sokova koji sadrže manje od 100% voća i sl.).

ZAŠTITA NAMIRNICA OD KVARENJA

Da bi se smanjila mogućnost zagađenja i kvarenja hrane i očuvao sadržaj hranjivih tvari u njoj, potrebno je poznavati osnovne principe pravilne pripreme i skladištenja, odnosno pravilnog rukovanja hranom.

Priprema i konzumacija zdravstveno ispravne hrane

Onečišćenje namirnica podrazumijeva njihovo zagađivanje agensima koji dospijevaju iz vanjske sredine (zemljišta, vode, zagađenog zraka, putem insekata i glodara). Namirnice se mogu zagađati i nepravilnim rukovanjem prilikom pripreme hrane te prilikom skladištenja, transporta i prodaje. Uzročnici trovanja hranom mogu se lagano proširiti sa nečistih ruku, pribora, posuda, radnih površina, mogu preživjeti u namirnicama koje nisu pravilno termički obrađene ili se mogu razmnožavati u namirnicama ostavljenim na sobnoj temperaturi. Trovanja hranom nastaju nakon konzumiranja namirnica kojesu zagađene bakterijama i njihovim toksinima.

Higijenska priprema namirnica uključuje adekvatno provođenje mjera i postupaka za sprečavanje širenja mikroorganizama. Da bi se smanjila mogućnost zagađenja i kvarenja hrane, osoblje zaposleno u vrtičkim i školskim kuhinjama, menzama i kantinama treba poznavati osnovne principe pravilnog rukovanja hranom, uz poštovanje higijenskih pravila u pripremi i skladištenju.

Najvažniji načini sprečavanja trovanja hranom su:

- čuvanje namirnica na odgovarajućoj temperaturi
- pravilna termička obrada
- održavanje čistoće površina za pripremu namirnica
- lična higijena
- sprečavanje onečišćenja namirnica.

Pojedine namirnice predstavljaju veći rizik za trovanje hranom, pa je pri njihovom čuvanju i pripremi potreban veći oprez. Tu se prvenstveno misli na lako kvarljive namirnice, kao što su jaja i proizvodi od jaja (majoneza, kolači sa kremom), mliječni proizvodi (šlag, sladoled), riba, perad i morski plodovi. Najbolje mjesto za čuvanje hrane, naročito lako kvarljivih namirnica je frižider ili zamrzivač, jer niske temperature

sprečavaju razmnožavanje bakterija. Smrznute namirnice, gotova i industrijska hrana (npr. sladoled i mliječni proizvodi) nakon odmrzavanja ne smiju se ponovo zamrzavati.

U frižideru se, također, mora odvojiti sirova hrana od pripremljene hrane. Veoma je važno povremeno provjeriti temperaturu u frižideru, koja u najhladnijem dijelu mora biti između 0°C i 5°C.

Na sobnoj se temperaturi mogu čuvati dehidrirane (osušene) namirnice i konzervirana hrana. Sadržaj konzerve, ukoliko se odmah ne pojede, treba istresti u čistu posudu i čuvati u frižideru. Masti i ulja potrebno je čuvati nahladnom i tamnom mjestu, da bi se sačuvao vitamin A koji je u njima sadržan. Ormarići u kojima se čuvaju namirnice i pribor za jelo moraju biti čisti, suhi i zaštićeni od insekata, glodara, hemikalija, pare i prašine.

Pravilna termička obrada uništava većinu bakterija koje mogu uzrokovati trovanje hranom. Nedovoljno kuhano meso ili perad, naročito ako su u pitanju veći komadi, mogu sadržavati štetne mikroorganizme. Zbog toga se ove namirnice moraju kuhati dovoljno vremena na visokoj temperaturi, da bi se osiguralo da njihov središnji dio dosegne temperaturu od 70 0C na najmanje dvije minute. Skuhanu hranu je najbolje odmah konzumirati jer neodgovarajuće podgrijavanje nosi rizik od trovanja, naročito ako se hrana prethodno drži van frižidera. Ovo se naročito odnosi na svojstva (boja, miris, ukus, konzistencija i sl.).

ODRŽAVANJE ZDRAVE TJELESNE TEŽINE

Uravnoteženost ishrane, odnosno uravnoteženost onoga što unesemo i potrošimo, najbolje se ogleda na tjelesnoj težini. Povećana tjelesna težina ukazuje na neuravnoteženost unosa i potrošnje energije i predstavlja rizik za zdravlje. Zato je potrebno tjelesnu težinu održavati u zdravim granicama.

Indeks tjelesne mase (ITM) je uobičajeni pokazatelj stanja uhranjenosti i on predstavlja količnik tjelesne težine izražene u gramima i kvadrata tjelesne visine, izražene u centimetrima ($TT \text{ kg}/TV^2 \text{ m}^2$). Ovaj indeks je naročito pogodan za procjenu stanja uhranjenosti odraslih osoba. Prema vrijednostima ITM, odnosno prema stanju uhranjenosti, odrasle osobe svrstavaju se u šest kategorija:

- pothranjene osobe, sa ITM ispod 18,5
- normalno uhranjene osobe sa poželjnom tjelesnom težinom i ITM između 18,5 i 24,9
- osobe sa prekomjernom tjelesnom težinom i ITM između 25,0 i 29,9
- osobe sa prvim stepenom gojaznosti i ITM između 30,0 i 34,9
- osobe sa drugim stepenom gojaznosti i ITM između 35,0 i 39,9
- osobe sa trećim stepenom gojaznosti i ITM iznad 40,0.

Budući da su, kako smo rekli, prekomjerno teške i gojazne osobe pod rizikom od obolijevanja od niza bolesti, one treba da smanje svoju tjelesnu težinu. Težina će se gubiti ako se vodi računa o ishrani i ukoliko se troši više kalorija, odnosno energije, nego što je hranom unoseno u organizam. To se može postići ili smanjenjem unosa hrane (energije) ili povećanjem potrošnje energije. Potrošnja energije podrazumijeva prvenstveno fizičku aktivnost. Fizička aktivnost je potrebna svim zdravim osobama i nije naročito važno



o kojoj vrsti aktivnosti se radi (trčanje, penjanje uz stepenice, brzo hodanje, lagana šetnja, plivanje, vožnja bicikla itd.), važno je biti aktivan.

Za odraslu populaciju preporučuje se aerobna fizička aktivnost umjerenog intenziteta u trajanju najmanje 150–300 minuta sedmično, u koju spada brzo hodanje, aerobik, lagane vježbe za jačanje mišića, lagano plivanje i sl. ili 75–150 minuta sedmično fizičke aktivnosti jačeg intenziteta, kao što su vježbe na spravama u teretani, trčanje ili džogiranje, tenis, badminton i druge sportske aktivnosti.

Prilikom smanjenja unosa hrane potreban je oprez jer se na taj način ne smanjuje samo unos energije, nego i unos važnih prehrambenih tvari, što za posljedicu može imati njihov nedostatak (najčešće minerala i vitamina).

OSNOVNE SMJERNICE ZA ZDRAVU ISHRANU I ZDRAV NAČIN ŽIVOTA

Planiranje i priprema zdravih obroka ključna je za održavanje uravnotežene ishrane, zato je potrebno:

1. Planirati obroke za cijeli dan/sedmicu – ovaj pristup omogućava izbjegavanje spontanog posezanja za manje zdravim opcijama kada nedostaje vremena za kuhanje.
2. Kupovati sa spiskom – kreiranje spiska za kupovinu na osnovu planiranog jelovnika olakšava pripremu obroka i pridržavanje zdravog plana ishrane.
3. Pripremati obroke unaprijed – neka jela se mogu pripremiti unaprijed, što štedi vrijeme i omogućava da je uvijek na raspolaganju zdraviji obrok.

Zdrava ishrana je način ishrane koji tijelu osigurava sve potrebne makronutrijente i mikronutrijente – vitamine i minerale, uz zadržavanje raznolikosti u odabranim proizvodima. Pravilno izbalansirana ishrana ima pozitivan učinak na fizičko i mentalno zdravlje i doprinosi ostvarenju 3. cilja održivog razvoja Ujedinjenih nacija do 2030. godine, koji se odnosi na osiguranje zdravog života i promoviranje blagostanja svih ljudi, svih životnih dobi.

Zbog toga je važno da:

Jedete raznovrsne namirnice

Ukoliko ne upražnjavate uravnoteženu ishranu, razmislite još jednom i napravite pozitivan korak. Konzumiranje odgovarajućih količina raznovrsnih namirnica važno je za vaše zdravlje! Odvojite dovoljno vremena za jelo i uživajte u hrani!

Uz sve ovo, treba naglasiti da je način života neodvojiv od dobrog zdravlja. Dakle, pored uravnotežene ishrane potrebno je ostaviti cigarete, redovno se baviti fizičkim aktivnostima, a alkohol ne koristiti.

Jedete više puta dnevno proizvode od žitarica, rižu i krompir

Dnevno biste trebali uzeti 5–11 porcija iz ove grupe namirnica. Porcija je jednaka npr. jednoj kriški hljeba, ½ šolje kuhane riže ili tjestenine itd. Da bi osigurali dovoljne količine bjelančevina, ugljikohidrata, vitamina, minerala i prehrambenih vlakana, dajte prednost proizvodima od punog zrna žitarica (integralne žitarice) i manje prerađenim namirnicama (npr. hljeb i tjestenina od integralnog brašna). Jedite najmanje 75 g integralnih žitarica dnevno ili više. Naprimjer, količini od 75 g integralnih žitarica odgovaraju 2 kašike zobenih pahuljica i 1 kriška raženog hljeba od cjelovitog zrna. Važno je jesti različite vrste proizvoda od cjelovitih žitarica.

Jedete svakodnevno najmanje 5 porcija ili 400 grama povrća i voća

Jedite razne vrste voća i povrća, najbolje svježeg i lokalno uzgojenog, najmanje 5–9 porcija na dan, odnosno najmanje 400 g dnevno. Konzumiranje najmanje 400 g ili 5 porcija voća i povrća dnevno smanjuje rizik od nezaraznih bolesti i pomaže osigurati adekvatan dnevni unos dijetalnih vlakana.

Jedna porcija je jednaka jednoj voćki, npr. jabuci srednje veličine ili jednoj čaši iscijeđenog voćnog soka, odnosno količini od 80 grama povrća. Na taj način ćete osigurati vitamine, minerale, prehrambena vlakna i ostale korisne sastojke. Prednost dajte sirovom voću i povrću ili što kraće termički pripremanom jer se kuhanjem izgube potrebni vitamini (naročito vitamin C). Potrebno je jesti što više povrća i voća tamnozelene, žute, narandžaste i crvene boje (npr. lisnato povrće, grašak, paprika, paradajz, mrkva, limun, narandže, jabuke, crno grožđe). Tamnije obojene vrste povrća (npr. špinat i salata tamnozeleno boje) imaju veći sadržaj provitamina A (karotenoida) i flavonoida. Među povrćem naročito bogatom vlaknima mogu se izdvojiti grašak, kupus i korjenasto povrće. Birajte svježe sezonsko i lokalno povrće i voće, a van sezone je dobro i smrznuto i konzervirano (npr. smrznuti grašak, bobičasto voće i sl). Svježe ili smrznuto voće i povrće bolje je od konzerviranog. Jedite svježe voće i sirovo povrće i kao užinu. Preporučeni dnevni unos za odraslu osobu uključuje: 2 šolje voća (4 porcije); 2,5 šolje povrća (5 porcija). Odabir svježeg i lokalno uzgojenog voća i povrća smanjuje upotrebu hemikalija koje zagađuju tlo i vodu, te doprinosi ostvarenju i 13. cilja održivog razvoja – borbi protiv klimatskih promjena, a odgovornije korištenje resursa u poljoprivredno-prehrambenoj industriji pomoglo bi u zaštiti života pod vodom i ostvarenju 14. cilja održivog razvoja, kao i života na kopnu, odnosno 15. cilja održivog razvoja.

Jedete više puta sedmično meso, perad, ribu, jaja i mahunarke

Ove namirnice nosioci su visokovrijednih bjelančevina, vitamina B skupine, željeza, magnezija, fosfora. Iz ove grupe namirnica umjesto crvenog mesa i mesnih prerađevina treba radije jesti ribu, nemasnu perad i mahunarke (grah, grašak, leća), 2–3 porcije dnevno. Jedna porcija odgovara npr. polovini šolje kuhanog graha, jednom jajetu, dvjema supenim kašikama oraha itd.

Preporučuje se da ribu jedete jedanput sedmično, a da unos crvenog mesa ograničite na oko 70 grama dnevno (350 g sedmično). Birajte uglavnom meso i mesne prerađevine sa maksimalno 10% masti. Smanjenje proizvodnje i konzumiranja crvenog mesa pozitivno utiče na klimu i također doprinosi ostvarenju 13. cilja održivog razvoja. To se odnosi na sve vrste crvenog mesa, a posebno na goveđe i janjeće, koje spada među namirnice s najvećim klimatskim otiskom. Crveno meso se preporučuje jesti 1–2 puta sedmično, a meso peradi 2–3 puta sedmično. Ograničite što je više moguće prerađeno meso, kao što je dimljeno i soljeno.

Riba i školjke doprinose vašem zdravlju. Sadrže masti, vitamine i minerale koje je teško dobiti u dovoljnim količinama iz druge hrane. Jedite 350 g ribe sedmično, od čega bi masne ribe trebalo biti najmanje 200 g. U masne ribe spadaju npr. haringa, skuša, srdela, losos i pastrmka. Masne ribe su dobar izvor važnih omega-3 masnih kiselina. Važno je jesti različite vrste ribe.

Mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke dobri su izvori proteina i drugih hranjivih tvari. Preporučuje se konzumirati više mahunarki, kao što su smeđi, bijeli i crni grah, sočivo i slanutak. Zahvaljujući njihovom nutritivnom sastavu, mahunarke mogu zamijeniti meso i, također, doprinijeti borbi protiv klimatskih promjena i ostvarenju 13. cilja održivog razvoja.

Jedite oko 30 g orašastih plodova dnevno (orasi, lješnjaci, bademi, pistacije i dr.). Birajte neslane orašaste plodove ili orašaste plodove sa maksimalno 0,8 g soli na 100 g. Svoje obroke dopunite sjemenkama. Oko 1–2 supene kašike sjemenki dnevno je dovoljno kada jedete raznovrsnu hranu. Odaberite npr. sjemenke susama, lana, pinjole ili sjemenke bundeve.

Jedete svakodnevno mlijeko i mliječne proizvode

Mlijeko i mliječni proizvodi osiguravaju bjelančevine, minerale (kalcij, fosfor) i vitamine, koji su posebno važni za organizam u razvoju, kao i za starije osobe koje imaju slabe i krhke kosti.

Ograničite unos mliječnih proizvoda s visokim udjelom masti, poput punomasnih sireva. Birajte obrano mlijeko i mliječne proizvode sa manje masti jer je u njima nepromijenjen sadržaj kalcija i vitamina.

Napominjemo i da povećana proizvodnja mliječnih proizvoda pospješuje klimatske promjene.

Odrasle osobe trebale bi svaki dan konzumirati oko pola litre mlijeka i mliječnih proizvoda, odnosno 2–3 porcije dnevno (porcija je jednaka 200 ml – jednoj čaši mlijeka, zdjelici mladog sira ili 40 g neke druge vrste sira), pod uslovom da izaberu poluobrano mlijeko i mliječne proizvode sa manje masti. Preporučuju se i fermentirani mliječni proizvodi, kao što je jogurt, sa maksimalno 1,5% masti i sir sa maksimalno 17% masti. Oko 250 ml mlijeka ili mliječnih proizvoda dnevno je dovoljno kada imate raznoliku ishranu. Možete koristiti sir u pripremi sendviča za međuobrok (užinu) – oko 20 g sira (1 kriška sira) je dovoljno kada jedete raznovrsnu hranu.

Smanjite unos masti i ulja

Preporučuje se dnevni unos 70–90 grama ukupnih masti. Zdrava ishrana podrazumijeva najviše 30% energije od masti. Također, prednost treba dati tzv. nezasićenim mastima koje se nalaze u biljnim uljima, prvenstveno u maslinovom, te za pripremu jela koristite upravo te vrste. Međutim, treba imati na umu da masti konzumiramo i u namirnicama kao što su meso i mesni proizvodi, mlijeko i mliječni proizvodi, i da su te masti uglavnom zasićene i skrivene. Još da napomenemo da je jedan od načina da smanjite unos masti, da hranu barite ili kuhate na pari.

Za kuhanje birajte biljna ulja poput rafiniranog maslinovog ulja, suncokretovog ulja ili ulja uljane repice, a ne čvrste masti, kao što su maslac i kokosovo ulje. Biljna ulja su dobar izvor masti kada želite da jedete zdravu hranu, jer su bogata nezasićenim masnim kiselinama koje štite zdravlje srca i krvnih sudova. Kako biste osigurali zdravu ishranu, ograničite i unos hrane bogate mastima poput čipsa, kolača, pomfrita, hamburgera i druge vrste brze hrane. Slatka, slana i masna hrana, također, štetno utiče na zdravlje, a njena proizvodnja utiče na klimatske promjene, stoga je važno ograničiti unos takvih proizvoda, tj. jesti manje porcije. Nemojte se opskrbljivati slatkom, slanom i masnom hranom da ne dođete u iskušenje da je pojedete previše. Kada kupujete brzu hranu ili hranu za ponijeti, birajte proizvode ili jela sa povrćem, mahunarkama, integralnim žitaricama i ribom.

Ograničavanje ukupnog energetskeg unosa iz masti na manje od 30%, pomaže u sprečavanju nezdravog debljanja u odrasloj populaciji. Nezasićene masti (koje se nalaze npr. u ribi, avokadu, orašastim plodovima, suncokretu, repici i maslinovom ulju) poželjnije su od zasićenih masti (koje se nalaze npr. u masnom mesu,

maslacu, palminom i kokosovom ulju, pavlaci, siru i sl.). Industrijski proizvedene trans masti (koje se nalaze u prerađenoj hrani, brznoj hrani, grickalicama, prženoj hrani, smrznutim pizzama, pitama, kolačićima, margarinama i namazima) nisu dio zdrave ishrane. Biljna ulja (suncokretovo, kukuruzno, maslinovo i dr.), koja sadrže nezasićene masne kiseline, preporučuju se za kuhanje i pripremu hrane, a poželjnija su i zato što imaju manji klimatski otisak od čvrstih masnoća (npr. maslac, margarin).

Unos masti može se smanjiti na sljedeći način:

- Promijenite način kuhanja – uklonite masni dio mesa;
- Koristite biljna ulja i kuhajte na pari;
- Prednost dajte kuhanoj, dinstanoj i pečenoj hrani u odnosu na prženu;
- Izbjegavajte prerađenu hranu koja sadrži trans masti;
- Ograničite potrošnju hrane koja sadrži velike količine zasićenih masti (npr. sir, sladoled, masno meso).

Šećer i so koristite umjereno

Slobodni šećeri su svi šećeri koje u hranu ili piće dodaju proizvođač, kuhar ili potrošač, kao i šećeri prirodno prisutni u medu, sirupima, voćnim sokovima i koncentratima voćnih sokova. Istraživanja pokazuju da i kod odraslih i kod djece unos slobodnog šećera treba smanjiti na manje od 10% ukupnog energetskeg unosa, te da smanjenje na manje od 5% ukupnog energetskeg unosa pruža dodatne zdravstvene koristi. Konzumiranje slobodnih šećera povećava rizik od karijesa. Višak kalorija iz hrane i pića s visokim sadržajem slobodnih šećera doprinosi i pojavi prekomjerne težine i gojaznosti.

Ako ipak žudite za slatkim, osigurajte da vaš maksimalni sedmični unos slatkiša, kolača, čokolade, sladoleda, keksa ne prelazi: za žene 14–60 godina starosti: 1 komad kolača i 1 vrećica slatkiša (135 g) sedmično; za muškarce 14–60 godina starosti: 3 komada kolača i 1 vrećica slatkiša (135 g) sedmično.

Konzumiranje velikih količina šećera predstavlja rizik po zdravlje jer doprinosi nastanku karijesa i gojaznosti. Većinu slobodnih šećera u hranu ili piće dodaju proizvođač, kuhar ili potrošač, a mogu biti i prirodno prisutni u medu, sirupima, voćnim sokovima i koncentratima voćnih sokova. Unos šećera može se smanjiti:

- Ograničavanjem ukupnog unosa slobodnih šećera na oko 50 g;
- Izbjegavanjem zaslađenih pića i slatkiša, naročito između obroka;
- Konzumiranjem svježeg voća i sirovog povrća kao grickalica umjesto zašećerenih grickalica.

Većina ljudi unosi previše natrija preko kuhinjske soli (prosječno 9–12 g soli dnevno) i nedovoljno kalija. Velika konzumacija soli i nedovoljan unos kalija (manje od 3,5 g) doprinose visokom krvnom pritisku, što može povećati rizik od srčanih bolesti i moždanog udara. Procjenjuje se da bi 1,7 miliona smrtnih slučajeva godišnje moglo biti spriječeno, ako bi se konzumacija soli smanjila na preporučeni nivo od 5 g jodirane soli dnevno. Treba napomenuti da se ova količina odnosi i na so koja se već nalazi u namirnicama i na onu koja se dodaje hrani pri kuhanju i jelu. Nažalost, prisutna je nedovoljna svijest o količini soli koja se konzumira. U mnogim zemljama, većina soli dolazi iz prerađene hrane (npr. gotova jela, prerađeno meso poput slanine, šunke i salame; sir i slane grickalice) ili iz hrane koja se često unosi u velikim količinama (npr. hljeb). Soljena, dimljena i konzervirana hrana sadrži dosta soli, stoga se preporučuje da ograničite upotrebu ove vrste hrane. Sadržaj kalija, koji može ublažiti negativne efekte povišenog unosa natrija na krvni pritisak, može se povećati konzumacijom svježeg voća i povrća.

Možete smanjiti potrošnju soli na sljedeći način:

- Nemojte dodavati so, soja sos ili neki drugi slani sos tokom jela;
- Nemojte držati so (slanik) na stolu tokom jela;
- Ograničite konzumaciju slanih grickalica;
- Odaberite proizvode sa nižim sadržajem natrija.

Neki proizvođači hrane provode preformulaciju recepata kako bi smanjili sadržaj soli u svojim proizvodima. Stoga je korisno provjeriti etikete na pakovanjima hrane kako biste vidjeli koliko natrija ima u proizvodu koji kupujete.

Osigurate da hrana koju jedete bude sigurna za upotrebu

Hranu koju jedete treba ispravno skladištiti, čuvati i pripremati tako da očuva svoj nutritivni sadržaj i da se smanji mogućnost njenog kvarenja. Zato: hranu temeljito skuhaite, hranu pojedite što prije nakon kuhanja, hranu pažljivo pohranjujte, temeljito podgrijavajte hranu, izbjegavajte kontakt sirove i kuhane hrane, često perite ruke, držite kuhinjske radne površine čistim, zaštitite hranu od insekata i ostalih životinja, koristite čistu vodu. Sve u svemu, držite se ranije navedenih principa pravilnog rukovanja hranom.

Vodu pijete u dovoljnim količinama

Vašem tijelu je potrebna voda za pravilno funkcioniranje. Odrasle, zdrave osobe treba da konzumiraju 1,5–2 litra vode, a fizički aktivnije osobe i više. Djeca i starije osobe, također, moraju voditi računa o dovoljnom unosu vode.

Voda pokriva vašu potrebu za tekućinom bez doprinosa kalorijama. Zbog očuvanja zdravlja, važno je ograničiti unos slatkih pića, kao što su bezalkoholna pića, limunada, sportski i energetske napici. Prednost treba dati običnoj negaziranoj vodi!

Smanjite konzumaciju slatkih napitaka, kao što su bezalkoholna pića, limunada, kao i sportska i energetska pića. Voda, kafa i čaj, kao i mlijeko, sokovi i druga pića, uračunavaju se u vaš unos tečnosti. Kada ste fizički aktivni ili kada se mnogo znojite, morate piti više nego inače. Hronični bolesnici (bubrežni, srčani, dijabetičari i dr.) trebaju se posavjetovati sa liječnikom o količini tečnosti koju trebaju unijeti!

Izbjegavate konzumiranje alkohola

Pijenje alkoholnih pića ima štetne posljedice po zdravlje pojedinca, a pogađa i njihove porodice, prijatelje i zajednice. Alkohol dokazano uzrokuje više vrsta raka, a rizik od posljedica konzumiranja alkohola raste od prvog pića, zato ga treba izbjeći u potpunosti!

Održavate zdravu tjelesnu težinu i bavite se fizičkom aktivnošću

Poželjnu tjelesnu težinu moguće je postići uravnoteženom ishranom i potrošnjom energije. Uz pravilnu ishranu, fizička aktivnost je neophodna za održavanje dobrog zdravlja. Naročito su korisni brzo hodanje, vožnja bicikla i plivanje, te bi ovim aktivnostima trebalo posvetiti 150–300 minuta u sedmici ili energičnijim aktivnostima 75–150 minuta sedmično. Na ovaj način povećavamo svoju izdržljivost, snagu i gipkost!

Osobe koje nisu fizički aktivne imaju veći rizik od srčanih i plućnih oboljenja, visokog pritiska, oboljenja kostiju i mišića, gojaznosti itd.

Zato, budite fizički aktivni!

Čuvate zdravlje usne šupljine

Oralno zdravlje ima značajan uticaj na opće zdravlje. Njegovanje zdravlja usne šupljine nije samo estetsko pitanje, već je ključno za prevenciju brojnih bolesti. Problemi poput upale zubnog mesa i lošeg zdravlja zuba mogu imati ozbiljne posljedice na zdravlje. Redovna higijena (pranje zuba najmanje dva puta dnevno, upotreba zubnog konca i dr.) i zdrava ishrana igraju ključnu ulogu u očuvanju oralnog zdravlja, čime se štiti cjelokupno zdravlje organizma. Ishrana bogata voćem, povrćem, cjelovitim žitaricama i siromašna šećerima naročito je važna u očuvanju zdravlja zuba i desni. Redovne posjete stomatologu su neophodne za rano otkrivanje problema i sprečavanje ozbiljnijih bolesti. Pušenje ili prekomjerno konzumiranje alkohola mogu ozbiljno ugroziti oralno zdravlje.

EFIKASNE AKCIJE KREATORA POLITIKE ZA STVARANJE AMBIJENTA ZA ZDRAVU ISHRANU

Stvaranje ambijenta za zdravu ishranu podrazumijeva partnerstvo među sektorima, na što pozivaju politike Vlade Federacije Bosne i Hercegovine, a put koji predlažu jesu i 16. i 17. cilj održivog razvoja i način da se doprinese smanjenju siromaštva i gladi, prvom i drugom cilju održivog razvoja. Umjesto prethodnog, možda napisati sljedeće: Stvaranje okruženja koje podstiče zdravu ishranu zahtijeva međusektorsko partnerstvo, u skladu s politikama Vlade Federacije Bosne i Hercegovine. Ovakav pristup podržavaju i ciljevi održivog razvoja 16. i 17, dok istovremeno doprinosi ostvarivanju ciljeva 1. i 2. – smanjenju siromaštva i gladi.

Akcije koje se predlažu uključuju:

- Nacionalne politike i investicione planove, uključujući trgovinsku, prehrambenu i poljoprivrednu politiku, koje promoviraju zdravu ishranu i zaštitu javnog zdravlja, među kojima su i aktivnosti u promociji novih tehnologija u poljoprivredi, usmjerenih ka smanjenju negativnog uticaja na okoliš, jačanje malih farmi i proizvođača, promociji distribucije lokalne hrane i smanjenje uvoza prerađene hrane, podržavajući na taj način postizanje 8, 9. i 11. cilja održivog razvoja. Politike za odgovornije korištenje resursa u poljoprivredno-prehrambenoj industriji pomogle bi u zaštiti života pod vodom (Cilj održivog razvoja 14) i života na kopnu (Cilj održivog razvoja 15), promicanju zdravijih ekosistema i zaustavljanju gubitka bioraznolikosti.

- Ohrabrivanje potrošača da povećaju potražnju za zdravom hranom.
- Promoviranje svijesti potrošača o zdravoj ishrani, uključujući razvijanje navika u domaćinstvu za minimiziranje hrane koja se baca i ponovne upotrebe ostataka hrane – odgovorne potrošnje u okviru cilja 12. održivog razvoja.
- Razvoj školskih politika, standarda i programa koji podstiču djecu da usvoje i održavaju principe zdrave ishrane.
- Povećanje podsticaja za proizvođače i trgovce na malo da uzgajaju i prodaju svježije voće i povrće.
- Educiranje djece, adolescenata i odraslih o principima zdrave ishrane te osnaživanje i edukacija žena o zdravoj ishrani i kulinarstvu što doprinosi kvalitetnijem obrazovanju i ostvarenju 4. i 5. cilja održivog razvoja – ostvarenju rodne ravnopravnosti.
- Smanjenje poticaja prehrambenoj industriji koja proizvodi prerađenu hranu s visokim sadržajem trans masti, zasićenih masti i slobodnih šećera.
- Osiguravanje tačnih, standardiziranih i razumljivih informacija o sadržaju hranjivih materija u hrani u skladu sa smjernicama Komisije Codex Alimentarius.
- Podsticanje preformuliranja prehrambenih proizvoda kako bi se smanjio sadržaj soli, masti (tj. zasićenih masti i trans masti) i slobodnih šećera.
- Implementiranje preporuka SZO o marketingu hrane i bezalkoholnih pića.
- Pružanje savjeta o ishrani u zdravstvenim ustanovama primarnog nivoa zdravstvene zaštite.
- Uspostavljanje standarda za podsticanje zdrave ishrane kroz osiguravanje dostupnosti zdrave i sigurne hrane u javnim ustanovama (uključujući vrtiće i škole) i na radnom mjestu.
- Unapređenje regulatornih i dobrovoljnih instrumenata, kao što su marketing i politike označavanja hrane, ekonomski poticaji ili destimulacije (tj. oporezivanje, subvencije), u cilju promoviranja zdrave ishrane.
- Ohrabrivanje proizvođača hrane i ugostiteljskih objekata da poboljšaju nutritivni kvalitet svoje hrane, osiguraju dostupnost i pristupačnost zdravih izbora namirnica, preispitaju veličinu porcija i koriste energetske učinkovite kuhinjske uređaje koji smanjuju potrošnju energije pri pripremi hrane – preporuke u okviru 7. cilja održivog razvoja.



VODIČ ZA ZDRAVU ISHRANU ODRASLIH

Izrada ove publikacije podržana je kroz projekat Svjetske zdravstvene organizacije i Agencije Ujedinjenih nacija za hranu i poljoprivredu u Bosni i Hercegovini, pod nazivom: "Lokalizacija ciljeva održivog razvoja (SDG) kroz transformaciju zdravih prehrambenih sistema", koji se finansira sredstvima SDG Fonda. Stavovi izneseni u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost autora.