

Promocija pravilne prehrane

Amina ČELIKOVIĆ, Adela DAUTOVIĆ, Nejira HODŽIĆ, Lejla KADRIĆ, Arijalda PAMUK, Lejla RUŠIDOVIĆ, Velida SALIHOVIĆ, Almira SUBAŠIĆ, prof.dr. Jasmina ĐEĐIBEGOVIĆ

Univerzitet u Sarajevu - Farmaceutski fakultet

Kontakt autor: Lejla Kadric Email lejlakadric@ffsa.unsa.ba

Uvod

Danas je sve više zastupljena promocija pravilne prehrane, koja omogućava stvaranje zdravog prehranbenog okruženja i omogućava usvajanje zdravih prehranbenih navika. Pravilna prehrana pomaže u zaštiti od pothranjenosti u svim oblicima, kao i od nezaraznih bolesti kao što su dijabetes, bolesti srca, moždani udar i rak. Nezdrava prehrana i nedostatak fizičke aktivnosti nose rizik za globalno zdravlje¹.

Ciljevi rada

- predstaviti benefite pravilne i zdrave prehrane
- predstaviti povoljne uticaje pojedinih sastojaka namirnica
- upute kako i na koji način ih konzumirati

Diskusija

Voće I povrće

- važan dio zdrave prehrane;
- nijedno voće ili povrće ne sadrži sve hranjive sastojke potrebne za zdravlje čovjeka, te je potrebno unositi svaki dan voće i povrće u što većim količinama;
- 400g dnevno** smanjuje rizik od: razvoja bolesti srca, moždanog udara, pojave problema sa vidom i probavnim sistemom, te pozitivno utječe na šećer u krvi;
- voće i povrće **bez škroba** može pomoći u gubitku viška kilograma⁴.

Masti

- smanjenje ukupnog unosa pomaže u sprječavanju gomilanja masnih naslaga, te smanjuje rizik od nastanka mnogih bolesti;
- smanjiti unos **zasićenih masti** na <10% ukupnog unosa kalorija;
- smanjiti unos **trans masti** na <1% ukupnog unosa kalorija;
- zamijeniti zasićene I trans masti **nezasićenim**^{2,6}.



Šećeri

- smanjiti unos na <10% ukupnih kalorija i kod odraslih i kod djece;
- konzumiranje šećera povećava rizik od nastanka karijesa, doprinosi nastanku prekomjerne tjelesne težine, te utječe na krvni pritisak i razvoj različitih kardiovaskularnih bolesti⁵.

So

- većina ljudi dnevno unosi previše **natrija** putem soli (>12g), a premalo **kalija** (<3,5g);
- to pridonosi povišenom krvnom pritisku, što povećava rizik od nastanka srčanih bolesti i moždanog udara³.

Smanjivanje unosa soli na preporučenu količinu manju od 5 g dnevno moglo bi spriječiti 1,7 miliona smrtnih slučajeva svake godine.

Pravilna prehrana **za odrasle** podrazumijeva unos min. 400g/dnevno voća i povrća; <10% ukupnog unosa kalorija iz šećera; <30% ukupnog unosa energije iz masti; 1 kašikicu/dnevno soli¹.

Zdrava prehrana **za djecu** najbitnija je tokom **prve godine života**. Ona potiče zdrav rast i poboljšava kognitivni razvoj. Prehrambene navike se razvijaju vremenom, pod uticajem socijalnih i ekonomskih faktora koji složeno djeluju kako bi oblikovali pojedinačne prehrambene obrasce i navike¹.

Literatura:

1. World Health Organisation, *Healthy Diet*, URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. WebMD, Nourish, *Types of dietary fats*, URL: <https://www.webmd.com/diet/guide/types-fat-in-foods#2>
3. UCSF Health, *Guidelines for a Low Sodium Diet*, URL: <https://www.ucsfhealth.org/education/guidelines-for-a-low-sodium-diet>
4. Harvard T.H. Chan, School of Public Health, *Vegetables and Fruit*, URL: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/>
5. Zupanič, N. et al. (2018). *Total and Free Sugar Content of Pre-Packaged Foods and Non-Alcoholic Beverages in Slovenia*, *Nutrients*, 10(2), 151, URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5852727/>
6. Bhandari, P., Sapra, A. (2020). *Low Fat Diet*, URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553097/>

Zasićene masti

Crveno meso (govedina, janjetina i svinjetina)
Pileća koža i druga perad
Mliječni proizvodi od punomasnog mlijeka (mlijeko, sir i sladoleda)
Maslac, jaja
Palmino i kokosovo ulje

Nezasićene masti

Avokado
Ulja masline, repice i kikirikija
Bademi, lješnjaci i drugi orašasti plodovi
Laneno, kukuruzno, sojino i suncokretovo ulje
Orasi, sjemenke lana
Losos, tuna i druga riba