

Ali se (še) znamo zdravo prehranjevati

Če pobrskamo po minulih časih, so kmečki ljudje na podeželju in delavci v mestih strogo ločili vsakdanje in praznične jedi ob posebnih priložnostih



MAJDA HERLIČ, UNIV. DIPL. INŽ. ŽIV. TEHN., VODJA PROJEKTA ZDRAVE PREHRANE

Strokovnjaki različnih strok po svetu in doma opozarjajo na pomen in vpliv hrane na zdravje in tudi na njen varovalni vpliv. Pred srčno-žilnimi boleznimi nas varuje hrana, ki ni preobilna, ki ni preveč mastna, slana in sladka in jo sestavljajo polnovredni žitni izdelki in tudi več zelenjave in sadja vsak dan. Takšna hrana nam bo pomagala pri vzdrževanju telesne teže in tudi pri hujšanju.

Če pobrskamo po minulih časih, so kmečki ljudje na podeželju in delavci v mestih strogo ločili vsakdanje in praznične jedi ob posebnih priložnostih. Vsakdanja hrana so bili močnik, polenta, kaše, bob, poljščine, kot so zelje, koleraba in repa, in čeprav so uživali svinjsko mast, so z njo varčevali in večinoma jedli nezabeljene jedi. Imeli so vsaj tri obroke na dan. Pri večjih in težjih delih in opravilih so uživali pet obrokov, ki so bili tudi krepkejši.

Ob nedeljah so imeli običaj-

no tri obroke, malice ni bilo, saj se ni delalo. Ob praznikih, svatbah, posebnih priložnostih so bile na mizi razkošnejše jedi, zlasti meso in jedi iz moke, kot so štruklji, pogače, potice, flancati in še kaj. Takšne prehranske navade bi bile še danes dobrodošle, saj ni vsak dan praznik. Žal pa je višji standard skoraj izrinil preproste jedi in pripomogel k prepogostemu ali celo vsakodnevnu uživanju večjih količin prav tistih živil, ki so povezana z nastankom bolezni. Za dobro zdravje se moramo zdravih prehranskih navad naučiti in si jih privzgojiti.

Dobre prehranske navade

Jejmo vsaj trikrat na dan, če je le mogoče, ob istem času.

Ena do dve skromni malici med glavnimi obroki bosta dan popestrili in pomagali, da do glavnega obroka ne bomo pretirano lačni, zato ne bomo preveč pojedli v kratkem času.

Začnimo dan z zajtrkom. Do jutra je organizem porabil zaloge energije, zato jih je treba obnoviti. Zajtrk naj bi vseboval napitek, škrobno živilo, sadje pa tudi beljakovinsko živilo ali namaz.

Tisti, ki ne zajtrkujejo, pravijo, da za to nimajo časa ali da niso lačni. Toda ne pozabimo: tudi manjši, skromnejši obrok je boljši kot nobeden. Za hrano si vzemimo čas, uživajmo ob jedi in se ji posvetimo. Ob gledanju televizije se oropamo gastronomskih užitkov pa tudi tega, koliko in kaj smo že pojedli, več ne opazimo. Kreganje in prepir med ljudmi za mizo ne sodita k jedi, celo škodujeta dobri prebavi in zdravju.

Zdrave prehrane začnemo učiti že majhne otroke. Pripravljamo jim preprosto hrano, ki jo vedno sproti skuhamo iz svežih sezonskih živil. Otroci tako spoznavajo nove okuse, se navajajo nanje in jih pravoča-

sno usvojijo, da jih kasneje ne bodo zavračali.

Emilija Pavlič, avtorica knjige *Za otroke kuhajmo zdravo*, piše: "Pomembno je, da se otroci naučijo, kaj je zanje zdravo in kaj ni. To je njihova pravica. Dolžnost odraslih pa je, da jih tega naučimo."

Otroci se hitro navadijo piti za žejo vodo ali nesladkan čaj, radi imajo navadni jogurt ali ječmenček v juhi. Če jih navajamo samo na sladko, drugih okusov sploh ne poznajo. Pri pripravi sladkih jedi za otroke moramo uporabljati manj sladkorja, ni potrebno, da pecivo še po vrhu potrosimo s sladkorjem. Sladek okus je pri otrocih priljubljen, zato jim jedi s sladkorjem ne odtegujemo, temveč jih ponujamo v razumnih mejah. Sladice imajo pri otrocih poseben pomen, zato jih naj le občasno uživajo v okviru zdrave prehrane, ne kot zamenjavo za druga pomembna živila v obroku, kot so zelenjava, sadje ali polnovredni žitni izdelki. Sladke jedi imajo svoje mesto v prehranjevanju in niso sredstvo za kaznovanje ali nagrajevanje.

Jedilnik

Da bo jedilnik vseboval ravno pravo mero energije in hranil, ga moramo sestaviti iz jedi, ki vsebujejo vse glavne skupine živil. Le raznolika živila zagotavljajo vsa potrebna hranila.

Prav je, da nekatera živila jemo vsak dan, nekatera pa le nekajkrat tedensko ali še redkeje. Vsak dan lahko jemo črni kruh in ob glavnih obrokih še polnovredne škrobne priloge ter zelenjavo in sadje. Tudi kakovostna olja uporabljamo za pripravo hrane vsak dan, toda količine so zelo majhne. V vsakodnevni prehrani priporočajo za mladostnike in odrasle mleko in mlečne izdelke iz delno posnetega ali posnetega mleka, za majhne otroke pa iz polnoma-



Prim. Mirko Bombek, dr. med., specialist internist, med predavanjem na naši učni delavnici, namenjeni prehrani srčno-žilnih bolnikov (Jože Pristovnik)

stnega mleka. Jajc, mesa in izdelkov iz mesa pa prav gotovo ni treba jesti vsak dan.

Sol

V zdravi prehrani izpostavljammo sol, saj je količina zaužite soli povezana z različnimi boleznimi. Čezmerno uživanje soli povezujemo z visokim krvnim tlakom pa tudi z drugimi boleznimi, kot so želodčni rak, osteoporoza, astma, ledvični kamni ...

Kuhinjska sol je natrijev klorid, natrij pa je tista sestavina soli, ki pomeni tveganje za zdravje. Največ natrija zaužijemo s kuhinjsko soljo.

Količina soli, ki je naravno prisotna v živilih, je tolikšna, da razen v izjemnih primerih zagotovi priporočen dnevni vnos. Večja količina zaužitega natrija nima pozitivnih učinkov, pri mnogih ima celo negativne. Vsakršno dodajanje soli, bodisi pri kuhi ali pri mizi je nepotrebno.

Sol je široko uporabljena v procesu proizvodnje in predelave hrane, zato je nekako "skrita" in se sploh ne zavedamo, da smo je zaužili preveč. Sol pomaga pri konzerviranju

živil, vpliva na tehnološke lastnosti pri proizvodnji živil in daje slan okus. Za marsikatero jed smo prepričani, da je manjokusna, ker ni dovolj slana. Dejstvo je, da bi z uporabo dišavnic prav tako pridobila okus, količino soli pa bi lahko zmanjšali. Ker smo v vsakodnevni prehrani povečali delež industrijsko pripravljenih, zlasti mesnih živil, zaužijemo tudi preveč soli.

Sendviči, pice, krompirček, hamburgerji, kebabi, hot dogi, salame, klobase, hrenovke, šunke, pršut, paštete, konzerve, vse vrste čipsa in drugih slanih prigrizkov, sirove štručke in pekovsko pecivo z dodatki (z olivami, s čebulo, česnom), polnjene testenine, nekatera žita za zajtrk (npr. koruzni kosmiči Corn flakes) in podobno so jedi, ki naj bi jih jedli samo včasih, in to v majhnih količinah.

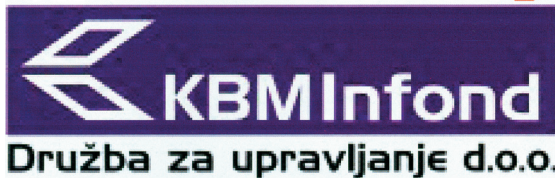
Kaj pa maščobe?

Uživanje maščob v večjih količinah od priporočenih vrednosti pomeni večje tveganje za nastanek civilizacijskih bolezni. V varovalni prehrani ni pomembna le količina zaužite maščobe,

ampak tudi vrsta. V naravi obstajajo maščobe, ki jih sestavljajo nasičene in nenasičene maščobne kisline. Nasičenih naj bi uživali čim manj. Z njimi sta bogata svinjska mast in maslo. V rastlinskih oljih prevladujejo nenasičene maščobne kisline. Prednost dajemo oljem, ki so bogata z enkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami. Takšna so oljčno olje, repično olje in tudi druga olja, sestavo lahko razberemo z deklaracije. Z omega tri maščobnimi kislinami, ki imajo poseben varovalni vpliv na zdravje, so bogate mastne plave ribe. Transmaščobne kisline nastanejo pri predelavi olj v trdne maščobe in veljajo za zdravju škodljive. V naravi jih skoraj ni, najdemo pa jih v različnih industrijsko predelanih živilih, ocvrtih jedeh in v slabih margarinah.

Vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave ima zaščitno vlogo in varuje pred vsemi civilizacijskimi boleznimi. V rastlinski hrani je veliko vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin in drugih sekundarnih snovi, ki krepijo zdravje.

Naši sponzorji in donatorji



Kje nas najdete

Z velikim veseljem oznanjamo selitev društvenih prostorov s Partizanske ceste 12/II v Mariboru na novo lokacijo na Pobreški cesti 8, v pritličje in prvo nadstropju novejše, primernejše in lažje dostopne stavbe. Prostorji so v bližini UKC Maribor, nasproti medicinske fakultete v izgradnji, z možnostjo parkiranja v garažni hiši v bližini bolnišnice ali, če namignemo, v bližnjem Europarku. V neposredni bližini je tudi avtobusno postajališče mestnega prometa. V prostorih je sedež društva, stalno merilno mesto dejavnikov tveganja in posvetovalnica za zdravo življenje. Strokovno usposobljene in preverjene ekipe merijo vrednosti holesterola in trigliceridov v krvi, krvni tlak in vrednost sladkorja, za zdaj še na starih lokacijah. Na stalnih merilnih mestih svetuje zdravnik:

- vsako prvo soboto v mesecu v prostorih Društva upokojencev Maribor Center, med 8. in 12. uro, Slomškov trg 5, Maribor
- vsak prvi torek v mesecu v prostorih Društva upokojencev Tabor, med 7.30 in 11.30, Gorkega ul. 48, Maribor
- vsako prvo sredo v mesecu v prostorih Mestne četrti Pobrežje, med 8. in 12. uro, Kosovelova ul. 11, Maribor

Vsako življenje je dragoceno, naučimo se pravilno ravnati ob srčnem zastoju – nenadni smrti. Za dvodnevne tečaje temeljnih postopkov oživiljanja (tudi z uporabo defibrilatorja) se lahko prijavite na sedežu društva med uradnimi urami. Prejeli boste tudi pisno gradivo. Ta projekt je mariborsko društvo pričelo izvajati prvo v Sloveniji in je usklajen z novimi evropskimi smernicami.

Ob svetovanju na merilnih mestih deluje Posvetovalnica za srce vsak četrtek ob 16. uri po predhodni prijavi na sedežu društva med uradnimi urami. Posvet, ki ga vodi zdravnik, je brezplačen!

Vse akcije in prireditve društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Podravje redno objavljamo v dnevniku Večer in po Radiu Maribor. Pokličete nas lahko tudi na telefonsko številko

ko 02 228 22 63 med uradnimi urami na sedežu društva v Mariboru, ki so:

- vsak ponedeljek od 8. do 12. ure
- vsako sredo od 15. do 18. ure ali na elektronsko pošto: srce.mb@siol.net.

Vljudno vas prosimo, da nam z odstopno izjavo namenu 0,5 odstotka dohodnine.

Izkažite nam zaupanje – včlanite se ali obnovite in podaljšajte članstvo v našem društvu.

Ob tem ste vi in vaši družinski člani (če prispevate družinsko članarino) člani slovenskega društva za srce, prejemate kakovostno društveno revijo Za srce, ki izide sedemkrat letno (ena izmed števil je dvojna), in ste deležni številnih ugodnosti, ki so objavljene v reviji. Člani našega društva pa prejmejo še eno letno številko Mariborskega srčnega utripa.

Junija spet kulturni dogodek

Skupaj s Slovenskim narodnim gledališčem Maribor bomo tudi letos organizirali kulturni dogodek za naše člane in prijatelje. 8. junija ob 19.30 si bomo ogledali opero Ljubezenski napoj, igrivo melodramo v dveh dejanjih Gaetana Donizettija. Člani društva in njihovi svojci lahko vstopnice za predstavo dvignejo od ponedeljka, 14. maja, do srede, 16. maja, med 8. in 12. uro ter v sredo, 16. maja, med 15. in 18. uro na sedežu društva, Pobreška cesta 8, Maribor.