

Uvod

O prehrani

Prehrana je značajan čimbenik okoline čiji se utjecaj na zdravlje očituje tijekom čitavog života pojedinca. Hrana osigurava energiju potrebnu za rast, za tjelesnu aktivnost i ostale tjelesne funkcije (npr. disanje, kontrolu tjelesne temperature, mentalni rad, cirkulaciju, probavu). Hranom unosimo tvari koje izgrađuju i održavaju tijelo, pridonose održavanju tjelesne i mentalne kondicije, te poboljšavaju otpornost prema bolestima.

Elementi prehrane koje tijelo koristi zovu se nutrijenti.

Bitne su tri osnovne funkcije koje imaju nutrijenti:

1. opskrba tijela energijom
2. osiguranje fizičkog rasta i razvoja stanica
3. zaštita tijela.

Ako jedan ili više nutrijenata stalno nedostaje u prehrani, s vremenom se mogu razviti ozbiljne bolesti, pa čak i smrt. Primjerice, bez određenih nutrijenata u točnim količinama pojedinac može oslijepiti, postati sterilan ili mentalno zaostao. Kostiju mogu postati krhke i pucati, može se razviti iritacija kože, a kosa i nokti mogu ispasti.

Nutrijenti se mogu klasificirati u dvije osnovne kategorije:

- makronutrijenti
- mikronutrijenti

Makronutrijenti (ugljikohidrati, masti i bjelančevine) i voda prisutni su u hrani u najvećem udjelu. Ugljikohidrati i masti opskrbljuju stanice tijela energijom, dok su bjelančevine (proteini) potporna snaga stanicama i tkivima za njihovu izgradnju. Definirana je točno određena količina makronutrijenata u zdravoj prehrani: 45-65% ugljikohidrata, 20-35% masti i 10-35% proteina. Voda ne pridonosi energiji, ali je osnovna kao medij u kojem se odvijaju sve kemijske reakcije u tijelu, a presudna je i za regulaciju tjelesne temperature.

Mikronutrijenti (vitamini, minerali, elementi u tragovima) se nalaze u vrlo malim količinama u tijelu, čak u miligramskim i mikrogramskim količinama. Kao ni voda, mikronutrijenti ne pridonose energiji stanica i organizma, ali su u dovoljnim količinama nužni za funkcioniranje važnih tjelesnih procesa. Iako su potrebne količine često veoma male, većina mikronutrijenata smatra se esencijalnim nutrijentima, nezamjenjivima za tjelesne procese. Osim toga, većinu mikronutrijenata sam organizam ne može proizvesti, nego ih se mora osigurati iz hrane.

1. Piramida pravilne prehrane

Američko udruženje za prehranu nam preporuča da svoj svakodnevni jelovnik uskladimo sa znanstveno utemeljenom i opće prihvaćenom Piramidom pravilne prehrane osmišljenom 1992. godine. Na taj način namirnice na našem tanjuru predstavljaju dobar izvor energije, bjelančevina, ugljikohidrata, vitamina, minerala, vlakana i ostalih sastojaka prijeko potrebnih za svakodnevno psiho-fizičko funkcioniranje našeg organizma.

Piramida je koncipirana tako da su namirnice podijeljene u šest glavnih skupina koje su raspoređene na četiri razine (kata). Katovi piramide i njihova površina ukazuju na potrebitu zastupljenost (udio) pojedinih namirnica. Viši katovi piramide imaju manju površinu, pa se i hrana prikazana u njima treba uzimati u manjim količinama, a s nižim katovima je obratno. Na primjer: kruh, peciva, riža i tjestenina čine bazu piramide i predstavljaju temelj prehrane, odnosno namirnice koje se mogu konzumirati najčešće tijekom dana. Masnoće, šećer, sol, alkoholna pića i slatkiši se nalaze na vrhu piramide, sadrže mnoštvo kalorija, a ne sadrže ili u vrlo malim količinama sadrže vitamine i minerale, stoga ih treba konzumirati najviše jedanput dnevno ili još bolje, samo nekoliko puta mjesečno.

Da bi tijelo dobilo sve potrebne energetske i nutritivne tvari potrebno je dobro izbalansirati obroke i pravilno iskombinirati namirnice iz svih šest skupina:

- Žitarice i proizvodi, riža, kruh, tjestenina
- Voće
- Povrće
- Mlijeko i mliječni proizvodi
- Meso, riba i jaja
- Masti, ulja, slatkiši

1.1 Žitarice i proizvodi

Bazu piramide, odnosno osnovu naše dnevne prehrane trebaju sačinjavati žitarice i proizvodi od žitarica.

Pšenica, zob, raž i ječam, kukuruz, različite vrste kruha i peciva, tjestenina, te riža, proso i heljda, posebno ako su u cjelovitom, integralnom obliku, nepresušani su izvor kompleksnih ugljikohidrata, vitamina, minerala, vlakana, stoga predstavljaju osnovu naše svakodnevne prehrane.

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET ----**

BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG
WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **SEMINARSKI**, **DIPLOMSKI** ILI **MATURSKI** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **BAZI** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU **IZRADA RADOVA**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM **FORUMU** ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com