



# POREMEĆAJI PREHRANE

---

Antonela Zmišlja, 1.e

# DNEVNI OBROK

Dnevni obrok je cjelokupna količina hrane koju tijekom dana konzumiramo.

Cjelokupni dnevni unos hrane treba podijeliti u 5 – 6 manjih obroka

1. Doručak
2. Međubrok
3. Ručak
4. Međubrok
5. Večera

Dnevni obrok mora bit raznovrstan



Zdrav doručak



**Doručak je najvažniji dnevni obrok, doručkom treba osigurati 40% dnevnog unosa hrane. On osigurava zdravo i vitko tijelo, energiju potrebnu za početak dana, njime kontroliramo osjećaj sitosti tijekom dana i pruža nam neophodnu energiju za rad.**

**Za međuobrok nutricionisti predlažu svježe i sušeno voće, orašaste plodove i fermentirane mliječne proizvode (kefir, jogur, kiselo mlijeko...)**

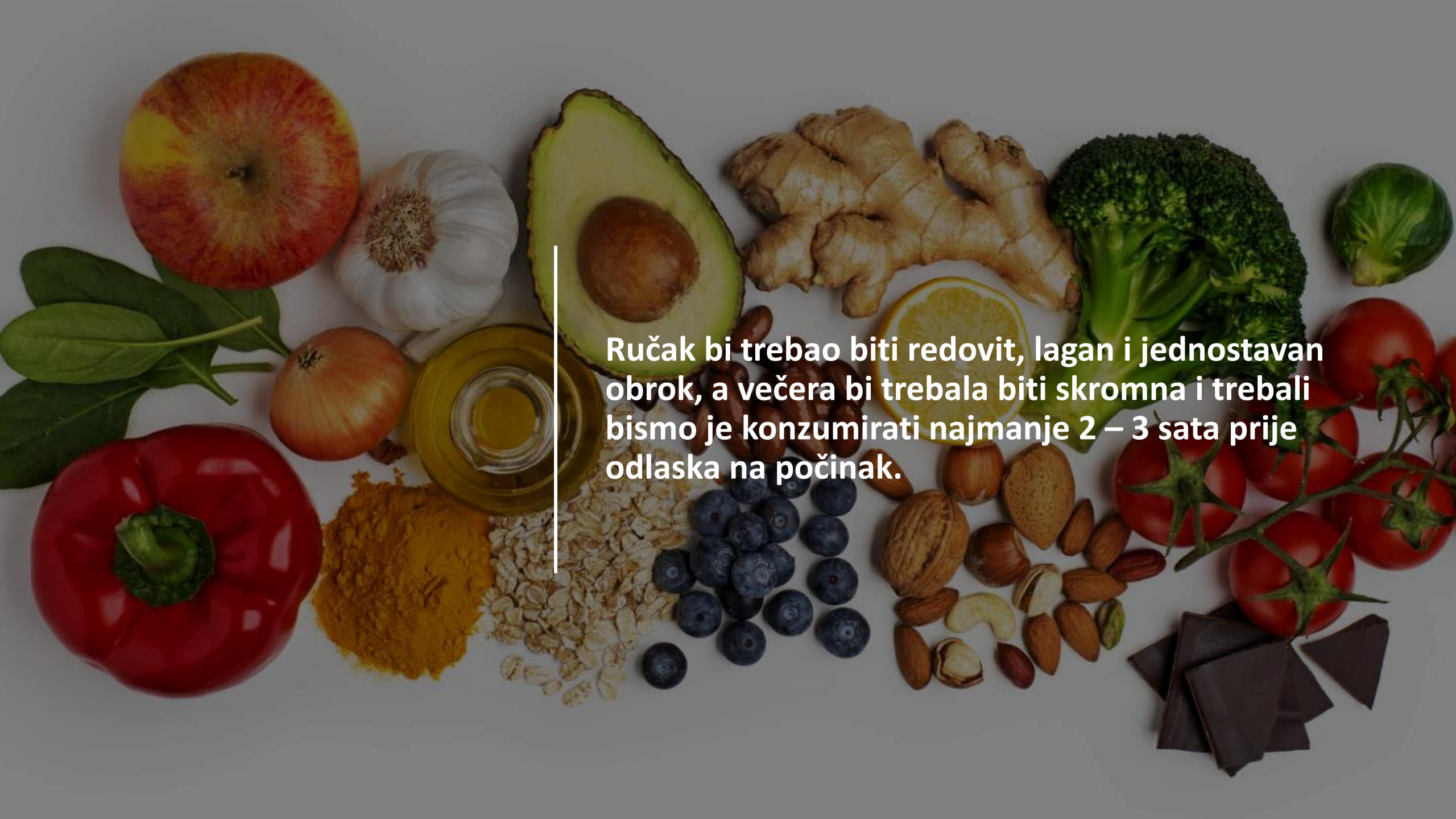


svježe voće



sušeno voće





**Ručak bi trebao biti redovit, lagan i jednostavan obrok, a večera bi trebala biti skromna i trebali bismo je konzumirati najmanje 2 – 3 sata prije odlaska na počinak.**

**Unos slatkiša bi trebalo također smanjiti ili zamjeniti slatkiše sa orašastim plodovima i sušenim voćem.**

**Iako nije tema poglavlja izrazito je važno istaknuti naše kretanje i tjelesnu aktivnost, koja će nas učiniti još zdravijim, snažnijim i sretnijim osobama. S više dnevnog kretanja bit ćemo tjelesno snažniji i mentalno opušteniji.**





**Hranjive namirnice iskazujemo putem njihove energetske vrijednosti.  
Energetsku vrijednost namirnicama iskazujemo u kilodžulima (kJ).**

**Za održavanje života odrasle osobe potrebno je oko 10 500 kJ na dan.  
Energija koju dobivamo iz hrane nam omogućuje obavljanje životnih  
procesa organizma ili bazalni metabolizam (omogućava disanje,  
cirkuliranje krvi...).**



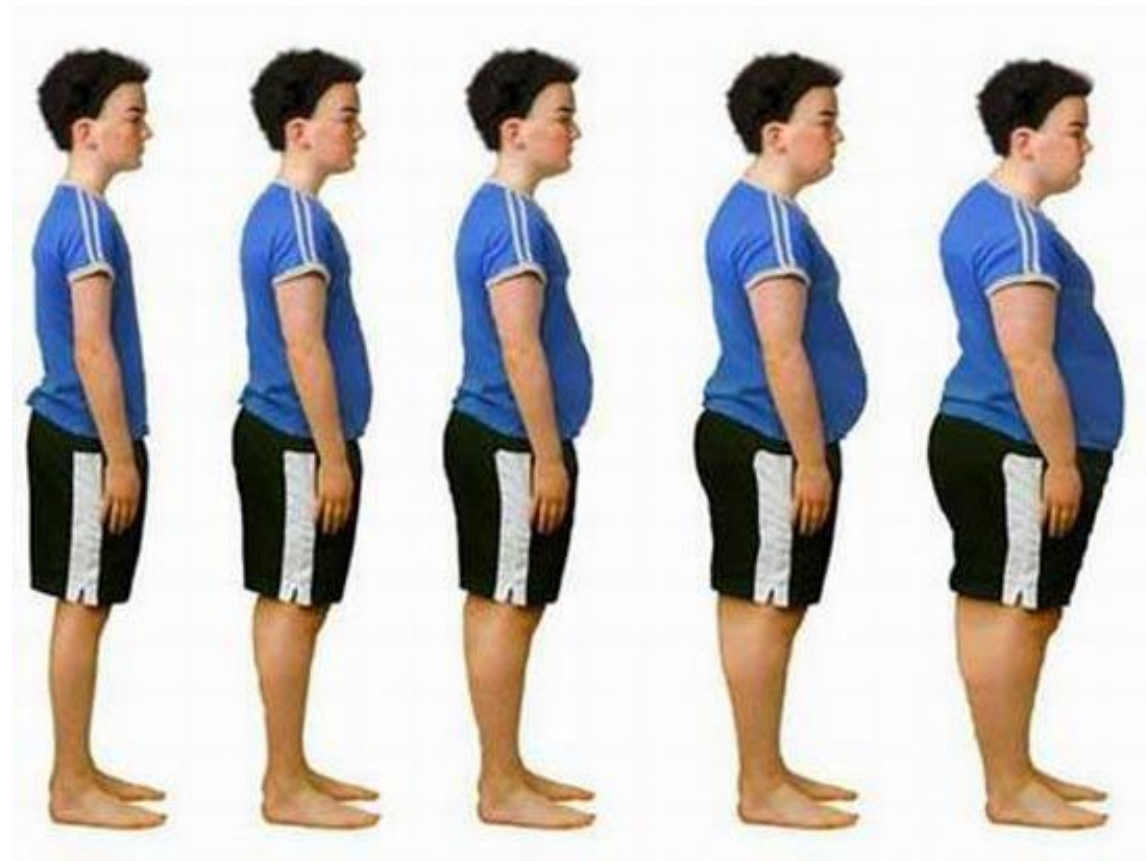


# Prekomjerna tjelesna masa

---

Pod pretilost podrazumjevamo nagomilavanje tjelesne masti u tolikoj mjeri da ugrožavamo vlastito zdravlje. Pretilost je bolest današnjice koja postaje sve veći zdravstveni problem, a pretilo osobe su sklonije oboljenju od dijabetesa, bolesti srca, oboljenju zglobova...

Borba protiv pretilosti je težak i dugotrajan proces, a valja je započeti promjenom životnih navika – smanjenjem unosa kalorija i povećanjem tjelesne aktivnosti. Problem pretilosti ne smijemo rješavati uz pomoć članaka i dijeta navedenih u časopisima!





# Indeks tjelesne mase - BMI

**TABLICA 1. Dijagnoza debljine prema Indeksu tjelesne težine**

BMI <18,5	premala tjelesna težina
BMI 18,5-24,9	normalna tjelesna težina
BMI 25,0-29,9	prekomjerna tjelesna težina
BMI 30,0-34,9	debljina I stupnja
BMI 35,0-39,9	debljina II stupnja
BMI >40,0	debljina III stupnja, morbidna debljina

**Pokazatelj prekomjerne tjelesne mase je tzv. Indeks tjelesne mase koji predstavlja odnos težine i visine pojedinaca ne uzimajući u obzir građu osobe. BMI predstavlja statičku mjeru pretilosti.**



# Anoreksija

**Anoreksija je opsjednutost smanjenjem tjelesne mase uvođenjem prehrane kojom se stječe osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom. Glad se nadomještaje velikim količinama vode, uz opsesivno bavljenje tjelovježbom.**

**Posljedice anoreksije: izrazita mršovitost, neotpornost organizma na zaraze, želučane tegobe, opadanje kose, nesvjestica, promjena pigmenta kože**

**Lječenje anoreksije: vraćanje tjelesne mase pravilnom prehranom, posjete psihijatru, podrška okoline.**

**Anoreksične osobe imaju iskrivljenu sliku o sebi**



# Bulimija

**Osobe koje pate od bulimije konzumiraju hranu u velikim količinama (5 000 – 25 000 kalorija dnevno), u kratkom vremenskom razdoblju. Kako bi spriječili debljanje, oboljeli povremeno ograničavaju unos hrane, namjerno je izbaciju povraćanjem ili pretjerano vježbaju.**

**Liječenje bulimije je slično kao i kod anoreksije.**





minerali



bjelančevine



vitamini

# Prehrana mladih

Prehrana mladih u adolescentskoj dobi mora biti bogata bjelančevinama i kalorijama koje su nepohodne za rast i razvoj. U organizam je bitno unositi vitamine i minerale.



# PRAVILNA PREHRANA

Meditranska prehrana predstavlja najbolji model za zdravu prehranu te su istraživanja dokazala da ona utječe na dugovječnost ljudi.

U mediteranskoj prehrani je zastupljena riba umjesto mesa, maslinovo ulje zamjena za margarin, a voće i povrće se konzumira u većim količinama.

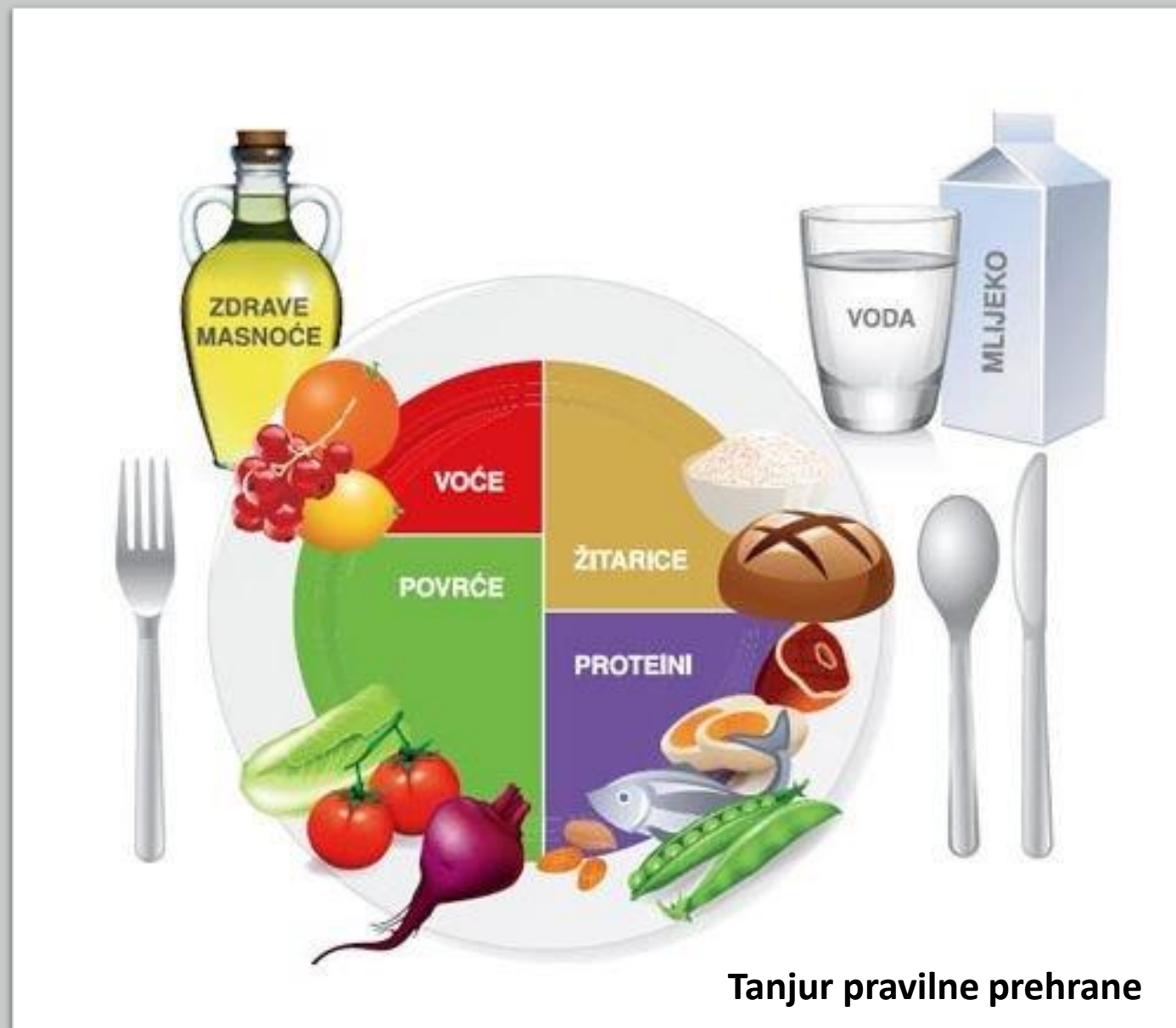
Meditranska prehrambena piramida se oslanja na tradicionalnu kuhinju s mnogo tjestenine, voća, povrća, ribe, maslinovo ulje...



**Pravilnom prehranom osjećat ćemo se bolje, a i samim time ćemo bolje izgledati. Organizmu ćemo osigurati vrijedne hranjive tvari, svakodnevne potrebne za rast i razvoj te očuvanje zdravlja.**

**Pravilna prehrana je također najbolja prevencija kroničkih bolesti.**

**Npr: bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti, dijabetes i rak.**



**Tanjur pravilne prehrane**



**Mjera jednog obroka je onoliko koliko nam stane u šaku. U prehrani bi trebala imati prednost riba i nemasno meso u odnosu na slaninu, svinjsko meso...Također bi u prehrani trebala biti zastupljena kvalitetna biljna ulja – maslinovo i bućino ulje, a ne svinjska mast.**



**odrezak ribe tune**



**maslinovo ulje**



**svinjska mast**

# POSTUPCI ČUVANJA ŽIVEŽNIH NAMIRNICA

**Što namirnice u većim količinama sadrže vodu i hranjive tvari koje su idealna podloga za razvoj mikroorganizma i ostalih štetnih uzročnika kvarenja, tj. propadanja hrane.**

**Fizikalna i kemijska oštećenja namirnica uzrokuju mikrobiološko kvarenje i propadanje hrane.**

**KRAJ, HVALA NA PAŽNJI!**