



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Ishrana

Hrana se sastoji od hranljivih materija koje su neophodne za rast i razvoj organizma, a to su: ugljeni hidrati, masti i proteini.

Oni potiču iz biljnih i životinjskih izvora.

Ugljeni hidrati su glavni izvor energije.

Dostupni su u prostim i složenim oblicima.

Prosti šećeri su glukoza, fruktoza i saharoza - oni nam daju energiju, ali nemaju dovoljno hranljivih materija ili nutrijenata.

Složeni ugljeni hidrati se nalaze u pasulju, pirinču i proizvodima od celog zrna žitarica (hleb, testenine), krompiru i kukuruzu.

Sveže voće sadrži proste šećere, ali takođe sadrži i druge važne nutrijente.

Sigurno ste negde pročitali kako se za vitku figuru i zdrav organizam preporučuje izbegavanje ugljenih hidrata?

Ovo je donekle tačno, i odnosi samo na PROSTE ugljene hidrate.

Složeni ugljeni hidrati su poznati kao zdravi ugljeni hidrati i predstavljaju esencijalan izvor energije za naš organizam.

Masti predstavljaju najefikasnije skladište energije.

Masti, uopšteno gledano, nisu loše ili nezdrave.

Masti mogu služiti i kao zaštita unutrašnjih organa od udarca i potresa.

Takođe, mogu biti efikasan izvor energije ako dugo fizički radimo.

Masti takođe daju bolji ukus hrani i otvaraju apetit.

Ne treba potpuno izbaciti masti iz ishrane, treba samo ograničiti njihov unos.

Preteran unos masti glavni je uzrok prekomerne telesne težine i gojaznosti, kao i glavni faktor rizika za srčana oboljenja, hipertenziju, dijabetes, neke vrste malignih bolesti i druga oboljenja.

Organizam ima više načina da dođe do masti kao izvora ili zalihe energije, ali samo je jedan pravi način da ih se oslobodi - to je fizička aktivnost.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Primer dobrih i loših masti

Dobre masti: smanjuju rizik od bolesti srca.

U hranu bogatu dobrim mastima spadaju biljna ulja, kao što je maslinovo, sojino, suncokretovo i kukuruzno, orašasti plodovi, i neke vrste ribe.

Ove masti snižavaju nivo lošeg holesterola i pozitivno utiču na kardiovaskularni sistem.

Loše masti: Nalaze se u hrani kao što je crveno meso, jaja, mlečni proizvodi, sirevi, pavlaka, sladoled.

Loše masti podižu nivo lošeg holesterola, i mogu biti kancerogene.

Trans-masne kiseline: Uglavnom se nalaze u prženoj i prerađenoj hrani kao što su čips ili pomfrit.

Takođe, nalaze se u raznim vrstama torti, keksa, kolača, krekerima, i generalno - u brznoj hrani. Ne treba ih konzumirati čak ni u malim količinama.

Proteini ili belančevine su gradivni elementi neophodni za rast i regeneraciju svih živih ćelija.

Više od 50% svake ćelije čine proteini koji su zaslužni za razvoj mišića, kostiju i tkiva.

Razlikujemo proteine životinjskog i biljnog porekla.

Biljni proteini imaju nizak sadržaj masti, a visok sadržaj vitamina, vlakana i minerala koji utiču na zdravlje i prevenciju bolesti.

Primer proteina biljnog porekla: grašak, boranija, sočivo, žitarice, bundeva, kokos, sojini proizvodi.

Proteini životinjskog porekla nalaze se u namirnicama kao što su: riba, jaja, živinsko meso, crveno meso

Pomenućemo još neke od namirnica koje su odličan izvor proteina:

- banane, sojino mleko, kukuruz šećerac, pasulj, mahunarke, karfiol, brokoli, prokelj

**Wellbeing**
Sandra Bundur

Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Ukoliko se pitate koliko je proteina dovoljno uneti na dnevnom nivou, odgovor je:

Na osnovu telesne težine odrasle osobe, može se odrediti kolike su dnevne potrebe za unosom proteina, odnosno koliko proteina vam je neophodno za pravilno funkcionisanje organizma.

Formula glasi: $0,9g \times \text{telesna masa (kg)} = \text{dnevna doza proteina koju je potrebno uneti (g)}$

Vitamini i minerali

Iako nisu nosioci energije i potrebni su nam u veoma malim količinama, vitamini i minerali se smatraju neophodnim hranljivim materijama potrebnim za zdrav život i fizičku aktivnost.

- Vitamini se dele na: Liposolubilne (A, D, E i K) – rastvaraju se u mastima i mogu da se deponuju u organizmu.
- Hidrosolubilne (Vitamin C i B kompleks) – rastvaraju se u vodi i ne mogu se deponovati u organizmu.

Minerali su neorganskog porekla, nalaze se u zemlji ili vodi i mogu ih absorbovati biljke ili pojesti životinje.

Našem organizmu su potrebne veće količine minerala kao što je kalcijum, za normalan rast,

dok su nam u malim količinama potrebni: jod, bakar, gvožđe, selen, cink.

A sada, još nekoliko zanimljivosti o vitaminima i mineralima:

- Vitamin A: provitamin vitamina A, caroten, koji se nalazi u šargarepi, kada se unese u organizam, pretvara se u vitamin A, koji je neophodan za održavanje funkcije oka.
- Vitamin K- nalazi se u lisnatom zelenom povrću, brokoliju, soji, dok u organizmu ima ulogu u procesu zgrušavanja krvi.
- Kalcijum- nalazi se u većim količinama u mleku, jogurtu, lisnatom zelenom povrću, igra važnu ulogu u održavanju čvrstine kostiju i glavni je sastojak zuba.
- Vitamin B12 ima zaštitnu ulogu u organizmu, jer sprečava pojavu nekih vrsta anemije, a ima ga u mesu, jajima, mleku i mlečnim proizvodima.
- Najbolji izvor cinka i gvožđa su meso i riba, kao i pasulj, semenke, orasi, lisnato zeleno povrće kao što je kelj.
- Cink je mineral koji je neophodan za funkcionisanje imunog sistema, utiče na stvaranje testosterona, a nedostatak gvožđa može dovesti do anemije.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Piramida ishrane

Prema piramidi ishrane, osnovu čine hleb, cerealije, pirinač i testenine - 40%; povrće i voće - 35%, mleko i mlečni proizvodi - 10%; meso, riba, jaja i masno voće (orašasti plodovi) - 10%; masnoće, ulja i slatkiši - 5%

I za kraj lekcije o ishrani - imamo za vas nekoliko zdravih recepata. Možete zaustaviti video, napraviti i probati!