

Jožica Pirc
predmetna učiteljica
Višja šola za zdravstvene delavce v Ljubljani

O vprašanjih naše prehrane

Veliko se piše in govori o pravilni prehrani, o prehranskih napakah, o izboljšanju zadevnih navad, o organizaciji dobrih obratov družbene prehrane itd. Kljub temu pa se premalo zavedamo, kako nujno potrebna je človeku pravilna prehrana in da je od vseh zunanjih dejavnikov, ki so vzrok boljšega ali slabšega zdravstvenega stanja posameznika ali naroda, ravno prehrana zlasti pomembno področje naše higijene. Saj je le predobro znano, da nezadostna in nečista hrana privede do hitrih ali poznih, do akutnih ali kroničnih, včasih tudi do nevidnih zdravstvenih motenj.

Vsi življenjski procesi so povezani s človekovim psihičnim stanjem. Veselje nam lepša življenje in dviga dejavnost, medtem ko nas skrbi, trpljenje in nejevolja psihično vznemirjajo. V kakršnem psihičnem stanju človek uživa hrano, v prav takšnem jo prebavlja in temu ustrežna je tudi njegova presnova.

Zelo velikega pomena so tudi okušalni in vohalni občutki. Zpomniti si moramo, da je polovica želodčnega soka tako imenovani psihični sok, ki se izloča s predstavnimi in miselnimi občutki ter se ravna po okolju, v katerem delamo, živimo in uživamo hrano. Druga polovica želodčnega soka je kemičnega izvora, saj se izloča zaradi kemičnega dražljaja hrane na želodčno sluznico.

Izločanje psihičnega soka je odvisno največ od človekovega razpoloženja. Veselo razpoloženje v prijetni družbi, ob lepi, čisti, pogrnjeni mizi ustvarja prijetno ozračje in povzroča bogato izcejanje prebavnih sokov. Na pogled lepa in prijetno dišeča hrana nam ne veča le teka, temveč prav tako zboljšuje tudi prebavljivost zaužitih jedi.

Kar pojemo s tekom in užitek, prebavimo bolje in hitreje. Pri hitrem, nepozornem govtanju pa obleži hrana v želodcu dalj časa, pri čemer občutimo neko obtežitev in tudi prebava ne poteka normalno. Prav tako ovirajo produkcijo prebavnih sokov in s tem seveda prebavo tudi jeza, nejevolja, utrujenost in pomanjkanje teka. Zaradi nezadostne prebave se bohotno razvijajo bakterije, ki v črevesju ustvarjajo strupene snovi. Tako lahko nastanejo razne variante obolenj — od slabega počutja, glavobola do akutnega želodčnega oziroma črevesnega katarja.

Da se izognemo raznim prebavnim motnjam, bi pač moral vsak človek paziti na svoje splošno razpoloženje in se znati sprostiti, ne pa se prepuščati vsakdanjim skrbem ali celo jezi. Dosledna in vztrajna samodisciplína lahko človeku vsaj deloma preusmeri razburljiv značaj. Dobro telesno in duševno počutje vpliva torej na sprejemanje hrane, enako pa tudi lepo okolje. Posledica vsega tega bodo zadostne količine psihično izzvanega želodčnega soka, zaradi česar človek v zadostni in pravšni meri prebavi zaužito hrano.

Navade v prehrani so širom po svetu dokaj različne. Celo v naši domovini sami najdemo zelo velike razlike v prehranskih navadah, saj se po njih razlikujejo npr. že posamezne pokrajine v Sloveniji. Žal, da so v naši prehrani malone zakoreninjene hude napake, ki nam otežujejo pot do uravnovešene prehrane. Le z vztrajnim razsvetljevanjem ljudstva bomo lahko počasi odpravili te napake.

Najpogostnejše napake v naši prehrani so:

- da za beljenje hrane uporabljamo vse preveč maščob;
- da zabelo premočno razgremo;
- da posamezne jedi zagostimo vedno le s prežganjem namesto s podmetom, krompirjem ali drobtinami;
- da imamo v vsakdanji hrani vse preveč kruha, krompirja, testenin itd.;
- da pijemo premalo mleka, uživamo premalo jajc, mesa, drobovine, rib, sadja, zelenjave;
- da imamo dnevne obroke hrane nepravilno razdeljene.

Resda da so ravno tista živila, ki jih v hrani pogrešamo, ponavadi draga, vendar pa bi bilo prav, ko bi za okrepitev in ohranitev zdravja izbirali tudi med živila, ki so v njih beljakovine, vitamini in rudninske snovi.

Med naše prehranske napake pa spada tudi neurejeno uživanje hrane. Predvsem zelo radi podcenjujemo pomen zajtrka, bodisi da se mu sploh odrečemo ali pa popijemo le malo vroče tekočine, t.j. ponavadi čaj, ki nima nobene biološke vrednosti.

Predvsem preradi pozabljamo, da največ energije porabimo v dopoldanskem času. Zato bi morali biti naši zajtrki zelo izdatni, in sicer vsaj za 20—25 % celodnevne kalorične vrednosti hrane.

Od pravilne oziroma nepravilne prehrane je odvisno naraščanje ali pojemanje delovne storilnosti. Seveda gredo močni zajtrki pač na račun šibkejših kosil in večerij. Takšna enakomernejša porazdelitev hrane čez dan pa omogoča pravilnejšo prebavo, daje večji delovni elan in zboljša splošno počutje.

Po vsem tem si moramo vsekakor priznati, da naše prehranske navade spremlja precej napak, ki niso v skladu z zdravo prehrano. Običajno porabimo preveč maščobe in preveč ogljikovih hidratov. Zato pa v našo vsakdanjo prehrano vključujemo vse premalo beljakovin, zelenjave in sadja.

Če se pa organizem ne hrani pravilno, mu upada predvsem odpornost proti nalezljivim boleznim. V času bolezni pa takemu organizmu primanjkuje obrambnih snovi, bolezen traja mnogo dlje, izčrpanost je veliko večja, doba okrevanja po bolezni pa veliko daljša kakor pri človeku, ki se je v normalnih razmerah hranil pravilno. Enake napake kakor pri sestavljanju naše vsakdanje hrane delamo tudi pri pripravi in kuhanju hrane.

Glavna načela zdrave prehrane

- hrana mora biti biološko in kalorično pravilno sestavljena;
- prilagoditi jo moramo starosti človeka, vrsti njegovega dela, pa tudi njegovemu zdravstvenemu stanju in fiziološkim potrebam (otrok, žena v nosečnosti, bolezen, starost!);
- hrana mora biti čez dan pravilno porazdeljena — močni zajtrki, zato šibkejša kosila in večerje; pomen mlečne malice za šolskega otroka;

- hrana mora biti čista, zaužita v lepem okolju in prijetnem razpoloženju;
- pestrost in kombinacija barv v hrani veča tek in s tem pospešuje prebavo;
- ustrezno razmerje hranilnih snovi v živilih moramo ohraniti prav do uživanja hrane. To se pravi, da mora biti hrana skrbno in pravilno pripravljena. Zato:
 - maščob ne razgrevamo;
 - olje, surovo maslo, smetana, vitaminizirana margarina in vse druge rastlinske maščobe so bolj zdrave od cvrte svinjske masti;
 - vse ocvrte jedi so težko prebavljive. Ker so pa okusne, jih pripravljamo le redkokdaj, pač zaradi spremembe jedilnika;
 - živila moramo dušiti v lastnem soku ali kuhati v sopari pod pritiskom, namesto da jih kuhamo v veliki količini vode, ki jo kasneje odlivamo;
 - mesne in ribje konzerve uporabljamo le za redko spremembo jedilnika (ker so mastne), zato pa rajši uporabljamo večje količine svežega mesa, zlasti ribe:
 - pripravljamo veliko dušene ali še boljše presne zelenjave v obliki solat;
 - dan stare kvašene jedi so bolj zdrave od svežih (krofe, buhteljne jemo le redkokdaj);
 - zdrava hrana ne sme biti nikdar preslana in ne preostro začinjena;
 - namesto ostrih začimb uporabljamo raje domača začimbna zelišča (majaron, timijan, meto, meliso, pehtran, šatraj, drobnjak, zelen peteršilj itd.)

S pravilno prehrano želimo torej doseči pravilen razvoj našega organizma, ga krepiti in si ohraniti zdravje še v pozna leta. Zato moramo paziti, da si z nezdravo ali pokvarjeno hrano ne nakopljemo prebavnih motenj ali da se celo ne zastrupimo. Važno je, da uživamo vedno le hrano, pripravljeno iz zdravih in po svežosti prvovrstnih živil.

Kako ugotavljamo svežost živil?

- **Zelenjava** mora biti popolnoma sveža, ne nagnita, ne predolgo uskladiščena. Imeti mora svojo značilno živahno barvo, ki daje videz svežosti in nam že pogled nanjo zbuja tek;
- **gobe** jejmo vedno samo tiste, ki jih dobro poznamo! Tudi pogrete gobe lahko povzročajo prebavne motnje;
- **sadje** mora biti popolnoma zrelo in ne gnilo. Jejmo vedno **dobro oprano sadje!**
- **jajca** morajo imeti hrapavo lupino, biti morajo lepe sveže barve; jajca, pri katerih opazimo lesk na lupini in sivkasto belo barvo, so stara, lahko tudi že pokvarjena; jajca, ki klopočejo, so stara, izsušena, ni pa nujno, da so tudi pokvarjena;
- **meso** mora imeti svežo rožnato barvo; spolzka površina in temna barva sta znamenje starega mesa, ki je lahko tudi že pokvarjeno, kar nam največkrat potrdi tudi že vonj;
- **ribe** — sveže ribe morajo imeti bistre oči, živahno rožnate škrge. Mlahav trebuh, temne škrge in kalne oči so znamenje predolgo uležanih rib, hranjenih pri nepravilni temperaturi, zato tudi pokvarjenih.

Kadar kupujemo **zmrznjene ribe**, nam navedena znamenja še ne označujejo kvalitete rib. Če se hočemo prepričati o njih kakovosti, jih odtajamo. Če meso razpade, ribo rajši zavržemo; če pa ostane mesto čvrsto, je riba uporabna za prehrano;

— **vsu suha živila** (cerealije: moka, zdrob, riž, testenine, suh fižol in tudi sladkor) morajo imeti prijeten vonj in lepo svetlo barvo. Siva barva živil in zatohel vonj sta dokaz, da je živilo staro in verjetno tudi pokvarjeno.

V teh živilih se zelo radi zaredi molji in žižki, zato hranimo vsa ta živila na suhem in zračnem prostoru;

— **konserve**

a) pločevinke — preden jih odpremo, preverimo datum proizvodnje in rok trajanja. Vzboklina na pokrovu pločevinke pomeni, da je konzerva pokvarjena. V odprti konzervi pa še preverimo vsebino, da se popolnoma prepričamo o kakovosti konserviranega živila.

Posebno previdni moramo biti pri mesnih in ribjih konservah, pri konservah graha in stročjega fižola. Kalna, spenjena voda v konzervi in kisel okus živila nas opozarjata, da je konzerva pokvarjena in da jo moramo zavreči.

b) **zmrznjena živila** kupimo vedno popolnoma zmrznjena. Če takega živila ne uporabimo takoj, ga moramo hraniti v hladilniku pri najnižji temperaturi, da ostane zmrznjeno. Zmrznjena živila počasi odtajamo (vložimo v mrzlo vodo), odtajana pa moramo takoj porabiti, ker se hitro pokvarijo.

