

## **Zdrav način života- zdrava prehrana i tjelesna aktivnost**

*Autor: Mirjana Žagar-Petrović, dr.med.*

Prehrana pored tjelesne aktivnosti ima važnu ulogu u održavanju dobrog zdravlja o čemu postoji neizmjereno mnogo dokaza. Pravilna prehrana uz umjerenu tjelesnu aktivnost pridonosi održavanju tjelesnog i duševnog zdravlja, općoj otpornosti organizma, a kod djece i mladih pridonosi pravilnom rastu i razvoju organizma.

Još je stari grčki liječnik Hipokrat u svojoj poznatoj izreci „neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana“ istaknuo utjecaj hrane na zdravlje čovjeka.

### **Posljedice nepravilne prehrane**

Brojna znanstvena istraživanja dokazala su povezanost nepravilne prehrane kao rizičnog čimbenika za nastanak brojnih kroničnih bolesti. To su prvenstveno: bolesti metabolizma-šećerna bolest, pretilost, povišene masnoće u krvi, bolesti srčano-žilnog sustava, prvenstveno ateroskleroza koja pridonosi razvoju koronarne bolesti srca, srčanog i moždanog udara, bolesti sustava organa za kretanje - poput reumatskih oboljenja, artritisa, artroze, bolesti probavnih organa, bolesti kože, bolesti središnjeg živčanog sustava i razne vrste malignih bolesti.

Suvremeni pretežno sjedilački način života na radnom mjestu, uz televizor, kompjuter, vožnja automobilom umjesto hodanja ili vožnje biciklom uz preveliko konzumiranje šećera i namirnica koje sadrže šećer, rafiniranih ugljikohidrata, masnoće i alkohola, a premalo konzumiranje složenih ugljikohidrata (proizvoda od cjelovitog zrna žitarica i riže) dovodi do povećane tjelesne težine i pretilosti. Prekomjerna tjelesna težina povećava rizik za razvoj bolesti srčano-žilnog sustava, povišenog krvnog tlaka, povišene masnoće u krvi, šećerne bolesti, nekih malignih bolesti i značajno pridonosi povišenom riziku prerane smrti.

### **Mediterranska prehrana**

U cilju očuvanja zdravlja i prevenciji cijelog niza bolesti danas se ističe važnost tzv. mediteranske prehrane kojom se u organizam unose sve nutritivno potrebne tvari. Mediteranska prehrana identična je piramidi zdrave prehrane koje je od 2005. godine postala trodimenzionalna kako bi se pokazao pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje.

Mediterranska prehrana temelji se na svakodnevnom unosu žitarica i proizvoda od žitarica (integralni kruh i žitne pahuljice), tjestenine, riže ili krumpira, konzumaciji mahunarki (grah, grašak, slanutak, leća) barem tri do četiri puta tjedno, svakodnevnoj konzumaciji voća i povrća, najmanje jedanput tjedno konzumaciji ribe (osobito plave ribe), konzumiranju nemasnog mlijeka i proizvoda od fermentiranog mlijeka (jogurt, kiselo mlijeko, kefir), ograničenom unosu mesa dva do tri puta tjedno, pri čemu prednost treba dati nemasnom mesu poput mesa peradi i kunića, što rjeđem konzumiranju svinjetine i suhomesnatih proizvoda i samo u iznimnim prigodama kao i kolača, slatkiša, gaziranih pića i industrijskih sokova.

## **Mali, ali zdravi obrok**

Čak i kada vam se žuri jedite polako, hranu dobro sažvačite, a uz ručak ili večeru popijte čašu crnog vina. Preporuča se dnevne obroke rasporediti na tri veća i dva manja obroka u skladu s dnevnim aktivnostima. Veličina obroka odgovara veličini ljudskog dlana, onoliko koliko stane u šaku odgovara jednom obroku. Nedostatak vremena i svakodnevni ubrzani tempo života neka vas ne obeshrabri u zdravim prehranbenim navikama. U kontroli tjelesne težine i stjecanju zdravih prehranbenih navika izuzetno je važan doručak, osobito za djecu. Žitne pahuljice ili müsli sa sušenim voćem u jogurtu ili mlijeku brz je i hranjivi obrok koji će osigurati dovoljno energije za početak dana.

## **Tjelesna aktivnost**

Nedvojbeno je da umjerena tjelesna aktivnost nekoliko puta tjedno u trajanju od barem trideset minuta pozitivno utječe na zdravlje, sprječava nastanak brojnih kroničnih nezaraznih bolesti, pridonosi očuvanju tjelesnog i duševnog zdravlja, poboljšava intelektualne sposobnosti, olakšava održavanje idealne tjelesne težine, umanjuje posljedice stresa i poboljšava raspoloženje. Vježbati treba u skladu s dobi, tjelesnom kondicijom, zdravstvenim stanjem i tjelesnim ograničenjima. Za vježbanje nikad nije kasno i što je osoba starije životne dobi to je veća korist od vježbanja. Za starije osobe dovoljno je svakodnevno pola sata šetnje, plivanja ili vožnje biciklom. Uz nepravilnu prehranu i tjelesnu neaktivnost pušenje je jedan od najvažnijih rizičnih čimbenika za razvoja srčano-žilnih bolesti i prerane smrti kao posljedica tih bolesti. Rizik od infarkta srca povećan je kod pušača tri puta, a kod onih koji puše više od jedne kutije cigareta na dan rizik je gotovo pet puta veći. Razmislite o tome, za promjenu (loših) životnih navika nikad nije kasno. Dakle, zdrava prehrana, vježbanje i nepušenje uz puno vedrine ključ su dobrog zdravlja i dugovječnosti.

### **1. Odgovorite na pitanja:**

Koje su posljedice nepravilne prehrane?

Na čemu se temelji mediteranska prehrana?

Koja je idealna veličina jednog obroka?

Navedite barem jedan rizični čimbenik koji uzrokuje srčano-žilne bolesti?

### **2. Pročitajte karakteristike i dopunite tekst riječima**

*ateroskleroza*

*šećerna bolest*

*moždani udar*

*pretilost*

*hipertenzija*

\_\_\_\_\_ poremećaj je povećavanja razine šećera u krvi žlijezde gušterače (pankreas), koji se zbiva kada gušterača prestane potpuno ili djelomično proizvoditi hormon inzulin ili proizvedeni inzulin nije djelotvoran u organizmu.

\_\_\_\_\_ je rapidni gubitak moždane funkcije/funkcija zbog poremećaja dotoku krvi u mozak. Može nastati zbog ishemije (nedostatak protoka krvi) uzrokovane blokadom (tromboza, arterijska embolija) ili zbog krvarenja (istjecanja krvi)

\_\_\_\_\_ kronična bolest pri kojoj je krvni tlak u arterijama povišen. Uslijed ovog povišenja, a kako bi se održao normalni protok krvi kroz krvne žile, potreban je snažniji rad srca. Prilikom mjerenja vrijednosti krvnog tlaka, mjeri se sistolički i dijastolički tlak, a koji se razlikuju po tome da li se srčani mišić stiže (kontrahira), što se naziva sistola, ili opušta između dvije kontrakcije, što se naziva dijastola. Normalne vrijednosti sistoličkog (gornjeg, tzv. srčanog) krvnog tlaka u mirovanju nalaze se u rasponu od 100–140 mmHg dok se vrijednosti dijastoličkog (donjeg) krvnog tlaka kreću u rasponu od 60–90 mmHg.

\_\_\_\_\_ je proces zadebljanja i oštećenja stijenke krvnih žila stvaranjem različitih aterosklerotskih promjena (npr. plak, aterom), koji karakterizira upala i proliferacija stanica stijenke krvne žile.

\_\_\_\_\_ kronična bolest koja nastaje prekomjernim nakupljanjem masti u organizmu i povećanjem tjelesne težine. Svako povećanje 10% više od idealne težine smatra se gojaznošću.

### 3. Prevedite na češki

Brojna znanstvena istraživanja –  
Suvremeni pretežno sjedilački način života na radnom mjestu, uz televizor –  
U cilju očuvanja zdravlja –  
prehrana temelji se na –  
u skladu s –  
Čak i kada vam se žuri –

### 4. Dovršite rečenice

Prehrana \_\_\_\_\_

Prilikom \_\_\_\_\_

Preporuča se \_\_\_\_\_

Za vježbanje \_\_\_\_\_

Rizik od \_\_\_\_\_

Nedostatak vremena \_\_\_\_\_



način

---