

Krepimo zdravje z zdravim življenjskim slogom - zdravo prehrano

Janja Strašek

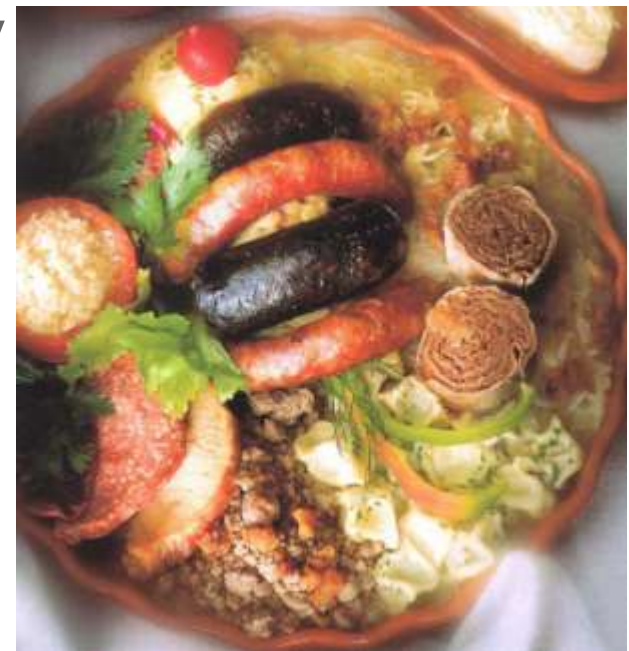
Tehnologinja prehrane in
nutricionistka



Epidemiološke raziskave

Prehrana Slovencev je nezdrava

- priporočeno število dnevnih obrokov – **ne ustreza**
- ritem in način prehranjevanja – **ne ustreza**
- energijska vrednost zaužitih obrokov – **previsoka**
- preveč skupnih in nasičenih maščobnih kislin
- premalo sadja in zelenjave ter posledično
- premalo prehranskih vlaknin.



Kakovost življenja - zdravje - zdrav življenjski slog - zdrava prehrana

- Zdravje je stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni ali onemoglosti (SZO 1948).

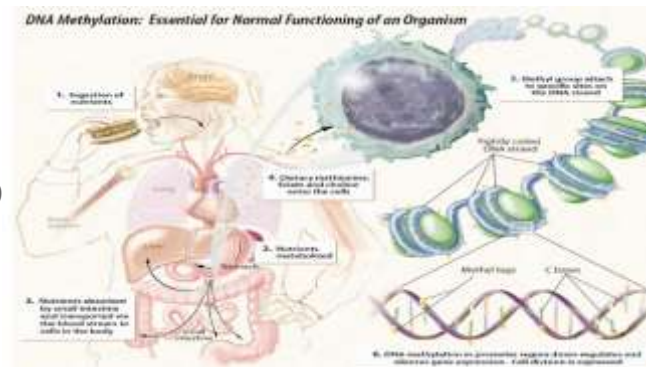


“Kar se Janezek nauči, to Janez zna”

- Ali spreminjati utečene prehranske navade?
- Zakaj?



- Kaj je nutrigenomika?
Vpliv prehrane na gene in obratno



Razkorak med VÉDENJEM in VEDÊNJEM!

Kako si lahko pomagamo sami?

- Veliko **gibanja** na svežem zraku, **zdrava prehrana** in dovolj vitaminov in mineralov.



Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano

Po priporočilih SZO

- zdrava prehrana človeka
 - krepi,
 - preprečuje bolezni in
 - vpliva na visoko delovno storilnost
- redna telesna aktivnost
 - vpliva na telesno zmogljivost
 - vpliva na gibljivost
 - zmanjša dejavnike tveganja za nastanek bolezni.

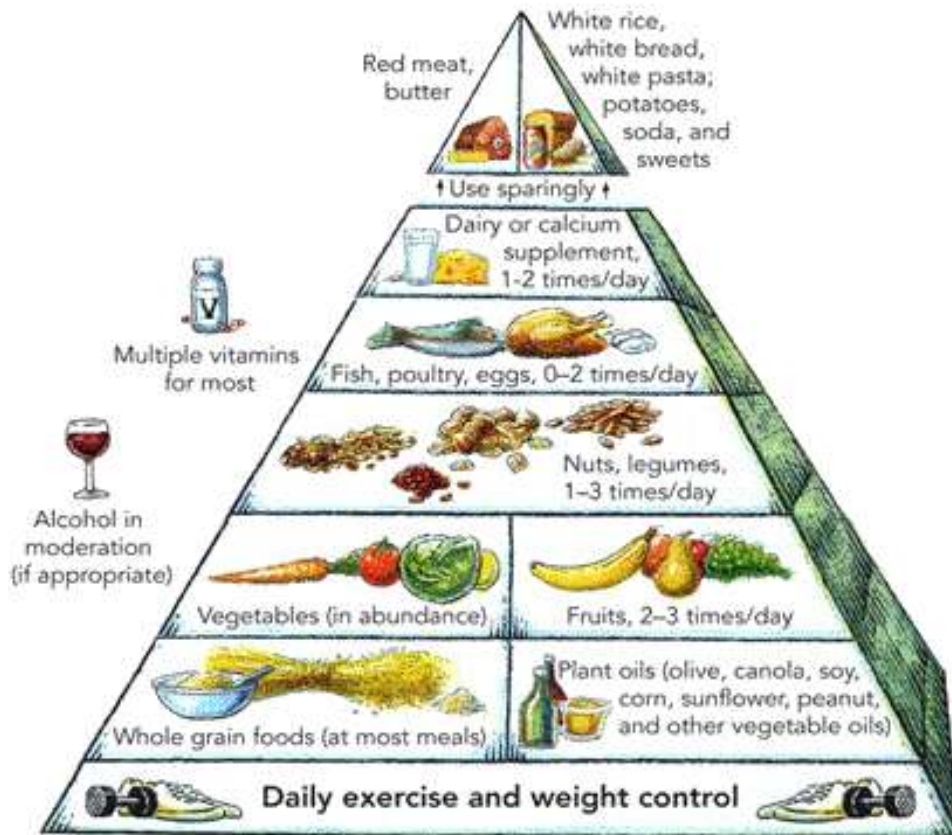


Pomembno je ravnotežje med vnosom in porabo.



Piramidi dr. Walterja Willetta

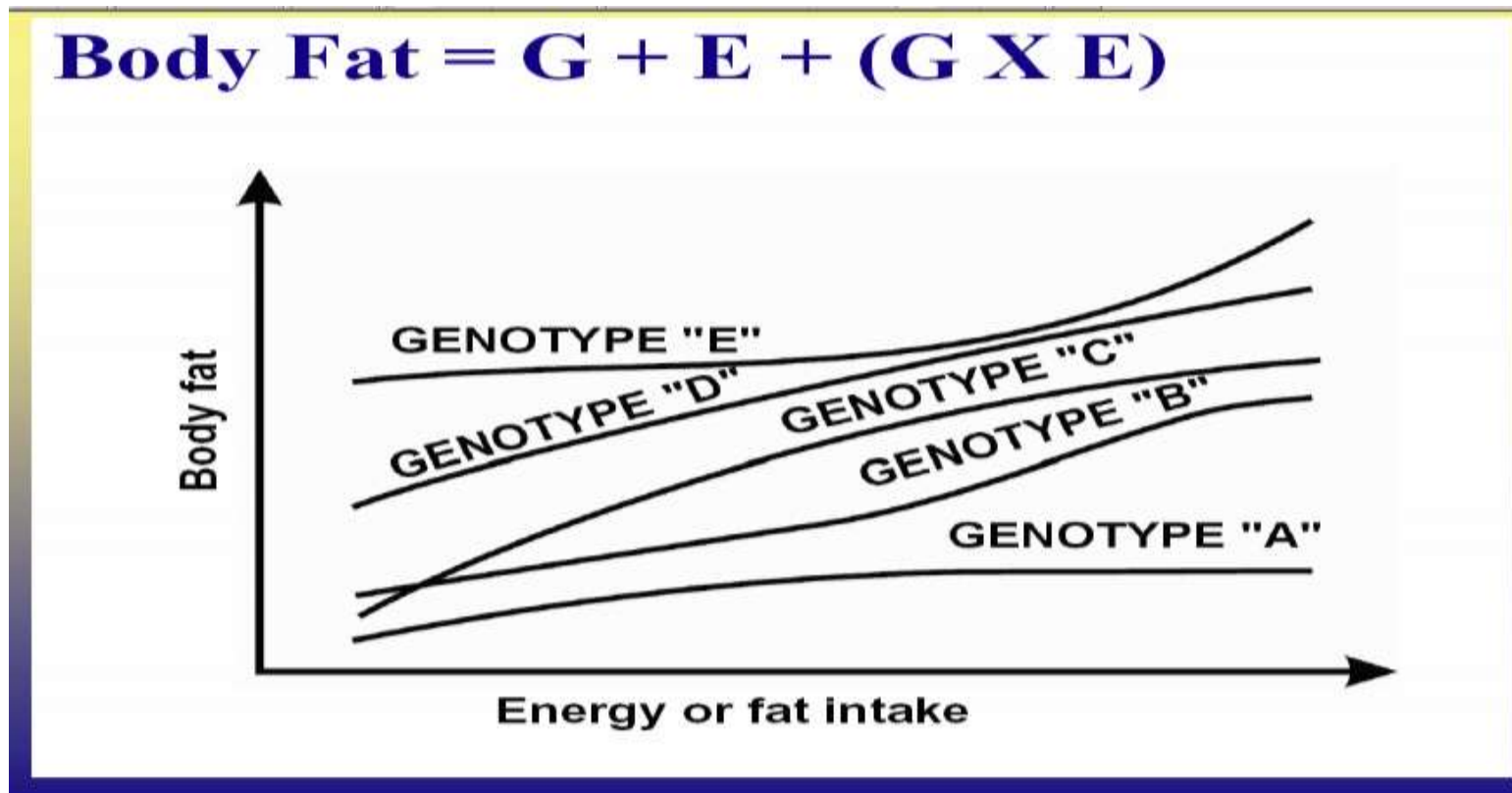
Dr. Willett je postavil za temelj piramide zdravega prehranjevanja dnevno telovadbo in redno tehtanje



Urnavaanje telesne teže



Vpliv genotipa in okolja na nalaganje maščob v telesu

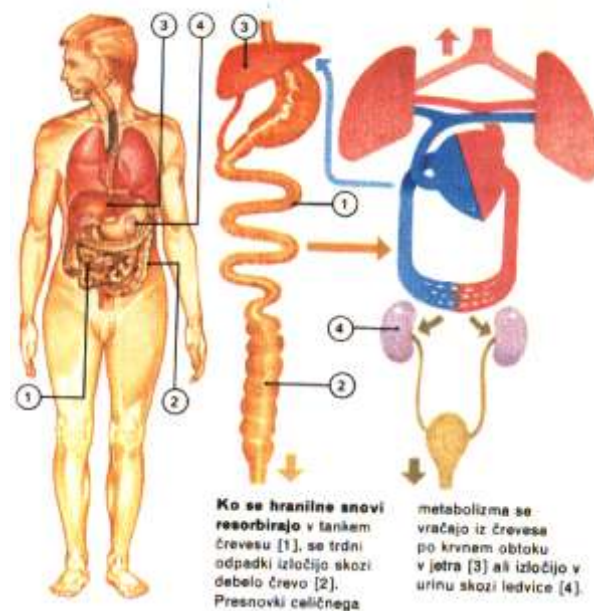


Vir: prof.drr.Marjan Simčič

Zakaj jemo?

•Ker nam hrana daje energijo

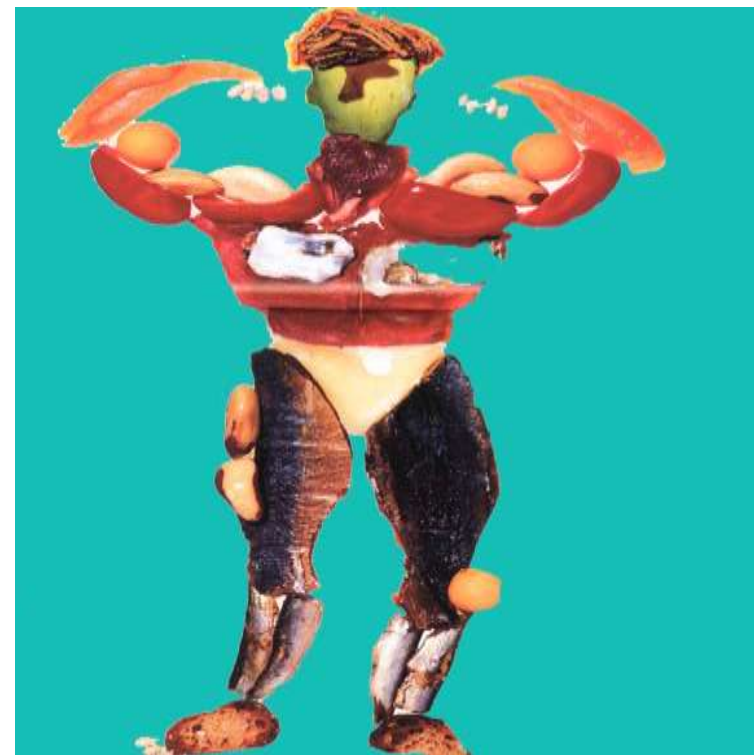
- za dihanje
- obtok krvi
- prebavo
- Presnovo
- Gibanje
- Govorjenje
- Razmišljanje
- Spanje...



ZATO naše telo potrebuje HRANILNE SNOVI IZ RAZLIČNIH ŽIVIL.

Ker hrana predstavlja gradbeni material našega telesa

- omogoča trdne kosti
- močne mišice
- zdravo srce
- prebavila in možgane.



ZATO naše telo potrebuje HRANILNE SNOVI IZ RAZLIČNIH ŽIVIL.

NE POZABITE!!!

Prisluhnite svojemu telesu,

Lahko vam pove, kaj
potrebujete za boljše
zdravje!



Kar je nekemu hrana, je za drugega lahko strup!
(Lukrecij)



VZEMIMO SI ČAS (2 uri in pol na dan za hrano).

Naj bo prehranjevanje obred.



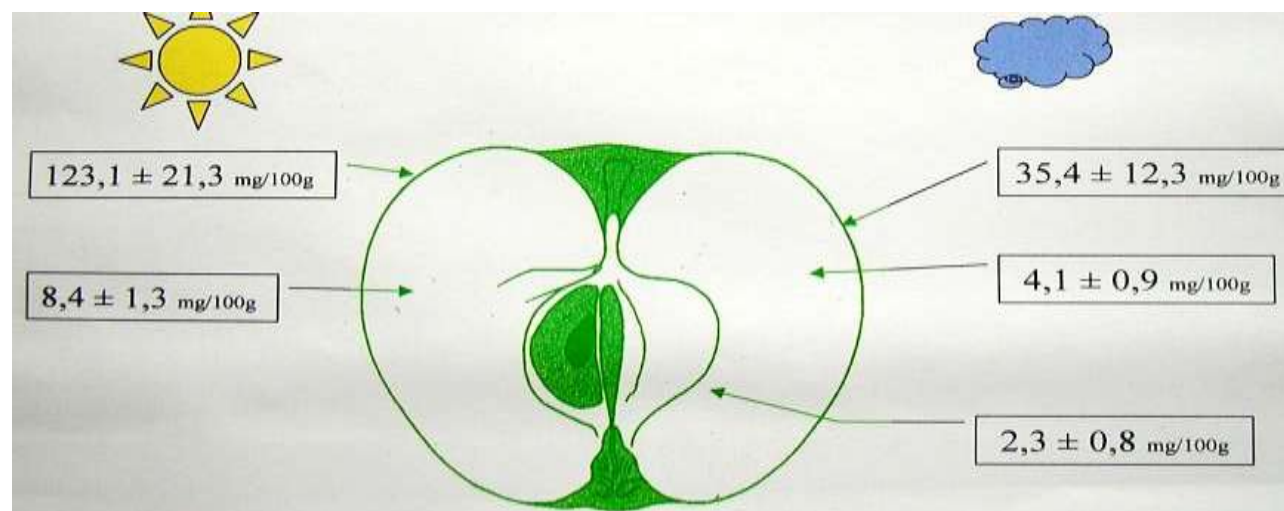
SREDOZEMSKA PREHRANA

- velika količina varovalnih snovi



Prednosti ekološko pridelanih živil

- Odlična kakovost in visoka prehranska vrednost.
- Sezonska in lokalna prehrana

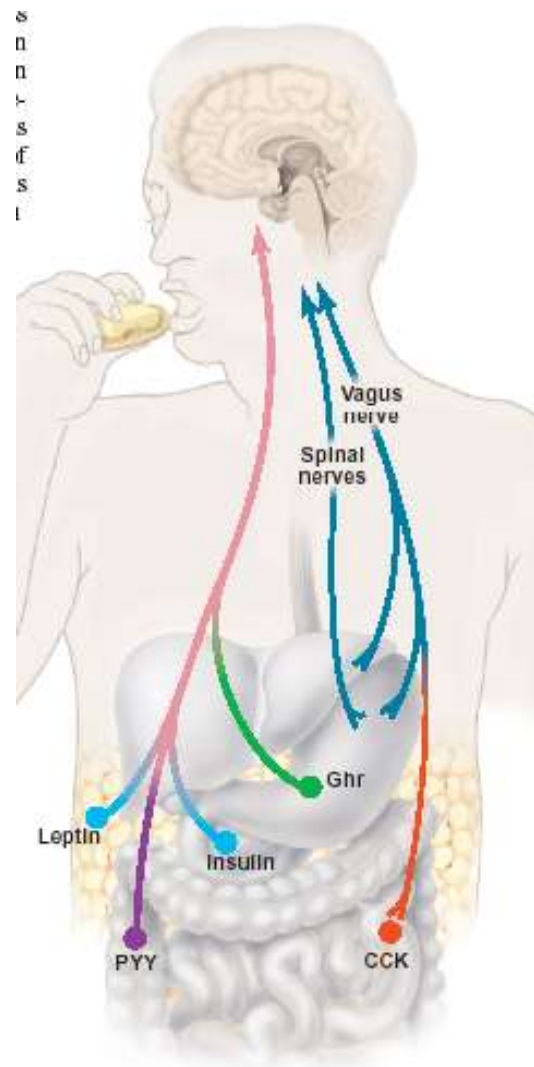


Pravilna sestava jedilnika

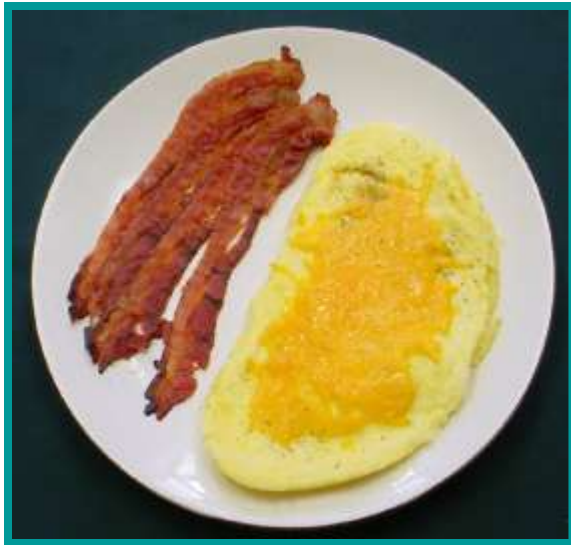
- **Kako, kdaj in kolikokrat na dan bomo jedli?**
- **Upoštevajte starost, spol in telesno obremenitev.**
- **Tri glavna obroka (zajtrk, kosilo in večerja) + dve malici**

Obrok	Dnevni vnos energije (%)
zajtrk	30
dopoldanska malica	10
kosilo	30
popoldanska malica	10
večerja	20

Regulacija apetita



BREZ OGLJIKOVIH HIDRATOV?



Pomembna je pravilna razdelitev hranilnih snovi

Ogljikovi hidrati; skupaj	50-60 %
Sest. ogljikovi hidrati (škrob)	do 50%
Skupaj maščobe	15-30%
-nasičene maščobne kisline	<10%
-večkrat nenasičene m. k.	3-7%
Holesterol	<300mg/dan
Beljakovine	10-15% (20%???)
Vlaknine	30-35g/dan

Referenčne vrednosti: DACH , 2004.



1. MALICA

120 g graham kruh, 30 g
pršut, 50 g lahki edamec,
80 g paradižnika, 50 g
bučk, 20 g paprike, 5 g olja,
200 ml navadni jogurt
1,6%mm, 150 g jabolko.

EV= 647 Kcal

B= 25%, M=24%, OH=51%

Vit. C= 75 mg

Vit. E= 4,55 mg

Ca = 799,35 mg



2. MALICA

- 180 g pire krompirja z margarino in polnomastnim mlekom, 120 g kremne špinača s smetano, 120 g fileja, kuhanega govejega stegna, 20 g fižola, 80 g endivje solate, 5 g olja.
- Ev= 446 Kcal
- B= 34%, M=38%, OH=27%
- Vit. C= 99 mg
- Vit. E= 7 mg
- Ca= 312 mg



3. MALICA

- 150 g jabolka, 150 g banane, 150 g pomaranče, 200 ml navadni jogurt 1,6%mm, 30 g muslija.
- EV= 472,30 Kcal
- B=14%, M=7%, OH=79%
- Vit.C= 113 mg
- Vit.E= 3 mg
- Ca= 382 mg



4. MALICA

- 200 g hamburger, 200 g grške solate, 100 g ocvrtega krompirja, 200 ml coca-cole.
- EV= 822 kcal
- B=17%,M=34%,OH=49%
- Vit.C= 44 mg
- Vit.E= 8 mg
- Ca= 146 mg



TELESNA AKTIVNOST IN PORABA ENERGIJE

- Poraba energije pri posamezni obliki telesne aktivnosti, za ljudi teške med 60 -70 kg:
 1. HOJA: 4-5 km/h = 180 – 270 kcal
 2. KOLESARJENJE PO RAVNINI: 20-25 km/h = 350-650 kcal
 3. TEK: 8-10 km/h = 400-704 kcal



Pravilen način prehranjevanja- kratek povzetek

- 3-5 obrokov na dan
- skupna EV naj ne presega dnevnih potreb
- hrano je potrebno dobro prežvečiti, obroke uživati sede in počasi
- zadnji obrok naj bo 2 uri pred spanjem
- obilne obroke hrane ne uživajte neposredno pred delom ali telesno aktivnostjo.



ZAKLJUČEK

Hipokrat; 460-377 pr.n.št.

“Vse kar jemo, nas gradi in spreminja. Od tega, kar smo s hrano vnesli v organizem so odvisni: naša moč, naše zdravje, naše življenje.”

