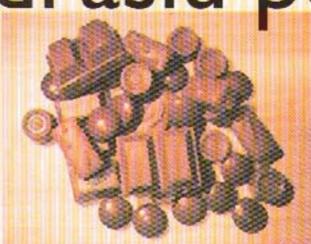




ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FBiH
INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H

Vodič o ishrani za odraslu populaciju



ISHRANA I ZDRAVLJE

Pravilna ishrana je jedan od osnovnih preduslova za zdravlje. Hrana čovjeka održava zdravim i u dobroj kondiciji, ukoliko je ono što pojede u ravnoteži sa njegovim tjelesnim potrebama.

Prijašnji problemi vezani za ishranu odnosili su se na potrebu za dovoljnim količinama hrane, kako bi se sprječila neuhranjenost i bolesti nedostatne ishrane. Današnji problemi uglavnom su vezani za prekomjernu i neuravnoteženu ishranu.

Poznato je da se mnoge bolesti kao što su oboljenja srca i krvnih sudova, visok krvni pritisak, šećerna bolest, žučni kamenci, Zubni karijes, neke vrste karcinoma (dijke, materice, jajnika, žučne kese, debelog crijeva, prostate), artiritis, osteoporiza, druga oboljenja koštano-mišićnog sistema itd., upravo povezuju sa prekomjernom i neuravnoteženom ishranom. Prema podacima SZO, hronične nezarazne bolesti (na prvom mjestu bolesti srca i krvih sudova) predstavljaju vodeće uzroke smrti u svijetu, sa alarmantnom procjenom da će do 2020 godine činiti 70% ukupne smrtnosti stanovništva.

I u Federaciji Bosne i Hercegovine hronične nezarazne bolesti predstavljaju vodeće uzroke smrtnosti stanovništva. U 2003 godini u F BiH su vodeći uzroci smrti bila oboljenja cirkulatornog sistema i to na prvom mjestu i učešćem od 54% u ukupnoj strukturi smrtnosti, maligne neoplazme su bile na drugom mjestu sa učešćem od 18%, a zatim slijede endokrina i metabolička oboljenja sa poremećajima u ishrani.

U isto vrijeme, problem gojaznosti je u gotovo svim zemljama u svijetu poprimio razmjere epidemije. Procjenjuje se da je oko polovine populacije odraslih u Evropi gojazno, a najnovija istraživanja pokazuju da u populaciji odraslih Federacije Bosne i Hercegovine ima 41% prekomjerno teških, odnosno 21.5% gojaznih ljudi.

Takođe, istraživanja o navikama u ishrani na području F BiH pokazuju da se dojenje zanemaruje (samo 8.1% djece isključivo doji do 4 mjeseca, a do 6 mjeseci samo 5.5%), da populacija generalno konzumira puno crvenog mesa i masnoća, dok je konzumacija voća, povrća i žitarica nedostatna. Najnoviji podaci pokazuju da 67.7% odraslih uopšte ne jede žitarice (npr. Musli); 34.6% odraslih konzumira crveno meso 3-5 puta sedmično a 11.8% njih čak 6-7 puta sedmično; svježe voće svakodnevno konzumira samo 27.2%, a povrće samo 21.4% populacije odraslih.

Mora se međutim naglasiti da gojaznost nije samo posljedica prekomjerne i neuravnotežene ishrane, nego i fizičke neaktivnosti.

Prema najnovijim istraživanjima samo 15% populacije odraslih u Federaciji Bosne i Hercegovine upražnjava umjerenu fizičku aktivnost.

Sve ovo je navelo na potrebu da se naprave vodiči i smijernice o ishrani za populaciju, koji bi pomogli ljudima da razumiju šta zapravo znači uravnotežena ishrana i da promijene svoj način ishrane, da pravilno biraju i uživaju u zdravoj ishrani odnosno da tako čuvaju, štite i unaprijeđuju svoje zdravlje.



POTREBE U HRANI I SMJERNICE ZA ISHRANU

Smjernice za ishranu se koriste kako bi se osiguralo da potrebe populacije u hrani odnosno nutrijentima budu zadovoljene i da se očuva zdravlje i smanji rizik od obolijevanja. U upotrebi su preporuke o potrebama u hrani, koje se baziraju na dnevnom unosu energije i pojedinih prehrambenih tvari i smjernice za ishranu zasnovane na odabiru namirnica. Vodič baziran na odabiru namirnica je razumljiviji i praktičniji jer ljudi nabavljaju i jedu namirnice i lako je prilagodljiv lokalnim običajima u ishrani, kulturi, okruženju, itd.

Potrebe u hrani

Hrana treba da obezbijedi organizmu:

- energetske materije za proizvodnju toplote i izvršavanje rada (ugljene hidrate i masti),
- gradivne materije za izgradnju ćelija i tkiva (bjelančevine i mineralne materije)
- zaštitne materije, neophodne za pravilno iskorištavanje energetskih materija, sintezu hormona, enzima i antitijela (vitamini i oligoelementi).

Energiju je potrebno unositi da se omogući normalan rast u djetinjstvu, zadovolje potrebe trudnoće i laktacije, potrebe rada i željene fizičke aktivnosti i da se obezbijede odgovarajuće tjelesne rezerve kod djece i odraslih.

Energetske potrebe ljudi zavise od:

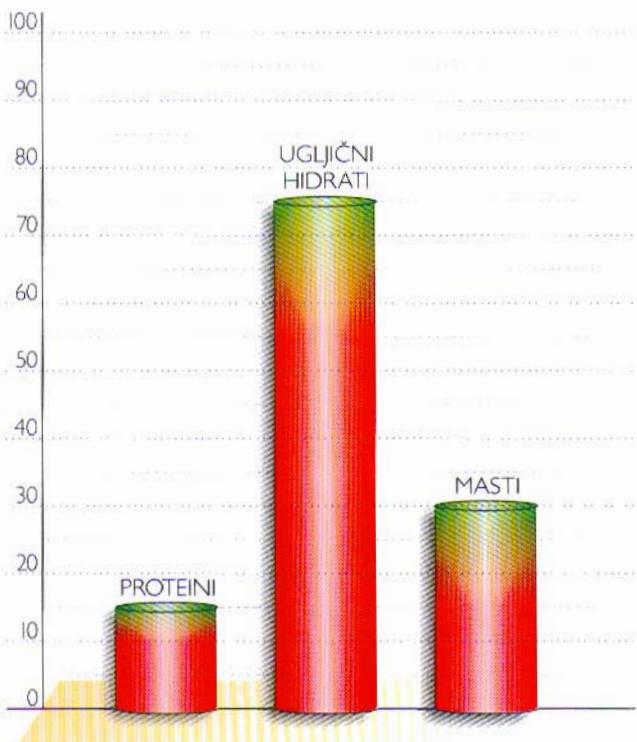
- pola
- starosti
- fizičke aktivnosti
- fiziološkog stanja i
- klimatskih uslova.

Žene uglavnom trebaju manje energije od muškaraca (izuzetak čine trudnice i dojilje kojima je zbog fiziološkog stanja povećana potreba za energijom), stariji ljudi trebaju manje energije od adolescenata i mlađih odraslih ljudi, fizički aktivnije osobe imaju veće energetske potrebe od onih koje nisu aktivne.

POTREBE U HRANI I SMJERNICE ZA ISHRANU

Zato, kada govorimo o dnevnom unosu prehrambenih tvari, važno je znati da je:

- 10-15% energije potrebno unijeti u vidu proteina,
- 55-75% energije je potrebno unijeti u vidu ugljičnih hidrata,
- 15-30% energije je potrebno unijeti u vidu masti



Donja granica definiše minimalni unos potreban da spriječi bolesti nedostatne ishrane, dok gornja granica izražava maksimalni unos koji odgovara zaštiti od hroničnih bolesti.

Ovim preporukama međutim, uglavnom se rukovode stručnjaci pri planiranju ishrane pojedinca ili određene populacione skupine, a najjednostavniji vodič, podoban za cijelu populaciju odraslih je piramida ishrane, odnosno vodič zasnovan na odabiru namirnica.

Smjernice za ishranu piramida ishrane

Jedan od najšire upotrebљavanih vodiča, **piramida ishrane**, slikovni je prikaz ravnoteže namirnica u ishrani. Ona je primjenjiva na ishranu većine odraslih ljudi, i onih sa normalnom težinom i onih prekomjerno teških. Ona pokazuje i to da ljudi u ime zdravlja, ne moraju da se potpuno odreknu hrane u kojoj uživaju.

Piramida je građena od mnoštva raznovrsnih namirnica. Namirnice obezbjeđuju prehrambene tvari (bjelančevine, ugljene hidrate, masti, mineralne materije, vitamine) ali nijedna od njih ne sadrži u sebi sve potrebne sastojke, niti dovoljne količine, zato je potrebno konzumirati više različitih namirnica, na što piramida i upućuje. Raznovrsnost namirnica smanjuje mogućnost nedostatka prehrambenih tvari.

- Najveći sloj na bazi piramide kojeg čine hljeb, žitarice, tjestenina, riža i krompir, prikazuje da oko polovine dnevnih energetskih potreba treba da potiče od mješavine namirnica iz ovog sloja.
- Sloj iznad predstavlja voće i povrće, koje je takođe poželjno konzumirati u većim količinama.
- Sljedeći sloj piramide je podijeljen u dvije grupe namirnica i najavljuje oprez. Na desnoj strani ovog sloja su meso i mesni proizvodi, perad, leguminoze, riba, jaja i jezgre. Na lijevoj strani je grupa namirnica u kojoj su mlijeko i mliječni proizvodi.
- I konačno, na samom vrhu piramide nalaze se masti i ulja, slatkiši, šećer i so koje treba konzumirati samo u malim količinama i ne suviše često.



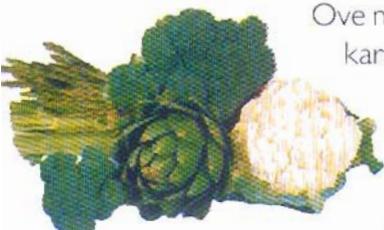
Grupe namirnica - slojevi piramide

Žitarice, proizvodi od žitarica, krompir i riža

Žitarice, hleb, tjestenina, riža ili krompir treba da formiraju temelje svih obroka, kako je prikazano na bazi piramide, tačnije, više od polovine dnevne energije treba da potiče iz ove grupe namirnica. Uz to što obezbjeđuju energiju, namirnice iz ove grupe su bogat izvor bjelančevina, minerala (kalij, kalcij, magnezij), vitamina (naročito vitamina C i vitamina B skupine), škroba i prehrambenih vlakana. Krompir je odličan izvor vitamina C, naročito ako se ne oljušti i ukoliko se konzumira zajedno sa namirnicama koje sadrže željezo, pomaže sprječavanju pojave anemije. Kao žitarice i krompir, i sve vrste integralnog hleba sadrže dosta prehrambenih vlakana koja regulišu stolicu i sprječavaju pojavu zatvora, hemoroida, bolesti crijeva itd. Zbog toga, upotreba većih količina žitarica, integralnog hleba, riže i krompira predstavlja temelj zdrave ishrane.



Povrće i voće



Ove namirnice su bogate mineralima, vitaminima (vitamin C, B₆, karotenoidi, folati), prehrambenim vlaknima, te materijama koje štite organizam od srčanih oboljenja i karcinoma (antioksidansi). Prednost treba dati sezonskom, svježem, lokalno proizvedenom voću i povrću jer ono sadrži najviše korisnih sastojaka, a obično je i jeftinije.

Naročito je važno jesti što više povrća i voća tamno zelene, žute, narandžaste i crvene boje (npr. lisnato povrće, grašak, paprika, paradajz, mrkva, limun, narandže, jabuke, crno grožđe), zbog visokog sadržaja željeza, vitamina i minerala. Unos vitamina C, koji je prisutan u većini voća i povrća, zajedno sa hranom bogatom željezom (grah, leća), poboljšava apsorpciju željeza i smanjuje rizik od anemije. Topiva i netopiva vlakna koja se nalaze u voću i povrću, igraju značajnu ulogu u sprječavanju bolesti crijeva. Konačno, povrće i voće su siromašni mastima, što pomaže smanjenju rizika od gojaznosti.



Grupe namirnica - slojevi piramide

Meso, perad, riba, jaja, sušene mahunarke



Ove namirnice su glavni izvor bjelančevina potrebnih za rast i razvoj, obnavljanje tkiva, proizvodnju antitijela i borbu protiv infekcija, vitamina B skupine i minerala, naročito magnezija i željeza, ali i značajnih količina masti. Sušene mahunarke, bijela riba i perad bez kožice sadrže manje količine masti, zato ih treba radje birati nego crveno meso i mesne prerađevine. Meso, posebno crveno (jagnjetina, junetina) sadrži znatne količine

zasićenih masti koje doprinose razvoju bolesti srca i krvnih sudova, karcinomu debelog crijeva i gojaznosti. Plava, masna riba (skuša, srdela, tunj) kao i jezgre (orasi, bademi, kikiriki), sadrže znatne količine masti, međutim ovdje se radi o korisnim, nezasićenim mastima. Zbog toga se preporučuje konzumiranje ribe najmanje jedan put sedmično. Zbog visokog sadržaja holesterola, odraslim i starijim osobama, jaja se preporučuju u količini od 3-4 sedmično, dok kod mladih i zdravih osoba nema nekih ograničenja u potrošnji jaja.

Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko i mliječni proizvodi (puter, sir, jogurt, pavlaka itd.) su bogat izvor bjelančevina, vitamina A i D, vitamina B skupine, kalcija, fosfora, ali i zasićenih masti. Zasićene masti su životinjskog porijekla i mogu dovesti do stvaranja masnih naslaga u arterijama, odnosno do arterioskleroze. Zato treba birati obrano mlijeko, te mliječne proizvode sa manje masti jer u njima sadržaj bjelančevina i kalcijuma ostaje nepromijenjen. Osim toga, sadržaj soli u mliječnim proizvodima, npr. siru, može biti dosta visok te treba odabirati vrste sa malo soli. Ova grupa namirnica naročito je važna u dječjoj i mladalačkoj dobi, kada su uslijed rasta i razvoja kostura povećane potrebe za kalcijumom. Važno je napomenuti da je



Grupe namirnica - slojevi piramide

za bebe ipak najbolje majčino mlijeko koje sadrži sve neophodne sastojke. Za zdrav početak života, poželjno je da beba doji do 6 mjeseci, a po mogućnosti i do 2 godine.

Masti i ulja, šećer i sol



Masti i ulja, šećer i so zauzimaju prostor na vrhu piramide, što nam govori da moramo konzumirati male količine iz ove grupe namirnica. Kako bi se smanjio ukupni dnevni unos masti, poželjno je prilikom pripreme hrane dodavati što manje masti i ulja ili hranu pripremati na način koji ne iziskuje dodavanje masti (kuhanje, priprema na pari itd.). Preporučuje se koristiti biljna ulja, koja su izvor nezasićenih masti, naročito maslinovo ulje, za koje je dokazano povoljno dejstvo na zdravlje ljudi. Šećer daje uglavnom energiju i ne sadrži hranjive tvari, zato ga treba što manje trošiti. S obzirom na to da se velika upotreba soli povezuje sa pojavom povišenog krvnog pritiska, a time i rizika od nastanka moždanog udara, oboljenja srca i bubrega, hranu je potrebno umjereno soliti, jodiranom solju.

ZAŠTITA NAMIRNICA OD KVARENJA

Iako to prelazi okvire ovih smjernica, dajemo i osnovne informacije o zaštiti namirnica od kvarenja jer je izuzetno važno i to, da hrana koju jedemo bude higijenski ispravna odnosno sigurna. Da bi se smanjila mogućnost zagađenja i kvarenja hrane i očuvao sadržaj hranjivih tvari u njoj, potrebno je poznavati osnovne principe pravilne pripreme, skladištenja odnosno pravilnog rukovanja hransom.

Principi pravilnog rukovanja namirnicama

Hrana, naročito lako kvarljive namirnice, se ne smiju držati na toploj ili na sobnoj temperaturi, jer su te temperature idealne za brz rast bakterija. Najbolje mjesto za čuvanje hrane, naročito brzo kvarljivih namirnica (meso, perad, riba) je frižider ili zamrzivač, jer niske temperature sprječavaju razmnožavanje bakterija. Na sobnoj temperaturi se mogu čuvati osušene namirnice grah, grašak, orasi, žitarice, jer u njima nema vlage potrebne za razvoj bakterija. Konzervirana hrana se može dugo držati na sobnoj temperaturi prije upotrebe. Sadržaj konzerve, ukoliko se odmah ne pojede, potrebno je staviti u čistu posudu i čuvati u frižideru. Masti i ulja takođe se čuvaju na hladnom i tamnom mjestu (da ne bi došlo do gubitka vitamina A).



Hrana se mora kuhati na visokoj temperaturi i dovoljno vremena, npr. ne trebaju se kuhati veliki komadi masa, jer tada visoka temperatura ne

prodire u sredinu komada koji može sadržavati štetne mikroorganizme. Pravilnim kuhanjem uništavaju se sve ili većina bakterija. Skuhanu hranu najbolje je jesti odmah, jer neodgovarajuće podgrijavanje nosi rizik od trovanja, naročito ako se hrana prethodno drži na sobnoj temperaturi. Hrana se zato mora prokuhati a ne samo podgrijati. Ovo



ZAŠTITA NAMIRNICA OD KVARENJA

se naročito odnosi na meso i proizvode od mesa. Jaja takođe treba dobro kuhati i peći, naročito pačija jaja. Voće i povrće koje se jede u sirovom stanju treba dobro oprati tekućom vodom. Sirovu hranu, pogotovo meso i pripremi i pri skladištenju treba odvojiti od termički obradene.

Osobe koje rukuju hranom ne smiju biti bolesne ili kliconoše, ne smiju imati ozljede ili rane na rukama. Ove osobe moraju strogo paziti na higijenu ruku (nokti moraju biti uredno potkresani, ruke temeljito oprane), tijela i radne odjeće. Prilikom pripreme hrane ne smije se kihati ili kašljati u njenoj blizini, doticati kosa, nos, usta ili bilo šta drugo što bi moglo biti izvor zagađenja.

Mjesta gdje se hrana priprema (radne površine), kao i pribor za pripremu hrane i pribor za jelo moraju biti besprijeckorno čisti, prije i nakon pripreme hrane. Otpadne materije ne smiju biti u blizini namirnica. Ormarići u kojima se čuvaju namirnice i pribor za jelo moraju biti čisti i suhi, zaštićeni od insekata, glodara, hemikalija, pare i prašine. Hrana se ne smije držati u posudama u kojima su bile hemikalije.

U svakom slučaju, hranu ne treba čuvati previše dugo. Pored svih poduzetih mjera ona će se nakon određenog vremena pokvariti, jer uvijek u sebi ima mali broj bakterija koje će se vremenom namnožiti. Zato ne treba konzumirati hranu ukoliko je duže stajala i promijenila boju, miris ili okus.



ODRŽAVANJE ZDRAVE TJELESNE TEZINE

Uravnoteženost ishrane, odnosno uravnoteženost onoga što unesemo i potrošimo, najbolje se ogleda na tjelesnoj težini. Povećana tjelesna težina ukazuje na neuravnoteženost unosa i potrošnje energije i predstavlja rizik za zdravlje. Zato je potrebno tjelesnu težinu održavati u zdravim granicama.

Indeks tjelesne mase (ITM) je uobičajeni pokazatelj stanja uhranjenosti i on predstavlja količnik tjelesne težine izražene u gramima i kvadrata tjelesne visine, izražene u centimetrima ($\text{ITM} \text{ kg}/\text{TV m}^2$). Ovaj indeks je naročito pogodan za procjenu stanja uhranjenosti odraslih osoba. Prema vrijednostima ITM, odnosno prema stanju uhranjenosti odrasle osobe se svrstavaju u šest kategorija:

- pothranjene osobe, sa ITM ispod 18,5
- normalno uhranjene osobe sa poželjnom tjelesnom težinom i ITM između 18,5 i 24,9
- osobe sa prekomjernom tjelesnom težinom i ITM između 25,0 i 29,9
- osobe sa prvim stepenom gojaznosti i ITM između 30,0 i 34,9
- osobe sa drugim stepenom gojaznosti i ITM između 35,0 i 39,9
- osobe sa trećim stepenom gojaznosti i ITM iznad 40,0

Pošto su, kako smo rekli, prekomjerno teške i gojazne osobe pod rizikom od obolijevanja od niza bolesti, one treba da smanje svoju tjelesnu težinu. Težina će se gubiti ako se vodi računa o ishrani i ukoliko se troši više kalorija, odnosno energije, nego što je hranom unesenog u organizam. To se može postići ili smanjenjem unosa hrane (energije) ili povećanjem potrošnje energije. Potrošnja energije podrazumijeva prvenstveno fizičku aktivnost. Fizička aktivnost je potrebna svim zdravim osobama u trajanju od najmanje 10-15 minuta dnevno ili najmanje tri puta sedmično po 45 minuta. Pri tome nije naročito važno o kojoj vrsti aktivnosti se radi (trčanje, penjanje uz stepenice, brzo hodanje, lagana šetnja, plivanje, vožnja bicikla itd.), važno je biti aktivan.

Prilikom smanjenja unosa hrane potreban je oprez, jer se na taj način ne smanjuje samo unos energije, nego i unos važnih prehrambenih tvari, što za posljedicu može imati njihov nedostatak (najčešće minerala i vitamina).

VODIČ ZA ISHRAINU I ZDRAV NACIN ŽIVOTA

Jedite raznovrsne namirnice

Ukoliko ne upražnjavate uravnoteženu ishranu, razmislite jošjednom i napravite pozitivan korak. Konzumiranje odgovarajućih količina raznovrsnih namirnica, važno je za vaše zdravlje! Odvojite dovoljno vremena za jelo i uživajte u hrani!

Uz sve ovo, treba naglasiti da je način života neodvojiv od dobrog zdravlja. Dakle, pored uravnotežene ishrane potrebno je ostaviti cigarete, redovno se baviti fizičkim aktivnostima, a alkohol ne koristiti ili ga uzimati u malim količinama.

Jedite više puta dnevno proizvode od žitarica, riže i krompir

Dnevno bi trebali uzeti 5-11 porcija iz ove grupe namirnica.

Porcija je jednaka npr. jednoj kriški hljeba, $\frac{1}{2}$ šolje kuhanе riže ili tjestenine itd.

Da bi osigurali dovoljne količine bjelančevina, ugljenih hidrata, vitamina, minerala i prehrambenih vlakana, dajte prednost proizvodima od punog zrna žitarica i manje prerađenim namirnicama (npr. polubijelo i crno brašno).



Jedite svakodnevno više od 5 porcija ili više od 400 grama povrća i voća



Jedite razne vrste voća i povrća, najbolje svježeg i lokalno uzgojenog, 5-9 porcija na dan, odnosno najmanje 400gr dnevno.

Jedna porcija je jednaka jednoj voćki npr. jabuci srednje veličine ili jednoj čaši isciđenog voćnog soka, odnosno količini od 80 grama povrća.

Na taj način ćete obezbijediti vitamine, minerale, prehrambena vlakna i ostale korisne sastojke. Prednost dajte sirovom voću i povrću ili što kraće termički pripremanom, jer se kuhanjem izgube potrebni vitamini (naročito vitamin C). Voće jedite uz obrok ili kao

VODIČ ZA ISHRANU I ZDRAV NACIN ŽIVOTA

Smanjite unos masti i ulja

Preporučuje se dnevni unos od 70-90 grama ukupnih masti. Zdrava ishrana

podrazumijeva najviše 30% energije od masti. Takođe, prednost treba dati tzv. nezasićenim mastima koje se nalaze u biljnim uljima, prvenstveno u maslinovom, te za pripremu jela koristite upravo te vrste. Međutim, treba imati na umu da masti konzumiramo i u namirnicama kao što su meso i mesni proizvodi, mlijeko i mliječni proizvodi, i da su te masti uglavnom zasićene i skrivene. Još da napomenemo da je jedan od načina da smanjite unos masti, da hranu barite, kuhate na pari ili pripremate u mikrovalnoj pećnici.

Šećer i sol koristite umjereno

Konzumiranje velikih količina šećera predstavlja rizik po zdravlje jer doprinosi nastanku zubnog karijesa i gojaznosti. Zato, izbjegavajte zasladena pića i slatkiše, naročito između obroka! Umjesto slatkisa, odlučite se za voće!

Poželjno je u ishrani bijeli, rafinirani šećer, zamijeniti sa smeđim koji je zadržao hranljive sastojke, koji se industrijskom preradom šećera izgube.

Ukupan unos jodirane soli ne bi trebao biti veći od jedne čajne kašike (6gr)

dnevno. Treba napomenuti da se ova količina odnosi i na sol koja se većnalazi u namirnicama i na onu koja se dodaje hrani pri kuhanju i jelu. Naročito je važno ne dosoljavati hranu za vrijeme obroka. Soljena, dimljena i konzervirana hrana sadrži dosta soli, stoga ograničite upotrebu ove vrste hrane!



VODIČ ZA ISHRAÑU I ZDRAV NACIN ŽIVOTA

Osigurajte da hrana koju jedete bude sigurna

Hranu koju jedete treba ispravno skladištitи, čuvati i pripremati tako da očuva svoj nutritivni sadržaj i da se smanji mogućnost njenog kvarenja. Zato: hranu temeljito skuhajte, hranu pojedite što prije nakon kuhanja, hranu pažljivo pohranujte, temeljito podgrijavajte hranu, izbjegavajte kontakt sirove i kuhanе hrane, često perite ruke, držite kuhinjske radne površine čistim, zaštite hranu od insekata i ostalih životinja, koristite čistu vodu. Sve u svemu, držite se ranije navedenih principa pravilnog rukovanja hranom.

Vodu pijte u dovoljnim količinama

Odrasle, zdrave osobe treba da konzumiraju 1,5-2 litra vode a tjelesno aktivnije osobe i više. Djeca i starije osobe takođe moraju voditi računa o dovoljnom unosu vode. Umjesto slatkih bezalkoholnih pića, napijte se obične negazirane vode!

Alkohol šteti vašem zdravlјu

Pijenje neumjerenih količina alkoholnih pića ima štetne posljedice po zdravlje. Jedno piće je definisano kao 10 grama čistog alkohola, što odgovara količini od 0,125 litara vina, 0,25l piva ili 0,03l žestokog pića. Muškarci ne bi smjeli popiti više od dva pića, odnosno 20 grama čistog alkohola dnevno, dok žene mogu popiti samo jedno piće, odnosno 10 grama čistog alkohola. Trudnice treba da se uzdrže od pijenja alkohola!



VODIČ ZA ISHRAINU I ZDRAV NACIN ŽIVOTA

Poželjna tjelesna težina i fizička aktivnost koriste vašem zdravlju



Poželjnu tjelesnu težinu moguće je postići uravnoteženom ishranom i potrošnjom energije. Uz pravilnu ishranu, fizička aktivnost je neophodna za održavanje dobrog zdravlja. Naročito su korisni brzo hodanje, vožnja bicikla i plivanje, te bi ovim aktivnostima trebalo posvetiti najmanje 15 minuta svaki dan, ili barem tri puta sedmično po 30-45 minuta. Na ovaj

način povećavamo svoju izdržljivost, snagu i gipkost! Osobe koje su fizički neaktivne imaju veći rizik od srčanih i plućnih oboljenja, visokog pritiska, oboljenja kostiju i mišića, gojaznosti itd.

Zato, budite tjelesno aktivni!



Izdavač:



Titova 9, 71000 Sarajevo
i
Vukovarska b.b., 88101 Mostar
Bosna i Hercegovina

Autori:

Dr. Aida Filipović- Hadžiomeragić
Dr. Aida Vilić- Švraka
Doc. dr. Fatima Jusupović

Tehnička obrada:
Muris Krupić

Dizajn & DTP:
Darko Krajtmajer

Štampa:
JEŽ

Urednici:
Prim. dr. Zlatko Vučina
Dr. Aida Filipović- Hadžiomeragić

Posebnu zahvalnost izražavamo Zavodu za zdravstvenu zaštitu Republike Srpske na uspješnoj saradnji pri izradi ove publikacije.

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
FEDERACIJE BOSNE I HERCEGOVINE

Vodič o ishrani za odraslu populaciju

