

Svetski dan hrane – 16. oktobar

U mesecu pravilne ishrane (oktobar) već 18 godina u Srbiji obeležavamo Svetski dan hrane. Ovaj datum je povod za mnogobrojne aktivnosti širom planete, u oko 150 zemalja. Svake godine postoji slogan kao glavna tema za razne aktivnosti povodom toga i ovogodišnji slogan glasi „**Pravilna ishrana – dostupna i pristupačna svima. Za svet bez gladi**“.

Mnogobrojne promene na svetskom nivou poput globalizacije, urbanizacije, migracija i mnogih drugih dovele su do velikih promena u proizvodnji, distribuciji hrane i novih trendova u ishrani. Ipak, neki stari problemi su se produbili poput uhranjenosti, dostupnosti hrane, bacanja hrane, hiperprodukcije nekih namirnica i hrane itd. Tako da, sa jedne strane imamo i dalje puno gladne populacije (procena je da u svetu ima 820 miliona gladnih) i, sa druge strane epidemiju gojaznosti u svim starosnim grupama (120 miliona dece uzrasta od 5 do 19 godina i 670 miliona odraslih).*

U beleškama Vuka Stefanovića Karadžića može se naći zapis kako je „više ljudi pomrlo od prekomerne ishrane, nego od gladi“. Na žalost, prema prikazanim podacima na ovom polju nismo daleko odmakli nakon skoro dva veka.

Postoji mnogo stavki vezanih za ishranu na koje mi kao pojedinci ne možemo da utičemo, poput: hiperproizvodnje određenih kultura, ekonomskih subvencija, globalizacije tržišta, distributivnih kanala... Da li treba da diskutujemo i brinemo o tome? Da li ima koristi za nas ako to radimo? Ne, svakako. Uvek sam za to da se svako kao pojedinac dobro informiše o takvim dešavanjima i to ima u vidu, ali da deluje na poljima gde ima mogućnosti i može.

Predlažem vam sledeće oblasti:

- **Nabavka namirnica i hrane.** Kada je reč o nabavci treba obratiti pažnju na sledeće: koje namirnice nabavljate (vrste i količine), od kog proizvođača (poreklo robe), gde nabavljate namirnice, čitanje deklaracija (ako je proizvod upakovan)... Možda vam ovo izgleda komplikovano, ali nije. Isplati se uložiti u sopstvenu edukaciju o ovim postupcima, jer ove procese radimo za sebe i svoju porodicu takoreći ceo život. Ne morate biti ekspert u navedenom, ali bazična znanja su neophodna. Primera radi: nismo svi pravnici, ekonomisti, lekari, ali osnovna znanja ipak je poželjno da posedujemo radi lakšeg funkcionisanja, zar ne?
- **Čuvanje nabavljenih namirnica i hrane.** Šta vredi da kupujemo kvalitetnu hranu, ako je ne čuvamo adekvatno? Dokazano je odavno da se nepravilnim i dugim skladištenjem hranljiva vrednost namirnica i hrane smanjuje. Na šta posebno treba obratiti pažnju? Najbitniji su: svetlost, temperatura, vlažnost i vreme čuvanja.

- **Pravilna priprema i kombinovanje.** Važna oblast u porodičnoj ishrani je upravo ova. Mnoge naučne studije su dokazale interakcije među nutrijentima u smislu povećanja iskoristljivosti, ali i smanjenja apsorpcije. Posebna i vrlo bitna je priča o svemu navedenom u situacijama kada je član porodice oboleo. Medicinska nutritivna terapija je kod mnogih stanja i oboljenja primarna mera lečenja ili pomoćna terapijska metoda.
- **Izbegavanje bacanja hrane.** Ukoliko dobro planirate nabavke, kreativni ste u planiranju, pripremi i kombinovanju obroka onda do bacanja hrane neće doći.
- **Pravilna ishrana.** Šta zapravo znači pravilna ishrana? Da li je ona svakome dostupna? Je li skupa? Pravilna ishrana predstavlja umeren, izbalansiran i individualno prilagođen režim ishrane koji zavisi od: zdravstvenog stanja, godina, pola, fizičke aktivnosti, vrste posla i drugih faktora. Pravilna ishrana nije skupa, dostižna je i predstavlja skup mogućnosti, a ne zabrana, kako kod zdravih, tako i kod osoba koje imaju jedno ili više oboljenja (pročitajte priče o pobednicima javnozdravstvene akcije „Možeš i ti“ i uverićete se)**

Uživajte u mesecu pravilne ishrane, obilju ponude hrane za dušu (boje, mirisi, arome, izgled...) i telo.

Prijatno vam želi,

Snežana Ralić Maričić,

Master javnog zdravlja i nutricionista

*U tekstu su prikazani podaci sa sajtova: Instituta za javno zdravlje „Dr Milan Jovanović Batut“ <http://www.batut.org.rs/index.php?content=1954>, Organizacije za hranu i poljoprivredu (FAO) <http://www.fao.org/world-food-day>

** Priče su iz medicinske dokumentacije, prikazane uz pisanu saglasnost svih osoba.