

Октобар – месец правилне исхране

Исхрана је једна од најзаступљенијих тема, како у стручним круговима, тако и у свакодневним разговорима. Шта квалитетно скувати, шта се укусно појело, које се намирнице добро слажу, како спремити зимницу и сачувати намирнице за дугу зиму...

Октобар је месец када се посебан акценат ставља на тему исхране, јер је цео месец посвећен овој теми што говори о значају и високо котираном месту правилне исхране у Календару јавног здравља.

Оснивање Организације за храну и пољопривреду (ФАО) било је 16.10.1945.године у Квебеку, у Канади у присуству представника из 42 земље. Датум оснивања ове организације обележен је у Календару јавног здравља као Светски дан хране. Уз подршку Министарства здравља Светски дан хране обележава се у Србији од 2001.године.

Овогодишњи слоган под којим се обележава Светски дан хране је „Социјална заштита и пољопривреда: прекидање циклуса руралног сиромаштва“. Суштина је у наглашавању веома битне улоге коју има социјална заштита у смањењу глади и сиромаштва.

Угроженим и сиромашним људима се помаже кроз програме социјалне заштите преко кредита, осигурања и ваучера. Без социјалне заштите угрожена и сиромашна домаћинства немају здравствену заштиту и друге социјалне услуге и у сталном су ризику од немаштине и глади. Ситуација се нарочито погоршава у кризним и ванредним ситуацијама. Управо због тога Организација за храну и пољопривреду (ФАО) чини напоре како би помогла владама да се социјална заштита имплементира у националне стратегије и политике развоја. Процењује се да је око 150 милиона људи спасено од екстремног сиромаштва захваљујући програмима социјалне заштите спроведених неколико година уназад.

Неправилна, неквалитетна исхрана и лоше нутритивне навике имају значајан утицај на настанак и развој хроничних незаразних болести, попут гојазности, дијабетеса типа 2, кардиоваскуларних и других обољења. Многе навике се могу кориговати, не коштају и потребна је само жеља и добра воља да особа уради нешто за себе. Одговорност за сопствено здравље је све актуелнија тема, јер само здрава особа може да ради и буде продуктивна, што је првенствено бенефит за особу, њену породицу, али и друштво у целини.

Препоруке о правилној исхрани нису се промениле и даље важе:

- чешћи и количински мањи оброци распоређени у току дана у три obroка (доручак, ручак и вечера) и две ужине;
- конзумација свежег и сезонског воћа и поврћа;
- избегавање пржених и похованих јела, досољавања хране, сланих грицкалица, слаткиша, газираних напитака и сличних производа;
- полако конзумирање хране и добро жвакање залогаја;

- оптималан унос течности;
- конзумирање намирница и јела оптималне температуре; избегавање сувише топлих и превише хладних напитака и хране.

Снежана Ралић Маричић,
Мастер јавног здравља и нутрициониста

У тексту су коришћени подаци ФАО, доступни на: <http://www.fao.org/world-food-day/home/en/>
и Института за јавно здравље „Др Милан Јовановић Батут“
(<http://www.batut.org.rs/index.php?content=1287>)