

Октобар – месец правилне исхране

16.октобар – Светски дан хране

Традиционално се 16.октобар обележава као Светски дан хране, иначе дан када је пре 71 године основана Организација за храну и пољопривреду (ФАО). У Србији се овај датум нашао у календару јавног здравља од 2001. уз подршку Министарства здравља Републике Србије.

Овогодишњи слоган под којим се обележава Светски дан хране је „**Климатске промене утичу на производњу хране**“. Производња хране за становништво чији је број у сталном порасту велики је изазов за пољопривредну производњу. Климатске промене утичу на многе аспекте, али врло значајно управо на пољопривредну производњу. Целокупан процес од сетве, жетве, превоза, складиштења и других активности изискује сталну промену и прилагођавање климатским и другим променама које се дешавају. Организација за храну и пољопривреду (ФАО) је у том смислу позвала земље чланице да у својим акционим плановима везаним за климатске промене више улажу у развој руралних области. Глобално загревање планете утиче на отапање глечера, подизање нива мора и океана и екстремних временских промена у виду невремена, поплава итд. Шта ми можемо учинити? Можемо да чувамо шуме, не бацамо храну, не загађујемо воду и земљу, користимо енергију из обновљивих извора... Дакле, свакодневно можемо нешто да учинимо за себе, своје окружење, земљу, планету! Ево предлога:

- Користите воду колико је потребно, не расипајте је.
- Коригујте своју исхрану.
- Користите обновљиве изворе енергије (соларне панеле, на пример).
- Купујте само производе који су Вам потребни и у неопходној количини.
- Ограничите употребу пластичних производа.
- Чувајте храну на адекватан начин.
- Купујте у локалним продавницама.
- Трошите папир са мером и сачувајте шуме.
- Шетајте, возите бицикл или користите јавни превоз.

У месецу правилне исхране, обратите пажњу на одабир, чување, припрему и комбиновање намирница. Такође, веома је важно одржавање хигијене, како личне, тако и простора, површина, судова и помагала које користите при припремању намирница. Посебну пажњу обратите на заштиту намирница од инсеката и глодара. Одвојено чувајте свеже од термички обрађених намирница. Готова јела, неопходно је правилно чувати и водити рачуна да ли се конзумирају хладна или се могу подгрејати. Воће и поврће детаљно операте под млазом воде.

Основни принципи правилне исхране су непромењени: умереност, разноврсност и уоброченост – треба их имати у виду не само у месецу правилне исхране, већ увек, како би своје здравље сачували и унапредили. Резултати многих студија указују да неправилна исхрана, смањена физичка активност и пушење представљају факторе ризика за настанак многих хроничних незаразних болести, попут: гојазности, дијабетеса, хипертензије, хиперлипемиија итд.

Снежана Ралић Маричић, мастер јавног здравља и
нутрициониста

*У тексту су коришћени подаци са сајта Организације за храну и пољопривреду (ФАО), доступно на:
<http://www.fao.org/home/en/>