

Z ZDRAVO PREHRANO DO ZDRAVJA-NALOŽBA ZA PRIHODNOST



viš. pred.Nataša Vidnar, dipl.m.s., univ.dipl.org
vodja Centra za krepitev zdravja
Zdravstveni dom Maribor
CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
natasa.vidnar@zd-mb.si



"ZDRAVA PREHRANA":

Pogosto začnete dan brez zajtrka?





1. korak



- ***V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora!***





2. korak

Izbirajte živila iz
polnovrednih žit
in žitnih izdelkov!



3. korak

- *Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano svežo zelenjavo in sadje!*





4. korak

- Nadzoruje količine **zaužite maščobe** in večino **nasičenih maščob** (živalskih maščob) **nadomestite z nenasičenimi** rastlinskimi olji!





5. korak



- Nadomestite **mastno meso in ter slane in mastne mesne izdelke** s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
- Vsaj 2X na teden **uživajte ribe** in 1 do 2X na teden uvedite **brezmesni dan**.



6. korak

- **Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.**





7. korak



- Jejte **manj slano hrano** in omejite uživanje že **pripravljenih slanih jedi.**





8. korak



- Omejite uživanje **sladkorja in sladkih živil** in **živil iz umetnih sladil** ter drugih aditivov!





9. korak



- **Zaužijte dovolj tekočine**, a se izogibajte **sladkim in gaziranim pijačam!**



10. korak

- Omejite uživanje alkohola!

Vpliv alkohola na človeka

Med možnimi kratkotrajnimi učinki alkohola na posameznika so zastrupitev z alkoholom, motnje srčnega ritma, vnetje trebušne slinavke, vnetje želodca, motnje razpoloženja, motnje ravnotežja, motnje v presojanju, nekritičnost, nasilnost, samomorilnost. Dolgotrajni učinki pa se kažejo na skoraj vseh organskih sistemih v telesu.

možgani

atrofija (»zmanjšanje«) možganov, motnje spomina, zmanjšanje miselnih sposobnosti, motnje spanja, motnje koncentracije, depresija, anksioznost, samomorilnost, blodnjavost, delirij, božjast, demenca, možganska kap, zasvojenost oziroma alkoholizem

koža

pogostejše bakterijske in glivične okužbe, poslabšanje luskavice in ekcemov, razširitev drobnih žilic v podkožju (rdečica obraza)

srce in žilni sistem

popuščanje srca, nenadna srčna smrt, motnje ritma srca, obolenje srčnega žilja, povišan krvni tlak, okvare možganskega ožilja z možgansko kapjo

živčevje po telesu

vnetja in okvare živcev (polinevropatija)

prebavila

kronično vnetje požiralnika in/ali želodca, rana na želodcu, zamaščenje jeter, vnetje jeter, ciroza jeter, vnetje trebušne slinavke, žolčni kamni

nosečnost in dojenje

okvare ploda v maternici in dojenčka lahko nastanejo že pri najmanjših količinah alkohola, ki ga popije mati

spolni organi

motnje v spolnosti, zmanjšanje plodnosti

rakave bolezni

požiralnik, želodec, ustna votlina, debelo črevo, jetra, dojke

druge bolezni

slabokrvnost, motnje v strjevanju krvi, motnje presnove sladkorja, napadi puke, motnje v ravnovesju vitaminov, zmanjšana odpornost proti okužbam, osteoporoza, okvare mišic

www.zilgens.si

Ohrani trezno glavo!



11. korak

- **Hrano pripravljate zdravo in higiensko.** Jedi pripravljajte na načine, s katerimi ohranite čim več pomembnih hranilnih snovi v živilih.



Priporočljivi postopki termične obdelave hrane so:

- **kuhanje** v sopari,
- parnokonvekcijski pečici
- **dušenje** z manjšo količino olja in
- **dušenje** v lastnem soku ali z dodatkom vode.

12. korak

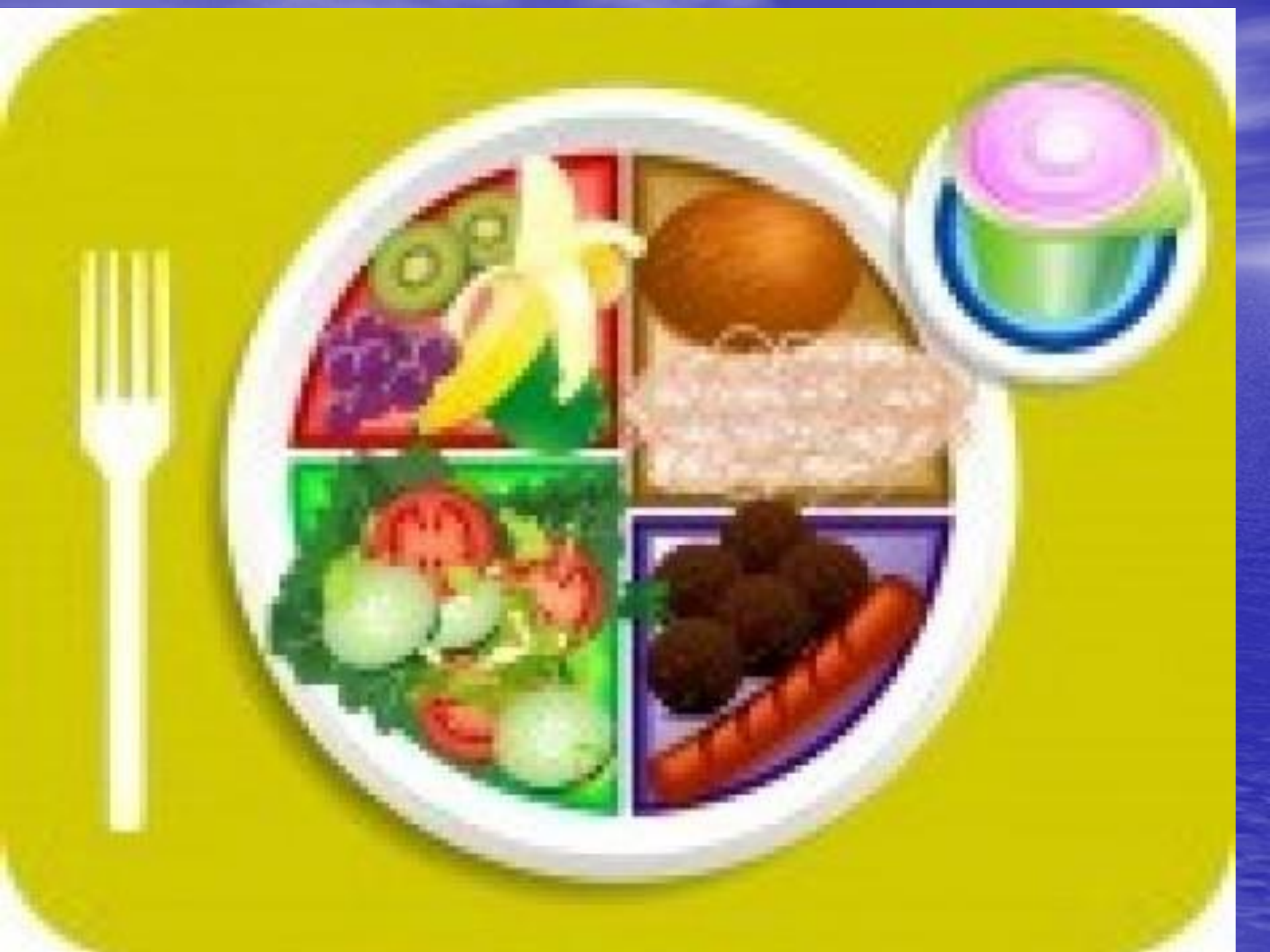
- *Bodite **telesno dejavni** in sicer toliko, da bo **vaša telesna masa normalna!***



NEKOČ



DANES





WARNING

**BIG BONES
DIDN'T MAKE ME
THIS WAY.
BIG MEALS DID.**

stopchildhoodobesity.com



WARNING

**FAT KIDS
BECOME FAT
ADULTS.**

stopchildhoodobesity.com



WARNING

**CHUBBY KIDS
MAY NOT
OUTLIVE THEIR
PARENTS**

stopchildhoodobesity.com

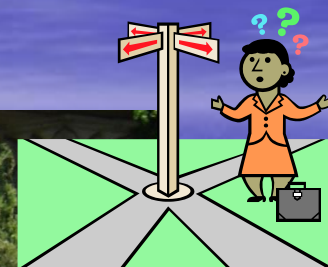


WARNING

**HE HAS HIS
FATHER'S EYES,
HIS LAUGH AND
MAYBE EVEN HIS
DIABETES.**

stopchildhoodobesity.com

“Osnovna potreba je v življenju, imeti nekoga, ki nam bo pomagala doseči tisto, česar smo zmožni!”(Emerson)



**CENTER
ZA KREPITEV ZDRAVJA ZD MARIBOR**