

Važnost zdrave prehrane u razdoblju karantene



Epidemija koronavirusa dovela je do situacije koju nismo mogli ni zamisliti. U svrhu očuvanja vlastitog zdravlja i zdravlja naših bližnjih dužnost nam je ostati kod kuće, osim kada posao od nas ne zahtijeva drugačije.



Zbog karantene smo se opskrbili zalihama namirnica, a iz straha za nestašicom temeljnih namirnica iz supermarketa odabirali smo one namirnice koje smo smatrali nužnima, što ne mora značiti i poželjnijima u

vidu pravilne prehrane.

Usprkos kriznoj situaciji u kojoj smo se našli, i dalje živimo u izobilju. To nas izobilje kao i veća količina vremena koje provodimo kod kuće može dovesti do toga da zaboravimo na važnost pravilne prehrane u podupiranju zdravlja, što je u ovom trenutku iznimno važno.

Osim brige za vlastitim zdravljem u sadašnjosti, razdoblje karantene može biti dobra prilika za razvijanje zdravih prehrambenih navika koje će nam koristiti do kraja života, i onda kada razdoblje karantene završi.

Uloga pravilne prehrane u zdravlju

Nepravilna prehrana i nedostatak tjelesne aktivnosti predstavljaju najveće rizike za zdravlje suvremenoga čovjeka.

Pravilna prehrana vrlo je važna za jaki imunitet. Osim toga, ona podupire zdravlje i dugoročno, smanjujući rizik za pojavu mnogih kroničnih nezaraznih bolesti i onda kada epidemija i karantena završe, poput:

- dijabetesa,
- bolesti srca i krvnih žila,
- raka.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (engl. World Health Organisation) ljudi danas unose previše:

- energije,
- šećera,
- masti,
- soli.

Ipak, u isto vrijeme ne unosi se dovoljno voća i povrća te prehrambenih vlakana.

Organizam je poput stroja koji zahtijeva pažljivu brigu, a svaki sastojak koji unesemo pronaći će svoju ulogu te djelovati poželjno ili manje poželjno. Na nama je odluka hoćemo li češće posezati za onim namirnicama koje su poželjnije.

Tijekom razdoblja karantene uslijed epidemije koronavirusom osobito je važno očuvati jaki imunostni sustav.

Pravilna prehrana omogućuje optimalan rad imunostnog sustava čime se olakšava borba organizma protiv bolesti. Za pravilan rad imunostnog sustava nužno je unositi sve makronutrijente (ugljikohidrate, proteine i masti) i mikronutrijente (vitamine i minerale), a pri tome osobito su važni:

- vitamin A,
- vitamin C,
- vitamin E,
- cink,
- željezo,
- jod.

Doktor medicine, David Katz, na portalu Medium ukazao je na to da nitko nikada ne dobiva garanciju za zdravlje:

“Ako se hranite optimalno, vježbate, ne pušite, itd. činite pojavu kardiovaskularnih bolesti i raka manje vjerojatnima, ali ne dobivate garanciju. Ljudsko zdravlje ne dolazi s garancijom... Loše stvari neprestano se

dogadaju i dobrim ljudima koji rade sve pravilno. Ali, one se događaju puno rjeđe onima koji rade sve pravilno, nego ostalima. Stoga, ono što činimo ima ogroman učinak.”

U ovom trenutku važno je održavati socijalnu distancu i adekvatnu higijenu. Tako štitimo sebe od zaraze koronavirusom i pomažemo u brzem završetku karantene.

Pravilnom prehranom dajemo priliku svom organizmu da bolje savlada ovo razdoblje i zdravije dočeka povratak života na normalu.

Poteškoće pravilne prehrane u karanteni

Razdoblje karantene pred nas stavlja mnoge izazove. Neki od njih mogu otežati održavanje pravilnih prehrambenih navika.

Dodatni stres uzrokovan svim nepogodama koje su se dogodili na našim prostorima ovih dana može dovesti do pojave emocionalnog jedenja. Negativne emocije i osjećaj nemoći mogu potaknuti nastojanje da se s jelom te emocije smanje. Međutim, taj je osjećaj vrlo kratkotrajan te najčešće izaziva suprotan učinak dodatno pojačavajući negativne emocije.

Iako se sve češće javlja kod obiju spolova, emocionalno jedenje učestalije je kod žena. Za nošenje s emocionalnim jedenjem, važno je naučiti razlikovati fizičku od emocionalne gladi. Više informacija o emocionalnom jedenju možete pročitati u članku Emocionalno jedenje – kad postaje problem i što učiniti?

Osim emocionalnog jedenja, za hranom češće posežemo kada nam je dosadno. Nedostatak smisla u trenutnoj situaciji označava stanje dosade koje također može potaknuti neke negativne emocije i jedenje bez prisutnosti gladi.

Iznenadna potreba za pripremanjem svih obroka kod kuće isto tako može biti izazov za provođenje pravilne prehrane, osobito kod onih koji su se do sada u velikoj mjeri oslanjali na hranu izvana.

Nabavljanje hrane koja je energetske bogata ali siromašna nutrijentima je poput nagona za preživljavanje. Kao posljedica, dolazi do oblikovanja prehrane koja je siromašna nutrijentima, a svi su makro- i mikronutrijenti nužni za održavanje normalnih procesa u organizmu.

Neki primjeri nutritivno siromašnijih odabira su:

- odabirom bijeloga brašna umjesto integralnog smanjuje se količina vlakana u kruhu,
- odabirom ukiseljenog povrća (kiselih krastavaca, cikle,...) umjesto svježeg ili zamrznutog povećava se količina soli i smanjuje količina vitamina u prehrani,
- odabirom prerađenih mesnih proizvoda (kobasica, medaljona,...) povećava se količina aditiva i masti u prehrani.

Naposlijetku, stalni boravak u kući te zatvaranje fitness centara i teretana dovodi do smanjenja razine tjelesne aktivnosti. Smanjenje kretanja uz istovremenu laku dostupnost energetski bogate hrane može dovesti do pretjeranog unosa hrane i povećanja tjelesne mase.

Hrana koju treba izbjegavati

Pojedine namirnice trebalo bi ograničiti u sklopu pravilne prehrane, što vrijedi i za razdoblje karantene. To su:

- grickalice,
- slatkiši,
- pržena hrana,
- paštete,
- zaslađeni napitci,
- alkohol,
- sladoled

Hrana za kojom treba posezati

Jeftine i praktične namirnice dugog roka trajanja koje se mogu uvrstiti u svaku smočnicu kako bi bile nadohvat ruke i češće se koristile su:

- suhe mahunarke (slanutak, leća, grah),
- konzervirano povrće i mahunarke,
- zamrznuto voće i povrće,
- brašno – osobito integralne vrste brašna, poput integralnog pšeničnog brašna, raženog brašna, kukuruznog,
- zobene pahuljice,
- proso,
- ječam,
- palenta,
- zamrznuto krto meso,
- sojine ljuspice,
- trajno mlijeko,
- maslinovo ulje,
- razne sjemenke,
- ajvar,
- razni začini,
- tofu,
- pasirana rajčica.

Kako se pravilno hraniti za vrijeme karantene?

Pravilna prehrana drugačije izgleda za svakog pojedinca, ali pridržavanjem nekih temeljnih principa i preporuka možemo biti sigurno da se hranimo zdravo.

Kako bi organi i organski sustavi funkcionirali normalno potrebno je ostvariti ravnotežu između unosa i potrošnje. Izbjegavanjem izlaska iz kuće neizbježno se smanjuje razina tjelesne aktivnosti zbog čega je osobito važno prilagoditi unos hrane, koja bi trebala biti energetski siromašnija ali nutritivno bogatija. (I. Dorić, Zdrava hrana)

[_Share on Facebook](#)

-
[_Tweet](#)

-
-

[Follow us](#)

-
[_Share](#)

-
[_Share](#)

-
[_Share](#)

-
[_Share](#)

-
[_Share](#)

Date: 08-04-2020