



# ЗДРАВИ СТИЛОВИ ЖИВОТА

Биљана Арсовић

Катарина Степановић

- Организација Уједињених нација за храну и пољопривреду сваке године 16. октобра обележава Светски дан хране. То је уједно и дан када је ова организација и основана 1945. године.
- Кампања Светски дан хране **16. октобар**
- **Октобар је месец правилне исхране.** Реализује се на територији Републике Србије од 2001.године, уз подршку Министарства здравља Републике Србије, а многобројне предшколске установе, школе, деца предшколског и школског узраста и њихови родитељи, васпитачи, наставници, професори, здравствени радници и сарадници дали су велики допринос успеху досадашњих компанија.

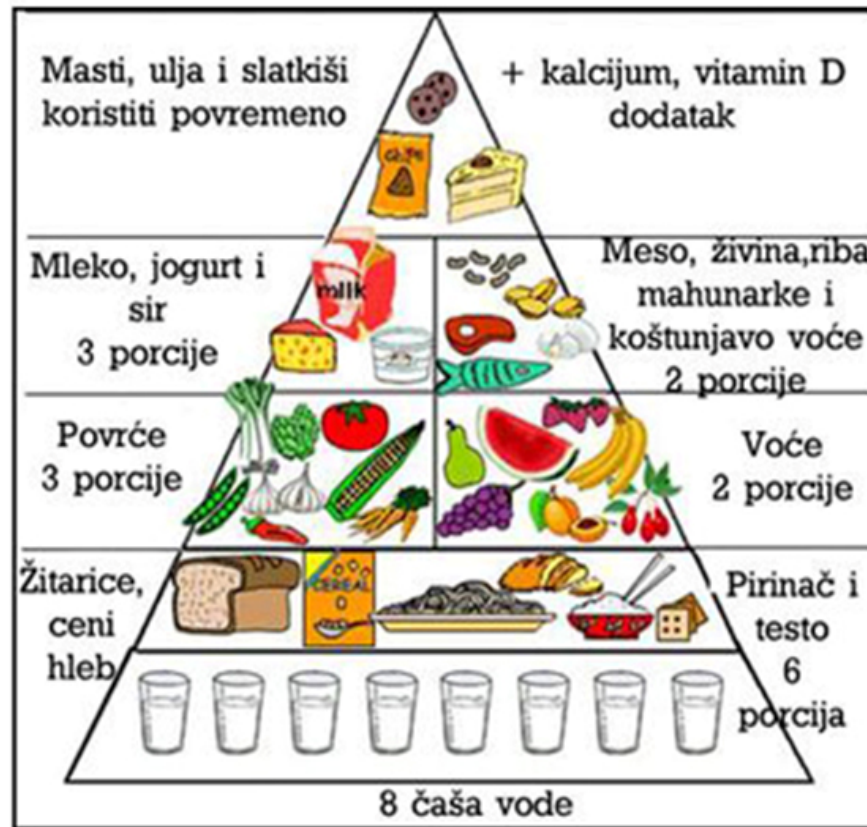


- Велики број сиромашних људи не може себи да приушти основне животне намирнице.
- Организација Уједињених нација за храну и исхрану (ФАО) процењује да постоји скоро милијарду потхрањених особа широм света, што значи да је скоро шестина човечанства гладна, а међу њима је много деце.



# РАЗНОВРСКА И ИЗБАЛАНСИРАНА ИСХАРАНА

- Много се прича о томе да треба водити здрав живот, усвојити здраве навике и учинити нешто да умањите ризике по ваше здравље.



## СВАКОДНЕВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ



- Веза између физичког стања и менталног је нераскидива.
- Физичка активност одлична је за кондицију, умањује стрес и побољшава расположење.
- Бројна истраживања која су спровођена на старијим особама показују да је шетање и трчање врло корисно за спречавање и успоравање појаве губитка памћења и деменције, а и за очување способности за учење.



## БОРАВАК У ПРИРОДИ

- Боравак у природи одличан је за наше тело и боље расположење. Што је наше тело у природи изложено природном зрачењу које позитивно утиче на човека, а које је због присуства бетона немогуће осетити.



## ЗАШТО ЈЕ ЗДРАВА ХРАНА ВАЖНА?



Да би добро функционисало, људском телу је потребна разноврсна храна, богата:

1. Витаминима
2. Минералима
3. Протеинима
4. Угљеним хидратима
5. Мастима



# ВИТАМИНИ

- Витамини су мали молекули потребни телу да би могло савршено функционисати.
- Има 13 различитих врста витамина, а сваки има своју властиту улогу.
- Они су углавном активни у развоју нервног система, вида, бројних реакција у организму, али и минерализацији костију.





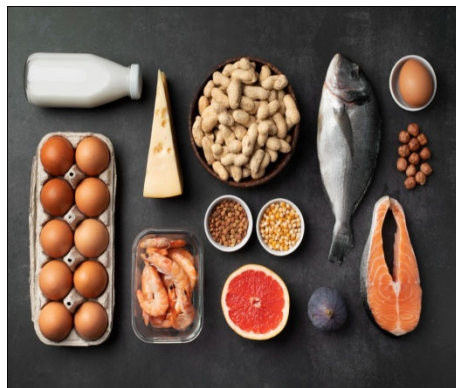
# МИНЕРАЛИ

- Минерали су материје које се у организму налазе у врло малим количинама, неки готово у траговима, али су неопходне за нормалну размену материја.



# ПРОТЕИНИ

- Протеини су есенцијални елементи неопходни за раст и регенерацију, добро функционисање и структуру свих живих ћелија.



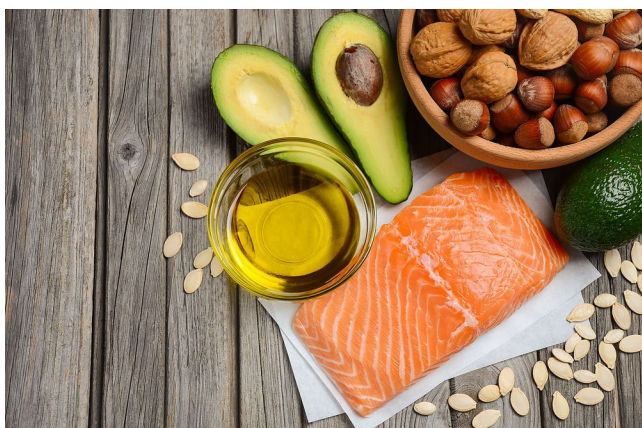
## УГЉЕНИ ХИДРАТИ

- Улога угљених хидрата у организму је велика, јер служе као енергетски извор, стварају потребну топлоту и улазе у састав ћелија крви и ткивних течности.



## МАСТИ

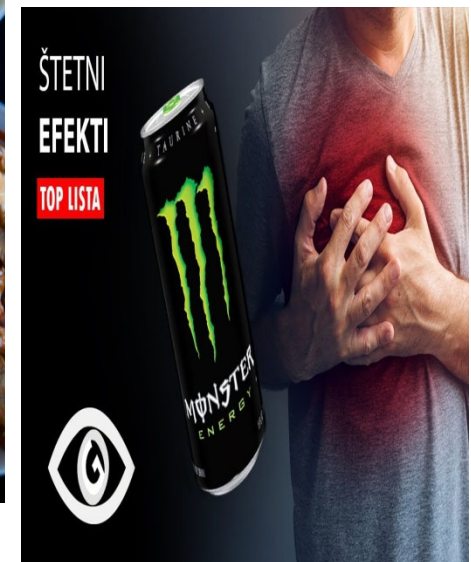
- Мласти су неопходна компонента нашег организма. Чине да нам је топло, обезбеђују енергију и побољшавају укус хране.



## ШТА НЕ ТРЕБА СТАЛНО ЈЕСТИ?



- На жалост данас се у храну додају многе штетне материје које служе да побољшају њен укус и изглед-адитиви, оне које омогућавају да се што дуже одржи-конзерванси, много шећера, али и још опасније вештачке заслађиваче. Они се налазе у газираним соковима, енергетским напицима, многим грицкалицама и слаткишима.
- **Аспартам**, вештачки шећер изазива озбиљне симптоме, од губитка памћења па до тумора на мозгу.



- Неправилна исхрана и такозвана „брза” храна доводе до гојазности. Код нас подаци показују да имамо 18,5 одсто гојазних и 37,5 процената особа са прекомерном телесном тежином, што значи да више од половине одраслог становништва „предгојазно” или гојазно.
- Гојазност и последиц прекомерне тежине није само естетски већ озбиљан здравствени проблем.
- Гојазни људи имају повећани ризик обољевања од различитих болести, као што су повећан крвни притисак, шлог, обољење срца, система органа за варење, дијабетес...

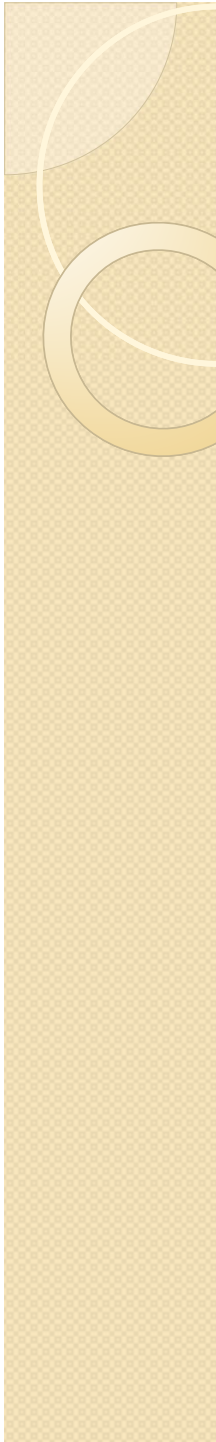




## АНОРЕКСИЈА

- Анорексија представља тежак губитак апетита, ово је једна психијатријска дијагноза коа описује поремећај у исхрани који карактерише ниска телесна маса.
- Особе које пате од анорексије телесну масу често контролишу вољним гладовањем, булимидом, повраћањем, прекомерним вежбањем или контролишу масу другим мерама, као што су таблете за мршављење. Јавља се претежно код младих адолесцената у периоду између 12 и 25 година.
- Симптоми: губитак на телесној маси; претерано држање дијета; често вежбање; затвор; сува/жућкаста кожа; престанак менструације; несаница
- Лечење: психотерапија и медицинско праћење





## БУЛИМИЈА

- Булимија је патолошка потреба за храном, неконтролисана прождрљивост, праћена осећањем незасите глади.
- Око 95% булимичних особа пати од депресије, анксиозности и других психијатријских поремећаја.
- Булимија укључује брзо и неконтролисано једење, које може престати када особу прекине друга особа или је стомак боли од прекомерне хране.
- Ако се опоравак не догоди у року од пет година већа је вероватноћа да ће прећи у хронични ток.



**ХВАЛА НА ПАЖЊИ!**

**Zdrava**

**Ishrana**

