

Препоруке грађанима и исхрана у лџетном периоду

Институт за јавно здравство Републике Српске подсјећа грађане да се придржавају мјера личне заштите за вријеме лџетних мјесеци, а посебно у вријеме веома високих температура. Правилном исхраном се спречава претјерано знојење и омогућава надокнада свих губитака тјелесне течности и електролита, уз оптималан енергетски унос, а самим тим обезбјеђено је правилно функционисање организма, успостављање правилног метаболизма и умањени су штетни стресни утицаји лџетњих високих температура.



Лџети треба тежити лакшим, нискокалоричним намирницама, првенствено воћу и поврћу или мијешаним салатама. С друге стране, риба, бијело месо, производи од интегралног брашна пшенице, интегрална рижa и кукуруз пуно боље одговарају сваком организму.

Осим правилног избора намирница храна коју конзумирамо мора бити и здравствено безбједна како би се спријечила појава болести које се преносе храном (тровања храном). Висока температура код нехигијенске припреме или неправилног складиштења хране убрзава њено кварење. Посебно то вриједи за излетнике у природи и организаторе роштиља, као и за све љубитеље колача. Свјежа јаја су посебно осјетљива на високе температуре, као и разне саламе, свјежи сиреви, паштете, кремове, мајонеза и слично

Спречавање тровања храном постиже се хигијенским руковањем животним намирницама, а препоруке су сљедеће:

- Прије припремања хране пажљиво оперите руке топлом водом и сапуном;
- Добро кухајте месо и прерађевине од меса, посебно мљевеног;
- Добро кухајте јаја (тврдо кухана су најсигурнија!);
- Темелјито перите воће и поврће, посебно оно које нећете кухати;
- Сав прибор за обраду меса користе искључиво за ту намјену (нпр. нож за обраду поврћа немојте користити за обраду меса);
- Немојте пити непастеризовано млијеко и хигијенски сумњиву површинску воду;

- Перите руке, суђе и кухињске површине врућом водом и сапуном након додира са сировим месом или перади.
- Заштитите храну од инсеката
- Храну што краће држати на собној температури (пожељно је брзо охладити кухану храну и држати у фрижидеру)
- Одмрзавати храну у што краћем року без дужег стајања на собној температури

Правилна исхрана љети

Један од начина како смањити штетне последице високих љетних температура на наше здравље и расположење је управо и правилна исхрана. Проблем представља то што већина особа тешко пристаје да мијења своје навике исхране, иако се на тај начин може пуно постићи и помоћи свом тијелу у врло стресним условима као што су високе температуре ваздуха у љетним данима. Реакција тијела на повишене температуре је снижавање тјелесне температуре знојењем. Као негативан ефекат тог природног тјелесног одбрамбеног механизма може се појавити дехидрација организма и друге нежељене нус појаве.

Неправилном исхраном повећавамо знојење организма и самим тим повећано губљење тјелесне течности, минерала и неких витамина. Пробава тешке хране захтјева већу активност метаболизма, што индиректно повећава тјелесну температуру. Љети генерално треба мање калорија, односно енергије коју добијамо из хране, што је додатни разлог да љети избјегавамо масну и тешко пробављиву храну. Посебно су штетне намирнице као што су: јако зачињена јела, печена, пржена и похована храна, масна меса и месни производи, пића са кофеином, слаткиши, газирани заслађена пића, претјерано расхађена пића. Масна и тешка храна отежава циркулацију, тако да је потребно како се температуре ваздуха повећава, смањивати конзумирање тешко пробављивих јела.

Љети се препоручује поврће са роштиља - лук, паприка, тиквице, мрква, патлиџан, шпароге. Припремите га у већој количини и сачувајте у фрижидеру. Од њега можете направити салате са сиром, пите или га можете послужити с тјестенином.



Шећери

Потреба за слатким укусима често потиче из потребе за опуштањем од стреса и напетости, а често се задовољава конзумирањем слаткиша крцатих рафинисаним шећером. Шећер се врло брзо метаболише и улази у крв, нагло подиже ниво шећера у крви, али се и врло брзо троши. Такође шећер "краде" минерале и витамине из организма, а његов се вишак у организму претвара у масноћу. Охрабрује чињеница да се

потреба за слатким може задовољити квалитетнијим угљеним хидратима и то из житарица и воћа, посебно сувог воћа. Постоје такође природни заслађивачи (сладови од житарица) који су, уз остале квалитетне намирнице, неизоставни у природним десертима. Највеће количине

додатог шећера у љетном периоду уносе са управо у освјежавајућим безалкохолним напицима-соковима, па због тога треба избјегавати.

Пића

Установљено је да људи често поготово дјеца не знају препознати потребу за пићем, те умјесто да пију конзумирају разне намирнице и погоршавају стање дефицита текућине. Због повећаног знојења, у врућим љетним данима уносите што више течности. Течност коју организам губи путем зноја садржи пуно минерала и појединих витамина, најчешће витамина Ц. Како бисте избјегли дехидрацију, препоручује се пити што више воде, чајева, сокова без шећера, конзумирати слане супе, чорбе и сл. Уживајте осим конзумирања воде у лимунади, леденом чају, природним цијеђеним незаслађени соковима од воћа и поврћа, хладној кафи без кофеина. Корисно је љети конзумирати млијеко или јогурт.

У љетном периоду због високих температура повећан је и губитак течности из организма, па да не би дошло до дехидрације потребно је пити најмање 1,5 до 2 л течности дневно. Особама старијим од 65 година савјетује се да често пију течност без обзира на то да ли су жедне, јер организам старих људи има смањене резерве воде због смањеног осјећаја жеђи.

Умјесто текућине може се конзумирати сезонско воће и поврће, прије свега зелена салата, мрква, парадајз, краставац, лубеница, диња и јабуке. Ове намирнице садрже у просјеку више од 80% воде и пропорционалну количину минералних материја, тако да служе и као укусан извор воде, али и минерала, који се губе испаравањем, односно знојењем. Милкшејкови, заслађена кафа и чај или слатки газирани сокови су пријатни љети кад су врућине, али с њима уносите и додатне калорије. Зато их конзумирајте веома ријетко и у мањим количинама. Алкохолна, газирана и заслађена пића, као и пића богата кофеином стимулишу излучивање течности из организма, чиме се појачава дехидрација, тако да их треба избјегавати током љета.

Пића и намирнице не би требале бити сувише хладни. Хладна пића узрокују постепено, али краткотрајно хлађење само горњег дијела желудачно-цријевног тракта, али имају минимално дјеловање на укупно снижење температуре тијела, јер је апсорпција таквих течности много мања него што је случај с умјерено хладним пићима. Разлог томе је чињеница да хладна течност унесена у организам убрзо преузима температуру тијела. Због тога се љети не препоручује унос сувише хладне течности и намирница (не испод 5 степени Целзијуса) јер могу узроковати стомачне тегобе због стресног дјеловања на слузницу пробавних органа.



Остале намирнице

Осим наведених корисно је конзумирати намирнице као што су: махунарке, сјеменке, нерафинисана уља, посебно маслиново уље и мање количине рибе и плодова мора, које ће организам нахранити квалитетним нутријентима, а истовремено му омогућити «трошење» и чишћење старих масних наслага. Интегралне житарице имају сачувану вањску овојницу зрна која је богата витаминима Б-групе, минералима и баластним материјама, док је њихова унутрашњост богата сложеним шећерима који полако улазе у крв те одржавају стабилан ниво енергије у организму. Међу житарицама се издваја смеђа рижка, која је због свог састава изузетно уравнотежена намирница те доприноси благом чишћењу и истовременом храњењу организма, подржавајући рад плућа и дебелог цријева, двају органа значајних за чишћење организма.

Дакле, препоруке су:

- мање зачињена храна
- више сировог поврћа
- предност имају салате
- чешће мале количине свјежег воћа
- чешће кукуруз
- више користити зелено лиснато поврће великих листова
- хладне и освјежавајуће крем супе
- више течности
- једноставно припремљена јела
- оброке припремати непосредно прије конзумирања
- предност се даје горком окусу (салате, зелено лиснато поврће, сјеменке сусама и сунцокрета)
- мање количине хране него у другим годишњим добима

Препоручује се, такође, ношење лагане одјећа од природних влакана, свијетле боје. Уколико се ради о старијој популацији или незапосленима, све теже кућне послове требало би обављати у хладнијој половини дана (јутро, вече). За вријеме трајања повишене спољне температуре, не би требало напуштати добро климатизован затворени простор без пријеке потребе. Уколико је то неизбежно, обезбједити редовну рехидрацију у току боравка на топлотом. Неопходно је и смањити интензитет физичке активности или скраћење времена изложености дејству повишене амбијенталне температуре.

Припремиле: др Весна Рудић Грујић, спец.хигијене и здравствене екологије и др Љиљана Станивук, супспецијалиста исхране