

PREDGOVOR

U vremenu u kome živimo, sve više smo suočeni sa stresnim situacijama, nedostatkom slobodnog vremena, smanjenom fizičkom aktivnošću... Ono što, dakle, čini našu svakodnevicu, istovremeno, predstavlja i faktor rizika za čitav niz, pre svega, kardiovaskularnih oboljenja, među kojima nepravilna ishrana i sedentarni način života, zauzimaju značajno mesto. Ručak u mirnoj porodičnoj atmosferi, čak i nedeljom, postao je retkost, a zdrava, prirodna hrana, može se još naći u starim receptima naših baka, za koje najčešće nemamo dovoljno vremena. Hranimo se „u prolazu“, između dve „neodložne“ obaveze, ceneći više vreme od sopstvenog zdravlja. Nije zato iznenađujuće što nam se sve više obraća veliki broj stručnjaka iz oblasti nutricionizma i dijetetike, upozoravajući nas na opasnosti koje sa sobom nosi nepravilna ishrana. Gotovo da danas nema časopisa koji u nekom od svojih izdanja ne ponudi, samouvereno, „najbolju i najzdraviju“ dijetu.

S druge strane, suočavamo se sa jednim paradoksom. Tempo života je nesumnjivo postao brži, a naše dnevne fizičke aktivnosti sve manje. Da bismo uštedeli na vremenu, kolima idemo čak i do odredišta koja su svega desetak minuta pešačenja udaljena od nas. Za rekreaciju teško da imamo vremena, a kada toga postanemo svesni, obično pravimo velike greške u pogledu nivoa opterećenja našeg organizma.

Mnogo je knjiga, stručnih radova i novinskih članaka napisano na ove teme u poslednjih desetak godina. Mnogo je informacija iz ovih oblasti prosečan čitalac (pa i bolje informisani stručnjak) jednostavno uzeo, kako to naš narod kaže, „zdravo za gotovo“. U obilju tih informacija treba izabrati pravu i treba je shvatiti na pravi način. To je moguće ako se, pre svega, poznaju osnovni principi iz kojih se izvode pojedinačne informacije. U ovoj knjizi mi smo pokušali upravo to, da čitaoca upoznamo sa OSNOVNIM PRINCIPIMA ISHRANE I REKREACIJE i da mu olakšamo pravilnu selekciju informacija, njihovo adekvatno tumačenje i primenu.

Radeći na ovoj knjizi, koristili smo znanja i podatke velikog broja autora, od kojih mnoge nismo upoznali, ali smo im zahvalni. Neizmerno smo, međutim zahvalni našim najbližim saradnicima – dr Suzani Pantović i Jasmini Milovanović na nesebičnoj pomoći u pripremi materijala za ovu knjigu.

Autori