

SADRŽAJ

1. UVOD.....	6
2. ISHRANA.....	7
2.1. Definisanje ishrane	7
2.2. Piramida ishrane	8
2.3. Nutrijensi: osnovni sastojci hrane	13
2.5. Odnos između ishrane i prakse	16
3. ISHRANA I ZDRAVLJE.....	18
3.1. Ishrana u promociji zdravlja	19
3.2. Smjernice zdrave ishrane	20
4. MASTI I ULJA.....	23
4.1. Uloga masti i ulja.....	23
4.2. Podjela masti i ulja.....	24
4.3. Sastav masti i ulja	25
4.4. Masti i ulja u ishrani	31
5. UTICAJ PROMJENE ISHRANE NA NIVO HOLESTROLA.....	33
5.1. Holesterol.....	33
5.1.1. Apsorpcija i digestija holesterola	34
5.1.2. Prenos holesterola krvotokom	34
5.2. Test holesterola	37
5.2.1. HDL i LDL holesterol	39
5.2.2. Trigliceridi.....	39
5.2.3. Nivo ukupnog holesterola.....	40
5.3. Faktori koji utiču na nivo holesterola	41
5.4. Uticaj masnih kiselina na holesterol	43

5.4.1.	Uticaj zasićenih masnih kiselina na holesterol	43
5.4.2.	Uticaj nezasićenih masnih kiselina na holesterol	43
5.4.3.	Uticaj trans masnih kiselina na holesterol	43
5.5.	Hrana koja smanjuje nivo holesterola.....	44
5.5.1.	Fitosteroli (biljni steroli).....	44
5.5.2.	Vlakna.....	45
5.5.3.	β -glukan	45
5.5.4.	Pektin	45
5.5.5.	Psyllium (<i>Plantago ovate</i>).....	46
5.5.6.	Kvasac crvene riže.....	46
5.5.7.	Bijeli luk	46
5.5.8.	Zeleni čaj	47
5.5.9.	Orašasti plodovi.....	48
5.5.10.	Orasi	49
5.5.11.	Makadamija	49
5.5.12.	Pistacije.....	50
5.5.13.	Badem.....	50
5.5.14.	Mlijeko i mliječni proizvodi.....	51
5.5.15.	Morski plodovi (Omega-3 masne kiseline)	51
5.6.	Potencijalne implikacije uklanjanja holesterola iz ishrane	52
6.	UVOD U ISTRAŽIVAČKI DIO.....	53
6.1.	Struktura rada.....	53
6.2.	Predmet istraživanja.....	53
6.3.	Cilj i zadaci istraživanja.....	53
6.4.	Primjena metodologija istraživanja.....	54

7. ISTRAŽIVAČKI DIO – UTICAJ PROMJENE ISHRANE NA NIVO HOLESTEROLA.....	55
7.1. Ispitanici.....	55
7.2. Prikupljanje podataka	55
7.3. Uzimanje uzorka krvi.....	55
7.4. Statistička analiza	56
7.5. Rezultati istraživanja.....	57
8. DISKUSIJA REZULTATA ISTRAŽIVANJA.....	63
9. ZAKLJUČCI I PRIJEDLOZI MJERA.....	65
LITERATURA.....	68
POPIS SLIKA.....	76
POPIS TABELA.....	77