

UVOD

Promocija pravilne ishrane predstavlja izazov u savremenoj medicini. Zdravlje se sve više tretira kao zbir pozitivnih kvaliteta života, a ne samo stanje bez bolesti. Racionalna ishrana posebno utiče na kvalitet života, tako da ima multifaktorijalnu ulogu u održavanju i unapređenju zdravlja ljudi. Hrana predstavlja izvor energije, elemenata za izgradnju i razvoj tkiva, omogućava biohemijske procese u organizmu, učestvuje u formiranju imunog sistema i genetičke informacije, naprosto, održava život čovjeka u punom smislu te riječi.

Izbalansirana ishrana štiti čovjeka od bolesti i omogućava dobro zdravlje. Ona nije samo zbir zaštitnih, hranljivih materija i fitohemikalija. Sve te supstance u hrani imaju sinergističko dejstvo, gdje njihovo djelovanje nije samo zbir pojedinačnih uticaja, već su efekti multiplicirani zahvaljujući ogromnom broju međusobnih odnosa i katalitičkih reakcija.

Svjedoci smo naglog povećanja broja nezaraznih hroničnih bolesti, tako da možemo govoriti o epidemijama, koje su rezultat devijacija životnih navika i nepravilne ishrane. Brojne su teorije koje smatraju da su genetički faktori odlučujući, kada je u pitanju kvalitet i kvantitet života. Međutim, zdravlje prvenstveno zavisi od onoga što unosimo u organizam i od onoga što činimo sa našim tijelom. Zajednički izraz za oba ova principa je stil života. Pozitivnim promjenama stila života i načina ishrane možemo unaprijediti zdravlje i eliminisati mnoge bolesti, uprkos genetičkim predispozicijama.

Vodeći uzroci smrti su: kardiovaskularne bolesti, maligne bolesti, hronične bolesti pluća, dijabetes i ciroza jetre, uz nesrećne slučajeve i insuficijencija bubrega.¹ Na osnovu brojnih medicinskih istraživanja, vodeći naučnici su zaključili da je prekomjerna i neuravnotežena ishrana

značajno doprinijela razvoju osam vodećih bolesti sa najvišom stopom mortaliteta.²

Pet od deset vodećih uzroka smrti povezano je sa ishranom (bolesti srčanih arterija, rak, moždani udar, dijabetes i ateroskleroza). Ciroza jetre, nesrećni slučajevi i samoubistva povezani su sa unosom alkohola. Nepravilna ishrana predstavlja bitan faktor rizika kod hipertenzije, gojaznosti, osteoporoze, dijabetesa i gastrointestinalnih bolesti. Evidentno je da ishrana u velikoj mjeri dovodi do ovih bolesti, a promjenama ishrane možemo spriječiti i kontrolisati ove bolesti.

Istraživanja na životinjama, kao i epidemiološka i klinička istraživanja, ukazuju da komponente hrane mogu imati ulogu promotora ili antipromotora malignih bolesti. Uz postojeća saznanja o ulozi masnoća iz ishrane, kao faktora rizika kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti, značaj hrane u morbiditetu i mortalitetu postaje sve veći.

Pošto je hrana faktor koji najviše utiče na zdravlje, jer se odvija kontinuirano tokom čitavog života, posebno su u ovoj knjizi razmotreni svi aspekti nepravilne i zdravstveno opravdane ishrane.