

Predgovor

Racionalna ishrana ljudi danas je prioritet u svijetu. Bez obzira na napore koji se ulažu na prevazilaženju problema nedostatka hrane i poboljšanja njenog kvaliteta još uvijek preko 800 miliona u svijetu gladije i blizu dvije milijarde ljudi osjeća nedostatak jednog ili više nutrienata u svom obroku. To za posljedicu ima različite poremećaje u organizmu. Zbog nedostatka joda sve češće se javlja mentalna retardiranost novorođenih beba, a zbog nedostatka vitamina A u obroku majke mnoga djeca se rađaju slijepa. Posljedica nedostatka nekih nutrienata u obroku mogu biti katastrofalne; u svijetu je još uvijek velika smrtnost djece mlađe od pet godina.

Nauka o hrani i ishrani je veoma kompleksna i okuplja stručnjake različitih profila koji, svako sa svog aspekta, daju doprinos ovoj nauci: tehnolozi, agronomi, stočari, veterinari, biolozi, ljekari, farmaceuti, ekonomisti, pravnici i mnogi drugi. Svi oni se nazivaju jednim imenom nutricionisti.

Naučne oblasti koje se bave proučavanjem hrane i ishrane su poznate pod različitim nazivima: Nauka o ishrani, Nutritivna vrijednost namirnica, Biološka vrijednost namirnica, Bromatologija i slično. Savremena nauka o ishrani je stara oko 200 godina. Danas se kroz nauku o ishrani proučava uticaj načina ishrane i vrste namirnica na razvoj i zdravstveno stanje organizma, odnosno na njegovu funkcionalnu i vitalnu sposobnost. Proučavaju se uzroci mnogih bolesti koje nastaju usljed nedovoljne ili preobilne ishrane i s tim u vezi potrebe organizma u energetskim, gradivnim i zaštitnim materijama pod različitim uslovima života i rada. Nauka o ishrani proučava nutritivnu vrijednost namirnica i uslove pod kojima se one proizvode, prerađuju, skladište ili upotrebljavaju. Pored toga, izučava se uticaj različitih kontaminenata (hemijskog, biološkog, fizičkog, radiološkog porijekla i sl). Pravilna ishrana je osnovni preduslov da se neka bolest ne pojavi, odnosno ona je preduslov da se neka bolest lakše liječi kada se pojavi.

Ovaj udžbenik je namijenjen studentima Tehnološkog i Farmaceutskog fakulteta i napisan je prema nastavnom programu predmeta Nutritivna vrijednost i analiza namirnica, odnosno Bromatologija, kao i studentima srodnih fakulteta i drugim stručnjacima koji se bave pitanjem ishrane ljudi i proizvodnje hrane sa bilo kojeg aspekta. Poglavlje "HRANA I ZDRAVLJE" predstavlja kratak pregled savremenih sagledavanja potrebe optimalnog unosa pojedinih nutijenata, u različitim fazama životnog ciklusa čoveka, a u cilju unapredjenja zdravlja.

Ovom prilikom se zahvaljujemo recenzentima prof dr Radomiru Radovanoviću i prof dr Ivanu Stankoviću, koji su nam pomogli prilikom koncipiranja materijala koji smo obradili u knjizi i sugestijama prilikom pisanja, kao i svima koji su pomogli da ovaj rukopis bude odštampan.