

## 1. Uvod

Ishrana je veoma važan faktor u životu čovjeka i sa svojom gradivnom, zaštitnom i energetskom ulogom omogućava čovjeku da živi i da se razvija. Istorija ishrane vezana je i za sam početak čovječanstva. Kako se civilizacija razvijala, tako je i čovjek sve više istraživao i učio o hrani. Kao i sve oblasti, tako i ishrana ima svoju nauku, iako relativno mladu, nastala je u 18. vijeku, a njen osnivač je Antoan Lavoisier, otkrivši da se hrana i kiseonik spajaju u tijelu i proizvode energiju. U ovome su dosta pomogla nova saznanja iz opšte hemije, biohemije, fiziologije i dr. Razvoj nauke je dosta zavisio o razvoju analitičke hemije i opšte fiziologije.

U životu svakog sportiste, kako profesionalnog tako i amaterskog, odnosno rekreativaca uspjeh zavisi ponajviše od tri faktora, a to su ishrana, trening i odmor, gdje jedno bez drugoga ne može. Zavisno od sportske grane ishrana sportista se razlikuje od sporta do sporta, zavisno od fizičkog opterećenja odnosno trošenja kalorija.

Istoriju ishrane možemo da podijelimo u tri dijela, a to su: predagrikulturno doba, doba agrikulture i agro-industrijsko doba.

### **Predagrikulturno doba:**

U početku je čovjek bio lovac i skupljač tako da se hranio sirovom hranom, uglavnom su to bili orašasti plodovi, ptičija jaja, gušteri, kornjače i ostalo. S vremenom se i način lova promijenio, pa se nakon otkrivanja luka i strijele, čovjek usmjerio prema lovljenju velikih zvjerki, kao što su mamuti, divlje svinje, jeleni i ostalo. Otkrivanjem vatre čovjek se počeo hraniti i termički obrađenom hranom.

### **Doba agrikulture:**

U ovom periodu čovjek je počeo da uzgaja hranu, a zatim i da udomaćuje životinje, s vremenom se stvara sve više obradivog zemljišta, nastaju novi narodi, nove nacije i običaji. tako se i pojavljuju nova oruđa u obradi zemljišta. Počinje se sa sadnjom pšenice, zobi, graška i dr. Dok su se od životinja udomaćila goveda, svinje, koze, ali i psi. Kasnije se razmjenom dobara, hrana iz različitih krajeva svijeta, posredstvom razmjene prenosila i u druge krajeve, gdje je do tada bila nepoznanica.

### **Agroindustrijsko doba:**

Period koji je nastao prije nekih 150 godina, raznim eksperimentisanjima u oblastima hemije, biologije, mikrobiologije i mehanike u 19. vijeku. Utiče na razvoj agronomije kao nauke kao i njenih glavnih grana: genetike, nutricionizma i higijene.

U agrikulturi se uvode mašine, zatim je povećana proizvodnja hrane i sirovina za proizvodnju hrane, razvijanjem drumskog i željezničkog saobraćaja, revolucionirše se i transport dobara. Stvoreni su i rashladni lanci za očuvanje prehrambenih proizvoda, a u domaćinstvima se koriste nove mašine.

Pritiskom industrijalizacije agro-kulturni proizvodi se pretvaraju u agroindustrijske i sve je češća upotreba novijih tehnologija u proizvodnji hrane, kao što su konzervisanje, koncentracija, ekstrahiranje itd. Krajem 19. vijeka. stvoreno je i prvo kondenzovano mlijeko, tako je otpočela era stvaranja polu-gotovih proizvoda i gotovih proizvoda koji smanjuju aktivnosti pripreme hrane u domaćinstvu.