



Osnove gastronomije

UŽIVANJE HRANE

Barbara Herlah, univ. dipl. inž.
živ. teh.



Vzroki za začetek uživanja hrane

- potrebe presnove (gastrointestinalni in biološki signali),
- potreba po hrani ne glede na energijske zaloge,
- socialne navade pri uživanju hrane

Dejavniki, ki vplivajo na individualno izbiro hrane:

- **Fiziološki:** energijska poraba, tek, specifičen okus, bolezenski simptomi in znaki
- **Značilnosti hrane:** okus in videz, prijetnost, kakovost, naravna hrana, svežost, uporabnost, ugodna cena, ponudba v gostinstvu
- **Socialni in ekonomski dejavniki:** socialna izolacija, enakost, možnost shranjevanja hrane, stres, vzgoja;
- **Znanje:** splošno znanje o prehrani, posebno znanje o prehrani (v nosrečnosti, pri športnikih...), znanje o sestavi hrane, označevanje živil, reklamiranje živil, zdravstvena vrednost, priprava hrane, nova znanstvena spoznanja;
- **Kulturni in psihoemocionalni dejavniki:** religija, morala, verovanje, vpliv družine, psihološki vplivi, socialni vplivi, oglaševanje, emocionalni stres

Režim prehrane

- Ritem prehrane:
 - število dnevnih obrokov hrane
 - čas dnevnih obrokov hrane
 - časovni razmik med obroki hrane
- Količino kcal in kakovost hrane (razmerje med B, M, OH in drugimi sestavinami hrane)
- Energijsko gostoto hrane
- Volumen in/ali teža hrane
- Temperaturo hrane
- Hitrost uživanja hrane
- Pestrost živil v obroku hrane

Različni režimi (načini, vidiki) prehrane

(Pokorn, 1997)

Mehaničen način	Jemo avtomatsko, brez reda, brez posebne izbire hrane.
Gastronomski način	Okusna in priljubljena hrana je vodilo pri prehrani.
Emocionalen način	Psihosocialni vplivi okolja narekujejo način prehrane (družba, glasba ipd.)
Intelektualen način	Znanje o (pravilni) prehrani je vodilo pri vsakodnevni prehrani.
Družben vidik	Družbeno organizirana in/ali racionalna oblika prehrane.
Ideološki (verski) način	Prehrana po ideoloških, verskih načelih, zakonih.
Svoboden način	Poljubna izbira hrane, ki nam jo nudi naše okolje
Makrobiotičen način	Prehrana, izhajajoča iz neposrednega (našega) okolja, z upoštevanjem ravnotežja jina in janga.

Stopnje pri uživanju hrane

(Pokorn, 1997)

Preddigestivna faza (apetit)



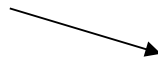
Dostopnost hrane



Priprava hrane za uživanje



Uživanje hrane ← Kopičenje zalog



Stanje po zaužitju hrane (sitost)

Uravnavanje hranjena – pojmi:

- **Lakota:** je želja po hrani, ki je lahko fiziološkega značaja in kaže na dejanske potebe po hrani, ali psihološkega značaja, ki je celostne narave in je povezana z zaznavami drugih čutov. Občutimo jo kot:
 - neprijeten občutek praznine v želodcu,
 - bolečino v želodcu,
 - občutek potrebe po uživanju hrane.
- Občutek lakote poznamo tudi pri odstranitvi želodca.

Uravnavanje hranjena – pojmi:

- **Apetit ali tek:** kaže na željo po določeni, priljubljeni hrani. Odvisen je od:
 - telesne konstitucije,
 - osebne motivacije,
 - družbene motivacije.
- Tek je izrazito celostne narave in je večstransko povezan z zaznavami drugih čutov. Lahko rečemo, da jemo in pijemo tudi z očmi in nosom.
- Appetit močno poveča hipoglikemija (pomanjkanje sladkorja v krvi), zmanjša pa ga povišana telesna temperatura.
- Nasprotje od apetita je **gnus** (averzija, odpor) do hrane.

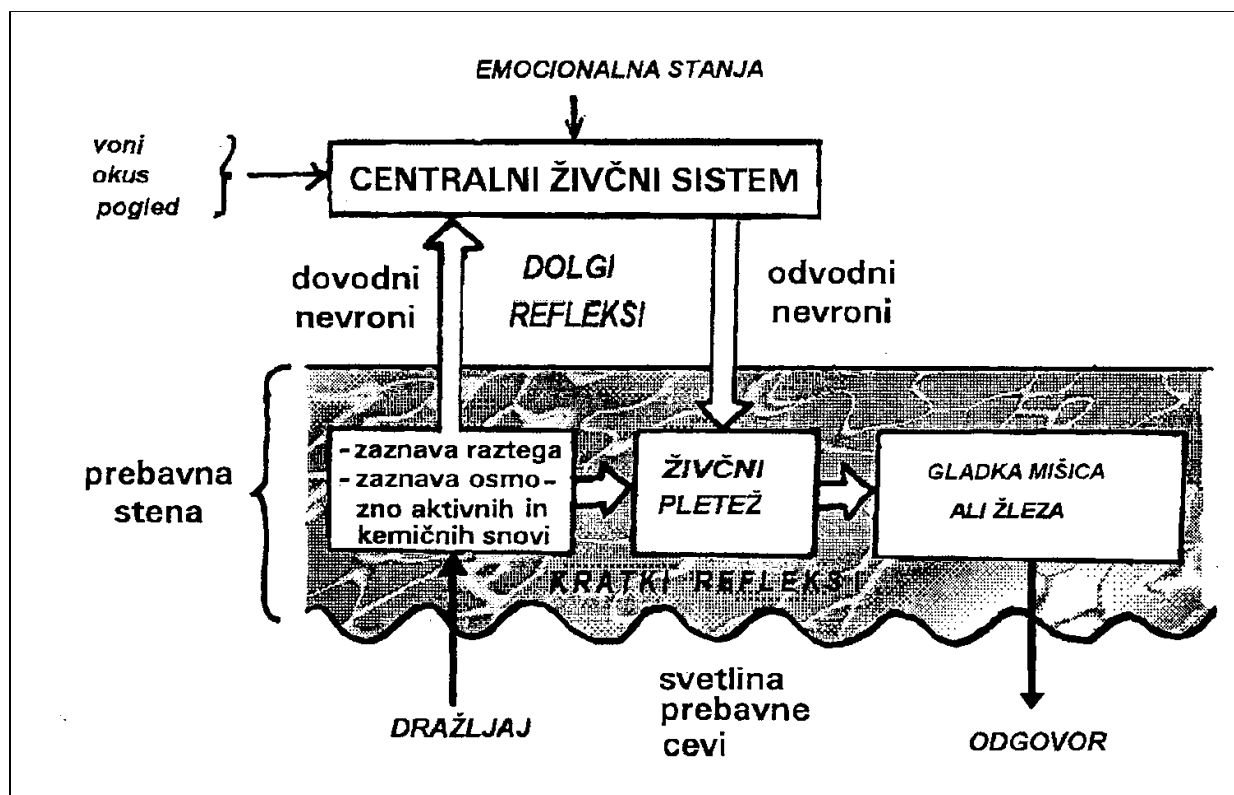
Uravnavanje hranjena – pojmi:

- **Sitost** je stanje, ko potreba po hranjenju preneha.
- Občutek sitosti se prične pojavljati, ko je del hrane použit in majhen delež hranil že potuje proti celicam.
- Po prenehanju uživanja hrane na občutek sitosti vplivajo:
 - **psihosenzorični dejavniki** (neokusna hrana zniža željo po uživanju hrane)
 - **živčnohormonalni dejavniki** (gastrointestinalni hormoni, nevrottransmitterji)
 - **naučeni dejavniki**
- Potreba po hrani lahko preneha tudi zaradi bolezenskih stanj – prebavne motnje, npr. povzročijo dehidracijo tkiv in občutek sitosti. Enako je pri izgubi vode zaradi znojenja, bruhanja, driske ali če premalo pijemo.

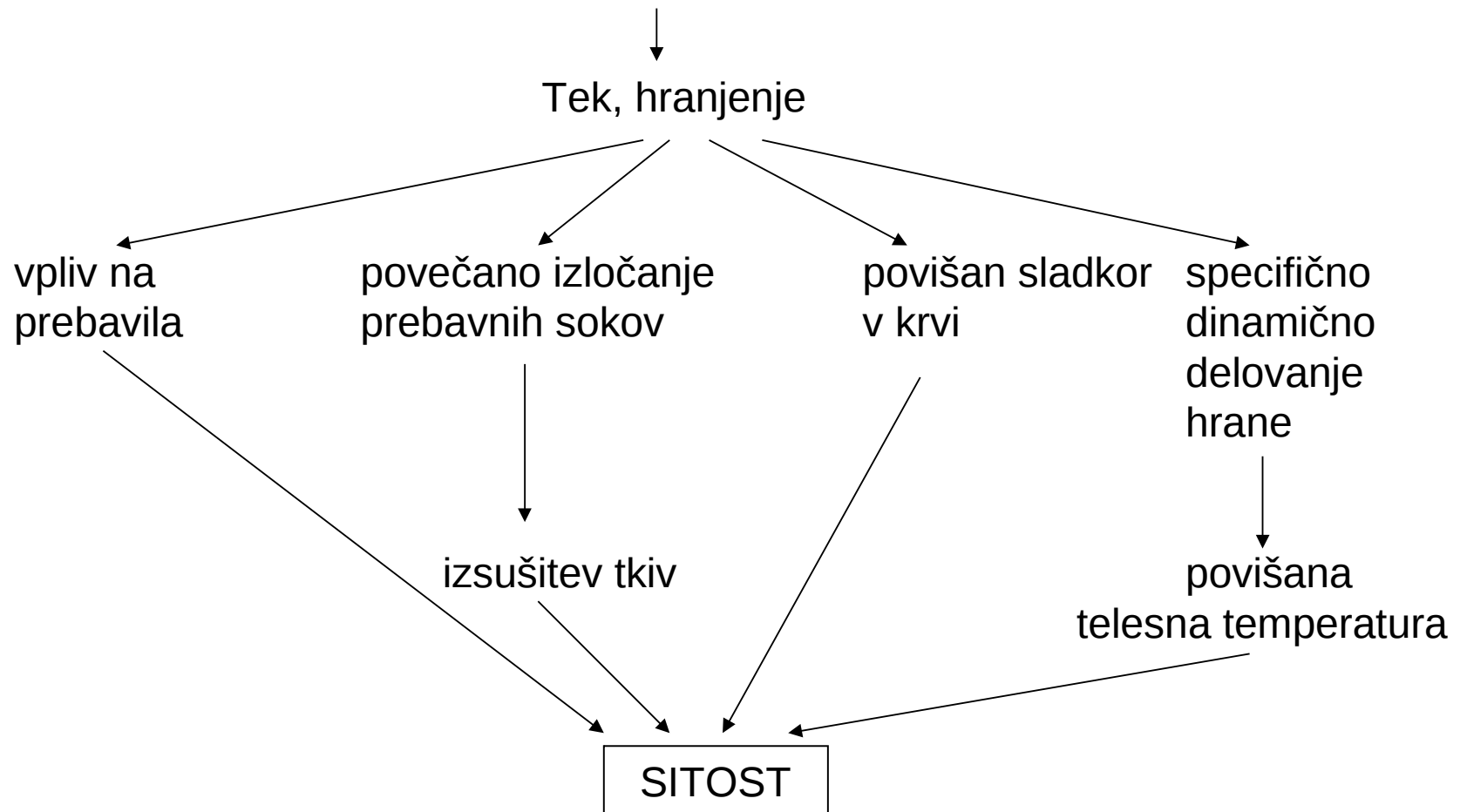
Količine zauživanja uravnavata dve vrsti fizioloških spodbud:

- **dolgoročna regulacija hranjenja**, ki je v zvezi s stanjem hranilnih snovi v telesnih rezervah. Ta vzpostavlja ravnotežje med zaužito in potrošeno hrano.
- **kratkoročna regulacija**, ki je v zvezi z neposrednim učinkom hranjenja na prebavni trakt. Vpliva predvsem na kontinuirano prehranjevanje (občutek lakote, kljub temu, da so energijske zaloge napolnjene).

»Kratki« in »dolgi« refleksi nevrálnega nadzora prebavil (Koren, 1999)

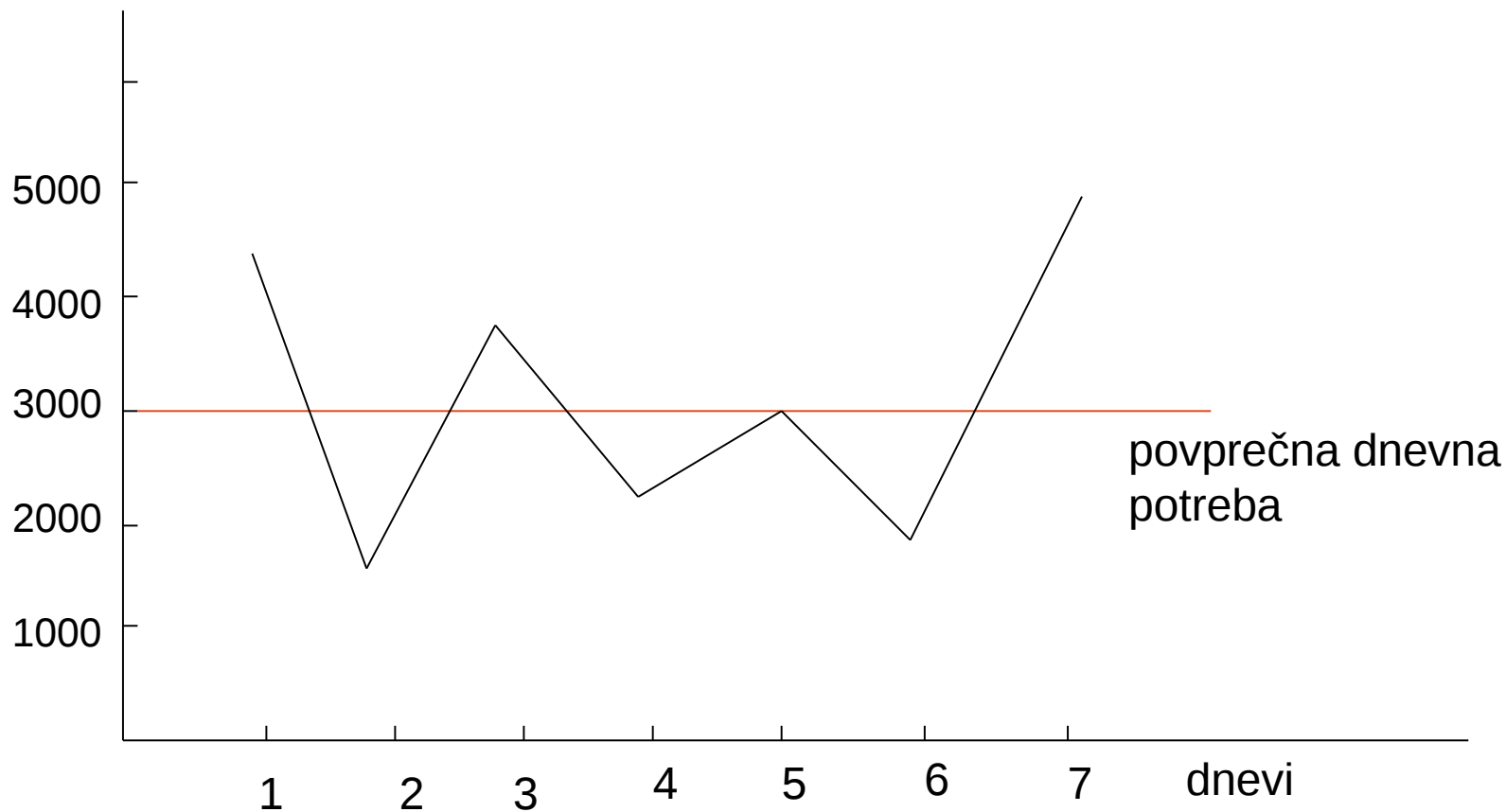


Mehanizmi kratkoročne regulacije hranjenja (Pokorn, 1980)



Odnos med količino zaužite hrane in energetske potrebe pri poskusni zdravi osebi

količina zaužite hrane
na dan v kcal



Gastronomski dejavniki uživanja hrane

- Za vzdrževanje normalne (idealne) telesne teže hrane ni potrebno odmerjati.
- Pri »merjenju« količine hrane sodeloje okus, oz. celotna senzorična kvaliteta zaužite hrane in polnost želodca.
- Okusnost hrane je pomembnejša od njene energetske vrednosti.

Gastronomski dejavniki uživanja hrane

- Začetek in konec uživanja hrane je odvisen od:
 - številnih dejavnikov okolja,
 - stanja organizma,
 - fizikalno-kemičnih lastnosti hrane,
 - od odgovora organizma na zaužito hrano.

Indeks nasitne vrednosti hrane (Pokorn, 2001)

(Občutek sitosti ni enak nasitljivosti hrane, na katero vpliva čas zadržanja hrane v želodcu.)

0,7	čokolada
0,8	lešniki, orehi
0,9	mleko, jogurt, čips
1,0	bel kruh, sladoled
1,2	koruzni kosmiči, testenine, ocvrt krompir, banane, piškoti
1,3	leča, krekerji
1,4	riž
1,5	sir, jajca, popkorn
1,6	polnozrnat kruh
1,7	kuhan fižol v zrnju, grozdje
1,8	govedina, meso
1,9	črne testenine
2,0	jabolka, pomaranče
2,1	ovseni kosmiči
2,3	ribe
3,2	kuhan krompir