



Osnove gastronomije
**VLOGA PREHRANE PRI
ZADOVOLJEVANJU
POTREB**

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

Prehrana, prehranjevanje

- Pomenita uživanje živil in/ali hranil, ki jih človek potrebuje za zadovoljevanje fizioloških potreb organizma (rast, razvoj in delo).
- **Prehrana** pomeni tudi vedo o živilih (hrani), hranilih in drugih snoveh, ki jih vsebujejo živila, njihovem delovanju, medsebojni odvisnosti in ravnotežju, ki vpliva na zdravje in pojav bolezni.
- Proučuje tudi procese uživanja, prebave, presnove in izločanja snovi, ki sestavljajo živila (ReNPP, s.4).

Gastronomija

- Nauk o spretnosti v pripravljanju izbranih jedi ali kuharsko umetnost.
- Poimenovanje izhaja iz grščine: *gaster* = želodec, *nomos* = načelo. Gastronomija – sladokusnost, požrešnost se ukvarja s tistimi “načeli želodca”, ki urejajo hranjenje ter vplivajo na čim boljšo sladokusnost jedi ter dobro počutje pri in po jedi.
- Stara razlaga - danes vemo, da želodec, oziroma predel od ust do dvanajstnika le delno vpliva na pravilno hranjenje (Pokorn, 1997).

Gastronomija

- **Gastronom** je več kot le sladokusec ali gurman. Je oseba, ki neguje in goji svoj izbran okus za kulinarične dobrote, o tem pa tudi piše in seznanja druge ljudi (Pokorn, 2001).
- **Gastronomske lastnosti živil** so tiste jedilne lastnosti živil, ki so najbolj želene in priznane kot odlične. (Skvarča, 2003)

Potrebe po hrani

- 3 vidiki zadovoljevanja potreb

- V prvi vrsti potrebujemo hrano za zadovoljitev **fizioloških potreb** organizma in v takem smislu je hrana **kemični dejavnik**.
- Kakšne imamo možnosti za pravilno prehranjevanje nam kažejo **socialni dejavniki**.
- Zadovoljstvo ali nezadovoljstvo s hrano pa je reakcija na naravne, socialne in kulturne dejavnike okolja, je torej osebni – **psihični dejavnik**.

Fiziološka vloga prehrane

- **Pridobivanje osnovnih sestavin za izgradnjo celic:**
 - za rast in razmnoževanje,
 - za nadomeščanje odmrlih celic
- **Uravnavanje energijske bilance organizma:**
 - energija za opravljanje **osnovnih funkcij** (aktivni transport skozi celično membrano, presnova snovi v celici, celične delitve) in
 - za **specializirane celične funkcije** (izločanje v sekrecijskih celicah žlez, prevajanje dražljaja v živčnih celicah, kontrakcija v mišičnih celicah ipd.)
 - **uravnavanje telesne temperature** (termoregulacija)
- **Za zaščito in regulacijo:**
 - povečuje odpornost proti boleznim
 - uravnava biokemijske procese v telesu.

Hranilne snovi v prehrani

■ Makrohranila:

- beljakovine
- maščobe
- ogljikovi hidrati
- voda

■ Mikrohranila:

- makroelementi (elektroliti, minerali – Na, K, Cl, Mg, S)
- mikroelementi (oligoelementi, elementi v sledovih <50/kg v tkivih – Fe, J, Cu, Zn, Co, Cr, Mo, Se, F, Mn, Ni, As, Sn, Si, V)
- vitamini: A, D, E, K, C, B-kompleks
- esencialne aminokisljine: (levcin, izolevcin, valin, lizin, metionin, treonin, triptofan, fenilalanin, histidin, (arginin))

Socialna vloga hrane

- možnost proizvodnje živil,
- pravilna razporeditev živil,
- možnost uvoza živil,
- možnost shranjevanja živil,
- znanje o pravilni prehrani,
- kupna moč prebivalcev – dostopnost do kvalitetne hrane.

Psihološka vloga prehrane

- Psihološka vloga hrane odloča, kako pomembno mesto lahko prevzema hranjenje v doživljanju in vedenju posameznika.
- Najbolj zgodnje čustvene izkušnje, ki so povezane s hranjenjem, lahko povežemo z za zdravje in življenje zelo nevarnimi motnjami.

Psihološka vloga prehrane

- Ob hranjenju dobiva otrok od najbližjih veliko različnih sporočil:
 - hranjenje je lahko vir prijetnega ugodja,
 - nepotrebna nadloga ali
 - sredstvo za obvladovanje odnosov - hrana lahko dobi v družini že zgodaj vlogo nagrade ali kazni, postane sredstvo dokazovanja skrbi, naklonjenosti in odvisnosti, podkupovanja ali izsiljevanja, obvladovanja ali podrejanja.

Vplivi na prehranjevanje

- geografski,
- politični,
- socialno ekonomski,
- kulturni dejavniki okolja,
- verovanje,
- običaji ter
- privzgojene prehrambene navade in razvade.

Vpliv različnih religij na uživanje hrane (Pokorn, 2001)

	Budisti	Kristjani	Hindujci	Muslimani	Židje	Sikhi
Kava, čaj	da	da	da	da	da	
Mast	ne	da	nekateri	Koran	Po zakonu	nekateri
Perutnina	ne	da	nekateri	Koran	Po zakonu	nekateri
Svinjina	ne	da	ne	Koran	Po zakonu	ne
Govedina	ne	da	ne	Koran	Po zakonu	ne
Jagnjet.	ne	da	nekateri	Koran	Po zakonu	da
Školjke	ne	da	nekateri	Koran	ne	nekateri
Ribe	nekateri	da	nekateri	Koran	nekateri	da
Jajca, kri	nekateri	da	nekateri	ne krvi	ne krvi	da
Mleko	da	da	da	da	da	da
Zelenjava	da	da	da	da	da	da
Sadje	da	da	da	da	da	da
Alkohol	ne	večina	ne	ne	da	da

OBLIKOVANJE

PREHRANJEVALNIH NAVAD

- Prehranjevalna navada, prehranjevalni vzorec je način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote.
- Vključuje:
 - izbor in količino živil,
 - delež posameznih živil v prehrani,
 - način priprave hrane in
 - pogostnost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane prek dneva.

Vplivi na oblikovanje prehranskih navad

(Koch, 1997)

- **Fiziološki vplivi** so povezani s potrebami telesa; med drugim so odvisni od spola, starosti, telesne dejavnosti in zdravstvenega stanja.
- **Družbeno-ekonomski** vplivi se nanašajo na dosegljivost ustrezne prehrane, obsegajo pa tudi povezovalno vlogo, ki jo opravlja prehranjevanje v družini ali drugih okoljih.
- **Duševni (psihološki)** vplivi so najmočnejše prisotni v družini in posebno izraziti prek vpliva staršev na otroke. Duševno vpliva tudi okolje, posebno če je hrupno ali celo stresno. Uživanje obrokov v sproščenem okolju je pogoj za normalna presnovna dogajanja, temveč je tudi močan družbeno-sporazumevalni element.
- **Kulturno-verski** vplivi spadajo med vplive okolja, v katerem posameznik živi, in so značilni za prehrano naroda. Izredno opazni so pri pojavljanju in razvoju alternativnih oblik prehranjevanja.

Oblike oporečne prehrane

- s hranili in energijo prerevna hrana,
- energetsko prebogata hrana (debelost, hipervitaminoza, fluoroza),
- nepravilen prehranski režim,
- uživanje kontaminirane hrane (biološko, kemično, radiološko),
- alergije na hrano,
- alkoholizem

Cilji prehranske politike (ReNPP 2005 – 2010):

- Povečati uživanje zelenjave za najmanj 30 %.
- Povečati uživanje sadja za najmanj 15 %.
- Zmanjšati povprečni delež zaužitih skupnih maščob za 20 %.
- Zmanjšati povprečni delež zaužitih nasičenih maščob za 30 %.
- Povečati uživanje prehranske vlaknine za 20 %.
- Povečati uživanje kalcija, s ciljem zmanjšati za 25 % delež populacije, ki ima premajhen vnos kalcija.
- Povečati vnos vitamina C za 15 %.
- Zmanjšati količine dnevno zaužitega alkohola pri moških za 35 % in pri ženskah za 20 %.
- Zmanjšati delež odrasle populacije, ki je prekomerno hranjena in debela (ITM > 25 kg/m²) za 15 % in pri otrocih in mladostnikih za 10 %.
- Doseči vsaj 60% izključno dojenost do šestega meseca otrokove starosti in vsaj 40% dojenost ob dopolnilni prehrani do prvega leta starosti.

Gastronomija in zdravje

- **Uravnotežena prehrana** je tista, ki daje človeku vse potrebne hranilne snovi za optimalno zagotavljanje prehranskih potreb – je zdrava, normalna prehrana.
- **Racionalna prehrana** je fiziološko uravnotežena in v danih okoliščinah tudi maksimalno ekonomična.
- **Dietoprofilaktična prehrana** (dieta) je tista, ki vpliva na čim boljšo rast in razvoj otroka, na delovno storilnost in dobro počutje ter krepi zdravje.
- **Dietoterapevtična prehrana** zdravi ali blaži bolezenska stanja ter preprečuje poslabšanje bolezenskih stanj.

Gastronomija in zdravje

- O **zdрави prehrani** govorimo, ko je ta:
 - **uravnotežena** – preprečuje nastanek deficitarnih bolezni, bolezni zaradi pomanjkanja esencialnih hranil;
 - **varna** – ne presega maksimalno dovoljenih kontaminantov in aditivov v hrani, ki zastrupljajo organizem;
 - **varovalna** – varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni.
- **Zdrava hrana je priporočena hrana, ki je po znanstvenih in strokovnih kriterijih najbolj primerna.**

Smernice zdravega prehranjevanja

(ReNPP, s.10):

- **Pravilen ritem prehranjevanja:** zajtrk, kosilo, večerja in po možnosti dva manjša vmesna obroka (priporočljivo sadje in zelenjava).
- **Pravilen način zauživanja hrane** (počasi: 20 – 30 minut za glavne obroke, 10 minut za vmesne obroke).
- **Primerno porazdelitev dnevnega energijskega vnosa** po obrokih: 25% zajtrk, 15% dopoldanska malica, 30% kosilo, 10% popoldanska malica, 20% večerja.
- **Pravilno sestavo hrane** glede na kritje dnevnih energijskih potreb v skladu s priporočili za vnos hranil in glede uživanja zdravju koristnejših živil.
- **Zdrav način priprave hrane** (mehanska in toplotna obdelava, ki ohranja količino in kakovost zaščitnih snovi in ne uporablja dodatne maščobe, sladkorja in kuhinjske soli).

Prehranske smernice za splošno populacijo, (CINDI, 2000):

1. V jedi uživajte. Izbirajte polnovredno in pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živil živalskega izvora.
2. Jejte kruh, testenine, riž in krompir večkrat na dan.
3. Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje (najmanj 400 g dnevno). Izbirajte lokalno pridelano, svežo zelenjavo in sadje.
4. Bodite telesno dejavni toliko, da bo vaša telesna teža normalna (ITM 20-25).
5. Nadzorujte količino zaužite maščobe (ne več kot 30% dnevnega energijskega vnosa) in nadomestite večino nasičenih (živalskih) maščob z nenasičenimi rastlinskimi olji.
6. Nadomestite mastno meso in mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino in pustim mesom.
7. Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih in slanih mlečnih izdelkov (jogurt, kislo mleko, kefir, sir).

Prehranske smernice za splošno populacijo, (CINDI, 2000):

8. Hrano sladkajte zmerno in izbirajte živila, ki vsebujejo malo sladkorja. Omejite pogostost uživanja slaščic in sladkih pijač.
9. Jejte manj slano hrano. Dnevna poraba soli naj ne presega ene čajne žličke (6 g) soli, vključno s soljo, ki jo zaužijete v kruhu, gotovih pripravljениh in konzerviranih jedeh.
10. Če pijete alkohol, ga ne užijte več kot dve enoti dnevno (1 enota je 10 g alkohola).
11. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko. Primerni načini, ki vplivajo na zmanjševanje količine maščobe pri pripravi jedi so: kuhanje, dušenje, pečenje ali priprava v mikrovalovni pečici.
12. Za dojenčka je najustreznejše izključno dojenje do šestega meseca starosti, ki ga nadaljujete ob ustrezni dopolnilni prehrani v prvih letih.

Piramida zdrave prehrane

