

ZDRAVJE ZA VSE

Zavod za zdravstveno varstvo Koper
Istituto per la tutela sanitaria di Capodistria



Vsak je svojega zdravja kovač

Leto 3/ št. 8 / 2013

Vojkovo nabrežje 4/a | 6000 Koper/Capodistria | tel. +386 5 66 30 800, fax +386 5 66 30 808 | e-pošta info.zzvkp@zzv-kp.si | www.zzv-kp.si

KOLEDAR DOGODKOV

1.-7. avgust,
TEDEN DOJENJA

2. avgust,
SVETOVNI DAN
DOJENJA

12. avgust,
SVETOVNI DAN
MLADIH

19. avgust,
MEDNARODNI DAN
HUMANITARNIH
DEJAVNOSTI

TEMA MESECA

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG:

V avgustovski številki predstavljamo sedmega od enajstih priporočil proti raku (evropski kodeks): Prehranjajte se zdravo! Glede na letni čas vam poleg zdrave in uravnotežene prehrane v vročih poletnih dneh želimo tudi prijetne počitnice in lep dopust!

1 PISAN PRIMORSKI, POLETNI JEDILNIK

Mojca Bizjak in Tadeja Jakus



Poletni čas in visoke temperature nas običajno kar same pripravijo do tega, da se prehranjujemo drugače kot v ostalih letnih časih. Težke in mastne jedi nam običajno ne teknejo več in jih zamenjamo z lahko hrano. Privoščimo si sveže ribe in zelenjavo, ki jih pripravimo na žaru, popestrimo obrok s solato, sladoledom, ohlajeno melono in lubenico ali sadno solato..

Poletje je priložnost, ki jo izkoristimo za uživanje v svežem sadju in zelenjavi, ki jih je v tem letnem času v izobilju. Izbiramo sezonsko in lokalno pridelano sadje in zelenjavo, ki je primerne zrelosti in je do našega krožnika prišla po najkrajši poti. Zaradi vsebnosti različnih hranil je priporočljivo posegati po vseh vrstah in vseh barvah od bele, rumene, oranžne, rdeče, modre in vijolične.

Sadje in zelenjava sta bogata z zdravju koristnimi fenolnimi spojinami antocianini (slive, robidnice, borovnice, ribez, rdeče grozdje) in karotenoidi (marelice, lubenica, korenček, paprika). Več kot je določenih fenolnih spojin, lepše so barve, boljši je okus in bolj intenziven je vonj. Pestrost barv, vonja in okusa ne povečuje le užitka, temveč pomembno vpliva na prehransko kakovost obrokov. Mnoge fenolne spojine so močni antioksidanti, ki nevtralizirajo proste radikale in tako zaščitijo naše celice pred razvojem kroničnih obolenj.

Dan vedno začnemo z zajtrkom. Za zajtrk si lahko privoščimo kozarec mleka, košček svežega rženega kruha z orehi in sočno lubenico. Lubenica je bogat vir likopena, ki je močan antioksidant in spada med karotenoide. Po zajtrku si privoščimo sprehod v naravo ali le na vrt, kjer lahko nabereмо slastne robidnice. Najboljše so sveže obrane, pripravljene s kepico vaniljevega sladoleada in koščki polnozrnatih keksov. Tak obrok nam pokrije energijske potrebe dopoldanske malice.

	Količina(g)	B (g)	M (g)	OH (g)	E (kcal)
Robidnice	240	3	2	15	93
Vaniljev sladolead	40	2	5	8	82
Polnozrnat keksi	20	2	2	15	86
Skupaj		6	9	38	261

Za kosilo si privoščimo ribe, ki so koristne v prehrani. Beljakovine rib so lahko prebavljive in vsebujejo vse aminokisliline, ki jih naše telo ni sposobno tvoriti samo. Ribje meso vsebuje v primerjavi z drugimi vrstami mesa več nenasičenih maščobnih kislin, zlasti omega-3, ki lahko pripomorejo k zmanjšanju tveganja za pojav bolezni srca in ožilja. Poleg tega so morske ribe bogat vir elementov, predvsem kalcija, fosforja, železa in joda. Izbiramo lahko med belimi (brancin, orada, kovač, zobatec, morski list, oslič, škarpna, cipelj, ugor, polenovka, riboni, moli) ali modrimi morskimi ribami (sardele, sardoni (inčuni), skuše, lokarde, šuri, tun). Ker je meso rib nežno, je priprava enostavna in hitra. Zraven lahko pripravimo zelenjavo, kuhano nad soparo in začinjeno z oljnim oljem ter poletnimi dišavnicami. Na začetku poletja lahko kot prilogo ponudimo mlad krompir, ki ga spečemo ali dušimo skupaj z lupino, saj tako ohranimo veliko vitamina C. Lupina je tudi dober vir folne kisline, vitamina B6, magnezija, cinka in prehranskih vlaknin. Prehranske vlaknine morajo biti v prehrani prisotne vsak dan. Nahajajo se le v živilih rastlinskega izvora: zelenjavi, sadju, oreščkih, semenih, žitih, stročnicah in v izdelkih iz teh živil. Čeprav jih človeško telo ne more razgraditi, so v prehrani zelo pomembne zaradi svojih fizikalno-kemijskih in fizioloških učinkov. Prehranske vlaknine podaljšujejo občutek sitosti, povečajo volumen črevesne vsebine in upočasnjujejo prehod glukoze in maščob iz črevesja v kri ter spodbujajo gibanje črevesja.

Popoldanska malica je lahko sestavljena iz dobro opranih breskev, tekočega navadnega jogurta ali drugega probiotičnega mlečnega napitka ter polnozrnatih krekerjev. To je tudi primerna malica za popoldansko kopanje. Jogurt in breskve spravimo v hladilno torbo in v senco, da se na vročini ne pokvarijo. Solata in poletje sodita skupaj in dan lahko zaključimo s sočno osvežilno solato iz paradižnika, paprike, kumar, mlade čebule, belega sira, oliv ter kuhanega in ohlajenega ječmena. Solato odišavimo z obilico suhega origana in zabelimo z deviškimi oljnim oljem, ki je bogat vir fenolnih spojin.

Predvsem pa ne pozabimo na pijačo, saj v poletnih mesecih potreba po vodi naraste. Pijmo veliko vode, ki ji lahko dodamo limonin sok, prijali nam bodo tudi ohlajen pravi ali zeliščni čaj ter sveže pripravljene sadni in zelenjavni napitki, ki jim lahko dodamo meliso ali meto.



2 »PREMISLI. JEJ. VARUJ.« – OKOLJSKI ODTIS ZAVRŽENE HRANE

dr. Agnes Šömen Joksić

Tema letošnjega svetovnega dneva okolja, obeleženega 5. junija s sloganom »Premisli. Jej. Varuj.« (»Think. Eat. Save.«), se je nanašala na hrano, ki jo zavržemo v gospodinjstvih. Ker je problematika aktualna, ji velja nameniti nekaj pozornosti tudi na ravni običajnega vsakdana. Če veljajo podnebne spremembe danes za enega najresnejših problemov človeštva in nas strokovnjaki pozivajo k njihovi blažitvi z omejevanjem emisij toplogrednih plinov, predvsem ogljikovega dioksida (CO₂), oziroma k zmanjšanju »ogljikovega ali CO₂ odtisa« (carbon footprint) – npr. z manj vožnjami z osebnim avtomobilom, ločevanjem odpadkov, varčevanjem z energijo, obnovo energijsko potratnih stavb, uporabo alternativnih virov energije itd. – pa je veliko premalo slišati o vplivu na podnebne spremembe, ki ga imajo prehranske navade in zavržena hrana.

Zavržena hrana predstavlja dvakratno breme za okolje; najprej v fazi pridelave oziroma predelave in transporta, drugič pa še kot odpadki. Zato je tako imenovani »okoljski odtis hrane« ali »prehranski CO₂ odtis« zelo pomemben vidik podnebnih sprememb, ki ga ne smemo spregledati.

Svetovna proizvodnja hrane prostorsko zavzema 25 % vseh bivalnih zemljišč, za pridelavo vse svetovne hrane porabimo približno 70 % vse sveže vode na Zemlji, skrčimo približno 80 % gozdov in »pridelamo« 30 % emisij toplogrednih plinov. Kot je leta 2007 objavila Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (v nadaljevanju FAO), vsaki dve sekundi uničimo območje tropskega deževnega gozda v velikosti nogometnega igrišča, da pridobimo pašne površine ali polja za pridelovanje soje, s katero nato krmimo živino, namenjeno človeški prehrani. Za en hamburger izsekamo 50 m² tropskega deževnega gozda in kar 90 odstotkov »pljuč« planeta uničimo zaradi množične živinoreje. Intenzivna živinoreja potrebuje 17-krat več tal, 14-krat več vode in desetkrat več energije kot poljedelstvo. Pridelava enega kilograma govedine obremeni naše ozračje tako kot 250 kilometrov vožnje z avtomobilom. Kljub temu, da prehranski strokovnjaki odsvetujejo pretežno na mesu osnovano prehrano, se poraba mesa povečuje. V povprečju je v letu 1970 količina mesa na prebivalca držav v razvoju znašala 10 kg mesa letno, danes jih 30, v razvitem svetu pa smo s 65 kg prišli že na 80 kg mesa letno.

K prehranskemu CO₂ odtisu bistveno prispeva tudi transport hrane. V 90. letih prejšnjega stoletja je bil vpeljan pojem »prehranski kilometri« (food miles) ali »hrana od daleč«. Največji delež ogljikovega dioksida v ozračje prispeva hrana, večinoma sveža zelenjava in sadje,

ki na police naših trgovin prispeje z letalskim prevozom. Z daljšanjem verige od pridelovalca do potrošnika se večja prehranski CO₂ odtis, zato je vzpostavitev t. i. »kratkih verig« med pridelovalcem in potrošnikom ena od prioritarnih nalog za znižanje tega okoljskega bremena. Resolucija o strateških usmeritvah razvoja slovenskega kmetijstva in živilstva do leta 2020 – »Zagotovimo si hrano za jutri«, ki je bila sprejeta 29. 3. 2011, je eden izmed pomembnih ukrepov za spodbujanje domače pridelave sadja in zelenjave. Razveseljivo je, da pridelovalci že spreminjajo svojo poslovno politiko in se med seboj povezujejo v »skupine proizvajalcev«, ki lažje zagotavljajo celostno ponudbo lokalnih pridelkov in proizvodov, bodisi v večjih trgovskih verigah, na tržnici ali pa pri direktni prodaji in preskrbi javnih zavodov s svežimi lokalnimi pridelki in proizvodi.

Lokalno pridelano ni samo bolj prijazno do okolja, temveč tudi do našega zdravja. Ima pa tudi veliko pomembnejši strateški in širši družbeni pomen. Prav zato je zelo pomembno, da posameznik – potrošnik – pri nakupovanju hrane dobro premisli tudi o nakupu takšne hrane, ki je pridelana v bližini in ima za sabo čim manj kilometrov poti.

Po podatkih FAO vsako leto v svetovnem merilu odvržemo 1,3 milijarde ton hrane. To je več, kot je npr. v enem letu pridelajo na celotnem območju Podсахarske Afrike. Ob tem ne moremo mimo dejstva, da je vsak sedmi Zemljan lačen. V najrevnejših delih sveta od lakote vsak dan umre 20.000 otrok, mlajših od 5 let. Poročilo britanskega programa WRAP (Waste & Resources Action Programme) o hrani in pijači v odpadkih iz leta 2009 pa dodatno navaja, da od kupljene hrane v razvitem svetu v enem letu zavržemo kar 25 % hrane (po masi). WRAP ocenjuje, da del te zavržene hrane, ki bi se ji lahko izognili, predstavlja za gospodinjstva v skupnih stroških približno 14 milijard evrov na leto ali povprečno 565 evrov na gospodinjstvo na leto.

Zavržena hrana je biološko razgradljiv odpadki, ki se, če ni odložena v ustrezne zabojnike (večinoma so rjave barve), na odlagališču razkrajajo pod anaerobnimi pogoji (brez prisotnosti zraka). V takih pogojih se sprošča deponijski plin, ki je sestavljen pretežno iz metana (CH₄). Metan je bolj škodljiv od ogljikovega dioksida, ker znaša njegov potencial globalnega segrevanja 25 v 100 letih. To pomeni, da v 100 letih vsak kilogram CH₄ v povprečju ogreje Zemljo 25-krat bolj kot enaka količina CO₂. Iz ene tone nepredelanih bioloških odpadkov, odloženih na odlagališču, se (odvisno od deleža razgradljivega ogljika) sprosti od 120 do 180 m³ deponijskega plina.

Sodobnemu človeku ne sme biti vseeno, da kupuje prevelike količine hrane, nato pa dobršen del te hrane zavrže. In ne sme mu biti vseeno, kakšno hrano uživa, od kod je ta hrana. Mar vemo, kaj jemo? Nam je res vseeno? Je cena res edino merilo in na prehranske afere oziroma goljufije trgovcev s hrano, ki se v globalnem svetu kar vrstijo, sproti pozabljam? Vprašajmo se vsaj, koliko časa hrana »preživi« v hladilnicah in zamrzovalnikih, ko potuje od (industrijskega) pridelovalca na drugem koncu sveta, ki jo obere/pobere še v nezrelem stanju, nato v skladišču, kjer »dozori«, nato na poti do trgovine in končno do našega domačega hladilnika?

Napovedi glede prehranske (samo)oskrbe so zaskrbljujoče. Najrevnejši del prebivalstva na Zemlji bo še težje prihajal do hrane, cene živil po svetu in odvisnost od globalnega trga se bodo še naprej višale, usoda tropskih gozdov, ki »držijo« planet v ravnotežju, je negotova. To vsekakor ni samo okoljsko vprašanje ali vprašanje podnebnih sprememb. Razmislimo! Jejmo! Varujmo!

Več na: <http://www.fao.org/save-food/savefood/detil/en/c/172258/in>
<http://www.unep.org/wed/theme/>

Novice Zdravje za vse so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZZV Koper: <http://www.zzv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila-mesecna-publikacija-zdravje-za-vse/>
Zdravje-za-vse | Prav tako so novice dostopne v vseh informativnih točkah zdravstvenih domov in bolnišnic v zdravstveni regiji Koper. | Izdajatelj: Zavod za zdravstveno varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4a, 6000 Koper | Odgovorna oseba: Milan Krek | Glavna in odgovorna urednica: Manica Remec | Sodelavci: Liljana Petruša, Živa Žerjal, Ines Kvaternik | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1200 izvodov