

Kaj je prehranska piramida in krožnik zdrave prehrane?

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količine živil, ki naj jih jemo vsak dan. Z upoštevanjem prehranske piramide naj bi se zmanjšali tveganje za kronične bolezni in izboljšali splošno zdravje prebivalstva.

V Sloveniji pri promociji zdrave prehrane uporabljamo prehransko piramido, ki temelji na načelih zdravega prehranjevanja Svetovne zdravstvene organizacije (v nadaljevanju SZO) oziroma CINDI (program za obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni, ki deluje v sklopu SZO).

Glede na to, da se znanstvena dognanja glede prehrane človeka spreminjajo se posledično spremenijo tudi prehranske smernice in orodja za ponazoritev zdrave prehrane (npr. piramida). Skladno z navedenim so tudi strokovnjaki Nacionalnega inštituta za javno zdravje oblikovali novo prehransko piramido.

Kakšne so novosti nove prehranske piramide?

Ključna sprememba nove prehranske piramide je zagotovo ta, da vsebuje vidik telesne dejavnosti za zdravje. Gibanje in prehrana gresta z roko v roki saj ustrezno razmerje enega in drugega pomembno vpliva na vzdrževanje zdrave telesne mase. Gibanje je v novi piramidi uvrščeno čisto na dnu, kar pomeni, da ga moramo izvajati vsaj 150 minut/teden oziroma 5-krat na teden po pol ure v zmerni obliki (hitra hoja, lahkotno kolesarjenje, počasno plavanje ...) ali vsaj 75 minut/teden v intenzivni obliki (tek, hoja po stopnicah, aerobika, tenis...).

Gibanju v piramidi sledi uživanje priporočenih količin tekočine. Sprememba nove prehranske piramide je tudi ta, da se skupina živil sadja in zelenjave pomakne za eno stopnjo nižje od ogljikohidratnih (škrobnih) živil, saj ugotavljamo, da predvsem zelenjave, kot vira zaščitnih snovi in prehranske vlaknine, v Sloveniji zaužijemo premalo.

Pomemben premik je bil narejen tudi pri uporabi kakovostnih maščob (npr. oljčnega olja) in maščobnih živil (semena, oreški ...), ki se po novem seli iz najvišjega dela piramide za eno stopnjo nižje.

V vrhu piramide ostajajo tako izključno živila, ki so vir dodanega sladkorja (slasčice, sladke pijače, konditorski izdelki ...) in umetnih dodatkov.

Pravilna uporaba prehranske piramide

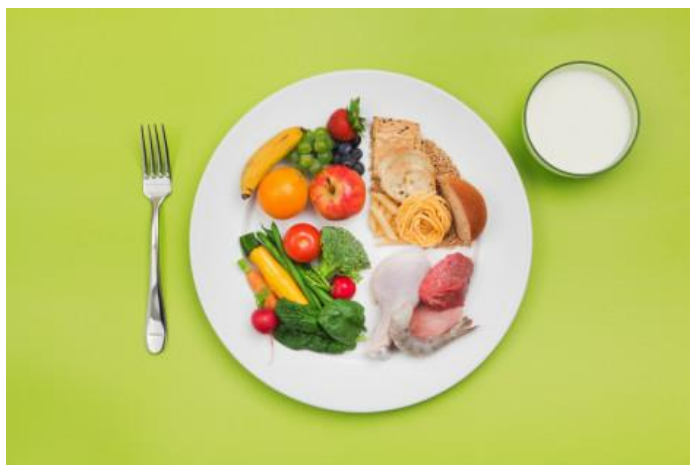
Pri ponazarjanju prehranske piramide pogosto ugotavljamo, da si ljudje različno predstavljamo prehranjevanje po tej metodi. Piramida ne želi ponazoriti, da je treba nekaterih živil, ki so uvrščena v spodnji del zaužiti v velikih količinah, temveč to, da jih po pogostosti vključujemo v našo uravnoteženo prehrano večkrat, kot tista, ki se nahajajo v samem vrhu piramide.

Pomembno je tudi dodati, da je prehranjevanje po metodi prehranske piramide ustrezno za odrasle osebe oziroma za zdrave posameznike od 2 leta starosti naprej. Prehranjevanje po tej metodi ni primerno za dojenčke, male otroke in bolnike.

Krožnik zdrave prehrane je korak naprej

Zdrav krožnik je model za razporejanje jedi na krožniku v cilju zagotovitve potrebnih hranil v ustreznih razmerjih.

Živila so na krožniku grafično razvrščena v štiri skupine in zato bolj pregledna in razumljiva. Sadje in zelenjava zavzemata polovico krožnika (zelenjava nekoliko več kot sadje, zaradi vsebnosti fruktoze), dobro četrtino predstavljajo žita (predvsem polnozrnata, kaše), slabo četrtino pa beljakovine (meso, jajca, stročnice). Mleko in mlečne izdelke, predstavlja kozarec mleka oz. količino popite vode.



Fotografija: iStockphoto

Pripravila: Nataša Kučan, organizator prehrane

Vir: http://solskilonec.si/?page_id=2308

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/pyramid/>