

Zdravstveni stručnjaci kažu da se ljudi koji imaju prekomjernu težinu ili koji su gojazni suočavaju sa ozbiljnim zdravstvenim problemima, kao što su kardiovaskularne bolesti, dijabetes, artritis i rak.

Amerikanci se pozivaju da smanje konzumiranje soli, šećera i masnog mesa, te da jedu više ribe i žitarica. Ove preporuke su dio novih smjernica koje je američka vlada izdala početkom 2011. godine, i koje bi trebale pomoći većini Amerikanaca koji pate od gojaznosti. Svjetska zdravstvena organizacija navodi da je gojaznost stvaran i globalan problem, i stručnjaci za ishranu kažu da su ove smjernice dovoljno fleksibilne da odraze međunarodne kulturne i vjerske razlike.

Za dio problema možete kriviti takozvanu zapadnjačku ishranu. Zbog masnog prženog krompira, crvenog mesa, procesuirane hrane, te nedostatka vježbe, više od milijarda i po ljudi širom svijeta je dobila na težini. Doktorica Lynn Goldman, dekan odjela za javno zdravlje na univerzitetu George Washington, kaže da isuviše mnogo soli i masti imaju udjela u nezdravoj ishrani širom svijeta.

Ovo je poziv da se vratimo starom načinu ishrane, konzumiranju žitarica, voća i povrća, zdravije hrane. Nadam se da će te smjernice dobiti pažnju u cijelom svijetu i da će ljudi poduzeti korake da povećaju fizičku aktivnost i jedu zdravije, kaže Lynn Goldman.

Smjernice se objavljuju svakih pet godina kao dio prehrambene politike američke vlade. Njima se pomaže školama da izrade zdrave jelovnike za djecu i programima pomoći u hrani za siromašne. Robert Post iz Centra za prehrambenu politiku u Washingtonu kaže da je poruka smjernica jednostavna: jedite više zdrave, a manje nezdrave hrane.

Ljudi bi trebali konzumirati više hrane koja ima prehrambene vrijednosti, odnosno više povrća, žitarica, voća, mlijeka sa malo ili bez masnoća, i mliječnih proizvoda, kaže gospodin Post.

Globalni problem je zabrinjavajući. Svjetska zdravstvena organizacija predviđa da će do 2015. godine više od dvije milijarde ljudi imati prekomjernu težinu, i da će 700 miliona njih biti pregojazno. Također se navodi da je 20 miliona djece mlađih od pet godina već gojazno. Prema zdravstvenim standardima, prekomjerna težina je ako imate tjelesni indeks od preko 25, a gojaznost ako vam je taj indeks više od 30. Zdravstveni stručnjaci kažu da se ljudi koji imaju prekomjernu težinu ili koji su gojazni suočavaju sa ozbiljnim zdravstvenim problemima, kao što su kardiovaskularne bolesti, dijabetes, artritis i rak. Onima koji hronično pate od visokog krvnog pritiska se preporučuje da ograniče konzumiranje soli na hiljadu i po miligrama na dan. Robert Post kaže da prehrambene smjernice odražavaju ukuse mnogih Amerikanaca koji su navikli na raznovrsnost etničkih kuhinja.

Fleksibilnost je neophodna i s obzirom da smo dali smjernice na različitim kalorijskim nivoima i s obzirom da ti izbori odražavaju tipičnu ishranu u drugim zemljama, mislim da se ove smjernice mogu primijeniti i na druge dijelove svijeta, kaže gospodin Post.

Stručnjaci vjeruju da se ljudima daju najbolje informacije o ishrani, ali da je na svakom pojedincu da sam poduzme korake da se pravilno hrani, izgubi prekomjernu težinu i da se osjeća zdravo.

Izvor: VoA News

[www.lijek.ba](http://www.lijek.ba)

15.02.2011.