

Pravilna prehrana – misli što jedeš

„Jesti treba po pet obroka na dan, tri velika i dva mala međuobroka. Naravno, ni u čemu ne smijemo pretjerivati, već uvijek moramo biti umjereni“, kažu stručnjaci. „Najviše treba jesti kruha, žitarica i tjestenine, nešto manje voća i povrća. S mesom, ribom, jajima i mliječnim proizvodima ne smijemo pretjerivati, dok najmanje moramo jesti ulja, slatkiša i masti“, kaže piramida pravilne prehrane. No, pridržavamo li se mi toga? I, je li uopće moguće pridržavati se tih pravila zdrave prehrane kada smo sa svih strana okruženi reklamama za novi meni u McDonaldsu, za novu ponudu u obližnjem restoranu ili za neki primamljivi proizvod iz našeg omiljenog dućana?

Svaka čast izuzecima, ali sve više nas podliježe utjecaju brojnih oglasa i reklama na jednu od najvažnijih stvari u životu – prehranu. Naravno da nam je teže otići, zamislite, skroz do tržnice, kada možemo posegnuti rukom do telefona (za kojeg sumnjam da je daleko od vas), utipkati nekoliko brojeva i ta-da, pizza je gotova i stiže na kućnu adresu! I nakon što shvatimo da to što radimo nije zdravo, očajnički se pokušavamo odviknuti od nezdravih navika koje smo stekli svakodnevnim unošenjem porcije krumpirića, hamburgera, ili čega već, te posežemo za više ili manje uspješnim gotovim proizvodima za mršavljenje iz naše okoline. Jedna tableta, jedna žličica i mršavi smo! Ili nam se barem tako čini... Takvi su proizvodi rijetko kad onakvi kakvima se prikazuju na reklamama, sjajni i bajni. Neki čak mogu stvoriti ovisnost ili, u najgorem slučaju, izazvati smrt. A sve to zbog, vjerovali ili ne, zalogaja previše. Najgore je ipak to što za takvim proizvodima ne posežu samo „debele“ osobe, već i one koje misle da to jesu, ali zapravo su i više nego mršave. Tu kreće jedna potpuno nova priča.

Naravno da svi moramo jesti, no ne jedemo samo onda kada nam je to neophodno. Ponekad jedemo zato što gladni, a ponekad uzimamo ili odbijamo hranu i zato što se osjećamo tužnima, razočaranima ili nesretnima. Tada nastaju problemi i poremećaji u prehrani.

Poremećaji u prehrani često su povezani s našim osjećajima. Istraživanja su pokazala da su oni u direktnoj vezi s osjećajem mržnje prema vlastitom samopouzdanju ili nedostatku istoga. Neki ljudi vjeruju da će uzimanjem previše ili premalo hrane riješiti nagomilane probleme i brige, time što će nesređene osjećaje usmjeriti ka svom izgledu. Pogodili ste – dolazimo do anoreksije i bulimije.

Pitali smo učenike viših razreda znaju li što je anoreksija. „A to ti je ono kad si premršav i ne želiš jesti jer misliš da si debeo.“ Nisu bili daleko od istine, jer anoreksija je poremećaj u prehrani koji se često javlja u tinejdžerskoj dobi i ima najvišu stopu smrtnosti od psiholoških bolesti. Osobe koje pate od anoreksije odbijaju hranu te imaju čestu depresiju i strah od debljanja, čak i kada su iznimno mršave. Anoreksija je također način na koji osoba pokušava izaći na kraj sa svojim emocionalnim problemima i način je na koji pokuša pridobiti samopoštovanje. Uspješno liječenje i opravak su mogući i mogu potrajati godinama.

Učenicima je bulimija ipak manje poznata, ali oni koji su znali na pitanje što je bulimija većinom su odgovorili da je to „ono kad pojedeš nešto i onda to isto isprovraćaš.“ No, je li to posve točno? Bulimija je poremećaj koji najviše pogađa djevojke, a može se primijetiti ukoliko osoba neprestano jede u prevelikim količinama. Nakon što pojede svu silnu hranu, bulimičar ili bulimičarka obično sve izbacuje iz organizma povraćanjem.

Ona je uz anoreksiju jedan od najučestalijih poremećaja prehrane u svijetu. Smrtna je zbog toga što se zbog prebrzog prejedanja osobama širi jednjak i uništava se sluznica želuca i sluznica grla koje bivaju „ugrožavane“ stalnom kiselinom. Cilj bulimične osobe je jesti koliko god želi, bez da dobije na težini. Kao i kod anoreksije, i bulimične osobe većinom pate od depresije i njihovo je samopoštovanje na niskoj razini. Odvikavanje je teško jer se organizam već privikne na određenu situaciju, ali je ipak moguće.

I što sada, pitamo se? Možemo li spriječiti ove poremećaje? Je li prekasno za brigu o našem zdravlju?

Prosudite sami...

Katja Radolović, 7.a (Laura Nađ, Lea Šipetić, Marina Madunić)