

## Fizička aktivnost - uslov za dobro zdravlje!

\* Baviti se umjerenim fizičkim aktivnostima (npr. šetnja, brzo hodanje, vožnja biciklom, ples) minimalno 30 minuta svakodnevno ili barem tri puta sedmično.

\* Poželjno je da hronični bolesnici (naručito srčani, plućni, dijabetičari, bolesnici s visokim krvnim pritiskom) redovno šetaju barem pola sata, najbolje laganim hodom uz izbjegavanje stepenica i uzbrdice. Tako će se potaknuti cirkulacija i doprinijeti regulaciji šećera u krvi.

\* Osobama starije životne dobi se uz laganu šetnju preporučuju i lakše vježbe, kojima će se pojačati dotok krvi u mozak, što povoljno utiče na moždane aktivnosti.

### Da bi se sačuvalo zdravlje, potrebno je izbjegavati:

\* veće količine crvenog mesa (teletina, junetina,...) naročito onog s više masnoće,

\* masnoće životinjskog porijekla (npr. mast, maslo, loj,..)

\* veće količine kuhinjske soli i namirnice koje sadrže so u znatnim količinama (sušeni, konzervirani, dimljeni proizvodi i slane grickalice.

\* veće količine bijelog čeaćera, slatkiše i zaslaćene sokove, naročito između obroka.

\* alkohol ( alkohol je naročito štetan za djecu i trudnice.

\* fizičku neaktivnost.



JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA  
DOM ZDRAVLJA  
KALESIJA

TELEFON  
+38735 368-230

FAX  
+387 368-214

VAŠ TIM PORODIĆNE MEDICINE

JAVNA ZDRAVSTVENA  
USTANOVA  
DOM ZDRAVLJA  
KALESIJA  
ADRESA:UL.SENADA POŽEGIĆA BR.6

## INFORMACIJE I SAVJETI ZA PACIJENTE



ZDRAVA ISHRANA I  
FIZIČKA AKTIVNOST

Nepravilna ishrana i fizička neaktivnost spadaju u vodeće faktore rizika za zdravlje. Procjenjuje se da je trećina srčanih oboljenja u Evropi povezana s nepravilnom ishranom. Z Evrope svake godine od raka umre oko 2 miliona ljudi, s 30-40 tih slučajeva bi se moglo prevenirati pravilnom ishranom.

Nepravilna ishrana i nedovoljna fizička aktivnost pogoduju nastanku:

- \* Bolesti srca i krvnih sudova
- \* Moždanog udara
- \* Visokog krvnog pritiska
- \* Šećerne bolesti
- \* Nekih vrsta raka
- \* Osteoporoze
- \* Bolesti zglobova i mišića
- \* Gojaznosti

## ŠTA TREBA UČINITI DA BI SE ZAŠTITIO ZDRAVLJE?

Upražnjavanje uravnotežene ishrane osnovni je korak u zaštiti zdravlja! Konzumiranje odgovarajućih količina raznovrsnih namirnica, redovni obroci, te dovoljno vremena za jelo, preduvjeti su za zdravu ishranu.

Ulaganje u vlastito zdravlje podrazumijeva i bavljenje fizičkom aktivnosti. Trideset minuta aktivnog kretanja dnevno, predstavlja minimum fizičke aktivnosti koja je neophodna za sprečavanje mnogih oboljenja i poremećaja. Dakle, pored uravnotežene ishrane potrebno je redovno se baviti fizičkim aktivnostima.

Kada je u pitanju zaštita zdravlja, potrebno je misliti i o drugim stvarima, kao što su alkohol i pušenje. Alkohol ne koristiti ili ga uzimati u malim količinama, i naravno, ne pušiti!

## ZLATNA PRAVILA ISHRANE ZA DOBRO ZDRAVLJE:

\* Hljeb, žitarice, tjesteninu, rižu ili krompir, jesti nekoliko puta dnevno!

\* Svakodnevno jesti razne vrste voća i povrća, najbolje svježeg! Tamnozeleno lisnato povrće (špinat, salata) i narandžasto i crveno voće i povrće (paradajz, mrkva, kajsije, jabuke, grožđe), izuzetno su bogati vitaminima i mineralima.

Masno meso i mesne prerađevine zamijeniti sa nemasnim mesom, mesom peradi, mahunarkama ( grah, grašak, leća), te ribom, koju je poželjno jesti bar jednom sedmično!

\* Konzumirati svakodnevno mlijeko i mliječne proizvode, a prednost dati obranom mlijeku i mliječnim proizvodima s manje masit i soli.

\* Smanjiti unos masti i ulja, prednost dati biljnim mastima (npr. Suncokretovo ulje, maslinovo ulje), radije jesti kuhanu hranu nego pečenu ili prženu hranu.

\* Unos šećera i slatkiša ograničiti, bijeli šećer zamijeniti smeđim.

\* So u ishrani koristiti umjereno, ukupan unos ne bi trebao da bude veći od 5 grama dnevno (1 čajna kašika), a za osobe sa povišenim krvnim pritiskom, ne veći od pola čajne kašike. Koristiti isključivo jodiranu so, a hranu soliti po završetku kuhanja. So čuvati u dobro zatvorenoj posudi.

\* Vodu piti u dovoljnim količinama; odrasle osobebi trebale konzumirati 1,5-2 litra vode dnevno, a fizički aktivne osobe i više.

\* Hranu pripremiti i odlagati na siguran način, slijedeći pet ključeva do sigurne hrane— održavati čistoću radnih površina, posuđa i ruku, odvojiti sirovu od kuhane hrane, dobro skuhati i temeljito podgrijavati skuhanu hranu, čuvati hranu na sigurnim temperaturama (u frižideru), koristiti ispravnu vodu i sirove namirnice.