

Kakšne so naše prehranjevalne navade navade?



Kosilo je še vedno glavni obrok

Redna prehrana, ki vključuje tri glavne obroke in dva preprostivna, je pomemben varovalni dejavnik zdravja. Najpomembnejši je zajtrk, ki lahko bistveno izboljša kognitivne zmožnosti, izboljša prehranski status in nam da potrebno energijo za delo. Navada zajtrkovanja se je v zadnjem desetletju izboljšala; kar četrtina moških in petina žensk, pa še vedno ne zajtrkuje. Skoraj četrtina sodelujočih v anketi (starostno sodijo v aktivno populacijo), med tednom nikoli ne zajtrkuje. Kosilo je pri Slovencih še vedno osrednji obrok, ženske in starejši odrasli ga uživajo pogosteje in bolj redno, kot moški. Moški (najpogosteje tisti s poklicno izobrazbo) večerjajo pogosteje od žensk.

Zaskrbljujoče je, da le tretjina (polno zaposlenih), uživa vse tri glavne obroke redno vsak dan.

Kruh naš vsakdanjik

Prehranjevanje z mešano, pestro hrano (iz vseh skupin živil in ustrezna dnevna telesna dejavnost) zagotavlja fiziološko potreben energijski in hranilni vnos. Po rezultatih se stanje v zadnjem desetletju splošno izboljšuje, še vedno pa se velik delež odraslih ne prehranjuje v skladu s priporočili. Po anketi ženske, bolj kot moški sledijo priporočilom zdrave prehrane; enako so opazne tudi razlike glede na starost in samocenjeni socialno-ekonomski standard. Od mleka in mlečnih izdelkov, anketiranci najpogosteje posegajo po mleku, jogurtu in siru, redkeje po skuti, sirnih namazih in smetani. Populacija »jabolka, med zelenjavo paradižnik in zelena solata.« Populacija »jabolka, med zelenjavo paradižnik in zelena solata.« Populacija »jabolka, med zelenjavo paradižnik in zelena solata.« Populacija »jabolka, med zelenjavo paradižnik in zelena solata.«

V zadnjih desetih letih, uživamo manj rib in mesnih izdelkov; povečal se je delež oseb, ki ne uživajo določenih vrst mesa. Izjema je svinjina, ki se na naših krožnikih (po raziskavi) znajde pogosteje.



Positivna, za zdravje koristna sprememba je, da večina anketiranih vsak dan za pripravo jedi uporablja rastlinsko olje, od tega oljčno olje skoraj četrtina. Maslo, ocvirke, majonezo in rastlinsko mast, se pri pripravi hrane uporablja le nekajkrat mesečno.

Kruh ostaja najznačilnejša slovenska vsakdanja hrana, ki jo najpogosteje uživamo nekajkrat na dan. Enkrat tedensko se na naših mizah »znajdejo« testenine in riž, kar je več kot je pokazala raziskava opravljena pred desetletjem.

V porastu in izražen je trend boljše osveščenosti prebivalstva o zdravem načinu prehranjevanja; ženske in anketirani z višjo izobrazbo posvečajo veliko pomen izdelkom z manjšo vsebnostjo maščob.

Uporaba rafiniranega, belega sladkorja je še vedno zelo razširjena, rjavi sladkor se uporablja mnogo manj, med čokoladami je mlečna še vedno bolj priljubljena, kot temna z večjo vsebnostjo kakava.

Vitaminov, mineralov in prehranskih dopolnil večina odraslih prebivalcev ne uživa, po njih večkrat posežejo ženske, mlajši odrasli in visoko izobraženi.

Boj zdravi kuharski recepti

Večina domačih kuharjev in kuharic, prilagaja recepte v bolj zdrave različice, z manj maščob, sladkorja, soli, škroba in pogosto jajc.

Navadna voda vse bolj popularna

Raziskava kaže, da se je v zadnjem desetletju povečalo pitje čaja in navadne vode. Brezalkoholne (gazirane in negazirane) napitke uživamo manj, kot pred desetletjem, enako velja za sadne sokove. Odstotek tistih, ki pravo kavo uživajo vsak dan, se je povečal; znižalo pa se je število tistih, ki pijejo trikrat (ali več) na dan. Dietni napitki niso popularni in jih uživa le nekaj odstotkov Slovencev.

Dejavniki, ki vplivajo na izbiro živil

Z stališča varovanja zdravja sta najpomembnejši informaciji o živilu rok trajanja in kaj živilo vsebuje. Preverjanje roka trajanja živil (pred nakupom) je razširjena in ustaljena potrošniška praksa. Manj pogosto pa preverjamo, kaj živilo vsebuje; temu botruje verjetno pomanjkljivo znanje o prehrani, slabo razumevanje tovrstnih informacij, pomanjkanje časa in nezanimanje. Informacije o živilu najpogosteje preverjajo ženske, osebe z višjo izobrazbo, starejše starostne skupine in ljudje iz urbanega okolja. Ceno pogosteje preverjajo tisti z nižjim materialnim standardom, »ekološkost« pridelave pa ravno obratno (visoko/višje izobraženi), državo najpogosteje preverijo upokojenci. Prednjači in najpomembnejši kriterij pri izbiri živil je okus, sledi vpliv na zdravje, najmanj pomembni pa sta etičnost in način pridelave. Ženskam je pomembnejši vpliv hrane na zdravje; pomembno je, da ne redi in da je način priprave enostaven. Višje/visoko izobraženim je pomembneje, da je hrana naravna, ekološko pridelana; nižje izobraženim je kriterij izbire cena, pomembna je tudi navada – da živilo poznajo, šele v nadaljevanju, da jo je mogoče enostavno pripraviti in da ne redi.

Energijska vrednost in hranilna sestava povprečnega dnevnega obroka hrane

Povprečni dnevni energijski vnos je v primerjavi z desetletjem nazaj, poskočil za skoraj 6 %. Glede na višje potrebe je pričakovano višji pri moških in mlajših starostnih skupinah. Najvišji pri osebah s poklicno izobrazbo. Povprečen energijski delež maščob v prehrani se je v zadnjem desetletju znižal za dobro dvajsetino; najbolj pri ženskah in osebah z visoko izobrazbo, najbolj pa v prehrani mlajših odraslih. Najvišji delež maščob v prehrani imajo po raziskavi osebe, ki so predebele. Približno polovico deleža dnevnega energijskega vnosa odrasli zaužijejo z ogljikovimi hidrati. Povprečni delež zaužitih beljakovin, ki jih dnevno zaužijemo, je v primerjavi z deležem pred desetimi leti nekoliko narasel.

Skoraj polovica odraslih prebivalcev Slovenije ocvrte jedi uživa trikrat na teden.



Nekatere druge prehranske navade

Velika večina odraslih prebivalcev Slovenije se prehranjuje z mešano prehrano, delnih vegetarijancev je 2,1 odstotka, vegetarijancev 1,1 odstotka, manj je zaznanih drugih prehranskih načinov. Več alternativnih prehranskih praks je v zahodni Sloveniji.

Pri uživanju manj priporočene hrane, najpogosteje posegamo po ocvrtih jedeh: skoraj polovica odraslih prebivalcev Slovenije jih uživa trikrat na teden; moški pogosteje, sledijo jim mlajši odrasli in tisti z nižjo izobrazbo. Relativno redko pa uporabljamo v prehrani gotove in polgotove jedi ter kupljene pripravljene glavne jedi. Skoraj v tretjini gospodinjstev je praksa, da skuhamo kosilo iz osnovnih živil med tednom vsak dan. Kuhanje kosil iz osnovnih živil je še pogostejše med vikendom, bistveno manj pogosto se v slovenskih gospodinjstvih kuha večerja. Odgovori anketirancev kažejo tudi manjšo potrebo po dosoljevanju. Pogosteje jedi dosoljujejo moški, osebe s poklicno izobrazbo ter ljudje s povprečnim materialnim standardom. Brez predhodnega poskušanja hrano dodatno soli (za mizo) 3 odstotke ljudi; pred desetletjem je to počela desetina.

Tretjina prebivalcev ima navado, da vedno poje vse, kar je krožniku.

Nezdrav način življenja

Po podatkih precej prebivalcev naše države živi dokaj nezdrav način življenja:

- četrtina anketiranih kadilci
- približno šestina pa je pasivnih kadilcev
- petina se vedno ali pogosto počuti pod stresom
- skoraj tretjina je v prostem času pasivnih (branje, gledanje televizije in podobno)
- približno tretjina je telesno dejavnih le enkrat tedensko ali manj
- deset odstotkov pa običajno ni telesno dejavnih niti 30 minut

Po rezultatih ima velik odstotek Slovencev previsoko telesno težo:

- 50 % jih ima čezmerno telesno težo (ITM od 25 do 29,99)
- o teh 50 odstotkov je 15 % debelih (ITM nad 30)

Prekomerna telesna teža in debelost sta pogostejša pri moških, pri osebah z nižjim socio-ekonomskim statusom in pri nižje izobraženih.

Stres je najpomembnejši dejavnik tveganja na zdravje oziroma na nastanek bolezni.

Prehranske navade se izboljšujejo

Če pogledamo rezultate raziskave, lahko rečemo, da so se prehranske navade pri nas izboljšale, kljub temu je potrebno našemu prehranjevanju nameniti še več pozornosti. Prišlo nam je v navado, da izbiramo živila z ustreznijejo sestavo, uživamo več sadja in zelenjave, še vedno pa, predvsem mlajši odrasli, ne uživajo tradicionalnih vrst zelenjave in sadja (dvojni pogosto). Čeprav so (tradicionalna, domače saje in zelenjava) cenovno ugodnejše in dostopnejše. Ženske, prebivalci večjih mest in višje izobraženi bolj sledijo prehranskim smernicam in napotkom. Moški, prebivalci manjših naselij in nižje izobraženi, zdravim prehranskim izbiram ne posvečajo tolikšne pozornosti oziroma, jim ne sledijo zaradi ekonomskih razlogov, premajhne dostopnosti ali (še vedno) premajhnega poznavanja zdrave prehrane.

vir: Inštitut za varovanje zdravja RS



Qulinarica.com

author [qulmama](#)
 kategorija [Prehrana](#)
 datum 06.09.2010
[qulinarica.com/articles/kakne-so-nase-prehrabene-navade](#)

