***Prehrambena piramida***

Postoje dva razloga zašto trebamo hranu: prvo, da bismo dobili

kalorije **(energiju)** i drugo, da bismo dobili hranjive tvari **(nutrijente).**

Ovo dvoje nije ista stvar. Kalorije su energetska vrijednost namirnica

koju dobivamo iz ugljikohidrata, masnoća i bjelančevina, a trebamo ih

za proizvodnju energije u vlastitom tijelu. Kalorije ne trošimo samo ako

se bavimo nekom tjelesnom aktivnošću, već ih trošimo i u stanju

mirovanja i dok spavamo, jer naše tijelo treba energiju za mnogobrojne

funkcije: održavanje tjelesne temperature, rad unutarnjih organa - pluća,

srca, bubrega, mozga, probavnog sustava itd.

Hranjive tvari su vitamini, minerali, aminokiseline iz bjelančevina i

masne kiseline iz masnoća, one su esencijalni građevinski materijal za

tijelo, neophodan za rad i pravilno funkcioniranje hormonalnih

mehanizama i biokemijskih procesa u svim vitalnim tjelesnim
sustavima. Kalorična vrijednost pojedine namirnice ne govori ništa o

njezinoj nutritivnoj vrijednosti.



Službena prehrambena piramida kaže da osnovu ljudske prehrane

trebaju sačinjavati ugljikohidrati, tj. proizvodi od žitarica i škroba. Ova

hrana bogata je kalorijama, ali je siromašna nutrijentima koji su

građevinski materijal za tijelo. Paradoks ove prehrambene piramide je

slijedeći: unoseći kalorije kroz nutritivno siromašnu hranu, kao što su

kruh, tjestenina, krumpir, riža, kukuruz, žitarice i pahuljice, ne

zadovoljavamo potrebe našeg tijela koje vapi za nutrijentima. Često s

ovom hranom unosimo previše kalorija pa se debljamo, dok nam

istovremeno nedostaju vitalni nutrijenti.

Nova prehrambena piramida izrađena je po uzoru na izvornu

prehranu i više odgovara ljudskoj biologiji i fiziologiji. Bazu prehrane

predstavlja nutritivno bogata hrana - riba, jaja, meso, prirodne masnoće,

povrće i voće. S ovim namirnicama tijelo će, uz kalorije, dobiti i sav

potreban građevinski materijal neophodan za normalan rad i dobro

zdravlje. Ovakva prehrana je, zbog niskog unosa šećera, vrlo korisna za

naše stanice, tkiva i imunološki sustav.