

PIRAMIDA MEDITERANSKE PREHRANE

Jakšić¹, S.

Kao što svojim specifičnim povijesnim i kulturnim vrijednostima predstavljaju ishodište civilizacije zapadnog svijeta, zemlje Mediterana upravo zbog geografskog položaja i klimatskih karakteristika imaju poseban, ali prepoznatljiv način prehrane koji nazivamo mediteranskom prehranom. Nastala kao rezultat miješanja različitih utjecaja (kultura, religija), mediteransku prehranu i proizvodnju namirnica treba prije svega sagledavati u kontekstu posebnog stila i načina života u određenom podneblju. Tradicionalno, mediteranska prehrana karakterizirana je obiljem namirnica biljnog podrijetla (kruh, tjestenina, povrće, voće te maslinovo ulje kao glavni izvor masnoća) uz umjerenu konzumaciju ribe, mesa peradi, mliječnih prerađevina i jaja uz izrazito male količine crvenog mesa te umjerene količine vina.

Bazu piramide prehrane čine žitarice, kruh, tjestenina, riža i krumpir (Kulier J., 1999) kao najjeftiniji izvor energije. Navedene namirnice mogu se svakodnevno konzumirati dok je unos namirnica iz drugih skupina smanjen. Druga razina piramide zastupljena je voćem, povrćem, mahunarkama te sušenim voćem. Voće je u svakodnevnoj prehrani nezamjenjiv izvor tvari koje štite organizam i reguliraju metabolizam. Potom, ističe se značenje zelenog lisnatog povrća bogatog željezom i drugim mineralima, povrća bogatog vitaminima (vitamin C, provitamin A i vitamini iz kompleksa B), mahunarki zbog visokog sadržaja proteina i ugljikohidrata kao povrća najbogatijeg hranjivim tvarima. Kako ugljikohidrati predstavljaju glavninu organskih tvari, nije čudo što u ishrani ljudi čine najveći dio (uz proteine i masti) u prehrani. Namirnice koje sadrže ove šećere su žitarice, tjestenina, kruh, krumpir, mahunarke. Jednostavni šećeri brze asimilacije nalaze se u voću, medu, mlijeku, šećernoj repi. Šećeri su zastupljeni gotovo posvuda (kruh, tjestenina, voće) te nije potrebno njegovo dodavanje hrani (Jakšić i sur., 1999).

Dva nezaobilazna elementa piramide mediteran-

ske kuhinje su maslinovo ulje i crno vino (Fabijan, 2001). Namirnice čija se konzumacija preporučuje svakodnevno su mlijeko i mliječni proizvodi. Ovdje je kozje mlijeko, a naročito neki autohtoni sirevi (mozarella di bufala, provolone, paški ovčji sir itd.) tipični su za određene krajeve, smatraju se specijalitetom te imaju značajnu ulogu u izgradnji gospodarskog, posebno turističkog imidža kraja (Jakšić, 2002).

U mediteranskoj prehrani najčešće konzumirane namirnice životinjskog podrijetla su riblje meso i meso peradi. Prirodno je da je hrana iz mora (razne vrste ribe, rakova, školjkaša, glavonožaca) oduvijek bila na jelovniku stanovnika mediteranskih zemalja. Na vrhu piramide meritorni nutricionisti stavljaju druge vrste mesa s preporukom konzumiranja nekoliko puta mjesečno i to u malim količinama (slika 1).

Rezultati istraživanja diljem svijeta (SAD, Japan, Njemačka, Finska, Italija) podjednako dijele mišljenje da je mediteranski način prehrane itekako važan za očuvanje zdravlja ljudi. Izostanak takozvanih „bolesti blagostanja“ (visoki tlak, ateroskleroza, dijabetes, pretilost) upravo je ono što je svojstveno za mediteranski način prehrane. Brojna američka i europska istraživanja pokazuju da prehrana bogata složenim ugljikohidratima, biljnim vlaknima i mastima sastavljenim uglavnom od jednostruko nezasićenih masnih kiselina, izravno djeluje na smanjenje broja oboljelih od ateroskleroze, od čijih posljedica – infarkta i moždanog udara umire više od 50% ljudi zapadne Europe i SAD. U zemljama južne Europe pojava raka debelog crijeva je znatno manja nego u sjevernoj Europi. Uz antioksidanse u maslinovom ulju, rajčici, crnom vinu, smanjenom riziku od nekih vrsta raka pridonosi i velika potrošnja svježeg povrća i voća. Posebnu pažnju treba obratiti masnim kiselinama. Ova prirodna supstanca dobiva se ekstrakcijom iz ribljeg ulja, koja aktivno djeluje kod čitavog niza patoloških stanja kardiovaskularnog sustava, nervnog sustava, kože, koštanog tkiva (A Manual for Evaluating the Quality Performance

¹Dr.sc. Slavica Jakšić, dr.vet.med., viša znanstvena suradnica, ZIN-LAB, Veterinarska stanica grada Zagreba d.o.o., Heinzelova 68, Zagreb

Piramida mediteranske prehrane

▼ Slika 1. Piramida namirnica mediteranske prehrane



of Tourist Destinations and Services, 2003; Maver i sur., 2001).

O djelovanju na pojedina patološka stanja (povišeni krvni tlak, insuficijencija miokarda, dermatoze, problemi vida, depresivna te upalna stanja, dijabetes) na temelju brojnih istraživanja čiji pozitivni

rezultati govore o potrebi redovitog konzumiranja ribe i to prvenstveno plave ribe, potrebno je naglasiti da djelatnici u javnom zdravstvu (veterinari-nutricionisti, liječnici) imaju obavezu educiranja ljudi o apsolutnoj potrebi usvajanja prehrambenih navika koje osiguravaju dug i zdrav život.

LITERATURA

Fabijan, F. (2001): Određuje li hrana čovjeka ili čovjek hranu. Menu – časopis za kulinarstvo i kulturu prehrane, 34-35.

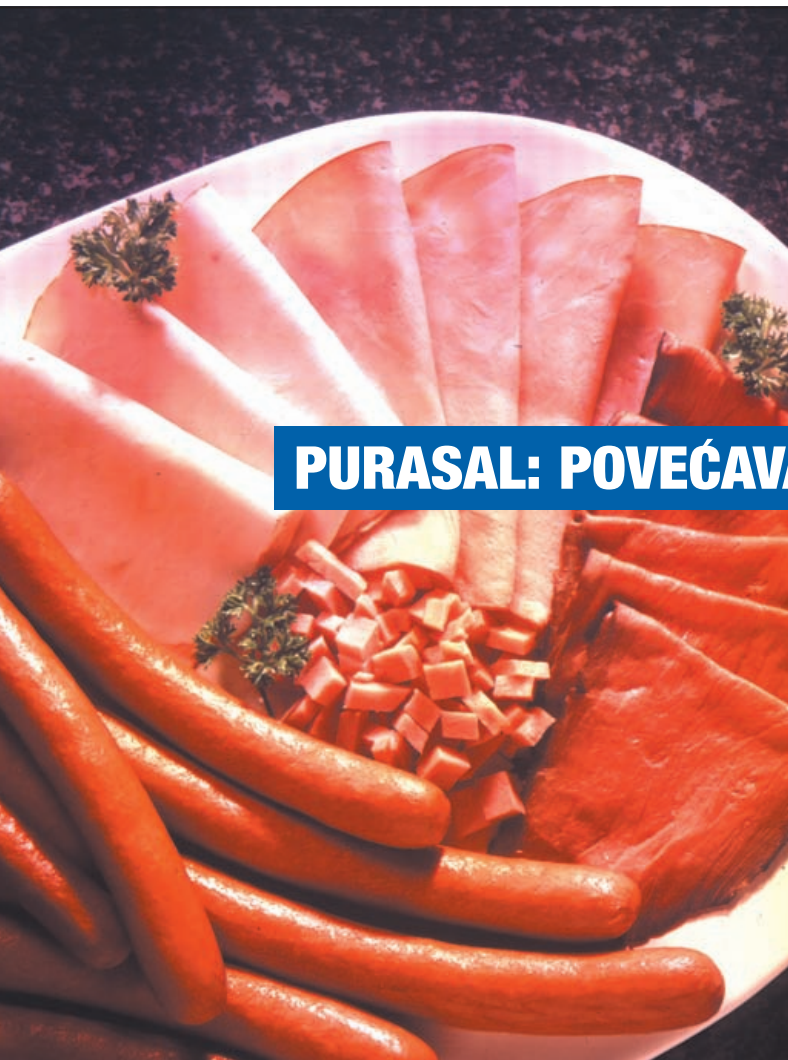
Jakšić, Slavica, Đ., Roseg, Sunčica Uhit-il: (1999) Hrana kao otrov ili lijek, str 67-75. Zagreb, 1999.

Jakšić, Slavica (2002): Prehrana u turizmu. Meso, 15, IV, 19-21.

Kulier, I. (1994): Hrana u službi zdravlja. Hrvatski farmer d.d., Zagreb.

Maver, H., A., Kačić Rak, (2001): Mediteranska prehrana - čuvar zdravlja. Znanstveni skup, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Zagreb.

*** A Manual for Evaluating the Quality Performance of Tourist Destinations and Services (2003):. Office for Official Publications of the European Community, Enterprise DG Publication, Luxembourg. ■



PURASAL: POVEĆAVA MIKROBIOLOŠKU STABILNOST

PURASAL® prirodni natrijev i kalijev laktat koriste se u proizvodnji mnogih proizvoda od mesa, stoke za klanje i peradi. Osnovne osobine PURASAL-a su:

- Povećava održivost proizvoda
- Poboljšava senzorska svojstva proizvoda
- Inhibira razvoj patogenih bakterija
E. coli.-C. botulinum-L.monocytogenes



THE SOURCE YOU CAN DEPEND ON

American Barrings Corporation
Representative office Vienna
AUSTRIA
Tel./Fax: + 43 1 600 4125
E-mail: abc.map@chello.at

PURAC Deutschland GmbH
Mainzer Strasse 160
55411 Bingen/Rhein
Germany
Tel. + 49 6721 181740
Fax: + 49 6721 181750
E-Mail: pge@purac.com

www.purac.com