



Hranila in živila

Med hrano uvrščamo vse snovi, ki jih organizem potrebuje za delovanje in rast. Sestavljena je iz enega ali več od petih osnovnih hranil: **beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob, mineralov in vitaminov**. Čeprav je ne uvrščamo med hrano, je tudi voda življenjsko potrebna. Beljakovine zagotavljajo rast in obnovo telesnih tkiv. Ogljikovi hidrati (škrob) in maščobe dajejo potrebno energijo za delovanje organizma in telesno dejavnost. Naloga mineralov in vitaminov je nadzor telesnih procesov. Nobeno živilo ne vsebuje vseh hranilnih snovi, zato moramo jesti **različna živila**. Zdrava prehrana temelji na petih **glavnih skupinah živil**:

1. skupina: kruh, žita, žitni izdelki, kaše, krompir
2. skupina: sadje in zelenjava
3. skupina: mleko in mlečni izdelki
4. skupina: meso, ribe in zamenjave
5. skupina: živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev

Če uživamo živila pretežno iz prvih 4 skupin, zagotavljamo zadosten vnos hranilnih snovi za normalno delovanje našega telesa in za vzdrževanje zdravja. Živila, ki vsebujejo **veliko maščob** za življenje niso nujno potrebna, vendar maščobe dodajo naši hrani pestrost in okusnost.

Izbor in količino živil, ki naj jih jemo vsak dan si lahko predstavimo s pomočjo prehranske piramide. Predstavljajmo si jo kot polico v naši shrambi, na kateri so skupine živil. Večja je polica, večkrat in v večji količini posegamo po določeni skupini živil. Na spodnji in največji polici so žita, žitni izdelki in krompir ali škrobna živila. Na naslednji polici (malo manjši od spodnje) najdemo zelenjavo in sadje. Naslednja polica je še manjša. Na njej najdemo meso in zamenjave ter mleko in mlečne izdelke. Na zgornji in najmanjši polici so živila z veliko maščob in sladkorjev. Tako prikazuje prehranska piramida uživanje živil iz petih pglavitnih prehranskih skupin na spodnjih treh ravneh piramide. Vsaka od skupin vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh, ki jih potrebujemo. Prav zato živila iz ene skupine ne morejo nadomestiti živil iz druge skupine. Nobena skupina živil ni pomembnejša od druge, za dobro zdravje potrebujemo živila iz vseh skupin. Bodite pozorni na to, da piramida s svojo obliko in barvami semaforja ponazarja količine živil v dnevni prehrani in potrebo po izbiranju zdravih živil.

