



Zašto je sve više gojazne dece?

Veliki problemi današnjice predstavlja gojaznost, dijabetes kao i nepravilna ishrana. O ovim problemima i kako se okrenuti zdravoj ishrani govorili smo sa diplomiranim nutricionistom, dijetetičarem Nedom Vasić.

Za svakog čoveka jako je bitna zdrava ishrana. U poslednje vreme povećan je broj gojaznih ljudi. Koliko nepravilna ishrana utiče na zdravlje i kako sprečiti preteranu gojaznost pitali smo diplomiranog nutricionistu, dijetetičara Nedu Vasić.



Neda Vasić, diplomiranog nutricionista dijetetičar

Čak 70 do 80 odsto pacijenata koji imaju dijagnozu šećerne bolesti pate od gojaznosti. Zdrava ishrana može regulisati nivo šećera u organizmu. Prema rečima Nede Vasić pored dijabetičara koji su starije dobi, primećen je porast broja i dece koji oboljevaju od dijabetesa.

Veliki broj dece je gojazan. Ono što je bitno je da deca imaju dobro izbalansiran jelovnik, kako ne bi došlo do zastoja u rastu i razvoju. Ukoliko se majka nepravilno hrani u toku trudnoće, velika je šansa da će i to dete kasnije imati neke loše navike u ishrani, da će biti gojazno. Roditelji su ti koji igraju bitnu ulogu u stvaranju tih navika. Poželjno je da dete ima obrok pre odlaska u školu jer će tada imati bolju koncentraciju, bolje rezultate, neće biti pospano.



Svaki čovek treba da ima tri glavna obroka i dve užine tokom dana. Razmak između obroka treba da bude tri sata. Nutricionista Neda nam je naglasila da treba izbegavati hleb i slatkiše jer su to namirnice koje najviše goje.

Bliži nam se veliki hrišćanski praznik Uskrs, tokom kojeg je povećana konzumacija hrane. Neda Vasić nam je otkrila jednu tajnu. Prema njenim rečima razna istraživanja su pokazala da treba jesti iz crvenog tanjira, jer pomaže u izbegavanju prejedanja tokom praznika. Da li je ovo samo mit, probajte i uverite se i sami.

Pravilnom ishranom možete poboljšati zdravlje ali i sprečiti eventualne komplikacije.