

## ХРАНАТА КАКО ВИТАЛНА КОМПОНЕНТА ВО ОДРЖУВАЊЕ НА ЖИВОТОТ

доцент д-р Јасмина Петреска Станоева

Институт за хемија, Природно-математички факултет, Скопје

За одржување на животот и правилно функционирање на клетките мора да постојат хранливи материи т.н. нутриенти, кои може да се внесуваат преку храната или да се синтетизираат во живите организми. Нутриентите се поделени на **макронутриенти**, како јаглехидрати, протеини и масти и **микронутриенти**, како витамини и минерали. За одредени нутриенти се вели дека се **есенцијални**, бидејќи тие се неопходни за развој и одржување на животот, а не можат да се синтетизираат во организмот. Начинот на кој нутриентите се искористуваат за одржување на животот се нарекува **метаболизам**.

Јаглехидратите се основната храна во исхраната на човекот и се најдостапниот извор на енергија. Се делат на прости (моносахариди и дисахариди) и сложени (полисахариди – скробови и диететски влакна). Простите јаглехидрати имаат лоша репутација, бидејќи се многу калорични, а имаат ниска хранлива вредност. При процесите на варење на храната, повисоките шеќери се разложуваат до моносахариди и се апсорбираат како глюкоза.

Протеините се користат при градбата на протеинските молекули. Од протеините се добиваат аминокиселините кои се разградуваат и ослободуваат енергија или се конвертираат во глюкоза или масти за складирање. Од вкупно 20 аминокиселини, 9 се есенцијални, а останатите 11 се неесенцијални. За да се одвива процесот на синтезата, каки и за да се поправаат оштетените протеини, треба истовремено да се присутни сите 20 аминокиселини. Сите аминокиселини се сретнуваат во месото, млекото и млечните производи. Често, растителните протеини имаат недостаток од една или повеќе аминокиселини, кои треба да се внесат во организмот со комбинирање на различни видови храна.

Мастите претставуваат есенцијални нутриенти, кои обезбедуваат енергија и учествуваат во градбата на клетките. Некои масти се неопходни за нормален раст и одржување на здравјето и нивното отсуство доведува до определени заболувања. Од друга страна, премногу масти од определен тип доведуваат до хронични заболувања. Во храната што ја внесуваме присутни се повеќе типови масти, од кои најважни се триглицеридите и холестеролот.

Витамините претставуваат есенцијални нутриенти, потребни за одвивање на

различни метаболитички функции. Тие не ослободуваат енергија, но помагаат во ослободување на енергијата од јаглехидратите, мастите и протеините. Тие се потребни во мали количества и ги регулираат хемиските реакции во телото.

За извршување на различни функции во телото како што се: обезбедување на структурни и градивните функции во телото на човекот, одржување на јонската спроводливост и изведување на хемиски реакции на организмот му се потребни најмалку 16 елементи. Во зависност од нивната улога, тие се со различна застапеност и затоа се поделени на макро елементи ( $> 0,05\%$ ) и елементи во траги ( $\ll 0,05\%$ ).

Водата често е заборавениот нутриент, а сепак е еден од важните чинители во нашата исхрана и во организмот. Водата има важна функција во организмот како пренос на нутриенти и кислород во крвта, подмачкување на зглобовите, пренос на отпадните продукти во урината, регулирање на телесната температура и претставува поволна средина за проток на секоја хемиска реакција во организмот.

Карактеристиките на здрава исхрана може да се сумираат како: соодветна на потребите на индивидуата, умерена, избалансирана, разнообразна.

За да се помогне во правилниот избор на храна, понудени се т.н пирамида и чинија на исхрана.



Пирамида на здрава исхрана



Чинија на здрава исхрана

Во здрава храна спаѓаат: зелени и во други бои обоени зеленчуци, темнозелени салати, свежо овошје и бобинки, посно месо од кокошка и мисирка, јаткасти плодови, сушено овошје, интеграен леб и тестенини, масла за готвење од типот на маслиново масло, месо од органски одгледувано говедо, морска риба од ладни мориња, млеко со ниска содржина на масти или соино млеко, јаткасти плодови, семеки и легуминозни производи.