**BRIGA O SVOJEMU ZDRAVLJU – NAJVAŽNIJA BRIGA SVAKOGA ČOVJEKA**

**Gorivo naše svagdašnje**

**Od lovca i skupljača plodova do čovjeka koji sjedi**

Ako želi preživjeti, čovjek treba hranu. Da mu je hrana jedina važna stvar na svijetu, znao je još špiljski čovjek. To je sredstvo preživljavanja trebao pronaći ili uloviti, a pritom je trošio puno vremena i energije. I tako ukrug, iz dana u dan. Nasreću, mi u današnje vrijeme hranu ne moramo loviti ili skupljati. Sve što poželimo pojesti, nadohvat nam je ruke. Bilo kad i bilo gdje. Da bismo došli do energije, ne moramo ju trošiti u onim količinama kao što su to morali naši predci. Ipak, kao da smo otad zaboravili da je naše tijelo stvoreno za kretanje, a ne za sjedenje. Nažalost, velik broj ljudi današnjice zbog svojega posla previše vremena sjedi pred računalima i ne kreće se dovoljno.

**Kradljivci energije**

Brojni su stručnjaci već odavno otkrili da nas zdrava prehrana u kombinaciji s tjelovježbom dulje drži na životu, pomaže nam da budemo sretniji i puni energije. Ako jedemo zdravo, naš će nam organizam pokazati zahvalnost. Radit će bez greške. Znanost tvrdi da nezdrava hrana krade energiju i dovodi do iscrpljenosti. Većina ljudi stavlja svoj posao i obveze ispred svega i ne pronalazi vrijeme za ništa drugo. U takvome užurbanom životnom ritmu često nema mjesta za kuhanje i rekreaciju. Najbolji prijatelj postaje brza hrana. Koliko puta ste se našli u situaciji da ste ,,samo skoknuli'' do pekare i rekli: ,,Ma to je samo danas jer nemam vremena'', a onda ste sutradan već u drugoj pekari. Istina, pekarski su proizvodi ukusni, ali ne daju nam održivu energiju. Novija istraživanja pokazuju da je majčino mlijeko krivo za želju za takvom hranom jer ako je ono bilo masno i puno ugljikohidrata, onda i u ostatku života čeznemo za takvim okusima. Nutricionisti savjetuju da treba unositi što manje štetnih ugljikohidrata, a što više povrća i voća te nemasnoga bijelog mesa. Iako nam nezdrava hrana trenutno puni prazan želudac i donosi zadovoljstvo u prvome trenutku, ubrzo se počinju osjećati umor, tromost i nadutost, a s njima i nedostatak energije.

**Mislim, dakle jedem zdravo**

Kad ste zadnji put razmislili o tome što jedete kao i o tome jesu li namirnice koje unosite u sebe zdrave i jesu li vam potrebne? Naš najvažniji posao ne bi trebalo biti stalno razmišljanje o tome hoćemo li uspjeti obaviti sve svoje radne zadatke, već bi to trebala biti briga o našemu zdravlju – zdravlju tijela i duha. Svaki trenutak u kojemu zakažemo, tj. prestanemo se brinuti o sebi, prije ili poslije doći će nam na naplatu. Svjedoci smo toga da je današnji svijet prepun pretilih ili bolesnih ljudi kojima je uzrok bolesti upravo nezdrava prehrana. Jedna od činjenica kojom se Hrvati najmanje ponose jest da smo među najdebljim nacijama u Europi. Jesmo li uistinu toliko nesvjesni toga da će nas nezdrava hrana ubiti? Kako se početi zdravije hraniti? Prije svega potrebno je pronaći svoj cilj i motivaciju. Nakon toga sve će biti lakše i slijediti zdravu prehranu bit će mačji kašalj. Važno je kretati se što više. To može biti šetnja do posla ili do škole ili šetnja radi šetnje, brzo hodanje, ples uz omiljene hitove. Zapisivanjem namirnica koje pojedemo tijekom jednoga dana, osvijestit ćemo što je od toga bilo potrebno i dobro te tako s vremenom smanjiti unos nepotrebnog. Najvažnije, treba uzeti vremena za ritual hranjenja i usput ne raditi još deset drugih stvari jer tako nećemo shvatiti jesmo li uistinu gladni ili ne.

**Zašto bismo se trebali hraniti zdravo?**

Okretanje zdravoj hrani podrazumijeva izbacivanje namirnica koje kradu energiju i konzumiranje one hrane koja je dobar izvor energije. Zdravom prehranom poboljšavamo kvalitetu svojega života, a bavljenje fizičkim aktivnostima sprečava neke bolesti u budućnosti. Motiviranost i fokusiranost na ono što je dugoročno najbolje za naše tijelo omogućuje nam da se osjećamo bolje, sretnije i zdravije. Ima li nešto važnije od toga?

 Rea Lehkec 8. razred

 Osnovna škola Nedelišće

 Mentor: Anita Škvorc Branda