

Mr. Edin Brigić  
Behram-begova medresa u Tuzli

# PRAVILNA ISHRANA KAO FAKTOR LJUDSKOG ZDRAVLJA

Jedite i pijte, ali ne pretjerujte. (Kur'an)

DOI: 10.58584/2490-3752.2021.7.6.57

## SAŽETAK

Cilj ovog rada je ukazati na značaj pravilne ishrane kao jednog od faktora koji vodi zdravijem načinu života čovjeka, a o kojem govore i riječi Uzvišenog Boga spomenute u Kur'anu: *Jedite i pijte, ali ne pretjerujte*. U ovom radu se precizno definišu pojmovi koji podrazumijevaju pravilnu i zdravu ishranu, kako bi čovjek spoznao da li u svom svakodnevnom životu konzumira i primijenjuje pravilnu ishranu. Također, cilj ovog rada je određivanje osnovnih komponenti hrane koja je samo jedna od blagodati Uzvišenog Boga data čovjeku i drugim organizmima. U radu su navedene osnovne namirnice koje bi svaki čovjek trebao koristiti u ishrani, kako bi zadržao što duže bolje zdravstveno stanje svoga organizma. Rad obuhvata i određene tabele u kojima je predstavljena energetska potrošnja hrane u kilokalorijama, za određene životne aktivnosti, a koja je u neposrednoj vezi sa zdravom i pravilnom ishranom. Na kraju rada izvodi se zaključak da je stanje energetske ravnoteže najpovoljnije po zdravlje organizma, što znači da se konzumira raznovrsna hrana uz prakticiranje svakodnevnih životnih aktivnosti.

Ključne riječi: *ishrana, zdravlje, metabolizam, aktivnosti*

## Uvod

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (engl. World Health Organization, WHO) zdravlje je “stanje kompletnog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili slabosti.” Cilj ovog rada je da ukaže na značaj pravilne ishrane kao jednog od faktora koji vodi zdravijem načinu života čovjeka, a o kojem govore i riječi Uzvišenog Boga spomenute u Kur'anu. Postoji više preduvjeta za održavanje zdravlja svog organizma. Na primjer, vjera kojoj osoba pripada i koju iskreno prakticira u svom životu je sigurno značajan preduvjet i fizičkog i mentalnog zdravlja. Međutim, preduvjet za održavanje dobrog fizičkog i mentalnog zdravlja jedne osobe i njene otpornosti prema bolestima je zdrava i pravilna prehrana. U današnje vrijeme zdrava i pravilna prehrana je postala veoma aktuelan pojam u narodnom govoru. Stoga se definicije određenih pojmova o hrani nameću kao potreba kako bismo imali jasniju predstavu o navedenoj temi. Hrana je blagodat od Uzvišenog Boga koja je data svim živim bićima na Zemlji. Naučnici koji se bave proučavanjem nutricionizma pod hranom podrazumijevaju sve materije različitog oblika i porijekla koje se u organizam unose putem organa za varenje i koriste za izgradnju (rast, razvoj) i obnavljanje tijela, te kao izvor energije za odvijanje životnih procesa i aktivnosti organizma. Ishrana je proces unošenja hrane u organizam, a podrazumijeva i složene promjene pojedinih sastojaka hrane u organizmu. Pravilna i zdrava prehrana podrazumijeva konzumiranje nutricionistički vrijednih namirnica iz svih skupina hrane i to u preporučenim količinama. Takva prehrana organizma će biti osigurana samo dobrim izborom i kombinacijom raznovrsnih namirnica.

Da bi se hrana koja se konzumira smatrala zdravom, treba ipak da zadovoljava određene kriterije. Namirnice koje se svakodnevno konzumiraju trebaju imati pozitivan utjecaj na zdravlje i trebaju se jesti u preporučenim količinama prema piramidi zdrave prehrane. Poznata je činjenica da priroda u cjelini ima svoje zakonitosti koje su od Boga Uzvišenog uspostavljene. Piramida zdrave prehrane, također, predstavlja određenu zakonitost koju svaki čovjek treba da poštuje nakon što je vidi i spozna šta ona znači. Bitno je spomenuti osnovne zakonitosti navedene piramide. Bazu piramide zdrave hrane čine žitarice, a poslije njih dolazi voće i povrće, da bi nakon ovih namirnica na red došli mliječni proizvodi i meso. Masnoće i slatkiši su smješteni na samom vrhu piramide, što jasno dokazuje da ih treba konzumirati

u najmanjim količinama. Vremenom su se mijenjali zahtjevi potrošača vezani za osobine koje hrana treba da ispunjava, tako da, pored hranljive vrijednosti, hrana treba da ima odgovarajući okus, miris, boju, konzistenciju i trajnost. Tako su se mijenjali i interesi proizvođača koji nastoje da sa što manje ulaganja daju proizvod koji će biti jeftiniji i dostupan na širem tržištu, te zadovolje zahtjeve potrošača. Iz navedenih razloga hrani se dodaju različite supstance (aditivi) u toku procesa proizvodnje i prerade zbog poboljšanja hranljive vrijednosti. Aditivi ne predstavljaju opasnost kada se koriste u dozvoljenim količinama. Međutim, njihova nesavjesna upotreba može predstavljati i veliku opasnost po zdravlje ljudi.

### Osnovne komponente hrane

Osnovne vrste hranljivih materija u svakodnevnoj ishrani su bjelančevine (proteini), ugljikohidrati (šećeri), masti (lipidi), vitamini i minerali. Značajnu ulogu u ishrani imaju vitamini, minerali i voda. Proteini su velika grupa organskih jedinjenja koja ima gradivnu funkciju, grade ćelije, ćelijske strukture, tkiva, organe i organizam u cjelini. Gradivne jedinice proteina su aminokiseline, a bitno je napomenuti da postoji 20 različitih aminokiselina od kojih su 8 esencijalne, neophodne za rast i razvoj, a ljudski organizam ih ne može sam sintetizirati, te se moraju unositi u organizam raznovrsnom i svakodnevnom ishranom. Postoje proteini biljnog i proteini životinjskog porijekla. Biljni proteini se nalaze uglavnom u žitaricama i biljkama mahunarkama, a životinjski su zastupljeni u mesu, mlijeku, jajima i ribi. Organizam čovjeka treba da unosi hranom svaki dan dovoljno proteina kako ne bi došlo do potrošnje vlastitih. Smatra se da dnevno treba unijeti u organizam najmanje 30 grama proteina sa hranom, jer se ta količina smatra obaveznim gubitkom proteina u jednom danu. U pravilu, jedna odrasla osoba bi trebala dnevno unijeti oko jedan gram proteina na kilogram tjelesne težine.<sup>1</sup> Potrebno je napomenuti i činjenicu da je previše proteina u hrani štetno, zato što ta pojava uzrokuje određena oboljenja. Stoga, neka su nam prilikom jela uvijek na umi riječi Uzvišenog u kojima kaže: *Jedite i pijte, ali ne pretjerujte.* (Kur'an) Ugljikohidrati (šećeri) nastaju u zelenim biljkama pomoću procesa koji se naziva

1 Zildžić, M., Alibegović, E., Tulumović, A., *Ishrana, savjeti i zdravlje*, Penn, Tuzla, 2005.

fotosinteza. Tako nastaju grožđani, voćni, mliječni i obični šećeri koji su značajni izvori energije za organizam. Drugim riječima, uz Božiju volju, biljke fotosintezom obezbjeđuju čovjeku hranu, plodove koje ubire za jelo. Masti (lipidi) su veoma brojna grupa organskih spojeva koje su uglavnom izvor energije za organizam. Samo jedan gram masti sadrži devet kalorija energije. Bitno je napomenuti da u sastav masti ulaze masne kiseline koje se dijele na tzv. nezasićene, prisutne u uljima (maslinovom, suncokretovom), i zasićene, kojih je mnogo u masnoćama životinjskog porijekla. Za zdravlje organizma neophodno je više u ishrani koristiti nezasićene i esencijalne masne kiseline (omega 3 i omega 6), kojih ima najviše u uljima biljaka (maslina, suncokret), ali i u ribi (tuna, pastrmka). Ostale masnoće koje su životinjskog porijekla sadrže mnogo zasićenih masnih kiselina, koje mogu biti štetne za organizam pa se ne preporučuju u svakodnevnoj ishrani. Vitamini su, također, životno važna grupa hemijskih jedinjenja koje naš organizam ne može sam sintetizirati, te ih je neophodno uzimati sa hranom svakodnevno. U raznovrsnom voću i povrću vitamini su prisutni u najvećim količinama. Stoga, voće i povrće treba biti neizostavni dio obroka, kako ne bi došlo do pojave određenih oboljenja. I minerali su esencijalne materije koje organizam ne može sintetizirati sam, nego ih mora unositi sa hranom i vodom (mineralna voda). Ako se uzima raznovrsna hrana svaki dan (voće, povrće, meso, mlijeko) zadovoljavaju se potrebe organizma za mineralima. I Allahov Poslanik, s. a. v. s., uobičavao je izmjenično birati između različitih vrsta hrane dostupne u području i on nikad nije odredio ustezanje od bilo koje vrste hrane za bilo koji produženi vremenski period. Zapravo, usvajanje dijete od jedne vrste hrane jeste svakako štetno za ljudski probavni trakt.<sup>2</sup> Iako su navedene komponente hrane veoma bitne za razvoj i održavanje svih ćelija našeg organizma, voda je životno važna za njegovo pravilno i normalno funkcionisanje. Prema tome, hidratacija, odnosno unošenje u organizam prave količine vode direktno ili indirektno je neophodno za ljudsko zdravlje. Voda i proteini su osnovni gradivni elementi organizma. Iako voda ne sadrži kalorije i hranljive materije, ona je neophodna za životne procese u svim organizmima.

---

2 Ibn-Kajjim el-Dževzi, *Poslanikova medicina*, Libris, Sarajevo, 2001.

## Pravilna ishrana i životne aktivnosti

Poštivanje pravila vezanih za ishranu čovjekovog organizma podrazumijeva i poštivanje faktora potrošnje hranljivih materija na životne procese i aktivnosti. Zbog toga su u nauci izvedene definicije o potrošnji energije iz hrane koju unosimo. Pozitivan energetske bilans je stanje organizma u kojem jedinka unosi više energije hranom nego što je troši na svakodnevne aktivnosti. Negativan energetske bilans predstavlja stanje organizma u kojem jedinka troši više energije na svakodnevne životne aktivnosti od energije koju osoba unosi hranom. Energetska ravnoteža je stanje u kojem organizam troši približno onoliko energije na svakodnevne aktivnosti koliko je unosi u vidu hrane. Ovo stanje energetske ravnoteže je najbolje za organizam pa se i preporučuje osobama u cilju prevencije određenih oboljenja. Naprimjer, ugljikohidrati u jednom gramu oslobađaju 4, 1 kaloriju energije, baš kao i proteini, dok su masti najbogatije energetske komponente zato što u jednom gramu oslobode 9 kalorija energije. Osobe koje imaju problem sa debljinom trebaju smanjiti kalorijski unos hrane i efekti će za kratak period biti vidljivi. Prema tome, nije dobro da se osoba prejeda, o čemu govori i navedeni kur'anski ajet ajet: *Jedite i pijte, samo ne pretjerujte.* (Al-A'raf, 31)<sup>3</sup> Također, i hadisi Allahovog Poslanika, s. a. v. s., u kojima upozorava: "Izmjerite i odredite količinu svoje (dnevne) hrane tako da bude blagoslovljena za vas." (Buhari, Ibn Madže i Ahmed) Samo određivanje količine konzumirane hrane potiskuje prejedanje, pa je tako trećina želuca određena za hranu. Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, kaže: "Najgora posuda koju čovjek napuni i pretrpa je njegov želudac. Nekoliko zalogaja bilo bi mu dovoljno da živi normalno. A ako ne, onda neka jednu trećinu želuca napuni hranom, drugu vodom, a trećinu neka pusti za normalno disanje." (Tirmizi, hasen-sahih)<sup>4</sup> Da bi osoba održala optimalnu tjelesnu težinu, mogu poslužiti jednostavne formule i tabele koje se nalaze u sljedećem prilogu (Broca metoda).

3 *Kur'an s prevodom*, preveo Besim Korkut, El-Kelimeh, 2 izdanje, Sarajevo, 2011.

4 Tirmizi ovaj hadis ocjenjuje kao sahih.

**Tabela 1.** Prikaz izračunavanja optimalne tjelesne težine

<b>NORMALNA TJELESNA TEŽINA PO BROCA METODI</b>
Visina izražena u centimetrima minus 100
Primjer
Visina 176 cm
$176 - 100 = 76$
Optimalna težina bila bi 76 kg
Tjelesna težina trebala bi se kretati u 20% odstupanja

Druga veoma pogodna metoda je izračunavanje BMI (body mass index), u kojoj se tjelesna težina u kilogramima podijeli sa tjelesnom površinom u metrima na kvadrat, a optimalni BMI treba da se kreće od 18 do 25. Ova druga metoda se više primjenjuje u medicinskim ustanovama, zato što se uzima u obzir i građa pojedine osobe, a sve jedinke se međusobno razlikuju i prema tjelesnoj građi. U narednoj tabeli mogu se vidjeti samo neke od aktivnosti na koje organizam različite težine troši energiju.

**Tabela 2.** Prosječna potrošnja kalorija za 10 minuta fizičke aktivnosti

<b>FIZIČKE AKTIVNOSTI</b>	<b>POTROŠNJA ENERGIJE (u kcal) U 10 MINUTA AKTIVNOSTI ZA JEDINKE RAZLIČITE TJELESNE TEŽINE</b>					
	<b>100 kg</b>	<b>90 kg</b>	<b>80 kg</b>	<b>70 kg</b>	<b>60 kg</b>	<b>50 kg</b>
Razni kućni poslovi	50	45	40	35	30	25
Rad u bašti	84	76	68	59	51	42
Šetnja	60	54	48	42	36	20
Nogomet	132	118	105	92	79	66
Košarka	138	124	110	96	82	69
Rukomet	144	129	114	100	86	72
Plivanje	128	115	102	90	77	64
Planinarsvo	100	90	80	70	60	50
Trčanje	208	187	166	147	125	104

Prema tome, za pravilnu ishranu i zdravlje organizma bitne su svakodnevne aktivnosti zato što je hrana u direktnoj vezi sa svojom potrošnjom, kako bi organizam zadržao povoljno zdravstveno stanje, tj stanje energetske ravnoteže.

### Zaključak

Hrana je jedna od blagodati od Uzvišenog Boga i treba biti zahvalan na toj blagodati. Pravilna i zdrava prehrana podrazumijeva konzumiranje nutricionistički vrijednih namirnica iz svih skupina hrane u preporučenim količinama. Poštivanje zakonitosti koje su uspostavljene u prirodi od Uzvišenog Boga je neophodno, a samim tim i zakonitosti koje su u vezi sa jelom i pićem. Da bi se ispoštovala piramida zdrave ishrane, bitno je da osoba bude i u svakodnevnim životnim aktivnostima. Tako će uspostaviti u svom organizmu stanje energetske ravnoteže koje je jedno od preduvjeta zdravstvenog stanja organizma. Sustezanje od određene vrste hrane nije preporučljivo, zato što se samo raznovrsnom hranom obezbjeđuju organizmu sve neophodne materije koje su životno važne za njegovo funkcioniranje. Kalorijski unos hrane je bitno poznavati kako organizam ne bi došao do problema gojaznosti. I na kraju, mnogo je rečeno u malo kur'anskog teksta: *Jedite i pijte, ali ne pretjerujte.*

### Literatura

1. Ibn-Kajjim el-Dževzi, *Poslanikova medicina*, Libris, Sarajevo, 2001.
2. Malohodžić, S., Stanojčić, S., *Hrana, zdravlje*, NITP Zadrugar d. d. Sarajevo, 1998.
3. Taslaman, C., *Kur'an nenadmašni fenomen*, Dobra knjiga, Sarajevo, 2011.
4. Veladžić, M., Čaklović, F., Fejzić, N., *Organska proizvodnja hrane*, IK „Ljiljan“, Sarajevo, 2003.
5. Zildžić, M., Alibegović, E., Tulumović, A., *Ishrana, savjeti i zdravlje*, Penn, Tuzla, 2005.
6. <https://nadijeti.com/pravilna-ishrana>.
7. [https://www.islamskazajednica.ba/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4986:post-om-i-zdravom-ishranom-do-ocuvanja-zdravlja](https://www.islamskazajednica.ba/index.php?option=com_content&view=article&id=4986:post-om-i-zdravom-ishranom-do-ocuvanja-zdravlja).