

---

**MODERN NUTRITION - THE RIGHT PATH TO A HEALTHY AND LONG LIFE**

**Snežana Fatić**

Baba Ganus, Montenegro, aleksandar@moja hrana.me

**Milenka Vraneš – Grujičić**

Private GP „Medical Vranes”, Montenegro, info@medicalvraneš.me

**Jelena Jevtović**

Private GP „Medical Vranes“, Montenegro, jevtovic.jelena.rs@gmail.com

**Stefan Grujičić**

Private GP „Medical Vranes”, Montenegro, info@medicalvraneš.me

**Abstract:** Nutrition, as a science of healthy eating, provides a chance to the modern world and comes at the last minute to help a sick and alienated person. It is based on many natural sciences: mathematics, biology, chemistry, physics, anatomy. In practice, it has a strong foothold in medicine, agriculture, food technology, anthropology and more. Isn't that quite enough to make us believe in her even though she's a somewhat young science. When we talk about a healthy diet, healthy lifestyles, as well as a firm attitude, in order for all this to be sustainable, we cannot but look at food preparation as an essential element that will contribute to the development of our intention. We don't all have to be excellent chefs who will overshadow the people around us with our culinary skills, but through quality information we should get to know how to make the best use of everything that food or raw materials offer us in the original sense. Eating properly not only prevents disease but also creates health and a sense of well-being, both physically and mentally. If we have a quality source of evidence with the practical applications of healing many people, then we must experience nutrition as an area that appears at the right time for humanity. In the school that we promote, we introduce students to the essence of a healthy diet, and the quality of food we get from organic and domestic production, their proper combination and the safest and highest quality way of preparing these raw materials. The very important spirit of the family environment, independent food preparation and joint food tasting, make a special experience and bring participants back to their childhood days, when everything took place in a warm family environment, and when the mother passed all her love through food to her family. Empathy of positive emotions, experiences of togetherness through cheerful jokes inspires students and slowly channels them to drive away everything that is negative, and to focus on creativity, positive interpersonal relationships, joy and mood. All these experiences evoke positive vibrations that are transmitted to the family environment with tasting food that is prepared with love. Many learned through school that they had mistakenly combined foods, consumed enough unhealthy and low-quality foods, such as ingesting a lot of harmful and unnecessary industrial products, while some of them had chronic non-communicable diseases as a result of unhealthy diet (obesity, high pressure, diabetes ...). Their condition significantly improved after switching to a healthy diet. Through a proper nutrition program, they have learned how to prepare a healthy and quality meal in a simple and fast way, while preserving the most valuable ingredients of food. By learning about a healthy diet and the way of preparing well-selected foods, they preserved vitamins, enzymes, proteins, and minerals in their original form.

**Keywords:** nutrition, health, diet, proper selection and food preparation

**SAVREMENI NUTRICIONIZAM – ISPRAVAN PUT DO ZDRAVOG I DUGOG  
ŽIVOTA**

**Snežana Fatić**

Baba Ganuš, Crna Gora, aleksandar@moja hrana.me

**Milenka Vraneš – Grujičić**

PZU „Medical Vranes”, Crna Gora, info@medicalvraneš.me

**Jelena Jevtović**

PZU „Medical Vranes“, Crna Gora, jevtovic.jelena.rs@gmail.com

**Stefan Grujičić**

PZU „Medical Vranes”, Crna Gora, info@medicalvraneš.me

**Sažetak:** Nutricionizam, kao nauka o zdravoj ishrani, pruža šansu savremenom svijetu i dolazi u zadnjem trenutku da pomogne bolesnom i otuđenom čovjeku. Temelji se na osnovu mnogih prirodnih nauka: matematike, biologije,

hemije, fizike, anatomije. U praksi ima silno uporište u medicini, poljoprivredi, prehrambenoj tehnologiji, antropologiji i drugom. Nije li to skroz dovoljno da joj vjerujemo iako je donekle mlada nauka. Kada govorimo o zdravoj ishrani, zdravim stilovima života, kao i o čvrstom stavu, kako bi sve to bilo održivo, ne možemo da se ne osvrnemo na spremanje hrane kao bitan element koji će doprinjeti razvoju naše namjere. Ne moramo svi biti vrsni kuvari koji će svojim kulinarskim umjećem zasjeniti ljude oko sebe, ali bi trebali upoznati kroz kvalitetne informacije kako na najbolji način iskoristiti sve ono što u izvornom smislu namirnica, odnosno sirovina nudi. Ishrana na pravilan način ne samo da sprečava bolest već i stvara zdravlje i osećaj dobrobiti, i fizički i mentalno. Ako imamo kvalitetan izvor dokaza uz praktične primjene izlječenja mnogih, onda nutricionizam moramo doživljavati kao oblast koja se javlja u pravom trenutku za čovjeka. U školi koju propagiramo, polaznike upoznajemo sa suštinom zdrave ishrane, i kvaliteta namirnica koje dobijamo iz ekološke i domaće proizvodnje, njihovu pravilnu kombinaciju i najbezbedniji i najkvalitetniji način pripreme tih sirovina. Veoma važan duh porodičnog okruženja, samostalne pripreme hrane i zajedničkog degustiranja, pravi poseban doživljaj i vraća polaznike u dane detinjstva, kada se sve odvijalo u toplom porodičnom okruženju, i kada je majka svu svoju ljubav kroz hranu prenosila svojim ukućanima. Empatija pozitivne emocije, doživljaji zajedništva kroz vesele doskočice nadahnjuje polaznike i polako ih kanališe da od sebe odagnaju sve što je negativno, a da se usmjere prema stvaralaštvu, pozitivnim međuljudskim odnosima, radosti i raspoloženju. Svi ti doživljaji izazivaju pozitivne vibracije koje se prenose na porodično okruženje uz destrukciju s ljubavlju pripremljene hrane. Mnogi su kroz školu saznali da su pogrešno kombinovali namernice, da su konzumirali dosta nezdrave i nekvadratne hrane, kao i da su unosili puno štetnih i nepotrebnih industrijskih proizvoda, dok su neki od njih kao posledicu nezdrave ishrane imali hronične nezarazne bolesti (gojaznost, visoki pritisak, šećernu bolest...). Njihovo stanje se značajno popravilo nakon prelaska na zdravu ishranu. Kroz program pravilne ishrane, naučili su kako da na jednostavan i brz način pripreme zdrav i kvalitetan obrok, a istovremeno sačuvaju najvrednije u namirnicima. Učeći o zdravoj ishrani i načinu pripreme kvalitetno probiranih namirnica, sačuvali su vitamine, enzime, proteine, minerale u izvornom obliku.

**Ključne reči:** nutricionizam, zdravlje, ishrana, pravilan odabir i priprema namirnica

## 1. UVOD

Ishrana je, bez svake sumnje, činilac koji najviše utiče na zdravlje, jer se čin unošenja hrane konstantno ponavlja tokom celog našeg života. Nutricionizam, kao nauka o zdravoj ishrani, pruža šansu savremenom svijetu i dolazi u zadnjem trenutku da pomogne bolesnom i otuđenom čovjeku. Temelji se na osnovu mnogih prirodnih nauka: matematike, biologije, hemije, fizike, anatomije. U praksi ima silno uporište u medicini, poljoprivredi, prehrambenoj tehnologiji, antropologiji i drugom. Nije li to skroz dovoljno da joj vjerujemo iako je donekle mlada nauka. Baveći se sve više dotjerivanjem ličnog karaktera kao i integriteta, a poštujući prirodne zakone koji ukazuju da smo zdravi samo onda kada u određenom skladu dopustimo fizičkoj kulturi da parira kvalitetnom snu, da pametno izabrana hrana parira mudrom odabiru kvalitetnih ljudi za druženje, došli smo do zaključka da to i nije tako teško, ukoliko se stvari poslože na pravi način uz prethodnu informisanost, doslednost i volju. Benefiti toga su izuzetno visoki i nemjerljivi ničim materijalnim, ma kolika cijena bila savremenog čovjeka koji smatra da je sve do dubine džepa.

Kada govorimo o zdravim stilovima života kao i o čvrstom stavu, kako bi sve to bilo održivo, ne možemo a da se ne osvrnemo na spremanje hrane kao bitan element koji će doprinjeti razvoju naše namjere. Ne moramo svi biti vrsni kuvari koji će svojim kulinarskim umjećem zasjeniti ljude oko sebe, ali bi trebali upoznati kroz kvalitetne informacije, kako na najbolji način iskoristiti sve ono što u izvornom smislu namirnica, odnosno sirovina nudi. Hranljivi sastojci su komponente hrane koji su organizmu potrebni u odgovarajućim količinama za rast, razmnožavanje i zdrav život. Naš telesni sastav, mišićna sposobnost, respiratorne i kardiovaskularne sposobnosti veoma su usko povezani sa ishranom i vežbanjem.

Sve bolesti dolaze od istog uticaja: nezdrave, u velikoj meri toksične ishrane i načina života koji ima višak faktora koji podstiču bolesti, i manjak faktora koji podstiču zdravlje (Campbell & Campbell, 2006). Loše navike u ishrani i nezdravi stil života dovode do sve većeg broja nastanka hroničnih nezaraznih bolesti, uključujući gojaznost, šećernu i kardiovaskularne bolesti, hipertenziju i moždani udar kao i neke vrste raka i postaju sve značajniji uzroci invalidnosti i prerane smrti (WHO, 2003). Ishrana na pravilan način ne samo da sprečava bolest već i stvara zdravlje i osećaj dobrobiti, i fizički i mentalno.

Razumevanje načina na koji naša tijela reaguju na ono što jedemo i maksimalno iskorišćavamo, ono što je na raspolaganju je najvažnije za otkrivanje odnosa između hrane, bolesti i zdravlja. Zdrava ishrana organizmu pruža neophodnu nutritivnu: tečnost, enzime, koenzime, vitamine, proteine, mikronutrijente i odgovarajuće kalorije. Uobičajeno za sve nutritivno povezane bolesti mogu biti neprimerene promene u ekspresiji gena. Geni sami po sebi ne određuju bolesti. Geni funkcionišu samo aktiviranjem, ili ekspresijom, a ishrana igra ključnu ulogu pri određivanju koji će se geni, dobri i loši, aktivirati.

Najbolji način konzumiranja sirovine, odnosno voća i povrća bio bi, kao presno ili sirovo, gdje ono na najbolji mogući način pruža sve ono najkvalitetnije iz sebe. Dakle, bez ikakve termičke obrade same sirovine. Međutim, naravno da postoje proizvodi koji se na neki način moraju istretirati termički kako bi ih naš želudac mogao što lakše svariti. To su svakako žitarice, koje su bogate složenim ugljenim hidratima a naše tijelo opskrbljuju energijom. Vegetarijanci i vegani su pod smanjenim rizikom od određenih zdravstvenih stanja, uključujući ishemijske srčane bolesti, dijabetes tipa 2, hipertenzija, određene vrste raka i gojaznost. Niski unos zasićenih masti i obiman unos povrća, voća, integralnih žitarica, mahunarki, soja- proizvoda, orasi i semenke (svi bogati vlaknima i fitohemikalijama) su karakteristike vegetarijanske i veganske ishrane. Takođe, ishrana bogata biljnim namirnicama i celom zrnom žitarica značajno snižava loš holesterol (Campbell, Fidahusain & Campbell, 2019). Čovjek je po prirodi biljojed i ishrana biljkama poboljšava zdravlje, liječi čak i neizlečive bolesti, uvodi u emocionalno i fizičko blagostanje.

## 2. MATERIJALI I METODE

Koristeći godine iskustva kroz proizvodnju organskih proizvoda i profesionalnu pripremu zdravih obroka, a kao neko ko ima silnu volju da pomogne drugima, neko ko ima empatiju i ne tako lošu procjenu da vidi potrebe drugog, neko ko izuzetno voli da se bavi hranom, jer je baš voli, s obzirom i na to da u tom svijetu kulinarstva crpim dobru energiju, iz svih tih razloga moj projekat Škola kuvanja je zamišljen kao dobar i kvalitetan miks svega navedenog. Unazad dve godine koliko škola postoji pratili smo 98 polaznika, od čega je bilo 91 žena i 7 muskaraca, prosečne starosti 33 godine.

Način edukacije je organizovan u vidu predavanja koja su trajala 2 mjeseca, odnosno 70 radnih časova teorijske i praktične radionice.

Polaznicima je najpre održan uvodni dio u kojem smo razgovarali o zdravim namirnicama, vrstama i kvalitetu sirovina, njihovoj kalorijskoj i nutritivnoj vrednosti, piramidi ishrane, kako pronalaziti, kupovati i proizvoditi domaće netretirano voće i povrće, na koji način ih je najbolje kombinovati prilikom pripreme i njihovu termičku obradu. Zatim smo prešli na praktični dio radionice, u kome akcenat je stavljen na demonstraciju pripreme i obrade namirnica odnosno sirovina. Polaznici su u praktičnom dijelu sami pripremali obroke, degustirali i davali ocene.

Dio pripremljenih namirnica nosili su svojim ukućanima da i oni degustiraju i ocene ukus i kvalitet pripremljenih obroka, a na taj način šire savest o zdravom načinu ishrane i njenim benefitima.

Takođe, u pauzama između časova su dobijali domaće zadatke, da kod kuće pripreme određene obroke, a iskustva su razmenjivali na grupnim sastancima i preko aplikacija – chat soba, kako o svojim ličnim utiscima, tako i o utiscima ukućana i prijatelja. Izložili su koje su namirnice koristili, način na koji su ih pripremili i začine koje su upotrijebili. Kasnije su dobili recepte sa novim sastojcima i načinom pripreme.

Na časovima smo obradili pripreme najvažnijih sirovinakoje su nam dostupne, sa našeg podneblja, sezonsko voće i povrće, načine termičke obrade različitih sirovina, a izdvojili smo i poseban dio u kojem su učili o začинима i začinskom bilju, gajenju začinskog bilja u saksijama i njihovoj aromi i lekovitosti.

Poseban čas smo izdvojili za pripremu zdravih hlebova i tjestenina, u kojima smo predstavili različite tipove brašna, njihove kombinacije i odnose integralnih brašana za pripremu različitih vrsta tjesta, semenke koje možemo upotrebljavati za pripremu hlebova, pripremu hlebova sa povrćem i prirodne načine bojenja tjesta koristeći sok od povrća. Hlebove nismo pripremali na bazi pekarskog kvasca, već smo kao zdraviju alternativu koristili sodu bikarbonu i silijum. Sve sirovine koje smo koristili su strogo kontrolisane i predstavljaju lokalne proizvode iz domaće ekološke sredine.

Završni čas je organizovan u prirodi, gde su polaznici imali prilike da kroz druženje i boravakom u čistoj netakutoj prirodi nauče kako da nađu i prepoznaju prirodne izvore hrane, prepoznaju jestive gljive, korenje samoniklog jestivog bilja kao što su kopriva, štir, cikorija, sremus, maslačak, mirodija, divlja šargarepa, praziluk, divlje zelje itd., zatim periode u kojima određeno bilje možemo naći u prirodi i načine njihove pripreme.

## 3. REZULTATI

Kroz školu zdrave hrane prošlo je ukupno 98 polaznika, 92,86 % osoba ženskog pola i 7,14% osoba muškog pola. 74 % naših polaznika ima višu stručnu spremu, a 26 % srednju školsku stručnu spremu, različitih zanimanja i profesija. Mali broj polaznika 12% polaznika je krenulo u Školu zdrave hrane, zbog postojećih zdravstvenih problema ili hroničnih bolesti, kako bi se informisali, naučili i na kraju sami koristili zdrave izvore hrane i time popravili svoje zdravstveno stanje, 36 % već praktikuje zdrav način iskrane i želelo su da proširi svoje znanje, dok je 52 % navelo da nema iskustva sa pripremom obroka. Visok statistički procenat, čak 84 % polaznika ukazuje na to da su poslije završetka teoretskog dijela bili jako iznenađeni sa informacijama koje su dobili na časovima kuvanja, iz razloga što su se potpuno kosile sa dotadašnjim njihovim pročitanim. Upravo taj podatak ukazuje da iza raznorznih sajtova, časopisa i sličnog stoje nedovoljno obrazovani ili upućeni ljudi iz oblasti o kojoj govorimo. 40 % polaznika

je pr polaska na časove loše koristilo sirovinu koja dolazi iz povrća, u smislu da su istu predugo termički tretirali, isti taj broj polaznika je više koristio so vodeći se prvenstveno ukusom, a ne osnovnim stavom zdravlja. Takođe značajno veliki procenat njih 68% je i pravilo loše kombinacije grupa namirnica, koristeći se pogrešnim informacija koje su im dostupne, gdje su primera radi kombinovali proteine animalnog porijekla kao što su recimo meso, sir i jaja. Zatim su kombinovali sirovine odnosno mjeso sa bjelim brašnom, a sve to u termičkoj obradi koja se tiče nezdravog prženja u dubokom ulju. Kod 36% polaznika uspjeli smo rezultirati preokretom istih da iz kupovine nezdravih hlebova i ostalog što nude pekarske industije upravimo u sopstvenom pravljenju zdravih hlebova koji se isključivo tiču integralnih brašana.

Krajnji rezultat govori da preko 60 % polaznika škole kuvanja je shvatilo kuvanje na zdrav način zaista ne predstavlja nikakav bauk, ne predstavlja nikakvu konfuziju, već naprotiv dobija se jedna nova kreativna energija puno saznanja kao i mogućnost da se upotrebom kvalitetnih informacija dobija novo zdravlje, a kroz to i jedno silno zadovoljstvo.

Kao krajnji rezultat, 86 % polaznika je ocjenilo da je primenom stečenih znanja i vještina i pripremom zdravih obroka, došlo do poboljšanja njihovog zdravlja, porasta nivoa energije tokom dana i smanjenja osjećaja umora. Da je ovaj vid pripreme obroka dosta ukusniji i kvalitetniji izjavilo je 75 % polaznika.

U toku spovođenja ovog projekta, svi polaznici su izjasnili da kroz učenje i kuvanje stekli nova prijateljstva, osetili pozitivnu energiju, i stekli nove kulinarske navike i zdrav način ishrane.

#### 4. DISKUSIJA

Mnogi polaznicu su tokom časova saznali da su pogrešno kombinovali namirnice, da su konzumirali dosta nezdrave i nekvalitetne hrane, kao i da su unosili puno štetnih i nepotrebnih industrijskih proizvoda, dok su neki od njih kao posledicu nezdrave ishrane imali hronične nezarazne bolesti (gojaznost, visoki pritisak, šećernu bolest...). Veliki procenat polaznike se hranio gotovim kupovnim namirnicama, brzom hranom, hranom iz restorana, industrijski prerađenim mesnim proizvodima, belim hlebom, a kao glavne razloge su navodili nedovoljno slobodnog vremena za pripremu zdravih obroka, smatrali su da njihov potrošački budžet nije dovoljan da sebi priušte svakodnevno pripremanje zdravih obroka i ustaljene navike ishrane. Nakon prelaska na zdravu ishranu ocenili su da se njihovo zdravstveno stanje dosta poboljšalo. Kroz program pravilne ishrane, naučili su kako da na jednostavan i brz način pripreme zdrav i kvalitetan obrok, a istovremeno sačuvaju najvrednije u namirnicima. Učeći o zdravoj ishrani i načinu pripreme kvalitetno probranih namirnica, sačuvali su vitamine, enzime, proteine, minerale u izvornom obliku. Trenutno je zdrava ishrana postala trend u svetu, iako mnogi smatraju da je skupo priuštiti zdrave namirnice i da njihova ekonomska situacija to ne dozvoljava, zapravo je zdrava ishrana ekonomski najisplativija za porodični buržet.

#### 5. ZAKLJUČCI

Ako imamo kvalitetan izvor saznanja uz praktične primjene izlečenja mnogih, onda nutricionizam moramo doživljavati kao oblast koja se javlja u pravom trenutku za čovjeka. Iako hrana zauzima prvo mesto u hijerarhijskim potrebama čovjeka, nepoznavanje mnogih osnovnih činjenica koje se odnose na hranu i ishranu je i dalje rašireno. Zdrava ishrana je, naravno, samo jedan pristup za sprečavanje bolesti. Ograničavanje unosa kalorija radi održavanja zdrave telesne težine, redovno vežbanje i ne pušenje su tri druge ključne strategije u prevenciji bolesti.

Zagađenje vadauha i okoline, kontaminirane pijaće vode, ekonomska kriza, nove bolesti okreću nas prema zdravom načinu ishrane, pokretanju i unapređenju lokalne domaće proizvodnje, organizovanju poljoprivrednih udruženja u cilju popravljnja ekonomije i obezbeđivaju zdravih proizvoda, pri čemu bi svi imali benefita, i kupci i prodavci.

Istovremeno korišćenjem prirodnih resursa i razvojem domaće proizvodnje, unapređuje se lokalna ekonomija i podstiče stanovništvo da kupuju zdrave namirnice. Neophodno je iskoristiti geografske i prirodne resurse, i osigurati se od nepogoda, vratiti se prirodi i dopustiti prirodi da nam pokloni zdravlje, i kao što Hipokrat, otac medicine, kaže: „Neka tvoja hrana bude tvoj lek, a tvoj lek neka bude tvoja hrana.”

#### ZAHVALNICE

Veliku zahvalnost dugujem mom partneru Aleksandru koji mi je omogućio kako svoje slobodno vrijeme, tako i svoju ogromnu lojalnost da istrajem u svojoj namjeri razvoja svoje licnosti, u pravcu zdravlja odnosno zagovaranja svih stilova koje zaokružuju zdravlje. Osim njega, zahvaljujem se i svim svojim prijateljima koji su me uz stalni podsticaj i motivacijom zadržali na ovom putu. Moj osnovni i najkvalitetni izvor saznanja je bila Velika kineksa studija koju je napisao Dr Kolin Kambel.

#### LITERATURA

Astley, S. & Finglas, P. (2016). Nutrition and Health. Elsevier Inc.

- Campbell, E.K, Fidahusain, M. & Campbell, T.M. (2019) II. Evaluation of an Eight-Week Whole-Food Plant-Based Lifestyle Modification Program. *Nutrients* 11, 2068.
- Campbell, T.C. & Campbell, T.M. (2006). *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-Term Health*. Benbella Books: Texas, USA
- Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective (2007). Washington DC: AICR, 2007-01-01.
- Lean, M.E.J. (2015). "Principles of Human Nutrition". *Medicine* 43 (2): 61–65.
- Mudambi, S.R. & Rajagopal, M.V. (2007). *Fundamentals of foods, nutrition and diet therapy*. New Dehli : New Age International, p137.
- Review of Nutrition and Human health research (2017). National institute for health research <https://mrc.ukri.org/documents/pdf/review-of-nutrition-and-human-health/>
- Skerrett, P.J. & Walter C. Willett, W.C. (2010). Essentials of healthy eating: A guide. *J Midwifery Womens Health*. 55(6), 492–501.
- Toumpanakis, A., Turnbull, T. & Alba-Barba, I. (2018). Effectiveness of plant-based diets in promoting well-being in the management of type 2 diabetes: a systematic review. *BMJ Open Diabetes Research & Care* 6 (1): e000534.
- Vesanto, M., Winston, C. & Susan L. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 116 (12): 1970–1980.
- World Health Organisation (2003). *Food, nutrition and prevention of chronic diseases*, Geneva 2003