

## **ZELO ZANIMIVO IN POUČNO PREDAVANJE**

### **dr. BARBARE HROVATIN dr. med.**

Za uvod v novo študijsko leto smo medse povabili posebno gostjo, izjemno zdravnico dr. Barbaro Hrovatin dr.med., zdravnico s srcem v integrativni medicini. Glavno vodilo integrativne medicine je celostno zdravljenje človeka, ne le posamične bolezni. Temeljno področje njenega raziskovanja in delovanja je humanizem v medicini. Dr. Hrovatinova je prehodila izjemno zanimivo poklicno pot, ki jo je vodila tako na Šrilanko kot na najprestižnejše univerze v ZDA. Svojo izjemnost potrjuje s svojo stalno skrbjo, kako pomagati sočloveku v skrbi za zdravje.

Udeležba na predavanju je bila zelo velika. Razlog tako velike udeležbe je bila nadvse zanimiva tema *Človek in hrana – novejša dognanja za zdrav vsakdan*. Gostja je predstavila spregledano bogastvo dobre žive hrane, ki deluje na vse življenjske procese v človeškem organizmu.

Hrana je vir zdravja in energije za milijarde naših celic, ki v vsakem trenutku delajo samo za nas. Zavedati se moramo, da je lahko zdravilo ali strup. Nedvoumno je hrana povezava med nezdravim načinom življenja in kroničnimi boleznimi. Tako imenovana zahodna prehrana z veliko maščobami (trans in nasičenimi), rafiniranimi ogljikovimi hidrati (malo vlaknin, manj vitaminov in mineralov), veliko dodanega sladkorja in soli nam v kombinaciji s sedečim načinom življenja in uživanjem premalo svežega sadja, zelenjave in neoluščenih žit prinaša bistveno zvečano tveganje za bolezni srca in ožilja (srčna in možganska kap), več vrst raka in sladkorno bolezen – bolezni, ki v razvitem svetu terjajo daleč največ življenj.

Zdravo prehrano jemljemo premalo resno in ji posvečamo premalo pozornosti. Jemo tisto, kar nam je pač pri roki in je dovolj poceni. Taka hrana je prepogosto spremenjena do nerazpoznavnosti osnovne surovine in v postopku industrijske predelave oropana koristnih snovi, dodani pa so ji številni dodatki, ki sicer v njej sploh ne obstajajo.

Ljudje smo v resnici vsejedi, a povsem jasno je, da nam zdravje in dolžino življenja v največji meri prinaša raznovrstna, pretežno rastlinska hrana (sadje, zelenjava, neoluščena žita, stročnice, semena in oreški), ki ji lahko dodajamo zdravi živalski hrani: čimbolj pusto in naravno meso (bolj belo kot rdeče), posnete mlečne izdelke in vsaj enkrat na teden ribe. *Bolj je hrana preprosta in naravna (sveža, industrijsko nespremenjena, ekološko pridelana), bolj je zdrava. Za pripravo jedi izbirajmo pestro in raznoliko hrano.*

Prehranskih dopolnil – predvsem so to vitamini in minerali, včasih tudi aminokisliline in vlaknine – ne smemo razumeti kot rešitev za našo osiromašeno prehrano. Prava uporaba prehranskih dopolnil je lahko le pika na i zdravi prehrani in načinu življenja. Noben prehranski dodatek ne bo nikoli mogel nadomestiti naravne in raznovrstne hrane in tudi gibanja ne bomo nikoli spravili v tabletko.

Za pripravo jedi izbirajmo pestro in raznoliko hrano. S pravilno izbiro hrane dobimo potrebna hranila, vitamine, minerale in vlaknine, kar prispeva k zmanjšanju tveganja za številne bolezni, vključno s srčno-žilnimi boleznimi, diabetesom in debelostjo. Zdrava prehrana se odraža v številnih vidikih našega zdravja, od telesne kondicije do duševnega počutja. S pravilno prehrano poskrbimo za svoje zdravje, dobro počutje in si omogočimo polno in zdravo življenje.

Ob zaključku, nas je dr. Hrovatinova presenetila s pogostitvijo jedi, ki jih je sama pripravila za vse udeležence predavanja. Mi pa smo se ji zahvalili za zanimivo in poučno predavanje in ji podarili tri knjige naše univerze. Dogovorili smo se, da nas kmalu spet obišče in za naše člane pripravi še kakšno zanimivo predavanje.

Zapisala N. Tomšič