



Zdravstveni aspekt turizma

Čas 1

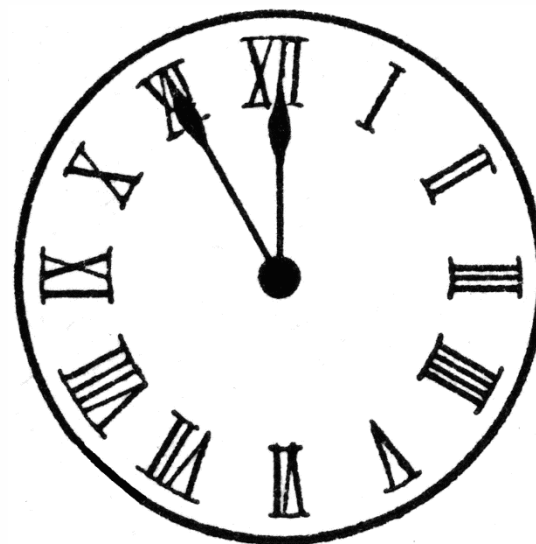
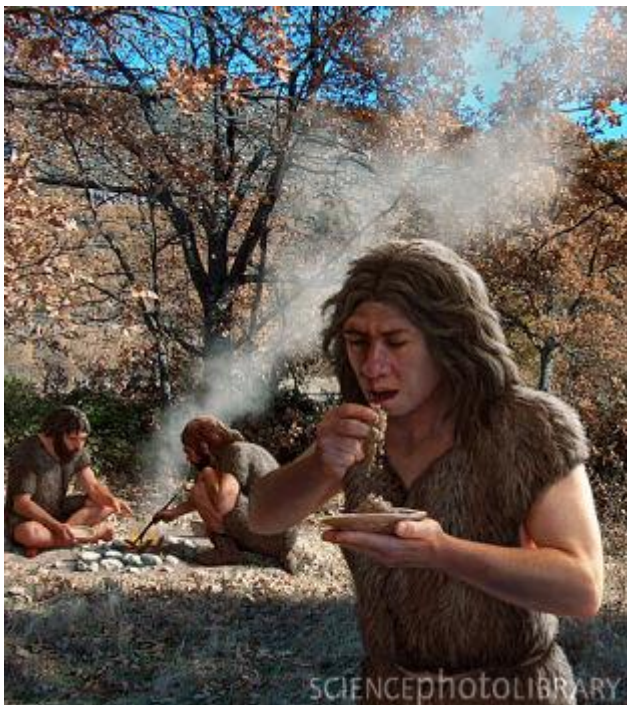
dr Svetlana Stanišić
sstanisic@singidunum.ac.rs

Kako živimo danas?



19,7% ne razmišlja
23,8% Vojvodina
22,8% ruralna sredina
26,3% muškarci
25,7% siromašni
23,6% neobrazovani

Hrana kroz vreme - praistorija



Žitarice



Hrana kroz vreme – istorija

PRE NOVE ERE

- 12 000 g. pne – divlja trava (Egipat),
- 8 000 g. pne pšenica i ječam (Mesopotamija, Egipat);
pripitomljena ovca (Daleki Istok),
- 7 000 g. pne pripitomljena koza i svinja (Turska);
fermentisana pića (Kina),
- 5 000 g. pne pirinčana polja (Kina); kukuruz (Meksiko),
- 4 500-3 500 g. pne uprezanje stoke za oranje, upotreba
mleka, vune od ovce (Evropa),
- 300 g. pne pirinač iz Kine prenet u zemlje Mediterana i
Afriku.

SREDNJI VEK

- Oko 1500 g. kukuruz i kakao preneti u Evropu iz Srednje
Amerike, krompir i paradajz iz Latinske Amerike,
- 1522 g. začini iz jugoistočne Azije doneti u Evropu
(Magelanov brod),
- 1850 g. palmino ulje preneto iz Afrike u Ameriku.



Ishrana nekada...

- Stari Egipat: dva obroka
- Stari Rim: ječam ili mahunarke, svinjske ćufte, koziji sir, puževi, ostrige, paprike, šunka iz Galije, vino iz Grčke.
- Drevna Indija: stočari iz Avganistana i Irana.
- Drevna Kina: mahunarke i žitarice, kornjače, riba, bambus isl.
- Amerika: kukuruz, paradajz, paprika, bundeva, avokado, mahunarke, kakao.
- 18. vek: do 4 cm niži.

Nedostaci savremene ishrane?



Istraživanja u oblasti nutricionizma



- Studija parova (case-control)
- Kohortne studije (cohort)
- Eksperimentalna istraživanja (randomized clinical trials)

Istraživanja u oblasti nutricionizma



- Placebo?
- Slepe studije?
- Veličina uzorka?
- Pregledna istraživanja?
- Promene stavova?

Zašto ne možemo da znamo sve?

1. Metabolička jedinstvenost
2. Povezivanje podataka
3. Složenost namirnica
4. Istinitost iskaza
5. Laboratorijska i klinička istraživanja
6. Vreme
7. Etika



Za to vreme...

....raznovrsna ishrana iz dva razloga...



HVALA NA PAŽNJI!