

PLAN PRAVILME PREHRANE



Prehrana je jedna od potreba svakoga [čovjeka](#) na [Zemlji](#), to je proces u kome čovjek unosi u organizam [hranu](#), dok se nastavak procesa u kojem se onda u [probavnom traktu](#) hrana [prerađuje u energiju](#) (ili skladišti) naziva [probava](#).

Danas su popularni pojmovi:

- [vegetarijanska prehrana](#)
- [makrobiotička prehrana](#)

No jedino stvarno bitno u cijeloj priči o prehrani jest: **dnevno unijeti u organizam dovoljne količine svih hranjivih tvari tako da se tijelo (organizam) zadrži u zdravom stanju**. Suprotnost jest pothranjenost, koja slabi imuni sustav čovjeka i time ga čini lakim plijenom [bolesti](#), od [prehlada](#), [upala pluća](#) do [TBC-a](#).

Obično se govori da prehrana treba biti raznolika. Treba sadržavati:

- [Vitamine](#)
- [Ugljikohidrate](#)
- [Bjelančevine](#)
- [Masti](#)
- [Minerale](#)

Za potanku analizu pogledajte gornje članke i posebno članak [Hrana](#).

Obrok

Tradicionalna prehrana diktira tri obroka dnevno, prema vremenu dana kad jedemo te obroke nazivamo ih: doručak, ručak i večera. Doručak i večera su često laki obroci (voće, žitarice), dok se najčešće ručak sastoji od niza jela. Bilo kod kuće, bilo u restoranu tu spadaju:

- [predjelo](#)
- [juha](#) (ili neko toplo [varivo](#))
- glavno jelo praćeno [salatom](#)
- [desert](#)

