

Prikaz knjige

Danko Matasović: **Hrana, prehrana i zdravlje (činjenice i mišljenja)**

Naklada: FOVIS, nakladnička djelatnost, Zagreb, Kaptol 26, telefon (041) 275-375, Zagreb 1992, 236 stranica, 27 tablica, 46 slika, 600 literaturnih citata, format 24 cm.

Recenzenti: prof. dr. Hubert Maver, prof. dr. Mirko Filajdić i dr. Luka Goldoni

Knjiga *Hrana, prehrana i zdravlje (činjenice i mišljenja)* na sveobuhvatan način prikazuje sve ono bitno što povezuje prehranu i zdravlje. Autor je na jednostavan način uspio sažeti najnovije znanstvene spoznaje o prehrani i zdravlju u tekstove pristupačne ne samo stručnjacima nego i širem sloju čitatelja zainteresiranih za prehranu i zdravlje. Knjiga nije udžbenik nego čitko znanstveno-popularno djelo koje na osnovi znanstvenih spoznaja omogućuje i nestručnjacima da prate tekst, upotpunjuju svoje znanje i doprinose poboljšanju prehrane i zdravlja u našoj zemlji.

Knjiga izlazi u vrijeme gospodarskih i drugih poteškoća koje prate povremene nestašice, smanjena ponuda tradicionalnih namirnica i sve slabija kakvoća dnevne prehrane većeg dijela domaće populacije. Takva situacija ugrožava zdravlje najosjetljivijih kategorija pučanstva (djeca, stari, bolesnici, prognanici i dr.) i omogućuje procvat različitih alternativnih pokreta i pseudoznanstvenih preporuka o »zdravoj« prehrani, dugovječnosti i slično. No, autor upravo u takvoj situaciji pokazuje da se podjednako dobro i zdravo može hraniti »manje vrijednim« i jeftinijim namirnicama kao i skupim »delikatesama« i specijalitetima, koji u prekomjernim količinama mogu štetno djelovati na zdravlje i radnu sposobnost pučanstva. Svoje razmatranje autor ilustrira velikim brojem zanimljivih primjera iz dalje ili bliže povijesti te suvremenim pogledima na kakvoću prehrane i mogućnosti poboljšanja zdravlja u ovim »stresnim situacijama« za hrvatski narod.

Knjiga je podijeljena (osim uvoda i citirane literature) u šest dijelova, s 46 poglavlja, na ovaj način:

1. Suvremena civilizacija, prehrana i zdravlje (znanstvene činjenice i javno mnijenje; znanost i znanstvenici; stroga provjera pouzdanosti; prehrambena alternativa i novi pokreti; geografski, kulturološki i drugi činitelji; opsjenari; dugovječnost – konačni cilj razborite prehrane).

2. Tradicija, evolucija i religija (pračovjek je bio vegetarijanac; čovjek; poljoprivredna revolucija; visoke kulture Staroga svijeta; novovjeke religije i tabui; velika geografska otkrića; napredak medicine i tehnike).

3. Razborita prehrana i zdravstveni rizici (uravnoteženje rizika; hrana, prehrana i bolesti; zašto danas ljudi gladuju; debeli su pametniji; akutna i kronična otrovanja hranom; prirodni otrovi; mikrobiološka kvarenja hrane; onečišćavanje hrane iz okoline; lijekovi i ostaci lijekova; aditivi; konzervansi; ambalaža i pakiranje; ugroženost, zakonska regulativa i toksikološka ispitivanja).

4. Osnovni sastojci hrane (voda; bjelančevine i aminokiseline; ugljikohidrati i prehrambena vlakna; masti i ulja; mineralne tvari; vitamini; enzimi i hormoni; tvari senzornih svojstava; začini, stimulansi i ljekoviti pripravci).

5. Polazišta razborite prehrane u nas (naša prehrambena situacija; proizvodnja i tržište hrane; hrana za posebne kategorije potrošača; očuvanje kakvoće i kupovanje namirnica).

6. Kako unaprijediti kakvoću prehrane? (glad, sitost i radosti življenja; komponiranje prehrane; alternativna prehrana; makrobiotičke zablude; što i kako savjetovati domaćem pučanstvu; pretpostavke djelotvornog funkcioniranja sustava).

Prema mišljenju jednog od recenzentata, ova je knjiga za čitanje, iz nje se mnogo toga može naučiti, primijeniti praktične savjete i početi se bolje (da ne kažemo zdravije) hraniti i s nešto oskudnijom ponudom namirnica na našem tržištu. Ako se želi više saznati o nekom problemu, opća i specijalizirana literatura za svako područje svrstana je i navedena na kraju knjige.

Prof. dr. Hubert Maver