

Ishrana djece, osoba u pubertetu i starijih osoba

<"xml encoding="UTF-8?">

Djeca

Pridavanje važnosti uravnoteženoj ishrani djece pomaže uklanjanju negativnih učinaka nezdrave ishrane, kao što je zastoj u razvoju, u prirodnom rastu, jer se njihove dnevne potrebe za energijom i elementima koji im omogućuju da se razvijaju povećavaju u skladu sa razvojem njihovog organizma, sve dok ne odrastu. Neophodno je da djeca uzimaju prijeko potrebne količine elemenata iz hrane tokom čitavog dana, posebno zbog toga što ona nisu u stanju da uzimaju istu količinu hrane koju uzimaju odrasli. Također, potrebno je da im se usade zdrave prehrabene navike još od ranog perioda života i treba ih priviknuti na to da upražnjavaju .kretanje kako ne bi ostala nerazvijena

Osobe u pubenetu

Djeca u pubertetu imaju potrebu za velikom količinom energije, proteina, vitamina, posebno vitamina A, B i E, kao i minerala (posebno željeza i kalcija), jer se njihov razvoj odvija velikom brzinom. U periodu puberteta samo na takav način djevojke mogu odgovoriti svim svojim trenutnim prehrabnim potrebama kao i onim budućim vezanim za stanja trudnoće i rađanja. Potrebno je paziti na njihovu ishranu i osigurati da uzimaju namirnice bogate željezom i .kalcijem

Stare osobe

Dostizanjem zrelih godina dolazi do usporavanja u razvoju starih osoba, pa se javljaju znakovi slabosti u organizmu i razumu i takve osobe postaju podložnije bolestima kao što su

stenokardija, srčane smetnje, povišeni krvni pritisak, arterioskleroza, a sve vodi ka pojavi slabosti različitih organa, posebno mozga, usljed čega dolazi do senilnosti, gubitka sjećanja. Zbog svega ovoga staranje o starim osobama iziskuje puno strpljenja i samilosti. Istinu je rekao Uzvišeni Allah kada je rekao: "Allah je taj koji vas nejakim stvara, i onda vam, poslije nejakosti, snagu daje, a poslije snage iznemoglost i sijede vlasi; On stvara što hoće; On sve zna i sve može." (Er-Rum, 54)

"Allah vas stvara i poslije vam duše uzima; ima vas koji duboku starost doživite, pa brzo zaboravite ono što saznate. Allah je, zaista, Sveznajući i Svemoćni." (En-Nahl, 70.)

Kada osoba osjeti znakove starosti, ona, često zbog bolesti, izgubi želju za hranom, prestane proizvoditi dovoljnu količinu hidroklorične kiseline, dolazi do manjka enzima za probavu, što dovodi do manjeg postotka probavljenih tvari koje odlaze u krv, dolazi do pojave žutila, što je pokazatelj nedostatka masti i vitamina koji se u njima nalaze i smetnji u procesu probave. Dodatnu smetnju pričinjava i gubitak zuba, što dovodi do problema u probav i hrane. Kada starost i slabost zbog slabe ishrane dovedu do iznurenosti, tada uzimanje hrane i njena prerada postaju teškoćom. Zato je starijim osobama neophodno da u potpunosti zadovoljavaju svoje potrebe za hranom i potrebna im je posebna briga oko ishrane. Uprkos tome što većina starih osoba ima manju potrebu za energijom kada zađu u pozne godine, oni i dalje imaju potrebu za dovoljnom količinom proteina, karbohidrata, vitamina, minerala i vlakana kako ne bi osjećali nemoć u organizmu i gubitak snage uzrokovane nedostatkom ili konzumiranjem nedovoljne količine nekog od elemenata. Žene, posebno, trebaju uzimati dovoljnu količinu kalcija tokom života što će ih čuvati od nemoći u starosti i dovoljnu količinu željeza kako bi izbjegle slabokrvnost. Ishrana starih osoba mora sadržavati različite vrste voća, zeljastih biljaka, povrća, mesa i mliječnih proizvoda. Ona treba sadržavati i dovoljnu količinu vlakana, posebno kada se želja za hranom smanji. Pored svega navedenog, starije osobe trebaju uzimati kvalitetniju hranu, kako bi je pojeli u dovoljnim količinama i kako bi je lakše probavili. Tako je, naprimjer, bolje da jedu kuhanu ili dimljenu nego prženu hranu. Crveno ili pileće meso bolje je od mesa bogatog mastima. U starosti je poželjno uzimati veću količinu hrane ujutro, a smanjiti količinu hrane za večeru. Potrebno je naglasiti da ne pos toje određene godine kada čovjek postaje starim. Pojava znakova starosti ovisi od osobe do osobe, njenog razvoja, duševnog i općeg zdravstvenog stanja. Islam vodi računa o svim neophodnim stvarima potrebnim za lijep život starih osoba, pa je odredio da djeca žive sa svojim roditeljima (ocem i majkom), shodno riječima Uzvišeno: "Gospodar tvoj zapovijeda da se samo Njemu klanjate i da roditeljima dobročinstvo činite. Kad jedno od njih dvoje, ili oboje, kod tebe starost dožive, ne reci im ni: 'Uh!' -i ne podvikni na njih, i obraćaj im se riječima poštovanja punim." (El-Isra', 23.) Staranje o

starim i iznurenim osobama u islamu predstavlja dužnost kojoj islam pridaje veliku važnost i koju je učinio pravom roditelja u odnosu na svoju djecu. Starački domovi nikada ne mogu na pravi način pružiti brigu o starijim osobama kako se to može ostvariti u porodici u kojoj djeca vode brigu o svojim roditeljima te privikavaju i svoju djecu da prema starim osobama lijepo postupaju, budu samilosna i privržena njima kao dijelu porodice. Ako se i zadovolje prehrambene potrebe starih osoba, to i dalje ne može zamijeniti atmosferu porodične milosti, povezanosti i rodbinskih odnosa. Uravnotežena ishrana, koja sadrži sve potrebne elemente, neophodna je ljudskom organizmu u svakoj fazi života