

Исхрана као пресудан чинилац квалитета живљења и одбрамбене моћи земље

УДК 355.65:613.2

Др *Недељко Јокић*

Ефикасност оружаних снага у миру и рату значајно је одређена квалитетом, економичношћу и принципима праведности исхране становништва и војске. Исхрана се може побољшати развојем и оптимизацијом нивоа организованости цивилних и војних структура, узајамно усмерених на правилну, рационалну, економичну и еколошку производњу хране и исхрану у садашњости и будућности.

Тежиште развоја и истраживања треба усмерити на целокупан ланац – од њиве до трпезе. Непотпуна координација војних и цивилних структура у оптимизацији исхране у миру и недоследно и непотпуно програмирање припрема привреде и рационасане исхране у рату могу имати тешке последице.

Савезна Република Југославија има изузетне услове за правилну исхрану, па се садашња општа криза може ублажити и људи ментално и психофизички ојачати унапређивањем правилне исхране. Зато је неопходно дугорочно програмирање органске пољопривредне производње, нова технолошка прерада, осавремењавање колективне и породичне исхране на основама науке, сузбијање „белог зла“ цивилизације, спречавање алкохолизма и дуванске наркоманије, припрема привреде за рат на принципима рационасане, праведне и ефикасне исхране у рату, и друго. Војска Југославије је незаобилазан чинилац у југословенском програму истраживања и унапређења исхране у миру и рату.

Сви објективни научници и политичари прихватају, поред осталог, и чињеницу да проблем неправилне исхране, у суштини, има социјално-економске, политичке и ментално-радне карактеристике, а то су највеће људске благодети, незаменљива основа напретка и благостања становништва. Зато је исхрана, као саставни део унапређења здравља, предмет посебног старања друштва преко владиних и професионалних органа (на пример, сенатске комисије у САД, међуминистарски комитети у Француској), научних служби, образовања на свим ступњевима, публицистике и средстава јавног информисања. Ипак, исхрана није чак ни у САД у целини правилна (јер је у неким структурама преобилна), с непотребном потрошњом вишка намирница (које би могле подмирити око 25 милиона становника) и са веома неповољним последицама, које погађају здравље и радну способност становништва. Наиме, у САД, највећем светском произвођачу хране, правилнијом исхраном само у здравственој заштити би се годишње уштедело више од 30 милијарди долара (147 милијарди динара). У нас, на жалост, нема сличних подата-

ка, али постоје подаци о веома израженим неправилностима у исхрани, и сигурно је да је у нас тај однос много неповољнији. Супротно великој већини земаља у свету, немамо ни владиног органа, ни наставе на универзитетском нивоу за оспособљавање кадра, а ни средства информисања не посвећују томе довољно пажње, сем комерцијалне пропаганде, која је понекад штетна.

Тешкоће у обезбеђењу правилне исхране

Тешкоће везане за обезбеђење правилне исхране најчешће произилазе из: индивидуалне генетске варијабилности; изложености изазивачима болести и загађивачима; отупелости инстинкта који је човека оспособљавао да компјутерском тачношћу бира корисну, а одбија штетну храну; беспомоћности организма да се ослобађа вишка енергије, па се она депонује у облику опасних наслага сала; биолошких недостатака конзумираних животних намирница, проузрокованих доместификацијом и интензивирањем гађења животиња и биља технологијом рафинисања, додавања адитива, термичким третирањем и неким кулинарским поступцима; недовољне обавештености већине потрошача о храни и исхрани; укорењености лоших навика у исхрани (неуредно обедовање, журба при обедовању, преобилно обедовање, дефект храна – преобилне масноће, бели шећер, слаткиши, бели хлеб, бела со, опасни зачини, и слично); недовољног трошења хране из мора и пресног поврћа и воћа; склоности алкохолизму (у Београду има најмање 60.000 алкохоличара) и дуванској наркоманији, чиме се онемогућује правилна исхрана; незадовољавајућих хигијенских услова за живот и рад и прерана учесталост психичких стресова, који као морбогени чиниоци захтевају оптимизацију исхране, као најуспешније мере за њихово ублажавање, итд.

Наведени чиниоци узрокују дефекте у развоју деце и омладине, што потврђују и налази регрутних комисија. То доводи до умањене радне (учестали изостанци с посла, повреде на раду, тешка обољења) и одбрамбене способности, тј. до незадовољавајућег здравственог стања становништва, што намеће увећане напоре и трошкове рада здравствене службе, смањење опште производње и огромне финансијске издатке, које би тешко подносила и неупоредиво успешнија привреда. Такође, све то, ланчано, ремети производне односе, морал и стабилност друштвеног уређења земље.

Један од највећих светских нутрициониста R. J. Williams убедљиво доказује да се оптималном исхраном остварује превентива од готово свих неинфективних болести (реуматичне, стомачне, кардиоваскуларне, бубрежне итд.). Југославија за правилну исхрану има изузетне услове, али смо, на жалост, по производњи поврћа и воћа исто толико далеко као и земље које немају такве услове. Управо у томе су узроци многих наших тешкоћа. Наше друштво исцрпљује кадар и средства у куративи, недовољно рационалној и још мање хуманој исхрани, а наша медицинска и клиничка пракса имају, чак, ортодоксно обележје – уместо откривања и отклањања узрока болести, баве се борбом против симптома, и то

недовољно успешним и скупим палијативним мерама – погубном таблетанијом.

Угроженост правилне исхране

Ако се будућност хране и исхране не програмира, развија, осваја и унапређује на дугорочним основама, последице могу да буду несагледиве. Треба узимати у обзир чињеницу да и у нас масовно коришћење биолошки дефектних намирница, које имају морбогени карактер, уместо благотворних, испољава негативне утицаје на здравље и радну способност човека. Штетност „белог зла цивилизације“ – дефектних намирница, толико је изражена и доказана у науци и пракси да изазива оправдану забринутост. Тако је, на пример, *бели хлеб* лишен драгоцених састојака (целулуза, витамини Б-комплекса и Е, калцијум, магнезијум, и друго), а садржи скроб и нешто протеина. Покусне животиње хранене белим хлебом масовно угину. Било би много хуманије да се бели хлеб супституише са кромпиром из брдско-планинских подручја, што би имало и стратегијски значај. *Бели шећер* је још већа невоља у савременој исхрани. Потрошња те намирнице повећавала се одвећ брзо, управо са смањењем потрошње физичке енергије у људском организму. Сада у нас потрошња белог шећера достиже 40 kg годишње по становнику, што је више него драгоцених јабука или шљива. Претерује се и у потрошњи *анималних масти*, које ремете равнотежу у организму (толерише се само четвртина њеног уноса од укупне дневне потрошње). Нарочито је штетно инсистирање на интензивном товљењу животиња и добијању масног меса, уместо да се више орјентишемо и навикавамо на храну из слатких вода и мора, те на месо кунџа, сиреве и сојине производе. Дефектне су и друге намирнице – *месне прерађевине* с нитритима и производи с адитивима. Термална обрада, нарочито воћа и поврћа, штетна је (посебно стерилизација и замрзавање) због губљења термолабилног витамина Ц. Потрошња *беле соли*, поготову због одстрањивања (или дужег складиштења) јода и магнезијума (ако се троши више од 3,5 грама дневно) проузрокује хипертензију, која угрожава здравље савременог човека. У нас се, на жалост, у просеку, по човеку, троши 15 g беле соли дневно. Велику бригу задаје и *интензивно гајено поврће*, које услед обилнијег „допинговања“ азотним ђубривима и обилног наводњавања садржи много нитрата, који се у току метаболизма претварају у веома опасне карциногене нитрозамине. На жалост, законодавство, медицина, броматологија, инспекцијска регулатива и контрола квалитета прихватају такве намирнице као исправне, што је недопустиво, јер се дефектним намирницама не могу у недоглед задовољавати човекове физиолошке потребе.

Исхрана у рату

Исхрана посебан значај добија у рату. Отуда позната Наполеонова изрека: „Војска маршира пуних стомака“, с почетка 19. века још важи

у извесној мери. Наиме, лоша исхрана веома брзо смањује борбену и радну способност. Подаци из Другог светског рата (опсада Лењинграда, Варшавски гето, зима 1944/1945. у Холандији, Вијетнамски рат, сукоби у Бијафри, Бангладешу и Етиопији, као и на просторима претходне Југославије итд.) указују на катастрофалне последице не само несташице хране него и постепеног тровања „хуманитарном помоћи – конзервираном хигијенски исправном храном“. Многе земље, на основу тих искустава (нарочито велике силе, којима су ратишта после Другог светског рата били и опитни полигони), улажу знатна средства у освајање посебне врсте потпуне хране у праху и у таблетама, која је рационална за складиштење, транспорт и ношење. Таква храна је добро заштићена и може се користити, само уз додатак воде, и до две недеље. У недостатку воде за пиће, употребљава се течна потпуна храна, упакована у посебну амбалажу, али је она, због веће запремине, тежа за ношење и производња јој је скупа. Течна готова храна, у случају хемијског или бактериолошког рата, једе се помоћу фино обрађене цевчице да би се избегло скидање рукавица или маске. Та храна је намењена и тежим рањеницима, пацијентима у коматозном стању или онима с повредама на лицу и врату. Погодна је и за случајеве великих опекотина, рањавања у пределу стомака или радијацијских болести.

Наша земља има потребу да научно фундира истраживања и постави организацију исхране војске и становништва у рату користећи благодети од „Вукове трпезе“ до садашњих достигнућа у исхрани, уз освајање и увођење најефикаснијих савремених ратних оброка. Најновија искуства из рата на просторима претходне Југославије показују да несташица хране, једнако као војску на фронту, погађа и цивилно становништво.

Техника и технологија припремања, дотурања и обедовања војних јединица и разних категорија становништва у различитим условима морају да буду координирана и да се регулишу, решавају и спроводе на принципу праведности, под окриљем владе, при чему војни чинилац треба да има пресудан значај. Због тога исхрана у миру мора да буде у кохезионој вези с потребама исхране у рату. Мултидисциплинарност и свакодневни континуитет мирнодопске и ратне исхране изузетно су сложена проблематика, па њено истраживање не треба схватити као посао који може да се заврши, већ као непрекидну тежњу да се оно што је постигнуто усавршава и прилагођава новонасталим условима и потребама правилне, рационалне, праведне и оптимално здраве исхране у миру и у рату.

Исхрана у оружаним снагама

Полазећи од броја и узраста припадника, специфичности задатака које обављају, напора, као последице све израженијих захтева у обуци, и потребе за одржавањем пожељног биланса у исхрани, све армије света посвећују пажњу исхрани својих припадника. Армија САД, на пример,

има посебну установу у Масачусетсу (U.S. ARMY NATRICK RESEARCH AND DEVELOPMENT CONRAD), задужену за развијање нових производа у исхрани. У Швајцарској, Француској, Пољској и другим земљама оружане снаге, преко својих специјализованих институција, један су од значајних чинилаца за координацију и унапређење исхране становништва у миру и у припремама за рат. У армијама неких развијених (САД, Велика Британија, Француска, Немачка) и источних земаља специјализоване научне и стручне институције дугорочно и континуирано су укључене у највише државне, законодавне, научно-образовне и привредне институције, где непосредно учествују у доношењу одлука о оптимизацији производње хране и исхране. Отуда, ни Војска Југославије, као организовани део народа и васпитач психофизички и ментално најјачег дела становништва, не може се ослободити тих обавеза. У Војсци Југославије требало би посебно разрадити систем образовања и организације исхране у миру и у припремама за рат. Школовање кадра за исхрану треба спроводити на пољопривредним факултетима према посебно разрађеном програму (на основу искустава страних армија и интерних предлога наших војних стручњака). Снабдевање намирницама треба поједноставити, а погоне исхране – ради оптимизације коришћења инсталисаних капацитета, побољшања квалитетне структуре, економичнијег пословања и унапређивања квалитета исхране – трансформисати према потребама радних колектива, индустрије, пољопривреде, школа и других цивилних структура. Конзервиране оброке треба преиспитати и развијати у два правца:

1) уместо садашњих конзервираних оброка с роком занављања (употребе) од две до три године, освајати производњу или набављати из увоза јефтиније компримираних оброка с роком занављања (употребе) од седам до петнаест година, које би после тога било исплативо и уништити (евентуално). Садашњи конзервирани оброци и конзерве оптерећују млади људски организам и, због честе употребе (поред осталих конзервираних намирница у дневној исхрани), негативно утичу на развој и здравље млађих људи;

2) вратити се и старим технологијама – „Вуковој трпези“, и у припремама за рат обучавати кадар и створити услове да се припремају разне врсте хлеба, погаче, проје и друга брашнаста храна, производи од млека, меса, рибе, поврћа, воћа и дивље флоре и фауне, с трајнијим роком употребе у различитим условима чувања (годишња доба, температура, влажност, условност складишта итд.), тако да се обезбеде сигурнији извори снабдевања становништва и војске у специфичним условима живота и рада.

Искуства из протеклог грађанског рата на просторима претходне Југославије показала су да индустријска производња, трговина и „савремени ланци дотура и евакуације“ не могу да обезбеде и организују континуирану и праведну исхрану. Коришћењем „Вукове трпезе“ сачувале би се и унапредиле вредности старих огњишта „народних јела“. Тако се може комплексно, у спрези с постојећим индустријским и

најсавременијим ресурсима снабдевања, на целокупном простору и за све структуре становништва и војске, обезбедити рационална и праведна исхрана. Такве и сличне образовно-научне и производне програме и пројекте могу да спроводе једино удружене цивилне и војне институције.

Санитетска и ветеринарска служба регрутују кадар за потребе војске преко факултета, па би и кадар који се бави људском исхраном на исти начин могао да се обезбеђује, што би знатно допринело целовитијем унапређењу нивоа организованости, хигијене и квалитета исхране. За стручњаке исхране у Војсци нису потребна већа војна знања него у санитетској и ветеринарској служби.

Интендантска служба је имала интендантски институт, али је после његовог укидања отпочео пад квалитета исхране, као и свој школски центар, који више не постоји иако је значајно допринео исхрани. У сваком случају, показало се да тој служби требају стручњаци за исхрану. Без њих се не може очекивати напредак, па треба наћи најрационалнији начин да се обезбеде. Наиме, исхрана је исувише озбиљна област да би се њоме могли бавити стручњаци општег профила.

Исхрана и санирање последица вишегодишњег социјално-економског и ратног разарања

Будући да је правилна исхрана најзначајнији чинилац превентиве, радне способности, ефикасности и перспективног развоја земље, на њој треба инсистирати у оквиру глобалних мера за отклањање ужасних последица санкција које су нам наметнуте. Само оптимално храњен човек, ослобођен брига и стресова може дати максимум у процесу радног стваралаштва. Међутим, изненађује готово супротно понашање, које најбоље потврђује несхватљива одбојност према свим предлозима малобројних стручњака нутрициониста у СР Југославији који су усмерени на оптимизацију исхране.

Отварање и нестручно вођење јавних „киоска експрес исхране“ на прометним загађеним местима (аутобуске станице, железничке станице и други загађени простори), масовна производња и комерцијализација фармацеутских супстанци и дувана и продаја увозних и домаћих производа од меса сумњивог квалитета, па и здравствене исправности, доводе до постепеног тровања и убрзаног настајања тешких обољења у људи. Ако рачунају на финансијске ефекте уштеде, законодавци, организатори и носиоци тих послова се варају, јер се те мере, брзоплете и непромишљене, вишеструко потиру у општој друштвеној кризи последицама лоше исхране и непокривањем многих места стручним кадром.

Правилна исхрана може да допринесе социјално-економском програму и квалитету живљења, па треба указивати на неправилност и претеривања у потрошњи кафе, дефектне хране итд., с једне, и на нужност и корисност оријентације на црни хлеб и пресно поврће и воће, с друге стране. Тиме би се побољшао спољнотрговински биланс и, поред

превентиве, остваривале би се велике финансијске уштеде, јачала продуктивност рада, привређивање, и слично. То се може остварити променама у навикама и стварањем стручњака за исхрану редовним школовањем, што мора бити интерес и обавеза друштва, па и Војске Југославије.

Трансформација производње хране

Постоје у нашој земљи значајне могућности за производњу хране високог квалитета, нарочито у брдско-планинским, стратегијски веома значајним подручјима. Тиме се, истовремено, решавају сложени проблеми запошљавања и задржавања сеоског становништва у тим крајевима, што је важно стратегијско опредељење (*слатководно рибарство, козарство, кунићарство, гљиварство, пужеви, глисте* итд.). Велике су могућности и за искоришћавање нових, *неконвенционалних извора енергије*, што је замишљено у пројекту соларног светског центра у Венчи, код Тополе: *сунца, ветра, биогаса из стајњака и биљних отпадака, потока*, и слично, а све то на дислоцираној основи и без ризика од аерозагађења. Неопходно је да се много брже повећа производња соје, јер увозимо концентрате и сировине да бисмо користили наше прерађивачке капацитете, оптерећујући девизни платни биланс земље. Такође, занемарене су *језгресте воћке*, чији су плодови дефицитарни, а увозе се због огромног стратегијског значаја. Потпуно је занемарено коришћење великих *површина под живим песком*, које су погодне за наводњавање из Дунава. Поред тога, несхватљиво је да има још много *необрађених површина и напуштених* (незванично око 33.000) *домаћинстава*, али и незапослених људи, чак и без смештаја, који морају да живе, раде и једу. Обилни приноси *шљива, јабука, крушака и грожђа*, уместо да се више користе у правилној исхрани, претежно се претварају у штетна алкохолна пића. Треба обезбедити континуирано пружање стручних знања и услуга на основама сервисирања произвођача, власницима окућница и плацева око кућа за одмор и рекреацију да би се боље искористили за обраду. Без тога је незамислив значајнији успех, што потврђује пример Данске, веома јаког пољопривредног произвођача. На тај начин могли би се, без одговарајућих улагања средстава, удвостручити приноси и сразмерно побољшати цене. Да би се успешно оствариле неопходне промене у исхрани и искористиле све могућности треба:

1) при савезној и републичким владама формирати научно-стручно тело за људску исхрану. На пољопривредним факултетима треба основати институт за људску исхрану и школовати стручњаке за потребе свих структура друштва, па и Војске. Нормативним актима влада треба димензионирати обавезе и права САНУ, СГАНУ, универзитета (посебно медицинског, пољопривредног, ветеринарског и економског факултета), Војномедицинске академије, Центра високих војних школа и, по потреби, других институција;

2) преиспитати нормативна акта о исхрани, тако да се, поред токсиколошких и епидемиолошких чинилаца, целовитије обухвате физиолошке потребе људског организма, дефектност намирница, истраживања и образовање по ступњевима и надлежностима;

3) енергично и брже предузимати мере за отклањање сметњи за повећање производње еколошке хране, обезбеђивањем континуитета, ликвидацијом неуједначености фискалне политике недовољне економске мотивације и стимулације, увођењем принципа да се обрађује сваки педаљ земље и да се где год је могуће засади воћка (нарочито језграсте воћке). Активирати и многе непољопривреднике – повратнике с привременог рада у иностранству и избеглице, које дуже или трајно остану у СР Југославији, ради ојачања села и брдско-планинских подручја;

4) организованом едукацијом обавезати све индивидуалне пољопривредне произвођаче, угоститеље, хотелијере итд. да заврше одговарајуће школе или курсеве да би могли да се баве производњом хране и исхраном;

5) органској пољопривредној производњи, којом се обезбеђују органски еколошки производи и повећава принос, и новим технолошким прерадама, које не деградирају биохемијску структуру и квалитет намирница, дати апсолутни приоритет, јер је то будућност правилне исхране, менталног подмлађивања и квалитета живљења;

6) колективну и породичну исхрану покренути с недозвољено ниског нивоа организованости. Она треба да се стално побољшава на основу науке, а обавезе и права треба целовитије регулисати нормативним актима;

7) системом мера енергичније сузбијати алкохолну и дуванску наркоманију;

8) нормативним актима, програмима, плановима и истраживачким пројектима мирнодопску исхрану заснивати на принципима одржавања и унапређивања здравља, рентабилности и економичности, и усклађивати с потребама и захтевима ратне исхране, тако да се што безболније може прелазити на рационалну и праведну организацију исхране у рату.

Литература:

1. Мирко Богичевић, *Вукова трпеза за њекоје читатеље*, „Научна књига“, Београд, 1988.
2. P. R. Guesry, *Рат и исхрана* (предавање одржано на 27. међународном конгресу војне медицине и фармације), Interslake, Н. Швајцарска, 1988.
3. Интерни извештај и материјали са Европске конференције о исхрани, Варшава, 1987.
4. Недељко Јокић, *Истраживања о исхрани у ЈНА*, ВИЗ, Београд, 1982.
5. Недељко Јокић и сарадници, *Планирање колективне и породичне исхране у миру и ванредним приликама*, ВИЗ, Београд, 1983.

6. Недељко Јокић, *Логистика или позадина термин у нашој војној доктрини*, „Нови гласник“, бр. 2/94.
7. Недељко Јокић, *Производња хране и исхрана у будућности*, „Нови гласник“, бр. 3/94.
8. Џин Карпер, *Храна ваш чудесни лек*, „Народна књига“, АЛФА, Београд, 1995.
9. Јован Петрић и Недељко Јокић, *Примена модела и метод операционих истраживања у планирању исхране у ЈНА*, „Војно дело“, бр. 4/86.
10. Фран Подбрежник и Живан Протић, *Припрема привреде за рат*, „Светлост“, Београд, 1940.