

## Безбедност исхране и квалитета живота

Научни саветник др *Неђељко* Јокић,  
проф. др *Бранко* Тешановић

**В**ерижни ланац, ПОЉОПРИВРЕДА – ИНДУСТРИЈСКО-ЗАНАТСКА ПРЕРАДА – БЕЗБЕДНОСТ ХРАНЕ И ИСХРАНЕ чине темељ квалитета живота и дуговечности. правилна исхрана и видови самопомоћи су међузависни и програмираном применом ефикаснији, помажу здрављу и лечењу. живимо у времену комерцијализације живота и повећаног сукоба са природом. свет је на прагу катаклизме, јер прете моћници нуклеарним ратом. богати се преједају и бацају храну, а сиромашни гладују – на ивици смрти ...

Кључне речи: храна, исхрана, самопомоћ, хемизација, токсикологија, уранијум, загађеност, квалитет, економија, природа, политика, безбедност

### Општа разматрања

**Х**рана је данас један од највећих светских проблема. Главни узроци, који овај проблем заоштравају и продубљују, недопустиво неравномерна расподела производње и потрошње хране у разним регионима света, земљама и међу појединим групама становништва.

Сви објективни научници и политичари прихватају, поред осталог и чињеницу да проблем недовољне и неправилне исхране у својој суштини има социјално-економске и политичке карактеристике. То је једна од многих последица савременог, „демократског“ колонијализма над малим и неразвијеним земљама (економска застојалост, неразвијена индустрија, технологија, саобраћај, пољопривреда и др.) Све то утиче на многе друге проблеме који карактеришу савремене политичке и економске односе, у смислу отпора да се изгради бољи и хуманији економски поредак, омета да се огромни потенцијали савремене науке и технике користе у тим земљама за производњу хране и ликвидацију глади.

У многим развијеним економским и војним силама, коришћење нових метода у производњи хране условљава продубљивање неједнакости, односно разарање ситних газдинстава и повећање неједнакости. Осим тога, владе тих земаља, ради стимулисања извоза и одржавања цена, редовно троше знатна средства за уништавање хране и плаћање премије да се земља не обрађује.

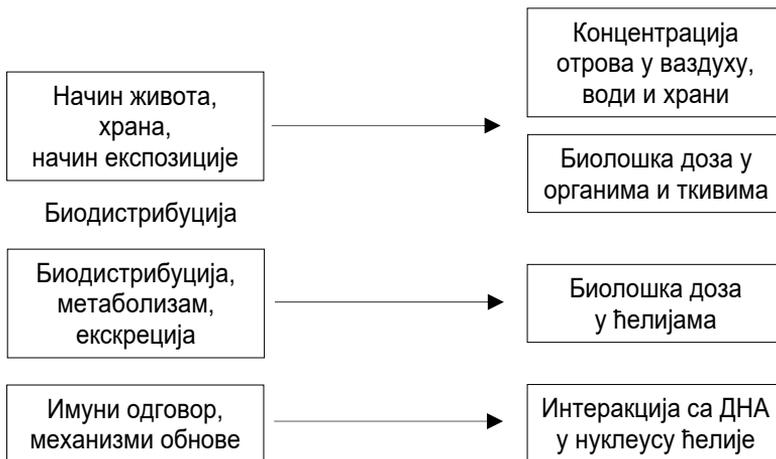
Данас се на хиљаде тона хране баца, док милиони потхрањених бедника на нашој планети (и у нашој Србији има гладних, а и оних који храну бацају; имамо народне кухиње и јавне вапаје „један оброк много наде“) издише од глади.

Опасан проблем времена, у којем живимо, свакако је хемизација земљишта и фауне и флоре у целини. Огледа се у прекомерности и постепеног тровања, а ради неморалне комерцијализације живота по сваку цену.

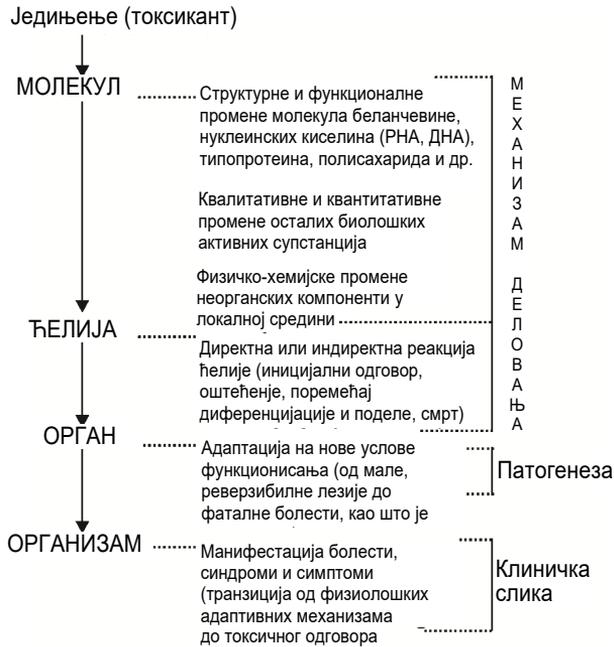
Разматрањем токсиколошке исправности хране академик В. Војводић констатовао је, да је у свету идентификовано од 9.000.000 природних и вештачких једињења, а од тога на срећу око 3000 су носиоци више од 95% свих тровања штетни.

Савремено друштво и његова цивилизација скоро у потпуности зависе од употребе великог броја једињења, посебно оних који се користе у индустрији, пољопривреди и медицини.

Релативно упрошћени шематски прикази свакако ће допринети лакшем разумевању ових процеса.



*Delovanje hemijskih jedinjenja u organizmu*



Токсикологија објашњава путеве и механизме помоћу којих хемијска једињења изазивају оштећења у организму (од молекула и ћелије до интегралног организма), између осталог истакао је академик Владимир Војводић.

*Повећањем знања, повећавају се и сумње,  
у таквим ломовима, нарочито ако су они прејаки или  
ако се понављају, појединац почиње да доживљава  
кризе, осећања подмукло исцрпљују општу снагу*

*Проф. др Ацо Јовчић  
неуропсихијатар*

## Социјално-здравствени и производно-економски прегледи на исхрану

Наука XX-тог века, захваљујући високом нивоу организованости и економској моћи, остварила је грандиозни развој рационалног ангажујући и трошећи човекову централну енергију. На несхваћени развој науке и увећавању материјалног богатства, делују међусобно по принципу позитивне повратне енергије. Открића нових извора енергије, аутоматике, роботике, увођење моћних компјутеризованих система у комплетне радне операције, данас можемо констатовати, да су научна открића у областима хране и исхране и медицине битно променила дуговечност и квали-

тет живота на нашој планети. Ипак др. Јовичић каже: Упркос епохалним научним открићима, упркос фундаменталном проширењу хоризонта знања, човек данашњице не живи са повећаним степеном извесности утврђених чињеница. Напротив, остварује се библијска порука која гласи „Ко умножава знање умножава муку“.

Наредне деценије, а нарочито прва половина овог века, доносе многе неизвесности у вези са исхраном.

Каква је будућност исхране везане за еколошке проблеме, перманентно загађивање и сиромашење ораница? Како заштитити храну од контаминације и избећи претерану употребу пестицида, антибиотика, средстава за умирење, хормона, природних и вештачких и других штетних чинилаца (а у нашој земљи и несагледивих последица агресије – бомбардовање муницијом са осиромашеним уранијумом). Супротно научним и искуственим поставкама, „научна фантастика“ нам већ дуже нуди за исхрану у будућности протеинске пилуле уместо правих природних намирница, које би смо користили и штете од тога имали?

Треба имати у виду да се начин исхране не може битније мењати, јер људске квржице за укус, непце и стомак нису одређене за еволуционо одумирање. Треба подстицати нове изворе добијања намирница, али увек из природе, где укус и прихватање од потрошача не смеју изгубити свој значај. У прилог тога, ево новијих важних саопштења, о храни и исхрани за космичка истраживања. Достављање хране на међународну космичку станицу – Астронаутима недостаје сир – Млади сир с орасима, свежи парадајз, јабуке, лимун и црни лук биће достављени посади Међународне космичке станице теретњак „Прогрес м1-11“, који ће полетети са космодрома Бајконур, јавила је агенција РИА Новости. „Космичка посада – Александар Калери и Мајкл Фоел – тражили су да им пошаљемо што више укусног сира, јер га воле“ изјавио је шеф одељења за исхрану Института за медицинско биолошке проблеме Александар Агјурев, Додајући да „они обично поштују жеље космонаута“.

У оквиру тако бројних ограничења, програмирању и планирању правилне исхране предстоје обимни задаци. Преструктурирање учешћа група намирница у дневној исхрани биће деликатан посао. Неминовно је да многе нове намирнице заузимају своје место на трпези у будућности. Неки стручњаци прогнозирају да ће у скорој будућности људи јести мање шницли и печења, мање кременадли и других специјалитета од меса топлокрвних животиња. Вероватно ће доћи и до промене конзумирања живинских производа. Можда ће се смањити или остати на истом нивоу потрошња сира, путера, млека и јаја, а порасте потрошња поврћа, воћа и њихових производа, производа од жита и риба.

Екологима, организаторима, прехранбеним технолозима, биохемичарима и другим стручњацима предстоје обимна истраживања у области гајења поврћа, жита, стоке, риба, дивље флоре и фауне, као и борба за генетско уравнотежење живота у свету.

Индустријска прерада намирница, кулинарство и постојеће навике сигурно ће бити подложни променама.

*Наступа у народу издвајање: почињу се у његовој средини јављати зеленаши и изелице, већ трговац све више и више жели почасти, тежи да се понаша као образован, док у ствари, нема нимало образовања, а ради тога гнусно занемарује старинске обичаје, па се чак стиди вере отаца својих.*

Ф. М. Достојевски

## Зеленаши и изелице, друштвена невоља

Комерцијализација живота не познаје хуманост. Већ је створен ужасан свет у којем се све потчињава новцу – профит. Академик Владимир Стипетић, са Загребачког универзитета, је књигом „Пријети ли глад – свјетска прехранбена и југословенска криза и југословенска аграрна политика, 1975. године“, узбуркао јавност. Данас, нажалост морамо поставити питање: „Прети ли смрт од хране коју једемо?“ Може ли се зауставити тренд производње смртоносне хране која је узрок многих тешких болести, а шта нас још чека, услед стварања профита по сваку цену, то само можемо да наслутимо.

Научна истраживања и лабораторијски налази, деценијама указују, а нарочито пред крај прошлог века, на опасност од исхране и това стоке крупног и ситног зуба, па и живине и рибе у рибњацима.

Да ли се већ данашња исхрана може назвати: „Специјални рат човека (због профита) против себе“. Ако се настави и интензивира неразуман тренд угрожавања фауне и флоре, загађење воде и природе у целини, што све пролази кроз чудесну људску „Фабрику“ – стомак хоће ли, можда, до краја овог века смртоносна храна заменити оружану силу и међусобне сукобе људског рода уопште? Хоће ли функционисати „хуманитарна помоћ“, али ко коме и како помаже? Можда смо некад одмахивали тези из једног апокрифног<sup>1</sup> писма: „Бедан је човечији живот када га лагани поветарац прожима незајахљива пожуца за новцем. Нека да Бог да се сви лекари без изузетка сложе да лече ову болест, која је гора од сваког лудила. Није доста што је ова болест већ на нела толико зла, него је још људи славе као да би она била нека усрећитељица ...“

Данас смо стигли до апсурда. Дошло је време да се не плашимо глади колико се плашимо од погубних болести које може да проузрокује нефункционална храна. До тога доводи новац и само новац – профит по сваку цену. У вези с тим да ли техничко-технолошки развој и наука уопште које човек ствара за своје добро, ради само за јуче и данас, да би сутра довели у питање опстанак живота на нашој планети.

Да ли су постављена питања умесна? Могу ли се поставити виталнија питања о угрожавању квалитета живљења и опстанку живота на овој уплашеној планети коју једино човек као свесно биће угрожава?

Сваког дана у медијима може се запазити: Упозорење научника, стручњака и научних институција – црвено месо изазива рак; нови лек против рака; сида неизлечива; бактерије отпорне на антибиотике; жлездани органи животиња не препоручују се за исхрану; супстанца лектин из жита угрожава здравље; месо, млеко, јаја и производи њихове прераде угрожавају здравље. Ако их не једемо – не уносимо у организам потребне пуновредне беланчевине. Хемија угрожава све пољопривредне културе. Генетски модификованим организмима доносе се нове болести и проузрокује дегенерација итд.

Историја констатује: персијски цар Дарије позвао је Грке у посету и питао их – да ли би појели своје родитеље кад умру. Грци су се згрозили и није постојала цена за коју би урадили тако нешто гнусно. Потом је позвао Индијце из племена Халитија, који су имали обичај када њихови родитељи умру, њихова тела поједу. Њима је

<sup>1</sup> Апокриф (грчки – apokrypos од apo = prefix у рећима грчког порекла = удаљаване, одвајање krypto = сакривање) једна од књига с библијским мотивима које нису ушле у званично прихваћену Библију, јер их не признаје вера, стари ни нови завет; апокрифан – непознатог порекла, сумњив, неаутичан, подметнут.

Дарије понудио небројено злата, само да дозволе да се њихови родитељи, када умру, спале или закопају – сахране. Халити су се на то згрозили и побегли. То је било време обичаја, религије, културе, незнања, заблуда тог древног времена.

У данашње време савремене цивилизације, неслућених техничко-технолошких достигнућа, културе, одбачених лоших обичаја и сл. вратили смо се у Даријево време. Истина то се ради стоци коју људи негују – тове; биљним културама, води – извору живота које после прераде или пресне човек једе и пије. Телад, јунад, јагањце, овце, рибу, живину, људи – хране прерађеним лешевима њихових родитеља, затим једу и пију њихово месо, млеко, јаја и производе њихове прераде. Купујемо воду за пиће (па пијемо мртву воду), јер су површинске и подземне живе воде скоро у целисти загађене на целој планети. Да ли ћемо, колико сутра, куповати ваздух?

## Човек и природа



*Ф. М. Достојевски, моли људе: Браћо не бојте се грехова људских, волите човека и у греховима његовим, јер је то слика божанске љубави на земљи. Волите све божије створове и цените и свако зрно песка, сваки листић, сваку травку божију волите. Волите животиње, волите биље, волите сваку ствар. Будеш ли волео сваку ствар – и тајну ћеш божију разумети у стварима. Схватиш ли једном, ти ћеш је после неуморно упознавати све даље и све више, свакодневно. И заволећеш, најзад, сав свет ванцелом васионском љубављу. Животиње волите: њима је Бог дао клицу мисли и непомућену радост. Немојте им је реметити, не мучите их, не одузимајте им радост, не противите се мисли божијој. Човече не уноси се над животињама! Оне су безгрешне, а ти са својом величином, само прљаш земљу својом појавом на њој, траг свој гнојни остављаш после себе – авај скоро сваки од нас.*

## Криза здравствене безбедности хране угрожава здравље и економску моћ

Данас је све више чинилаца који упућују на разлоге да нам прети мученичка смрт од хране коју једемо. У времену од 1951. године до данас, масовно, често неконтролисана и недозирана примена хемијских средстава за заштиту биља, у мноштво је осиромашило плодност земљишта са хранљивим и заштитним супстанцама. Земљиште постаје кисело, а пољопривредни производи (гајене и самоникле биљке, а због тога и стока крупног и ситног зуба и дивљач јер се храни биљем) небезбедни. Услед тога, човек постаје најугроженији јер једе храну биљног и животињског порекла. Добре намере у примени хемизације у пољопривреди и исхрани, угрожава комерцијализација и профит.

Тражимо спас у органски произведеној храни, природним минералним водама, дали ћемо га наћи? Требају ли неке радикално организоване мере за заштиту природе на планети? Могу ли се те мере спроводити, ако има решења у оваквој подели света на богате и сиромашне, на различите економске и војне силе и лобије који владају у државама и међу државама у чијим је рукама власт, борба за престиж и профит?

Генетски модификована храна у сталном је тренду повећања и освајању необухваћених простора широм планете. Плагирање прехранбених производа, на светском нивоу се увећава и већ данас има 60% учешћа у неким земљама. Услед тога, изгледа да наука, а посебно медицинска наука улажу крајње напоре у борби за одржавање здравља и лечењу болесних и појаве нових неизлечивих болести. Прискачу у помоћ и разне не профитне хумане асоцијације.

Диоксин у јајима, меламин у млеку, ешерихија у поврћу, млевено месо третирано амонијаком, прионска болест од млека и млечних производа и меса и производа од меса („луде краве“). Инцидент на тржишту ракије шљивовице и лозоваче (повучена са тржишта 2011. г.) опасне због повећаног садржаја метанола; пестициди у поврћу и воћу (2012. г.) према упозорењу неких држава у нашој регији – обухваћени и увозни производи, веома су опасни и угрожавају здравље човека. У корама за питу, пронађен је недозвољен адитив НАТАМИЦИН Е235. Актуелан је сада и АФЛАТОКСИН (спергелиус фла (вус) токсин (лат. *toxicus* од грч. *toksikos*) који садржи токсине –

отровно, канцерогено једињење из гљиве (*aspergillus flavus*) канцероген у млеку садржан у недозвољеној или горњој граници од прописане. Узнемирене су све популације наше регије. Загађена је и риба уловљена у неким рекама и морима.

И други показатељи, указују на могућу обимнију и ширу лепезу опасности које могу да се појављују, хоће ли наука и непрофитабилне и хумане асоцијације успевати да укроте опасности, које првенствено доносе профит, лобисти и незнање.

## Истраживања на изради јеловника за пут на Марс

Стручњаци за исхрану космонаута у САД (НАСА), за први лет на Марс који треба да се обави за 18 година, имају специфичан задатак да обезбеде исхрану, посади шест космонаута. Полазне основе су:

– време путовања до Марса траје око шест месеци и тамо треба да остану око једну годину и шест месеци;

– дотур хране у току путовања и боравка на Марсу није могућа;

– потребно је да се обезбеди храна – специфичне намирнице за три године;

– Марс је другачији због удаљености од наше планете;

– потребно је да се изради свемирски ПЛАН ИСХРАНЕ, који садржи динамику плана менија (јеловника по обедима), нормирана јела по количинама намирница и биохемијском саставу и на основу тога план утрешка, извора обезбеђења намирница за дневне потребе, месечно, тромесечно, годишње и за три године.

Тим који ради на стварању овог специфичног плана исхране – јеловника, до сада је програмирано око 100 вегетаријанских рецептура за припремање јела, јер је намирнице анималног порекла, немогуће сачувати у исправном стању.

Једна од могућности коју стручњаци разматрају, јесте да астронаути имају малу стаклену башту на Марсу, у којој би гајили шаргарепу или паприку. Предвиђају да би воће и поврће расло у води обогаћеној минералима уместо у земљишту. Овим могућностима космонаути би могли припремити и комбиновати јела од свежих намирница са планираним намирницама – јелима која су понели са наше планете. Друга могућност јесте да се храна, као сада, за посаду свемирске станице, што би захтевало да трајност употребе такве хране буде пет година, уместо садашње две године. Научници сада истражују могућност да се остваре ове варијанте поједи-начно и комбиновано.

Маја Купер члан тима за исхрану на Марсу рекла је да би било идеално да се два начина комбинују па да имају свежу и унапред припремљену храну, додајући могућност да један астронаут у мисији буде посвећен искључиво припреми хране.

Сада се на стварању ПЛАНА ИСХРАНЕ троши милион долара годишње.

### *Интересантно – ново – да ли је живот настао у утроби земље?*

Др Роберт Хајзен, професор Универзитета „Џорџ Мејсон“ и руководилац пројекта „Угљеник на Земљи“ са тимом од 50 истраживача, истражују угљеник (царбонум-Ц) један од основа живота (свугде се налази од нафте до дијаманата).

Професор Р. Хајзен истиче: „**Врло је могуће да дубоко испод земље на више од 10 до 20 км дубине постоји микроскопска биосфера**“.

Микроби су пронађени у стенама извађеним бушењем на дубини 6 км испод земље у басену Сонглијао у Кини. Сићушни црви су откривени у стенама јужноафричког рудника на дубини од 1,3 км.

Међу једноћелијским микробима, пронађеним дубоко у земљи су бактерије, потребна им је вода и хранљиве супстанце, без кисеоника. Археа-организми могу да живе на једињењима као што су амонијак (сол амонијачно једињење азота – нитрогениум – Н и водоника – хидрогениум – Х (НХ<sub>3</sub>) или сумпор (сулфур – С).

Способност микроба да преживе скоро безгранично у стенама, указује да је камење са Марса, планете која је имала течну воду пре Земље, можда посејало семе живота на нашој планети. Могуће је да је и најмања ћелија на Земљи пореклом са Марса. Научници су у подземљу пронашли вирусе, за разлику од оних на површини Земље, убацују своје гене у микробе без агресивне тежње за размножавање и други важни резултати досадашњег истраживања (истраживање се наставља).

Овај 21 век, доноси многе неизвесности у вези са функционалном храном и исхраном. Људи на планети ће бити много више. Процењује се да ће се већ 2030. године, на нашој планети повећати и бити око 4 до 5 милијарди људи више него сада, па се и за то треба правовремено припремити.

*Људско тело може се заштитити од обољења ако се на време прилагоди променама околине. А болести се морају предупредити правилном исхраном, одмором и чувањем спокојства, ума и душе. Јер, лечити болест кад се појави, то је: „као ковање мача кад је битка већ почела“ или „копање бунара кад вас жеђ већ мучи“.*

*Кинески жути цар ХУАНГ-ЛИ  
(2697 г. пре нове ере)*

## Избалансирана исхрана и видови самопомоћи – темељ квалитетног живљења

У решавању нагомиланих проблема производње хране и исхране, планирање и програмирање производње хране, правилна исхрана и видови самопомоћи имају огроман значај за здравље и психофизичку способност. Избалансирана исхрана и психофизичке активности здравих и болесних чине моћно средство у сузбијању обољења и благотворну помоћ лечењу и смањењу смртности. Наша отаџбина нашла се у посебно тешкој ситуацији, које су нам нанеле санкције, а нарочито бомбардовање НАТО оружјем са муницијом осиромашеним уранијумом. Разрушени су нам материјални, кадровски и комплетни базични ресурси.

Унапређење пољопривредне производње зависи од усклађености производње, прераде, обраде, чувања, промета и потрошње намирница. Стога је неопходна усклађеност на линији пољопривредна производња – индустријско-занатска прерада – колективна и породична исхрана.

**Верижним ланцем, упрошћено шематски се приказује, ради лакшег разумевања ових процеса.**

Опти модел процеса развоја хране и исхране



Није довољно да се оптимално остварује еколошка пољопривредна производња, технолошка прерада намирница, набавка квалитетних прехранбених производа, него и да намирнице буду правилно складиштене, правилно кулинарски припремљена и сервирана јела. То захтева људски организам, здравствена и квалитативна безбедност, превенција за здравље и лечење.

Испитивања пет најчешће примењиваних система исхране дала су следеће резултате: систем свеже добио је највећу оцену. На другом месту је систем свеже хране преко релејних кухиња (кетеринг систем), треће и четврто место хлађена и дубоко смрзнута храна, а пето место на тој лествици заузима стерилисана и дехидрисана храна. Стога систем свеже хране са по 150–200 г пресног поврћа и воћа треба да буде основица правила, а остало као допунски извор дневне исхране.

*Човек није само оно што мисли и чини, човек је увек помало и оно што једе.*

*Дж. Осокава*

## Како обезбедити ефикасности у превенцији и помоћи у лечењу?

Изучавајући ову сложу проблематику, која функционише свакодневно и целодневно данас и убудуће, треба имати на уму, став проф. др Аце Јовичића – да је наука произвела средства која непосредно уништавају животну средину и сам живот. Наука је омогућила производњу средстава са модерним потенцијалом разарања, који може уништити живот на земљи.

Међу услове спољашње средине, који перманентно делују на људски организам, исхрани припада највећи удео. Међутим храна се принципијелно разликује од свих других чинилаца, јер се трансформише са спољашњег у унутрашњи чинилац. При томе се њени елементи преобразују у енергију физиолошких функција структурне елементе људског организма.

Ова два сложена непомирљива фактора условљавају да наука стално ради на ублажавању угрожавања неопходне безбедносно здраве и квалитетно исправне хране и постепеног уништавања живота на земљи. С друге стране разни квази стручњаци дају разне препоруке у дијететици и видовима самопомоћи, „чиме се одржава здравље и лече сва могућа обољења“. Данас је најтеже решити опасан развој производње и пласмана хемијски контаминираних хране, коју пропагандом верификују неки научници и компаније, улажући своју савест ради новца и профита по сваку цену.

Данас живимо у времену када је дијетална исхрана системски јединствена за здраве и болесне. Неопходно је да се темељи на унифицираном моделу планирања и програмирања у природним и хигијенским нормативима намирницама по наменским циклусима јеловника. Исхрана и разни видови самопомоћи су међузависни у превенцији и лечењу.



Неки полазни елементи у Шеми указују на сложено проблематику о исхрани – самопомоћи данас и у будућности.

**ДИЈЕТЕТИКА** (грч. дијететикос – наука о правилној исхрани). Једна је од најранијих специјалности у Кини. Од тада датирају и намирнице ЈАНГ и ЈИН, зависно од облика, боје и садржаја воде. Намирнице ЈАНГ – месо, риба, јаја; а ЈИН – црвени купус, смоква, плави патлиџан. Први дијететичари, појавили су се за време династије Чен, више векова пре н. е. Почетком нове ере постојало је једно дело о разним начинима исхране са богатим садржајем витамина. Таоисти су сматрали да је начин исхране изузетно важан чинилац здравља. У 18. веку Чен-Вен-Чонг препоручивао је да се обезбеђују топла јела (од намирница богатих витаминима) у одређено време, да влада умереност у јелу (да исхрана не буде ни сувише обилна ни сувише лака) итд. Ху Се Хуел је у другом веку нове ере, у књизи „О дијететици“, указао да „болести теаренције“ (теаренција – лат. царере – недостатак, оскудевање) могу да се излече одређеним начином исхране.

**Стара медицина у Грчкој** није постала самостално нити независно од других народа. Из Индије, долином Тигра и Еуфрата, преко Вавилона и Египта, дошла је медицина у Грчку. Стара медицина тог доба признавала је четири елемента (као Ајурведа од пре 5000 година): ваздух, ватру, воду и земљу и четири сока: крв, слуз и две врсте жучи – жуту и црну.

Нарочита пажња посвећена је дијети која се састојала из млека и млечних производа за акутне болести.

Стари Египћани су у дијететици били велики мајстори. Дијететика као наука одувек је значила, а и данас значи, високи степен терапије. О том говори проф. др Ханс Муцх у својој књизи „Хипократес дер Гроссе“. „Много је и много требало да се код нас у Европи уведе дијететика и да јој се да заслужено место у терапији“. Па ипак и у наше време, истиче Муцх, колико болесника оду свега једном свом лекару, који им не препише никакве лекове него их лечи: дијетом, сунчањем, ваздухом, разумним вођењем живљења итд.

**Источњачка медицина** је привукла пажњу шире јавности нарочито у другој половини 20-ог века у складу са порастом интересовања за алтернативне видове лечења и самопомоћи. (Из Кине је лансирана акупунктура, која је Европи позната више од 300 г.). Од тада интерес за источњачке видове медицине и самопомоћи је стално јачала и данас јача.

**САМОПОМОЋ**, једноставна домаћа реч. Садржи много активности, указује, да је свака активност међузависна са осталима и да се једино узајамном ритмичком применом, човек са високим степеном поузданости може себи помоћи: у превенцији, против тегоба и болести; у случају обољења, са медицинским мерама излечити се и повратити своје здравље, успорити старење; обезбедити квалитет живота, дуговечност и духовност.

**Самопомоћ** је важан чинилац личног задовољства, јер помажући себи, помаже здрављу, квалитету живота, економској моћи и духовности своје породице, а тиме доприноси и општем добру човека.

Значај исхране уопште, а дијеталне и самопомоћи у свакодневном животу, није потребно посебно истицати. Међутим, сваки допринос у решавању ових сложених проблема заслужује пажњу и подршку.

Дугогодишња истраживања и оперативна решавања у раду на унапређивању система исхране и самопомоћи важном фактору за превенцију и лечење, обрађено је и припремљено за штампу, са становишта глобалних питања важних за све популације здравих и болесних.

**Социјално-здравствено и производно-економско стање данас сутра:** наука упозорава; криза здравствене безбедности и квалитета угрожава здравље; човек и природа; микробиологија и генетски инжењеринг; последице бомбардовања муницијом са осиромашеним уранијумом; зоне загађености; чиниоци физиологије исхране; систем органа за варење и чишћење – одржавање организма; техничко-технолошки процеси производње хране данас-сутра; групе и подгрупе намирница (благодворност, мања делотворност и/или штетност), хлеб вечно незаменљив; микробиолошки проблеми и тровања; међузависност хране и медикамената; најчешће тегобе и обољења; видови самопомоћи; исхрана и видови помоћи старих особа; образовање и самообразовање; кључне препоруке здравим и болесним, и др.

**Планирање и програмирање исхране и видова самопомоћи:** мисли умних људи; пирамида медитеранске исхране; међузависност, недовољна исхрана, преобилна исхрана; препоруке поуке; медицинске препоруке помоћи да здрави одржавају здравље, а болесни да своје здравље поврате; стандардне дијете за здраве и болесне у превенцији и лечењу (31 врста наменских дијета – основни подаци, намена, карактеристике, натурални и хигијенски нормативи јела – јеловника ...).

**Посебне опитне дијете** (8 врста наменских дијета, исти садржај као за стандардне дијете) укупно 39 врста дијета за здраве и болесне.

**Нацрти неопходних програма истраживања за отклањање сумњи,** недостатака и унапређивање исхране у целини, видова самопомоћи и здравствене културе: појмовник, мерне јединице, лабораторијске анализе, ублажавање патњи биолошки неизбежних у старости и друго важно за корисника препорука које исхрана и видови самопомоћи и помоћи у превенцији, лечењу и квалитету живота.

## Закључак

На темељу дугогодишњих истраживања и оперативних решавања, сложена проблематика дограђиваног система исхране после завршетка другог светског рата, заснива се у основи, на следећим чињеницама:

1. У периоду од 1945. до 1990. године, а на основу поставки после Првог светског рата, структура исхране различитих популација друштва, варира је и имала релативне падове и стагнације, што је првенствено, било условљено економским могућностима и организационом структуром наше земље.

2. Од 1990. године услед разградње Југославије, грађанског рата, и санкција Србији, затим бомбардовања НАТО снага са муницијом осиромашеним уранијумом, дошло је до несагледивих последица – разорена структура друштва, стварање богатих и сиромашних.

3. Ланац пољопривреда – индустријско-занатска прерада – колективна и породична исхрана суочен је са мноштвом проблема. Тако разрушени сложени витални животни систем отвара неморал, пљачку, корупцију, халапљивост богаћења, разједињену неспособну власт, масовно сиромаштво и друге невоље. С друге стране, у специфично смо објективним и субјективним тешкоћама и озбиљном заостатку виталне гране привреде – хране и исхране за опште добро човека.

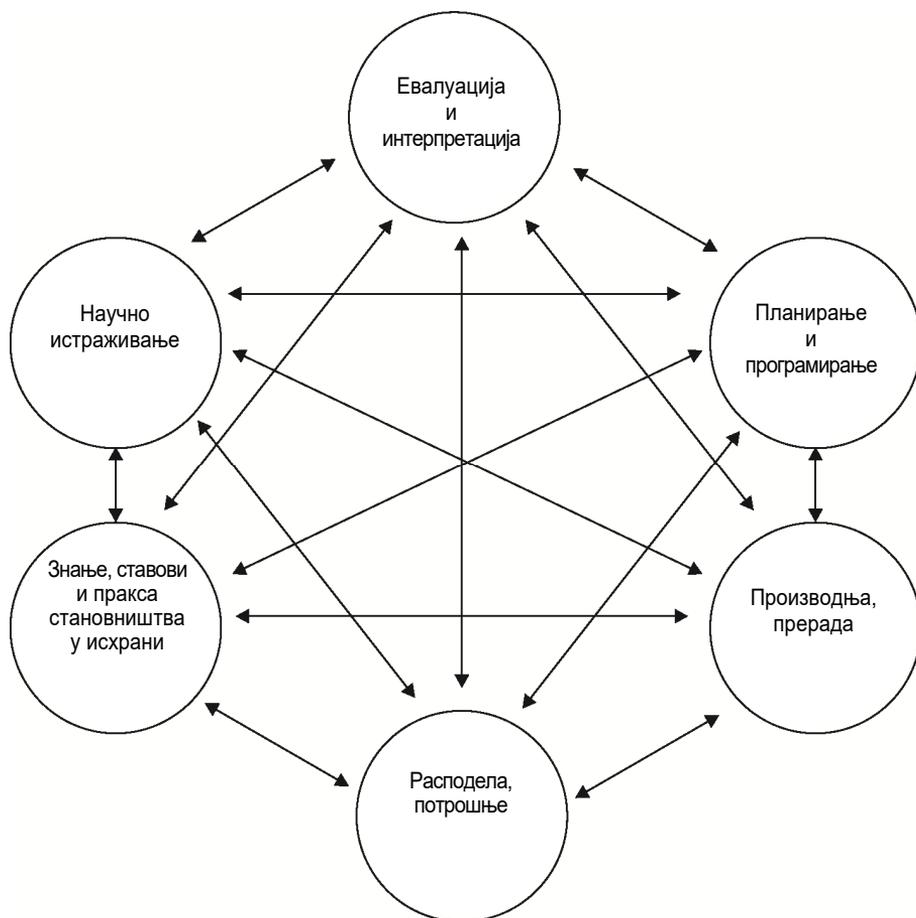
4. Могућности оптимизације организацији научно-образовних, производно-услужних радних система, као и оживљавања породичног квалитета живота, након вишегодишњих патњи од 2015. године постепено се побољшава.

5. Наука, држава и предузетништво само удружено могу решавати – ублажавати нагомилане проблеме, на принципима хуманости, праведности, рационализације, економичности и разрађене програме дугорочног развоја свих ресурса друштва.

6. Техничко-технолошки развој налаже да имамо **Институт за организацију и економику исхране са инжењерингом – Кулинарска академија**. О овој потреби водиле су се расправе 1987. и 2007. године. Сада је насушна потреба за овом научно-оперативном дисциплином.

**Шематски приказ развоја хране и исхране, може допринети лакшем разумевању процеса рада у пољопривреди – прерађивачко-занатским и услужним делатностима.**

*Општи модел рационалне организације исхране становништва на макросоцијалном и економском нивоу*



За успех су потребни упорност, оптимизам и храброст, али и висок ниво организованости државе, науке и радних система.

## Литература

- [1] Ватманхелић Ф. Ваше тело вапи за водом (Your body's crying for water) Хемо кхуанеуе, Београд, 2003.
- [2] Вунчић Д. и сар. Примена ХАССАП (хазард Аналуисис контрол Фозус) концепта у контроли намирница животињског порекла, Зборник радова, IX Саветованје ветеринара Србије, Златибор, 1996.
- [3] ГЕНАДИЙ Малахов, Целительной силиь очищене организма (чишћење организма, ЈГП Прометеј – Махмут Шехић, Београд, 2002.
- [4] Гинтер Е, Живети без болести, М. Маринковић, Београд, 1986.
- [5] Грујић П. Наука о исхрани човјека, Технолошки факултет, Ванја Лука, 2000.
- [6] Далат Р. Енциклопедие дес поинтс гъуи гuezиссент ласанте су боут дес доигтс (Енциклопедија тачака које лече у врховима прстију), Елитионс Јоувенице, 1996.
- [7] Делабос А. Лепо мршавите на местима где вам одговара (Минур ен брауте ла оу воус воулез). Институт де Реехерхе Еуропеен сур ла нутритион, Парис, едитион, 2009.
- [8] Јовичић А. Смисао живота путеви беспућа добротинства, Мегатрент универзитет, Београд, 2006.
- [9] Јокић Н. Исхрана активан чинилац социјално-економске и политичке активности у свету, Земље у развоју у борби за храну, Међународни пољопривредни сајам, Нови Сад, 1988.
- [10] Јокић Н., Правилна исхрана и припреманје хране, ВИЗ и Ј.П. Просвета а.д. Београд, 1998.
- [11] Јокић Н., Породична исхрана и здравље, НИЦ „Војска“, Београд, 2003.
- [12] Јокић Н., Калорије у свакодневном животу, Завод за уџбенике, Београд, 2007.
- [13] Петрић Ј., Јокић Н. Примена модела и метода операционих истраживања у планирању и програмирању исхране, Војно дело 4/1986.
- [14] Савић Ј., Петровић Д., Са пуним желуцем на пут кроз векове, Храна и исхрана 1–4/1996.
- [15] Стуфел Р., Цохат Е Цорпс Хумаин (гъудско тело), Оцтаво, Парис, 2010. г.
- [16] Тешановић В., Митровић П., Исхрана у ванредним околностима, аутори, Београд, 2005.
- [17] Тешановић В., Новаковић С., техника, технологија и организација производње хране, МО, ВА, Београд, 2005.
- [18] Фландрин Ј.С.С., Монтанази М., Хисторие де л'алимеритатион (Историја исхране) Имприме ен Фраме/Фајард, 1997.
- [19] П.Р. Гвески, Рат и исхрана (предавање одржано на 27. међународном конгресу војне медицине и фармације), Интерслаке, Н. Швајцарска, 1988.
- [20] Фран Подбрежник, Живан Протић, Припрема привреде за рат, „Светлост“, Београд, 1940.