DA PONOVIMO: (PITANJA I ODGOVORE NAPIŠITE U SVESKE)

Do kojih bolesti dolazi usljed nehigijenske ishrane?

Kako se možemo otrovati hranom?

Putem čega se sve možemo zaraziti?

Koja oboljenja izazivaju bakterije?

# BOLESTI IZAZVANE NEPRAVILNOM ISHRANOM

**BOLESTI UZROKOVANE NEDOSTATKOM HRANLJIVIH SASTOJAKA - DEFICITARNE BOLESTI**

Zbog **nedostatka (deficita)** pojedinih hranljivih sastojaka može doći do lakših i težih oboljenja. Ta oboljenja se javljaju najčešće zbog nedostatka vitamina u ishrani, pa tako imamo:

1. **hipovitaminozu -** nastaje ukoliko u toku dana ne unosite dovoljno vitamina u vaš organizam, pa se u organizmu stvara manjak vitamina.
2. **avitaminoze** - ako duže vrijeme putem hrane ne unosite vitamine u organizam
3. **Hipervitaminoza** - ukoliko unosimo previše vitamina u organizam

## BOLESTI UZROKOVANE NEDOSTATKOM HRANE

**Mršavost** - manjak tjelesne težine, nastaje zbog dugotrajnog nedostatka hrane usljed: siromaštva pojedinaca, porodice, naroda i države, elementarnih nepogoda (poplava, zemljotresa, požara), ratova,...

Do mršavosti može doći zbog:

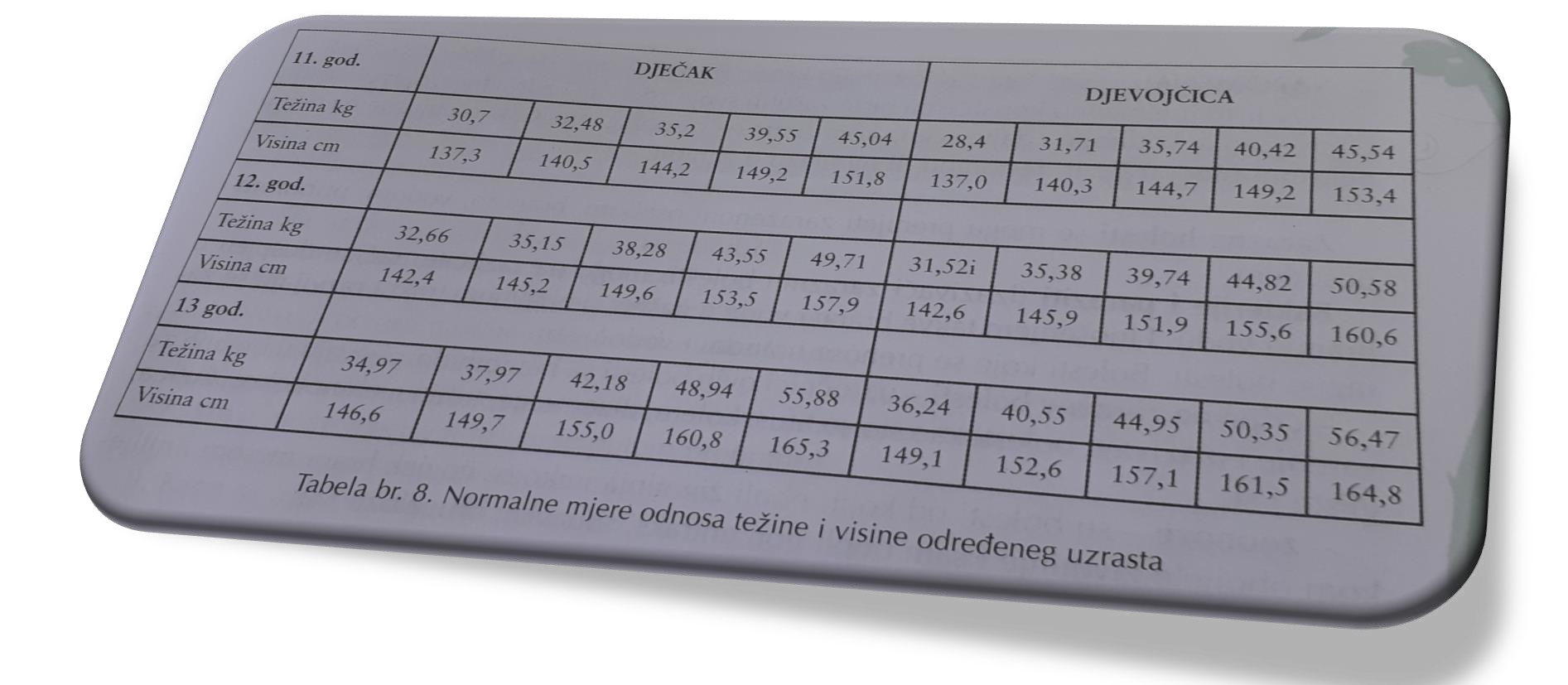
* lošeg apetita
* neke bolesti
* nepravilnih navika u ishrani - straha od debljanja, ...

**Anoreksija - prekomjerna mršavost** je oboljenje do kojeg dolazi usljed dugotrajnog ne uzimanja hrane zbog bojazni od debljanja. Tako se gubi apetit i na taj način dolazi do oboljenja**.**

## BOLESTI UZROKOVANE PREKOMJERNOM PREHRANOM

**Gojaznost, debljina, tj. višak tjelesne težine** - dolazi usljed prekomjernog unošenja velike količine hrane bogate masnoćama, šećerom i soli.

Prekomjerna težina oštećuje organizam i dovodi do oboljenja kao što je visok krvni pritisak, oštećenje srca i krvnih sudova, šećerna bolest – dijabetes, karijes – bolest zuba, ...

Da ne bi došlo do navedenih oboljenja potrebno je voditi računa o unesenoj količini hrane, jesti umjereno i redovno mjeriti tjelesnu težinu i upoređivati je sa mjerama težine koje su normalne za određeni uzrast.

*To možete vidjeti u ovoj tabeli:*

ZA DOMAĆU ZADAĆU:

Izvagati se

Izmjeriti visinu

Uporediti svoje mjere sa mjerama iz tabele