



УНИВЕРЗИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ  
ОХРИДСКИ" - БИТОЛА

ФАКУЛТЕТ ЗА ТУРИЗАМ И  
УГОСТИТЕЛСТВО - ОХРИД



# ЗБОРНИК НА ТРУДОВИ

Охрид, 2003

Универзитет "Св. Климент Охридски" - Битола  
Факултет за туризам и угостителство - Охрид  
**ЗБОРНИК НА ТРУДОВИ**

Издавач:  
Факултет за туризам и угостителство - Охрид

За издавачот:  
Проф. Д-р Софронија Миладиноски, декан

Печати:  
"Графомак" - Кичево

## **СОДРЖИНА**

Проф. Д-р Софронија Миладиноски <b>Суштествените иницијативи на планирањето на извозниот маркетинг .....</b>	3
Проф. Д-р Бранко Бунташески <b>Задоволување на туристичките мотиви.....</b>	22
Проф. Д-р Науме Мариноски <b>Интеракција на географската средина и туризмот.....</b>	49
Проф. Д-р Лилјана Баткоска, редовен професор <b>Психолошки импликации во врска со уписната политика .....</b>	58
Проф. Д-р Габриела Ракичевиќ <b>Претприемништвото и малите бизниси.....</b>	73
Проф. Д-р Митре Аврамоски, Јован Аврамоски <b>Економски аспекти на основањето и работењето во претпријатието.....</b>	86
Проф. Д-р Јован Алаѓозовски <b>Осврт врз македонскиот и германскиот правопис.....</b>	99
Цветко Андреески <b>Таблици на смртност за Р.М. и нивно определување .....</b>	106
Бранко Н. Аслимоски, м-р <b>Стандардизација на менаџментот на знаење.....</b>	117

Доц. д-р Јованка Биљаноска	
<b>Надворешно-трговска либерализација: глобализација versus регионализам .....</b>	132
Проф. Д-р Михајло Будиноски	
<b>Регионален развој и регионално просторно планирање на туризмот .....</b>	143
Ангела Василеска	
<b>Влијанието на притоките и туристичката сезона врз квалитетот на водата од лitorалниот регион на Охридското Езеро.....</b>	152
Лариса П. Василеска	
<b>Некои аспекти на осигурувањето со посебен осврт на загубите со терористичкиот напад од 11 Септември .....</b>	162
Проф.Д-р Стојан Велкоски	
<b>Динамичка анализа на стабилноста на одделните компоненти на стопанскиот развој, со посебен осврт врз туризмот на Република Македонија.....</b>	172
Проф. М-р Васил Мојсоски	
<b>Глобализацијата и економските системи .....</b>	180
Проф. д-р Ристо Ј. Гогоски	
<b>Современи тенденции во светската трговија и местото на трговијата со туристички услуги .....</b>	200
Проф. д-р Горѓи Тоновски	
<b>Кадрите во туризмот .....</b>	213

Виш. Пред. Вера Димзова	
Использование заимствованных слов на начальном этапе обучения русскому языку .....	223
Татјана П. Димоска	
<b>Правилна исхрана .....</b>	228
Проф. Д-р. Деса Косаркоска, Асс. М-р. Климе Попоски	
<b>Проблеми во процесот на поштено и фер финансиско известување .....</b>	237
Проф. д-р Миладин Крстаноски	
<b>Договор за осигурување со осигурување во туризмот .....</b>	252
Д-р Симона П. Мартиноска	
<b>Контрола на угостителското производство на храна и пијалаци .....</b>	279
Irina Petrovska	
<b>Tourism Terminology in English and Macedonian .....</b>	294
Горан Петревски	
<b>Монетарната политика и растежот .....</b>	309
Асс. М-р. Климе Попоски, Проф. Д-р. Деса Косаркоска	
<b>Управување со ликвидноста на осигурителните компании.....</b>	317
Д-р Гордана Петровска-Речкоска, редовен професор	
<b>Осигурување на живи животни.....</b>	333
Ристо Речкоски, помлад асистент	
<b>Реформа на јавната администрација во Република Македонија .....</b>	344

д-р Мирјана Секуловска <b>Софтверска и хардверска поддршка во развојот на информационите системи</b> .....	363
Ивица Д. Смилкоски <b>Етаблирање на промотивен микс</b> .....	372
м-р Јагода Стрезовска, виш предавач <b>Актуелната состојба и тенденциите на развојот на стручниот јазик во туризмот</b> .....	383
М-р Елена Цицковска <b>Процесите на изучување странски јазици и настава</b> .....	391
Проф. Д-р Лидија Симонческа <b>Основни чекори во планирањето на пропагандните активности во туризмот</b> .....	404
Јосиф Андреески <b>Приватизација во Република Македонија Претпоставки и исход</b> .....	420
Пере Аслимоски <b>Превенција на меѓуетничките конфликти</b> .....	431
Александар Трајков, студент на постдипломски студии <b>Транснационалните корпорации во светската економија</b> .....	444

# **Правилна исхрана**

**Татјана П. Димоска**

Факултет за туризам и угостителство Охрид, Универзитет Св.

Климент Охридски Битола, Кеј Маршал Тито 95, 6 000 Р.

Македонија, e-mail tanjadimoska@yahoo.com

## **Abstract**

Healthy food is one of the most important factors that human's health depends on. The kind of nutrition that human uses is the right base for the human's organism normally to grow, develop and to function according to laws of the nature. Unhealthy food often can be reason for infectious and other various diseases.

**Keywords:** food, healthy food, diseases, vitamines, fats

## **1. Вовед**

Постојаната потреба за храна претставува одлика на сите живи суштества. Постојаното внесување на храна во организмот се нарекува исхрана. Исхраната претставува неопходен услов за да може да живее и функционира секој организам. Ниедна човекова активност не е можна без редовна исхрана. Од физиолошки аспект активноста односно работата претставува процес на трошење на енергија, а единствен извор на енергија е храната.

Исхраната е еден од најважните фактори од кои зависи човековото здравје. Исхраната влијае на развојот и здравствената состојба на организмот, како и на неговото правилно функционирање. Општо прифатен став е дека недоволната, нерационална и загадена храна доведува до извесни помали или поголеми здравствени проблеми. Правилната исхрана претставува основен услов за да се сочува здравјето, а во исто време и фактор кој придонесува болеста полесно да се излечи.

## **2. Поим за храна**

Со поимот храна се нарекуваат сите материји од растително, животинско, минерално или синтетичко потекло кои можат да послужат за обавување на извесни функции во човечкиот организам. Основни функции на организмот се физичката и умствената активност, растењето, обновувањето на клетките, движењето, постојаното одржување на топлина и друго.<sup>[1]</sup>

Преку храната се внесуваат сите хранливи материји односно нутриенси кои се неопходни за правилно функционирање на организмот. Според научните сознанија за нормално функционирање на човечкиот организам неопходно е присуството на 40 нутриенси. Тие можат да се сврстат во пет основни групи:

- протеини
- јаглени хидрати
- масти (липиди)
- витамини
- минерални материји и вода.

Потребите на организмот од витамини и минерални материји се многу мали и се мерат во милиграми односно во микрограми. Затоа овие нутриенси се нарекуваат микроелементи. Сепак потребите од овие хранливи материји мора да бидат задоволени бидејќи дефицитот дури и на еден микроелемент може да предизвика сериозни нарушувања на организмот. За разлика од нив, потребите на организмот од вода, јаглени хидрати, протеини и масти односно макроелементи се значително поголеми и се мерат во грамови.

Хранливите супстанци имаат тројна улога во организмот:<sup>[2]</sup>

- пластична, во изградување на ткивата, што ја чинат белковините, водата, минералните соли;
- енергетска, му даваат енергија за работа на организмот: јаглените хидрати, мастите, како и белковините;
- каталичка, регулирање на функциите во организмот: витамините и некои соли.

## **3. Енергетска вредност на храната и енергетски потреби**

Хранливите материји кои се внесуваат преку храната, под дејство на биолошката оксидација (согорување на материите во клетките на организмот) ослободуваат одредена количина на енергија во облик на топлина. Енергетската вредност на хранливите материји зависи од

нивниот хемиски состав. Врз основа на хемиската анализа утврдено е дека при своето согорување:

- 1 g белковини ослободуваат 17,167 J енергија
- 1 g јаглени хидрати ослободуваат 17,167 J енергија и
- 1 g масти ослободуваат 38,939 J енергија.

Значи вкупната енергетска вредност на храната претставува збир на енергетските вредности на јаглените хидрати, белковините и мастите што се содржат во неа . [ Евк = (Еб + Еј.х. + Ем) J ]

Енергетските потреби на човечкиот организам зависат од основниот (базалниот) метаболизам, енергетската потрошувачка при работа, индивидуалните особини на човекот, полот, возраста и влијанието на климата.

Вкупната количина на енергија која се троши за различните енергетски потреби на организмот се нарекува "енергетски потрошок". Тука спаѓаат енергијата за базален метаболизам, потребната енергија за работа на мускулите и потребната енергија за специфичното дејство на храната. Под поимот базален метаболизам се подразбира потрошокот на енергија за основните животни функции кои се одигруваат без влијание на човековата волја и свест. Тука спаѓа трошењето на енергија за : дишење, работа на срцето, циркулација на крвта, функциите на мозокот и нервниот систем, основните животни процеси во клетките, работата на жлездите и др. Може да се смета дека на човек со нормална тежина од 70 kg во нормални услови, ако не изведува никаква работа, потребната храна за базален метаболизам во калорична вредност е 7 034 kJ дневно.<sup>[3]</sup>

Трошењето на енергија за специфичното динамичко дејство на храната всушност ја опфаќа потребната енергија за варење на храната . Имено, различните хранливи материји што се внесуваат во организмот, различно влијаат на зголемувањето на потрошокот на енергија. Тоа зависи од нивниот хемиски состав. Ако хемискиот состав на внесените хранливи материји е посложен, тогаш за нивното разложување е потребна поголема количина на енергија и обратно. Потребната енергија за специфичното динамичко дејство на храната се пресметува кога на претходно утврдената енергија за базален метаболизам и работа на мускулите се додава јзвесен процент (најчесто 10 %). Ако таа енергија изнесува 1 700 калории, тогаш специфичното динамичко дејство на храната ќе изнесува 170 калории.

Најзначаен фактор за проценка на енергетските потреби на човечкиот организам е енергијата што се троши за работа на мускулите. Таа може да биде многу различна што зависи од тежината на работата што се извршува. Така на пример, енергетските потреби на здрава личност од 70 кг за осумчасовна работа изнесуваат :

- при миривање 2 000 калории
- при лесна работа 2 400-2 800 калории
- при умерена работа 3 000 калории
- при тешка физичка работа 4 000-4 500 калории и
- при исклучително тешка физичка работа 5 000 калории и повеќе.

#### **4. Видови на исхрана**

Најчести видови на исхрана кои се практицираат од луѓето во зависност од нивните религиозни убедувања , начинот на живот и нивните сфаќања за тоа што претставува здрава и правилна исхрана се:

- *Месна исхрана*

Основа на овој начин на исхрана се месото и рибата. Поради големата количина на протеини и масти кои се содржат во овие животни намирници, овој вид на исхрана доведува до негативни последици по здравјето на човекот( зголемен ризик од срцеви заболувања, рак, хипертензија и др.).

- *Исхрана од растително и животинско потекло*

Овој вид на исхрана е најраспространет. Карактеристично за оваа исхрана е што се состои подеднакво од продукти од растително и животинско потекло.

- *Ово-лакто-вегетаријанска исхрана*

Во оваа исхрана не се употребуваат месо и риба. Исхраната се состои од јајца, млеко и млечни производи во умерени количини и сите продукти од растително потекло. Ово-лакто вегетаријанската исхрана има повеќе предности во однос на двата претходни видови на исхрана. Се смета дека оваа исхрана ја задоволува потребата на организмот од внесување на сите неопходни хранливи материи.

Сепак се препорачува конзумирање на млечни производи со намален процент на маснотии за да се избегне внесувањето на голем процент на холестерол во организмот.

- *Лесна вегетаријанска исхрана*

Карактеристично за овој вид на исхрана е тоа што ги опфаќа сите продукти од растително потекло, а додека од продуктите од животинско потекло дозволено е конзумирање само на млеко и млечни производи.

- *Строго вегетаријанска исхрана*

Овој вид на исхрана се состои исклучиво од продукти од растително потекло. За разлика од макробиотичката исхрана каде се конзумираат претежно житарици и пресната исхрана која се состои само од пресни, живи намирници, оваа исхрана подеднакво ги опфаќа сите продукти од растително потекло.

Од научна гледна точка вегетаријанството не е оправдано бидејќи животинските белковини имаат далеку поголема важност за организмот отколку растителните белковини, а храната што не ги содржи животинските белковини се смета за недоволно квалитетна. Исто така утврдено е дека некои витамини како на пример А, Д и К , како и мастите се внесуваат во организмот исклучиво преку храната од животинско потекло. Сето тоа резултира со намалување на одбранбената моќ на организмот и појава на болести како резултат на недостиг на овие витамини.

- *Макробиотичка исхрана*

Макробиотичката исхрана содржи 50-60 % интегрални житарици и нивни производи, 20-30 % локално одгледан зеленчук, 5-10 % легуминози и алги, 5-10 % супи, 5 % зачини и додатна храна вклучувајќи и напитоци, риба и слатки.

Макробиотската филозофија учи дека исхраната базирана на интегрални продукти претставува најнепосреден пат до добро здравје и на преден план ги истакнува индивидуалните разлики меѓу факторите како што се местото на живеење, занимање и какво е сегашното здравје.<sup>[4]</sup>

Според оваа филозофија нутриционистичките потреби зависат од климатските услови, географската положба и нивото на активности.

Имено треба да се конзумираат оние намирници кои успеваат во непосредното подрачје каде што живее човекот, зошто во спротивност се нарушува врската меѓу човечкиот организам и непосредната околина што се манифестира во појава на полесни или потешки заболувања. Укажувајќи на штетните сфаекти од современите методи на преработка на животните намирници по физичкото и менталното здравје на човекот, оваа филозофија на исхрана ги користи интегралните продукти кои се преработени исклучиво со помош на традиционални методи.. Може да се каже дека и овој начин на исхрана не претставува правилен и здрав начин на исхрана, поради фактот што и овде се занемаруваат продуктите од животинско потекло кои се сепак од исклучително значење за човечкиот организам.

## 5. Принципи на рационалната исхрана

Под поимот рационална исхрана се подразбира онаа исхрана која покрај енергетските, заштитните и други елементи, има исто така динамички и функционални елементи.

Рационалната исхрана мора да задоволи три основни услови:

- мора да ги задоволи енергетските потреби на организмот во зависност од работниот учинок и тоа во следниот однос на хранливи материји 15 % белковини (од кои 1/3 мора да бидат од животинско потекло), 30 % масти и 55 % јаглени хидрати;
- мора да обезбеди рамнотежа на тие хранливи материји;
- мора да му даде на организмот одреден волумен , тежина и заштитни средства (витамини и минерални материји).

За да биде правилна и во целост да ги задоволи потребите на организмот, исхраната треба да се базира на извесни принципи кои можат да се сведат на три закони на рационалната исхрана:

*Првиот закон* се однесува на хранливите супстанци кои ги подмируваат енергетските потреби на организмот. Тука спаѓаат:

- белковините : риба, месо, јајца, млеко, мешункасти растенија, ;
- јаглени хидрати : зеленчук, овошје, скроб, шеќер;
- маснотиите : масла, животински масти, путер, маргарин и др.

*Вториот закон* ги третира неопходните материји за организмот од животните намирници, без оглед на нивната енергетска вредност:

- масни киселини : линолна и линоленска кои се наоѓаат во растителните масла;
- аминокиселини кои влегуваат во состав на белковините, како на пример: валин, леуцин, изолеуцин, треонин, метионин, лизин, хистидин, триптофан и фенилаланин;
- минерални материји : сулфур, калциум, фосфор, калиум, натриум, хлор и магнезиум;
- олигоелементи: кобалт, бакар, манган, цинк, флуор и др.;
- витамини растворливи во вода: С, витамини од комплексот В и PP;
- витамини растворливи во масти: А, D, E ,K ;
- целулозни материји (важни поради механичкото влијание на процесот на варење и волуминозноста) и
- водата.

*Третиот закон на рационалната исхрана* се однесува на рамнотежата којашто мора да постои помеѓу поодделните состојки на храната, со цел таа да биде енергетски и физиолошки полновредна:

- однос помеѓу животинските и растителните белковини. Овој однос е важен поради фактот што животинските белковини ги содржат сите есенцијални аминокиселини кои се неопходни за човечкиот организам. Поради тоа 1/3 од белковините треба да бидат од животинско потекло.;
- однос помеѓу животинските и растителните масти. Единствено растителните масти содржат некои неопходни масни киселини како на пример линолната и линоленската, а од друга страна некои витамини можат да се внесат во организмот исклучиво само преку животинските масти.;
- рамнотежа помеѓу енергетските и биолошките потреби на организмот се манифестира на тој начин што поголемото внесување на енергетски материји бара поголемо внесување на витамини и минерални материји, како што обилната употреба на шеќер, масти и месо бара поголемо внесување на волуминозна храна. Во спротивен случај доаѓа до разни пореметувања во организмот.;
- треба да постои рамнотежа и помеѓу минералните материји кои влегуваат во состав на животните намирници, како на пример меѓу калциумот и фосфорот;

неопходно е да постои рамнотежа помеѓу намирниците кои при разградувањето даваат кисели производи и намирниците кои при разградувањето даваат базни производи. Намирниците од животинско потекло (со исклучок на млекото и сирењето), како и намирниците од житарици создаваат соединенија со кисел карактер, а додека сите намирници од растително потекло освен житариците создаваат базни производи.; во исхраната неопходно е да постои рамнотежа помеѓу некои витамини, како и рамнотежа помеѓу витамините и минералните материји.

## 6. Болести што настануваат како резултат на неправилна исхрана

Може да се каже дека исхраната претставува еден од клучните фактори од кои директно зависи човековото здравје. За да може човечкиот организам нормално да расте, да се развива и функционира исхраната треба да биде правилна и здрава. Во спротивност, неправилната, недоволната и загадена храна доведува до извесни помали или поголеми здравствени проблеми. Утврдено е дека дури до 90 % од болестите тесно се поврзани со исхраната.

Во услови на денешната цивилизација како прв причинител на смрт се смета срцевата артериосклероза. Само во Западна Европа и САД околу 4 милиони луѓе годишно претрпиваат срцев удар. Неоспорна е поврзаноста на оваа болест и внесувањето на прекумерни количини на масти, холестерол и калории во исхраната.

Ракот се смета како втор причинител на смртност во светот (околу 2 милиони луѓе годишно умираат од рак). Проценето е дека 1/3 од сите видови на рак во себе ја има компонентата од исхраната.

Мозочните удари кои се поврзани со артериосклероза и хипертензија се трет причинител на смртност. Хипертензијата исто така се доведува во врска со исхраната бидејќи е предизвикана како резултат на зголемената телесна тежина и големата употреба на сол. Преголемото и неконтролирано внесување на шеќер и кондиторски производи може да резултира со појава на дијабетис.

Неправилната исхрана исто така директно е поврзана со појава на разни заболувања на органите за варење и превата.

На крај потхранетоста и зголемената телесна тежина исто така се доведуваат во директна врска со исхраната и можат да доведат до

пореметување на енергетската и биолошката рамнотежа на организмот.

## 7. Заклучок

Врз основа на претходно наведеното, јасно може да се заклучи дека рационалната и правилна исхрана значи застапеност на намирници и од растително и од животинско потекло, бидејќи само на тој начин можат да се обезбедат сите хранливи материји кои се неопходни за човечкиот организам. Но сепак мора да се внимава и на следново:

- да се јаде разноврсна храна;
- да се ограничи употребата на шеќер и кондиторски производи во исхраната зошто нивното зголемено конзумирање може да доведе до појава на дијабетис;
- да се избегнува премногу мрсна храна и храна богата со холестерол зошто таа е еден од најголемите причинители за заболување на кардиоваскуларниот систем, меѓу кои и за срцевата артериосклероза која се смета за најголем причинител на смртност во светот во современи услови ;
- да се избегнува премногу сол и солена храна ;
- да се конзумира 1,5 до 2 литри вода на ден, а во лето и во услови на зголемена температура и повеќе;
- да се избегнува конзумирањето на алкохолни пијалоци;
- мора да се балансира храната што се конзумира со физичката активност на човекот.

Само на тој начин ,доколку се внимава на квалитетот и квантитетот на храната што се конзумира, односно доколку таа е разноврсна, здрава и избалансирана може да се сочува физичкото и психичкото здравје на човекот и да се спречи појавата на многу болести .

### Референции:

- [1] Dragoš Vukičević " Ishrana sa elementima dijetetike", Beograd,1977
- [2] Г.Речкоска "Културата и туристичката понуда" , ФТУ-Охрид,1996
- [3] Г.Речкоска "Познавање на стоката со основи на технологијата и наука за исхрана" , Охрид, 1999
- [4] Ибид