

Hrana – nova moda

Zdrava ishrana je bitna za zdrav život. Našem tijelu su potrebne razne hranjive tvari kao što su masti, proteini i ugljeni hidrati. Postoji i ishrana koja se više smatra kao moda.

Ljudi drže svakakve dijete kako bi izgledali što mršaviji. Ja nemam ništa protiv toga. Svatko ima pravo hraniti se kako želi, ali kada sam sebi loše radi onda je to postaje problem.

Ponekad ljudi drže dijete zbog nekih bolesti koje imaju. Neki ljudi zbog dijabetesa na primjer ne mogu jesti svaku hranu ili zbog toga što su alergični na laktozu ne mogu piti svako mlijeko. Ali to nema veze s modom. Problem je kada sebe izgledamo da bi izgledali mršavi kao neki glumac ili glumica.

Ova vrsta izglednjivanja obično se događa kod djevojčica. Po mom mišljenju nismo samo mi krivi. Često zaboravljamo da su slike mnogih slavni ličnosti uljepšane pomoću photoshop-a, šminke i svjetla. To donosi standarde ljepote koji ne mogu biti dostignuti. Mladi ljudi gube samopouzdanje i ne osjećaju se zadovoljni sami sobom pa počinju se hraniti nezdravo pokušavajući stići nemoguću ljepotu. To može dovesti do bulimije, anoreksije ili drugih zdravstvenih problema. Čak su i školske slike doradene da bi, na primjer, uklonili bubuljice.

Ali kako spriječiti da mladi ljudi misle loše o sebi? Ja mislim da trebamo u jednom dijelu glave uvijek, kada vidimo sliku neke osobe u časopisu, razmisliti o tome da nije sve tako kako se prikazuje. Manekenima je to posao da izgledaju mršavo.

Ne trebamo toliko razmišljati o tome što drugi o nama misle. Smatram da neke dijete mogu biti zdrave, ali samo ako je ishrana zdrava. Ako baš želimo smršaviti trebamo povezati zdravu ishranu s nekom fizičkom aktivnošću. Ne možemo očekivati neki napredak ako se stvarno ne potrudimo. Ali ni medije ne trebamo osuđivati. Oni su tvrtke koje žele prodati proizvode i da bi to uspjeli trude se staviti što ljepše slike da bismo ih kupili. Je li to ispravno?

Postoje i druga vrsta ishrane koju ja smatram kao modu, a to su vegetarijanci i vegani. Nije loša ishrana ako se čovjek hrani svim hranjivim tvarima koje su mu potrebne za život. Ako to nije tako onda takva ishrana može postati opasna. Ja osobno mislim da se hranim relativno normalno u odnosu na druge ljude. Zašto ne bi uživala u nekom komadu torte tu i tamo?

Postoje različita mišljenja o ovoj temi. Mislim da smo jednim dijelom mi sami krivi, a drugim dijelom mediji. Trebamo shvatiti da samo mi možemo sebe promijeniti ako to želimo. Ne trebamo stalno gledati što drugi rade. Ovaj problem nije jedan od najvećih problema koje imamo, kao svjetska glad ili neizlječive bolesti, ali se ne smije ignorirati. Televizija i internet imaju veliki utjecaj u današnjem životu pa zato trebamo sve pogledati s oprezom.

Hoću reći da nema potrebe biti u stresu ako smo pojeli kolač ili čokoladu, meso ili ribu. Ako jedemo slatkiše umjereno i ne stalno onda to nije toliki problem. A na kraju moj moto „Uživajmo u hrani!“

495

Laura Golubović

Jezik: hrvatski

Vrst teksta: govor

Broj stranica: 1

Ljeto: 2021.

Škola: Trgovačka akademija Željezno / HAK Eisenstadt

Učiteljica: mag.a Angelika Kornfeind

Predala za datarnicu: mag.a Angelika Kornfeind

Download: Hrana – nova moda