



ORTOREKSIJA

Nezdrava Opsesija Zdravom Prehranom

Šimun Gorenac, 3.b

Što je Ortoreksija?

- Ortoreksija je stanje u kojem osoba ima nezdravu opsesiju zdravom hranom.
- Izraz dolazi od grčkih riječi "orthos" (pravilno) i "orexia" (apetit).
- Osobe s ortoreksijom su preokupirane kvalitetom hrane, izbjegavajući hranu koju smatraju "nezdravom" ili "nečistom" zbog prisustva pesticida, umjetnih dodataka ili genetski modificirane hrane



Simptomi Ortoreksije

- Opsesija zdravom hranom: Izuzetna pažnja na podrijetlo i način pripreme hrane.
- Prehrambene restrikcije: Izbjegavanje određenih namirnica zbog straha od "nečistoće".
- Anksioznost: Strah od konzumiranja "neispravne" hrane.
- Nutritivni nedostaci: Mogući nedostaci esencijalnih nutrijenata zbog ograničene prehrane



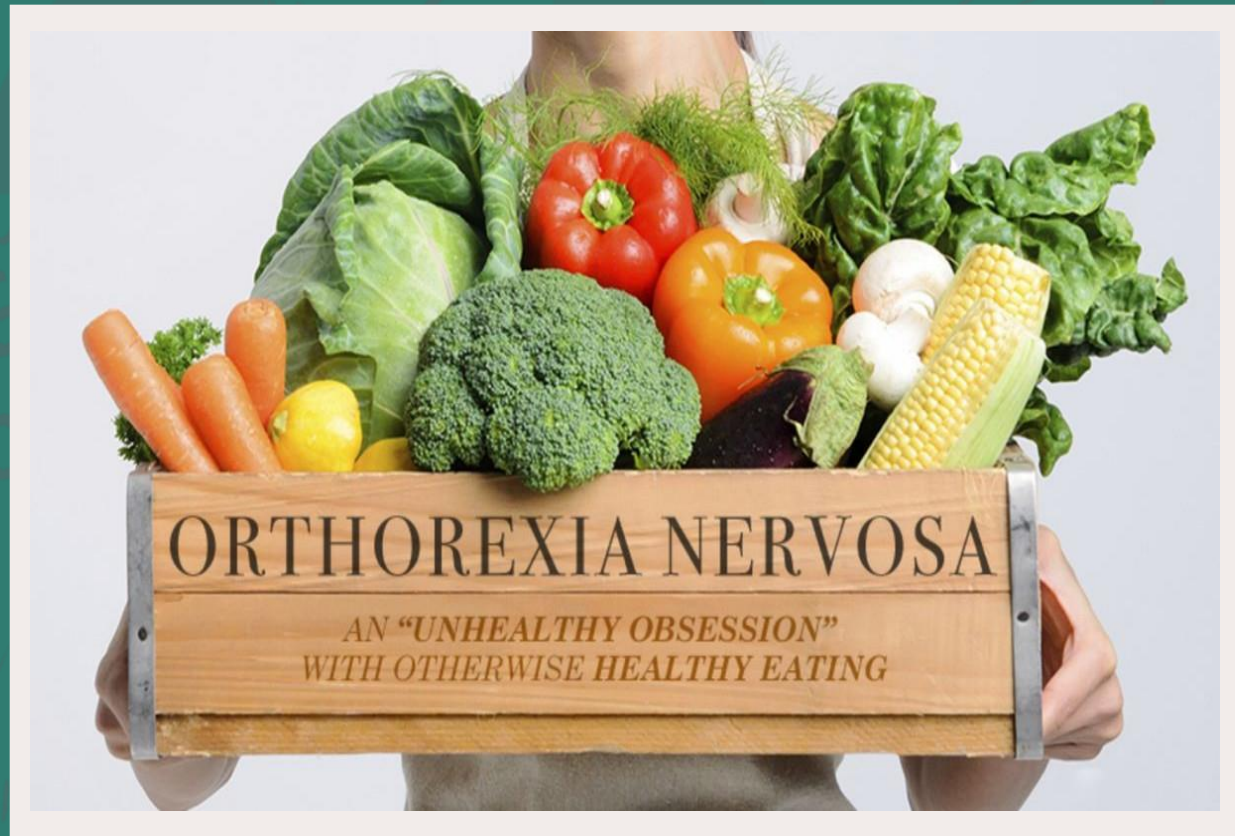
Posljedice Ortoreksije

- Nutritivni deficiti: Malnutricija, gubitak težine, suha koža, ispadanje kose, anemija.
- Loša kvaliteta života: Opsesija hranom može uzrokovati emocionalni stres i socijalnu izolaciju



Spriječavanje Ortoreksije

- Edukacija o zdravoj prehrani: Promoviranje ravnoteže u prehrani i raznolikosti.
- Pozitivna slika tijela: Promicanje samopouzdanja i prihvatanja različitih tjelesnih oblika.
- Traženje stručne pomoći: Konsultiranje s nutricionistima ili psiholozima ako se primijete simptomi



Liječenje Ortoreksije

- Normalizacija prehrane: Fleksibilnost u izboru hrane i slušanje tjelesnih znakova gladi i sitosti.
- Zabavno iskustvo s hranom: Jedenje što volite, kada volite, bez stresa oko "zdravosti"



KRAJ

HVALA NA PAŽNJI
