

IZVODI IZ STRUČNIH RECENZIJA

Onog momenta kad otvoriš i počneš čitati knjigu *Najzdravije namirnice svijeta* jasno ti je da je George omogućio i ljudima koji nisu iz struke, običnim ljudima, svima onima koji su zapravo bolesni ili pokušavaju sačuvati svoje zdravlje da na jednom mjestu imaju informacije koje su jasne, primjenjive i, što je najvažnije, pouzdane. Knjiga je velika iobimna, zapitate se tko će to uopće primiti u ruku. Kad je počnete koristiti, vidite da je jednostavno napisana. Imate osjećaj kao da je to nekakav lagani mali priručnik. Sve što poželite, lako nađete. Sve u svemu, knjiga NNS pravo je remek-djelo o prehrani enciklopedijskih razmjera, i to prijateljski raspoloženo enciklopedijsko izdanje!

Prof.dr.sc. Irena Colić Barić, Sveučilište u Zagrebu, Prehrambeno-biotehnološki fakultet, osnivačica preddiplomskog i diplomskog studija Nutricionizam

Povezanost hrane i zdravlje predmet je mnogobrojnih znanstvenih istraživanja te je razumijevanje ovog složenog odnosa i posljedica koje iz njega proizlaze jedan od temeljnih strateških ciljeva razvijenih zemalja. Ova knjiga Georga Mateljana nudi izuzetno veliki broj jednostavnih i korisnih opisa pripreme zdravih obroka, lako je čitljiva i praktična za široki krug čitatelja, kao i za stručnu populaciju te u tom smislu predstavlja koristan nastavni materijal za učenike srednjih škola, studente preddiplomskih i diplomskih studija orijentiranih na područje znanosti o hrani, kao i za nastavnike i profesore.

Prof.dr.sc. Tea Bilušić, Sveučilište u Splitu, Kemijsko-tehnološki fakultet, predstojnica Zavoda za prehrambenu tehnologiju i biotehnologiju

Ovo je jedna od najinformativnijih knjiga iz područja nutricionizma i nastavak prethodno objavljenih devet knjiga istog autora. U knjizi autor slijedi jedinstven koncept, u kojem paralelno koristi jednostavan svakodnevni jezik, pristupačan široj čitateljskoj/konzumentskoj publici, ali u isto vrijeme daje uvid i u sve najnovije relevantne činjenice koje su rezultat visoko sofisticiranih znanstvenih istraživanja, publiciranih u najboljim časopisima iz područja prehrane i zdravlja, citiranih u velikim mrežnim znanstvenim bazama podataka (Pub Med, ScienceDirect, HighWire, Biomed Centrali dr.). Samo takve, najrecentnije informacije iz najnovijih studija mogu pružiti cjelovitu informaciju o najzdravijim namirnicama svijeta i njihovom doprinosu u održavanju zdravlja i prevenciji bolesti.

Prof.dr.sc. Irena Drmić Hofman
Sveučilište u Splitu, Medicinski fakultet Split i KBC Split

Osnovna ideja vodilja ove knjige je uvjerenje, da je primjenom znanja moguće globalno spriječiti najraširenije kronične nezarazne bolesti današnjice, kao što su bolesti krvožilnog sustava, Alzheimerova bolest, dijabetes i karcinomi. Knjigom nudi pomoć svakome tko želi razviti vještine pravilnog odabira i čuvanja namirnica, racionalnog pripremanja jela, ali i hedonističkog konzumiranja obroka. Čini to na vrlo studiozan i sustavan način, temeljen na znanstvenom pristupu, a istovremeno pristupačan čitateljima različitih predznanja. Radi se o izuzetnoj knjizi čije će izdanje na hrvatskom jeziku značajno obogatiti literaturu iz područja nutricionizma kod nas.

Prof. dr. sc. Olivera Koprivnjak, Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet, pročelnica Katedre za tehnologiju i kontrolu namirnica

Knjiga *Najzdravije namirnice svijeta*, upravo sugerira da optimalno zdravlje može biti svačija realnost ako se odabire nutritivno vrijedna hrana koja će se na odgovarajući način čuvati i pripremiti s ciljem maksimalnog očuvanja hranjive vrijednosti. Autor se u knjizi osvrnuo i na neke od aktualnih tema iz nutricionizma koje zanimaju potrošače, a o kojima nerijetko nailaze na kontradiktorne informacije. Vizualnu privlačnost knjizi daje mnoštvo fotografija koje „korak po korak“ olakšavaju čitatelju pripremu pojedinih namirnica, čime se teoretska saznanja lako prevode u praktičnu svakodnevnu prehranu.

Prof.dr.sc. Greta Krešić, Sveučilište u Rijeci

Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu, Opatija, Katedra za hranu i prehranu

„Ova izuzetno vrijedna knjiga predstavlja enciklopediju kvalitetne i preporučljive prehrane, kao i njezine pripreme te smatram kako je izvrstan „savjetnik“ pravilne prehrane za svakoga. Bazirana na znanstvenim dostignućima, namijenjena je kako općoj publici, jednako tako i stručnjacima i znanstvenicima kojima uvelike može pomoći i u istraživačkom i stručnom radu. Pravilnom i uravnoteženom prehranom svakako možemo pomoći organizmu u održavanju zdravlja i prevenciji raznih bolesti, ali i kada se bolest dogodi, kvalitetnom prehranom možemo puno toga popraviti, obnoviti ili ublažiti.“

Doc.dr.sc. **Saša Missoni**, ravnatelj Instituta za antropologiju u Zagrebu

Kombinirajući tradicionalni mediteranski način prehrane i moderan znanstveni pristup, ne izbjegavajući uživanje u obilju okusa i jela, George Mateljan nam daje vodič za raznovrsnu i raznoliku paletu hrane, koja je naša svakidašnja, dostupna, koju možemo naći u svom ili susjedovu vrtu, najbližoj trgovini, a učestalo se konzumira u našim domovima. Ova je hrana cjenovno pristupačna i pokazuje da se sve socijalne skupine mogu nutritivno povoljno i kvalitetno hraniti ako poznaju osnove odabira i pripreme hrane. U ovoj knjizi svatko sebi može pronaći osobni put prehrane i gastronomije uvažavajući svoje nutritivne potrebe, zdravstveno stanje i podneblje u kojem živi i radi.

Doc. dr.sc. **Vedran Poljak, dr. med.** Sveučilište u Splitu, Centar za studije mora

Zbog važnosti područja koje obrađuje, a to je prehrana ljudi, odnosno način prehrane, ovo je važna knjiga kojom je moguće značajno unaprijediti zdravlje i spriječiti mnoge zdravstvene probleme. Značajna dimenzija knjige jest veliki broj znanstvenih spoznaja na kojima bazira svoje tekstove. Autor se ozbiljno pozabavio problematikom prehrane ljudi na jedan poseban način, a to je da pripremom jela u kojima bi trebali istovremeno i uživati, bez posebnog opterećenja, svjesni i da pripremaju jelo koje će imati pozitivan utjecaj na njihovo zdravlje. Ovom knjigom autor vam želi pomoći da preuzmete odgovornost za svoje vlastito zdravlje ispravnom prehranom. Autor je u pisanje knjige uložio ogroman trud koji je svakog slova u njoj vrijedan. Knjiga za svoju kvalitetu zaslužuje najviše ocjene. Nadam se da će stalno i u budućnosti izazivati oduševljenje i kod dosadašnjih i budućih čitatelja. Gospodinu Georgeu Mateljanu čestitam na ovoj knjizi i od sveg srca želim zdrav i uspješan život i još puno dobrih djela koje ima namjeru provesti u stvarnost.

Akademkinja Vlasta Piližota, Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Prehrambeno-tehnološki fakultet, Zavod za prehrambene tehnologije

Suradnici na hrvatskom izdanju knjige NNS 2:

1. Akademkinja Vlasta Piližota, Prehrambeno-tehnološki fakultet Sveučilišta u Osijeku
2. Prof.dr.sc. Irena Colić-Barić, Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
3. Prof.dr.sc. Branka Levaj, Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
4. Prof.dr.sc. Olivera Koprivnjak, Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci
5. Prof.dr.sc. Irena Drmić Hofman, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu
6. Prof.dr.sc. Tea Bilušić, Kemijsko-tehnološki fakultet Sveučilišta u Splitu
7. Prof.dr.sc. Marijana Matek Sarić, *Odjel za zdravstvene studije Sveučilišta u Zadru*
8. Prof.dr.sc. Greta Krešić, Fakultet za menadžment u turizmu i ugost. Sveučilišta u Rijeci
9. Izv.prof.dr.sc. Ivana Rumbak, Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
10. Izv.prof.dr.sc. Vida Šimat, Sveučilišni odjel za studije mora, Sveučilište u Splitu
11. Izv.prof.dr.sc. Glorija Vickov, Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
12. Doc.dr.sc. Saša Missoni, Institut za antropologiju Zagreb
13. Doc.dr.sc. Irena Keser, Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
14. Doc.dr.sc. Martina Bituh, Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
15. Doc.dr.sc. Vedran Poljak dr.med., Hrvatski zavod za javno zdravstvo Zagreb
16. Dr.sc. Lea Pollak, dipl.ing., Hrvatski zavod za javno zdravstvo Zagreb
17. Dr.sc. Nada Ilić, Prirodoslovno-matematički fakultet Sveučilišta u Splitu
18. *Mr.sc. Branka Maričić, Odjel za zdravstvene studije Sveučilišta u Zadru*
19. Mr.sc. Vesna Režić Dereani, Zdravi grad, Split
20. Mag.nutr. Andrea Adanić Pajić, Hrvatski zavod za javno zdravstvo Zagreb
21. Mag.nutr. Marina Lisičar, Hrvatski zavod za javno zdravstvo Zagreb
22. Mag.ing.pre.inž Iva Marasović, Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
23. Dipl.ing.agr. Maja Gorjan, Zdravi grad, Split
24. Lucija Dodigović, prof., Institut za antropologiju Zagreb
25. Emina Bačevina, MA, Ministarstvo rada i mirovinskog sustava Zagreb
26. Andrea Jović, diplomirana kroatistica i anglistica, Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
27. Suzana Jerković, diplomirana kroatistica i anglistica, Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
28. Ivana Šepuť, diplomirana kroatistica i anglistica, Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
29. Kristina Šimić, diplomirana kroatistica i anglistica, Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
30. Victoria Vestić, diplomirana kroatistica i anglistica, Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
31. Ivana Roguljić, diplomirana kroatistica i pedagog., Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
32. Tereza Karabatić, poslijediplomski studij, Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
33. Ana Bašić, studentica 5. g., Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
34. Nevena Čudina Turčinov, studentica 5. g., Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
35. Bernarda Gudelj, studentica 5. g., Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
36. Dinka Hrgović, studentica 5. g., Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
37. Lucija Andreis, studentica 3. g., Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu
38. Antun Juraj Gracin, grafički urednik, Profil knjiga, Zagreb
39. Tanja Šolić, grafički urednik, Profil knjiga, Zagreb

Glavni urednik Željko Petrović