

HRONO NUTRICIJA

Program ishrane o kome će ovde biti reči je kombinacija najsavremenijih saznanja iz oblasti fiziologije ishrane, endokrinologije, biohemije i biofizike.

Ovaj program je prvi ove vrste registrovan u našoj zemlji, a jedinstven po tome što pomaže svakom čoveku da ostvari idealnu težinu istovremeno sa postizanjem idealnog zdravlja.

Proizvod je višegodišnjeg iskustva i školovanja u najznačajnijim svetskim centrima, kao i saradnje sa najvećim imenima današnjice u mnogim oblastima Anti Aging Medicine, odnosno medicine koja se bavi usporanjem procesa starenja.

Registrovan je u Srbiji 2009. god i patentiran pod nazivom: **HRONO ISHRANA dr GIFING**

Naš cilj je da svaki čovek dobije osnovno znanje o funkciji njegovog organizma, jer je to znanje osnov očuvanja zdravlja i vitalnosti.

Program hrono ishrane omogućava da se bez velike muke, za kratko vreme, nauče principi zdrave ishrane, pravilnog izbora namirnica i dobrih kombinacija različitih namirnica, koji se mogu primeniti na svim geografskim širinama i dužinama, u svakoj prilici, u školi, na poslu, kod kuće, na odmoru ili poslovnom putovanju.

Naročito je značajan po tome što se sva pravila mogu primeniti unutar porodice i što se deca mogu veoma rano pravilno usmeriti ka cilju da imaju dug i zdrav život.

Oni koji su oboleli od načešćih savremenih bolesti metabolizma za 10 do 30 dana smanjuju vrednosti holesterola, triglicerida i šećera.

Program zadaje neka pravila i postoje zahtevi kojih se moramo pridržavati, s druge strane, restrikcije su minimalne i lako se podnose.

Rezultati pokazuju 100% uspeha kod svih onih koji su se potrudili da nauče osnovne fiziološke procese.

Program ne podrazumeva brojanje kalorija, merenje namirnica i određivanje količina hrane, ne postoje jelovnici, kao ni zadati recepti. Naprotiv, filozofija programa je u tome da svaki čovek dobije znanje

koje će biti osnov za njegovu sopstvenu inicijativu, maštovitost i snalaženje u svakodnevnim životnim situacijama.

U okviru našeg centra za dijagnostiku, obavljamo sve neophodne dijagnostičke procedure u cilju utvrđivanja postojećeg zdravstvenog stanja, a zatim u toku višemesečnih konsultativnih pregleda i kontrola pratimo postignut rezultat.

Prednost programa hrono ishrane je u tome što se nikada ne javlja takozvani jo-jo efekat (gubljenje-vraćanje težine), a metabolički poremećaji se trajno rešavaju.

Uslov za primenu ovog programa je samo postojanje želje i dobre volje da se malo uči i da se znanje primeni. Onaj ko nauči ove principe ima obavezu da obučni najmanje jednog čoveka pravilu hrono ishrane i da se oseća dobro što je još nekom pomogao!

Svako treba da ima dovoljno znanja da sebi ostvari zdravlje, da se bavi preventivom, odnosno sprečavanjem nastanka bolesti.

Uz program, naš tim lekara preporučuje određenu kombinaciju vitamina i antioksidanasa, minerala i aminokiselina, isključivo prema rezultatima ciljanih dijagnostičkih procedura, a preparati se nabavljaju u svim apotekama. Ovi protokoli ubrzavaju rezultate, detoksikuju jetru, čuvaju pankreas od metaboličkih oscilacija i omogućavaju trajnost postignutih efekata. Novo u programu je individualna suplementacija prema morfotipu tela.

Osnovna ideja za režim ishrane po satnici, potekla je od francuskog lekara Alain Delabosa, koji je registrovao svoj program 1986. godine. Pretrpeo je brojne promene u svetu do sada, a u našem centru primenjujemo program prilagodjen našim pacijentima od 2005. godine.

Svako novo iskustvo u praksi proteklih godina nam je omogućilo da napravimo najkvalitetniji program, sa apsolutnim uspehom, jer ovaj program u potpunosti odgovara našem prosečnom čoveku, zato smo ga i registrovali u ovom obliku.

Moja je preporuka, u stvari, molba je da pročitate svaku stranu ovog priručnika, jer ćete sigurno promeniti neke ranije stečene navike i naučićete da je lako prihvatiti zdrave navike.

Mi smo u svakom trenutku tu da razjasnimo bilo koje pitanje koje se može pojaviti u toku programa.

Priča o masnom tkivu

Svaka masna ćelija našeg tkiva (koja se zove adipocit) je perfektno organizovana mikro fabrika sa 24-satnim radnim vremenom.

Zadatak ove fabrike je da proizvede i sačuva, a zatim prema potrebi i oslobodi rezerve goriva, da bi se naše telo snabdelo svim dnevnim energetskim potrebama.

Masno tkivo je od vitalnog značaja za organizam, znači, treba svakako da ga imamo, ali samo u odredjenom procentu, svaki višak je štetan, dok je i svaki veći gubitak tog tkiva loš, jer je povezan sa mnogim metaboličkim i hormonskim poremećajima i bolestima.

Mehanizam nagomilavanja masnog tkiva

Da bi formirale svoje rezerve, masne ćelije uzimaju iz krvi masne kiseline i šećere, koji se unose hranom (ne zaboravimo da se šećeri nalaze u skoro svakoj namirnici, pre svega u cerealijama, odnosno žitaricama – pšenici, heljdi, raži, pirinču, ječmu, zobi, itd, zatim u voću, slatkišima i velikom broju povrća).

Masne ćelije su dobro opremljene ćelije za ovu ulogu i imaju vrlo napredan i osetljiv sistem za pumpanje i sakupljanje, odnosno skladištenje masti.

Nakon prve faze, odnosno faze upumpavanja, šećere i masne kiseline preuzima čitava armija enzima koji pomažu u daljoj proizvodnji velikih molekula, poznatih kao trigliceridi.

Stvoreni trigliceridi se skladište u specijalna skladišta unutar masne ćelije. Ceo ovaj postupak je dirigovan od strane glavnog dirigenta: insulina, hormona koga luči naša gušterača (pankreas).

Čim se nivo insulina poveća, a to se dešava pri svakom unosu hrane, masne ćelije dobijaju komandu: skladišti!

Znači, kad god nešto pojedemo (jabuku, zelenu salatu, kuvanu šargarepu, šniclu, hleb, pire krompir ili čokoladu), svi procesi skladištenja masti se uključuju, a istovremeno se sva druga vrata ćelije zatvaraju, što zaustavlja svaku drugu njenu aktivnost. Masna ćelija započinje fazu stvaranja masti, koja se se zove lipogeneza, jer je to i njena najznačajnija uloga u organizmu.

Insulin, hormon odgovoran za skladištenje masti

U našem organizmu sve što se odnosi na stvaranje energije funkcioniše perfektно, sve dok je naš dnevni ritam normalan.

Između mnogih parametara, ono što ovde pominjemo kao normalni ritam je ukratko sledeće: budjenje do 8 časova izjutra; zaspivanje najkasnije do ponoći; unošenje tri obroka u toku dana, u periodu između 8h i 20h...

Nivo insulina u toku 24 sata bi trebalo da normalno postigne tri maksimuma (tkz. pika ili vrha), jedan pri svakom obroku; zatim nakon 60 minuta ovaj nivo normalno počinje da se smanjuje, ali podvlačimo da efekat povećanja vrednosti insulina traje do oko 3 sata nakon unosa bilo koje hrane.

Nakon tog odredjenog vremena, u proseku 3 sata nakon uzimanja hrane, kad prestane aktivirajući signal skladištenja, ćelija započinje pripreme za oslobađanje masti, a taj proces se zove lipoliza.

Ovo oslobađanje masnoća iz masnih ćelija se dešava daleko intenzivnije i brže, ukoliko postoji veća potreba za energijom (kretanje, fizička aktivnost).

Stvari postaju loše kad se poremeti naš ritam unosa 3 obroka dnevno.

Zašto? Ili jedemo često – u kraćem intervalu od 3 sata, ili preskačemo obroke. Ni jednu ni drugu naviku naš metabolizam ne oprašta!

O ovome će još biti govora malo kasnije.

Šteta od uzimanja "grickalica"

Za aktivirajući signal za lučenje insulina uopšte nije potreban kompletan obrok, dovoljno je uneti jedan zalogaj neke hrane, da bi ovaj proces započeo. Tada masne ćelije dobijaju nalog za skladištenje. Tog trenutka prestaje oslobađanje masti, zatvaraju se sva ćelijska vrata i započinje lipogeneza, odnosno, ćelija počinje da stvara masti iznova.

Ovo je jedan od razloga zašto uzimanje grickalica između obroka prouzrokuje ili nagomilavanje masnog tkiva, ili pak ne dozvoljava da smršamo do neke željene težine.

Ako želimo da smršamo, prva stvar koju treba da uradimo je da se vratimo unosu regularnih obroka, i to - tri u toku dana.

Glavnu krivicu za nagomilavanje telesne težine upravo snosi dezorganizacija u telesnom prirodnom ritmu unošenja hrane, kao i kompulsivno "grickanje" između obroka.

Na žalost, danas je ovo jedan od najčešćih poremećaja u navikama kod savremenog čoveka.

Od najvećeg značaja je ovo saznanje primeniti kod dece, naučiti ih da ne jedu slatkiše, čips ili bilo koju grickalicu van regularnog obroka, ali ovo se odnosi i na bonbone, voće, kiflu, djevrek i drugo.

Zašto se napominje da je ovo od najvećeg značaja sprečiti baš kod dece?

Zašto danas postoje veoma gojazna deca?

Ćelije masnog tkiva su kod dece još nerazvijene, zovu se pre-adipociti. Ove ćelije imaju ogroman potencijal za umnožavanjem.

Jedan od razloga zašto dolazi do gojaznosti kod dece je, između svih drugih i upravo ovaj mehanizam umnožavanja ćelija zbog povećane potrebe skladištenja masti.

Deca koja preterano mnogo jedu, stvaraju ogromnu količinu masti i potreba za skladištenjem te stvorene telesne masti je velika.

Dečije telo se postara da se masne ćelije ubrzano razmnožavaju, a kada se jednom umnože ove ćelije - adipociti, njihov broj ostane uvek isti i kasnije u životu, pa taj veliki broj adipocita skladišti veliku količinu masti.

Deca koja su u periodu razvoja bila mršava, bez naslaga masnoća, u glavnom u odraslom životnom dobu nemaju problem sa viškom težine, naprotiv, deca koja su bila debeljuškasta u ranom detinjstvu, skoro u 80% slučajeva imaju problem da održe idealnu težinu u odraslom dobu.

Masne ćelije su veoma aktivne u smislu sekrecije odredjenih hormona i metaboličkih supstanci, pa su gojazna deca unapred osudjena da kasnije u životu imaju brojne zdravstvene probleme, a pri tom i kraći životni vek.

Kod ljudi koji su gojazni od dečijeg uzrasta, potencijal za skladištenjem masti je daleko veći nego kod ljudi koji u detinjstvu nisu bili gojazni, pa je i zbog povećanog broja adipocita sama hormonska aktivnost kod njih poremećena. Ovi ljudi se suočavaju sa mnogim bolestima u životu, daleko više nego vršnjaci koji su imali normalnu telesnu težinu u detinjstvu (visok pritisak, šećerna bolest, bolest srca i krvnih sudova i drugo).

Naravno, poznato je da su najsnažniji pokretači gušterače, odnosno pankreasa na izlučivanje insulina, upravo prosti šećeri – beli šećer, žuti šećer, med, itd (a njih ima u veoma velikom broju namirnica i grickalica, pogotovo slatkiša, ali i u kečapu, koji deca toliko vole), kao i hidrogenizovane biljne masnoće (a njih ima u praktično svakoj grickalici iz kese, u pecivu, posnim kolačima i dr.).

Napici, kao što su kafa i čaj sa dodatim šećerom (ili veštačkim zasladjivačem) menjaju naš ciklus skladištenja i oslobađanja masti, voćni sokovi takodje spadaju u kategoriju namirnica koje treba izbegavati izmedju obroka... posebno dijet pića, verovali ili ne, dijet cola je izazivač broj 1. šećerne bolesti u Americi u dečijem uzrastu, ali o tome ćemo kasnije.

Preskakanje obroka

Pored uzimanja grickalica, drugi najčešći poremećaj u navikama u ishrani je preskakanje obroka.

U našoj praksi, od mnogih pacijenata čujemo da ne doručkuju, ali ima i sledećih izjava: ne večeram uopšte jer je to zdravije; ujutru jedem samo voće; pojedem do 2 kg voća svaki dan; nikad ne stignem da ručam; uopšte ne jedem meso, najsladje mi je da jedem uveče u 11.. itd... sve ovo nije dobro, uopšte nije dobro!

-u organizmu čoveka se skoro ništa nije izmenilo od vremena kad je primitivni čovek bio lovac i kad nije imao mnogo različitih namirnica u svakodnevnoj ishrani. Svakako je došlo do odredjenih minimalnih promena u genetskom kodu nakon prelaska čoveka iz nomadskog načina života (kad je samo lovio) u mirniji život sa uzgajanjem poljoprivrednih kultura.

Voće i bobice su drevni lovci jeli kad nisu imali ulov, to jest, kad nisu mogli da nabave meso. S druge strane, ljudi koji su se bavili poljoprivredom su osim mesa jeli i razno povrće, žitarice i voće, pa se njihov organizam pomalo i polako prilagodio na takvu vrstu hrane.

Na ovom saznanju iz istorije se bazira teorija ishrane po krvnim grupama. Prvi lovci su imali O krvnu grupu, a kasnije je došlo do promena, jer se menjao i način života i ishrana. Po to j teoriji, O krvna grupa stvara odličnu energiju od unetog mesa, dok A krvna grupa ima veliko opterećenje organizma od mesa.

Ipak, voće samo po sebi, nikako ne daje gradivne elemente organizmu. Za funkcionisanje srca i unutrašnjih organa, neophodni su proteini i masti. Voće je poželjno jesti umereno i u odredjeno vreme u toku dana, a to je, po zakonu fiziologije ljudskog organizma oko 17 h, ali o tome će mnogo više reći biti kasnije.

Veliki problem nastaje kod ljudi koji izbegavaju doručak (najveći broj), ili uzimaju veoma malu količinu hrane ujutru, ili samo voće (što takodje često čujemo).

O ovome danas naučnici znaju skoro sve i **ne postoji više ni najmanja sumnja u opravdanost unosa odredjenih, veoma visokokalorijskih namirnica, upravo ujutru, upravo kad je nivo kortizola, hormona**

budnosti, u našem krvotoku najviši i kada je lučenje insulina najaktivnije.

U tom periodu je metabolizam najsnažniji, najbrži i najefikasniji. Tada se najbolje osećamo, organizam priprema energiju za sve naše dnevne aktivnosti.

Šta se zapravo dogodi kad preskočimo unos hrane ujutru?

-Nivo hormona kortizola je veliki, u krvi nam je blaga hipoglikemija, ili kod mnogih ljudi čak i veći pad šećera.

-Iako možda i ne osećamo nikakvu glad, naš želudac i ceo digestivni sistem se sprema da primi hranu, pa počinje sa predodređenim izlučivanjem određenih supstanci koje treba da pomognu u varenju.

-Aktiviraju se brojni hormonsko-enzimski mehanizmi koji služe u stvaranju neophodne energije za rad srca, mišića i mozga (i svih unutrašnjih organa).

Šta mi uradimo ?

Tada mi preskočimo ovaj obrok, ili još gore, popijemo kafu sa šećerom (ili još mnogo gore od toga – popijemo kafu sa veštačkim zasladjivačem) i time bukvalno zaključamo sva vrata na našim masnim ćelijama, to jest adipocitima, one započinju intenzivan proces zaštite svojih postojećih rezervi neophodne energije za rad organa.

Zašto je to tako?

Jedan atavistički, odnosno drevni princip nam pravi veliku muku....

U prastara vremena, kada čovek nije jeo svaki dan (a još manje tri puta na dan), jedini način da preživi, bila je jedna prirodna karakteristika masnih ćelija: izazivanje automatskog zaustavljanja aktivnosti svih enzima koji razgrađuju masne rezerve u njima.

Kada nije bilo redovnog unosa hrane, odnosno mesa, aktivni bi postajali samo sintetišući enzimi, to jest materije u organizmu koje su bile sposobne da i od najmanje bobice ili voćke koja bi se pojela, naprave neohodne energetske zalihe, odnosno mast.

Na taj način priroda se postarala da ušteda energije za rad srca, mozga, jetre i svih ostalih organa bude izuzetno velika i tako je omogućen život u svim zadatim uslovima.

Ništa se u telu čoveka nije izmenilo ni sad; kad ljudi u sredinama gde ishrana nije problem, ne unesu hranu u zadatom biološkom ritmu, telo to prepoznaje

kao pretnju i odmah započinje brojne mehanizme odbrane u cilju uštede energije.

Znači, nakon jednog preskočenog obroka, sve što pojedemo kasnije (pa makar to bio i list salate ili jabuka), višestruko se iskoristi, a ostatak sačuva i uskladišti, bazalni metabolizam se uspori, jer je sve to deo prirodnog nagona za preživljavanjem ljudi.

Ovo se odnosi na dugotrajne navike koje čovek ima, a na žalost, medicina ima brojne dokaze da ovi atavistički, drevni principi i dalje funkcionišu, jer nikako ne smemo da zaboravimo da danas u svetu ima više od 815 miliona ljudi koji pate od gladi, nasuprot preko milijardu onih koji su manje ili više gojazni, pa se ovi principi hrononutricije mogu proveravati u svakodnevnoj medicinskoj praksi.

Kad je post u pitanju, a govorimo o pravom postu, a ne o modernom vidjenju posta sa unošenjem namirnica kao što su bilji sir gauda ili biljni sir trapist, razne pite od krompira, posnih kolača, biljnog šlaga itd... može se reći da on predstavlja veoma dobro čišćenje i tela i duha.

Treba da traje 40 dana (ne kraće, a zašto je to, osim u religioznom smislu, opravdano i u medicinskom, opisaćemo malo kasnije u delu o neefikasnim dijetama); **post treba da podrazumeva manji kalorijski unos** (nikako ne podrazumeva zamenu mlečnih proizvoda biljnim sirevima, pavlake i šlaga - biljnim, ili mesa brojnim zamenama za meso, raznoraznim kaloričnim pitama ili sojinim šniclama), konzumiranjem velike količine posnih kolača itd.

Post bi trebalo da bude odricanje, a nikako posvećivanje kuvanju i isprobavanje brojnih poslastica... Jer nakon perioda posta, u praksi se najčešće suočavamo sa pacijentima koji su dobili na težini, umesto da su izgubili i dijagnostikujemo nivo holesterola i do dva puta veći od prethodno, pre-posta izmerenog nivoa.

Takodje, jedini pravi način ozbiljnog čišćenja organizma je zapravo post koji podrazumeva unošenje samo vode u trajanju od 1 - 3 dana, najviše 5 dana; posle čega treba lagano uvesti najpre tečnu hranu, pa sve ostale namirnice, ali ovaj post se može obaviti isključivo uz medicinsku kontrolu i praćenje od strane lekara.

Kako se mast oslobadja iz masne ćelije?

Dok s jedne strane masno tkivo skladišti mast, ono isto tako, srećom po nas, takodje i otpušta mast koju je prethodno uskladištilo.

Ovo je drugi deo procesa obezbedjenja energije za funkcionisanje ljudskog organizma.

Kao što smo rekli, masne ćelije, odnosno adipociti, su ukladištili velike molekule, koji se zovu trigliceridi u svoje specijalne delove ćelije, koji se zovu rezervoari.

Da bi se ovi molekuli otpustili u krv, potrebno ih je razbiti u manje delove (trigliceridi ne mogu napustiti zdravu, neoštećenu masnu ćeliju, ne postoji nikakva magična masaža, ili supstanca koja može dovesti do toga da masna ćelija izbaci svoj sadržaj, osim ukoliko se sama ćelija ne raspadne).

Tajna smanjenja masnoća je opet u enzimima, posebno enzimu lipazi, koji je odgovoran za razlaganje triglicerida.

Lipaza, enzim koji razlaže masnoću se nalazi u masnoj ćeliji, odnosno adipocitu, ali je potpuno neaktivna, sve dok je hormon insulin prisutan u većoj koncentraciji u krvi, jer svojom aktivnošću, hormon insulin direktno blokira enzim lipazu!

Znači, sve vreme dok jedemo i grickamo, hormon insulin vredno radi na pravljenju energetskih, masnih rezervoara, a enzim koji razlaže masnoće iz tih naših masnih rezervi ne funkcioniše uopšte. Ne postoji ni teorijska mogućnost da izgubimo i miligram masti sve dok je hormon insulin aktivan, a ponavljamo, on je maksimalno aktivan još oko 2-3 sata nakon svakog poslednjeg zalogaža koji smo pojeli.

Hormoni koji aktiviraju i podstiču aktivnost enzima lipaze, upravo onog enzima koji nam smanjuje masne depozite su adrenalin i noradrenalin, takozvani stres hormoni. Oni se otpuštaju u najvećoj meri pri fizičkoj aktivnosti ili u stanjima stresa: toplota, hladnoća, fizička agresija, mentalni stres...).

Aktiviran izlučenim stres hormonima, enzim lipaza razlaže molekul triglicerida u manje delove i specijalnim biološkim ključem otvara izlazna vrata adipocita, te se ove, sada sasvim male partikule otpuštaju u krv.

Ovi delići se zovu masne kiseline i glicerol. Te masne kiseline zapravo služe kao mišićno gorivo.

Kad se u krvi nadju masne kiseline i glicerol, postoje dve alternative:

-ili ćemo biti fizički aktivni i naši mišići će sagoreti energiju koja im je ponudjena,

-ili ćemo biti fizički neaktivni, te će masne kiseline i glicerol ostati u krvotoku, pa će ubrzo masno tkivo, koje je zapravo biološka fabrika, preuzeti ove elemente i u svom delu za reciklažu, retransformisati ponovo u trigliceride i uskladištiti, ali ovaj put u delu koji služi za skladištenje otpada.

Stalnim svakodnevnim ponavljanjem ovog procesa može se uskladišti jedna ogromna količina otpadnog materijala, a ove supstance nisu više zdravo masno tkivo, već jedna masa puna biološkog, ali i industrijskog otpada, koji se veoma teško uklanja.

Te naslage su najčešće one na stomaku, struku i bokovima i veoma su tvrdokorne za uklanjanje.

Masne kiseline delom odlaze i u jetru, gde se uz pomoć jetrinih enzima direktno pretvaraju u trigliceride, tada se oni nazivaju serumski trigliceridi i nalaze se u slobodnoj cirkulaciji. Kad su povišeni trigliceridi u krvi, to je pouzdan znak da ne postoji fizička aktivnost uz istovremenu povećanu proizvodnju masnoća.

Svako povećanje vrednosti triglicerida i holesterola je siguran znak patnje naše jetre, kao i gušterače, odnosno pankreasa.

NAPOMENA: IZMEDJU OBROKA MORA DA PRODJE MINIMALNO 3, OPTIMALNO 4 SATA!

Pravo vreme za vežbanje

Kao što smo videli, masne ćelije su fantastični proizvođači i čuvari energije neophodne za rad srca i mišića. **Ali, masno tkivo ne elimiše iz organizma ni na koji način nagomilanu mast. To rade naši mišići.. oni su osnovna** mašina koja sagoreva mast i pretvara je u energiju neophodnu za kretanje.

Ne postoji posebna tajna: osnovno je pokrenuti mišiće i masne naslage će se prirodnim putem smanjivati.

Poznato je da postoji odredjen broj ljudi, koji u svom genomu imaju prirodnu zaštitu od svih poremećaja u metabolizmu masti, to se zove **genetski polimorfizam**, pa kako nemaju problema u metabolizmu masti, oni mogu imati idealnu telesnu težinu i bez mnogo fizičke aktivnosti, a pri tom mogu jesti mnogo i čak vrlo nezdravo, gledano po bilo kom nutricionističkom principu.

Ovo, na žalost, ipak dovodi do raznih zdravstvenih poremećaja, počevši od životne dobi izmedju 55-60 godina, pa bez obzira na to koliko se mi hvalili našim prethodnim zdravljem, uz sve loše navike, u starijoj dobi ćemo se suočiti sa ozbiljnim problemima koji rezultuju metaboličkim poremećajima, povišenim krvnim pritiskom ili nastankom karcinoma.

Efektivne fat-burning vežbe

Intenzivne vežbe nisu način da se oslobodimo viška masnih naslaga.

Naprotiv.

Znamo da se moramo pokrenuti, ali i to moramo raditi pametno.

- Kad i kako se vežba je takodje veoma bitno.

Trik je u tome, kako imati najveću korist od vežbanja uklapanjem fizičke aktivnosti u hronobiološki ritam.

Pravo vreme za vežbanje je ono kad se masne ćelije spremaju da započnu proces oslobadjanja masti.

Ne treba da vežbamo u vreme kad hormon insulin blokira enzim lipazu, to jest dok traje lipogeneza, odnosno stvaranje masti.

Znači, **ne vežbamo posle obroka i to najmanje sledeća 2 sata.**

Sem što je potpuno neefikasno, može biti opterećujuće za varenje unete hrane, moguće je da se varenje uspori i da imamo kontraefekat ukoliko želimo da smršamo.

Iskoristimo prirodno najaktivniji period za lipolizu, odnosno razlaganje masnoća (nivo kortizola **ujutru je najviši izmedju 7 i 8 sati**, kortizol je takozvani hormon budnosti, a tada je znači i nivo aktivacije svih naših životnih funkcija najviši.

Najbolje vreme za vežbu je ujutru, **a pre doručka.**

Statistika kaže: ljudi koji primenjuju ovaj princip čine upravo najveći procenat onih koji imaju idealnu telesnu težinu. I to bez ikakve muke.

Ove jutarnje vežbe moraju biti umerene, a prema savetima stručnjaka, **pogrešno je ujutru trčati** (što većina ljudi smatra veoma zdravim), jer našem srcu i krvnim sudovima treba najmanje 3 sata nakon budjenja da postignu pun kapacitet, pa nije dobro preopteretiti srce većim naporima u to vreme. Statistika kaže da je procentualno daleko veći broj iznenadnih smrti usled opterećenja srca u toku trčanja u rano jutro nego u bilo koje drugo doba dana.

Ostali termini za vežbanje su **pre ručka ili pre večere**, ali ovo poslednje je najgora alternativa. **Najmanje** je preporučljivo **vežbanje posle 9 sati uveče** (razlozi su brojni, jedan od razloga je što tim postupkom veštački održavamo naše nadbubrežne žlezde aktivnim, a to vodi u hroničan sindrom stresa, koji kasnije, nakon nekoliko godina ove prakse dovodi do brojnih poremećaja u telu, a pre svega poremećaju imuniteta).

Teške vežbe (sprint, aerobik) brzo isprazne zalihe ugljenih hidrata, odnosno glikogena iz jetre i dovedu do zamora, koji dalje dovodi do niza metaboličkih poremećaja, koji rezultuju zaključavanjem čuvenih vrata masnih ćelija i čuvanjem zaliha masti (naše telo ove teške vežbe prepoznaje kao pretnju, a ne kao stimulans!), a s druge strane, akutan pad šećera povećava potrebu za unosom hrane.

Ovo je jako loše, jer se masne zalihe nisu ni počele topiti, a naš mozak daje komandu da moramo uneti novu hranu da bi se zaštitili svi unutrašnji organi i obezbedila neophodna energija za njihov rad.

Naše telo se strateški priprema za taj unos, pa bez obzira jeli mi tada ili ne, pokreću se svi mehanizmi za proces stvaranja masti. Uz ovaj efekat, mi ćemo dobijati na težini, čak i ako budemo jeli samo presno povrće nakon intenzivnog treninga!

Ovo je jedan od razloga zašto su se ove vežbe pokazale kao neefikasne, osim što mogu biti opasne za srce kod gojaznih ljudi, koji počinju da vežbaju po savetima vidjenim na TV.

Za eliminaciju masti, potrebno je vežbati duže od pola sata u kontinuitetu i to sa najviše 50% maksimalnog kapaciteta, gde ćemo maksimalno poštedeti ugljene hidrate iz rezervi tela.

Teretana može biti dobar izbor, ali isključivo uz stručni nadzor profesionalnog trenera. Po mnogim istraživanjima, brzi hod (5,5 do 7,5 km/sat) je dao najefikasnije rezultate u očuvanju zdravlja i to zaista ubedljivo.

Žene treba da imaju **najmanje 4 sata aktivne rekreacije** u toku jedne sedmice, muškarci 3 sata (ovo je zbog razlike u nivou testosterona u krvi).

Ali, rekreacija ne podrazumeva hodaње od oko 3 km/h, znači lagana šetnja ne spada u ovu priču (šetam psa svaki dan, guram kolica, šetam sa prijateljicom po gradu, ovo su samo neki od odgovora na pitanja o fizičkoj aktivnosti)...

Zašto su mnoge dijetе neuspešne?

Danas su stručnjaci za nutriciju jednoglasni u stavu da mnoge dijetе koje preporučuju nedovoljno obrazovani lekari ili priučeni laici, donose više štete nego što daju korist. Što su restriktivnije, to su štetnije. I to zbog više razloga, što mentalnih, što fizičkih.

Posebno je besmisleno raditi kalorijsku restrikciju koja traje do 28 dana, kako većina dijetskih režima, na žalost, predlaže. Idealna je u trajanju od najmanje 40 dana (kao što bi trebalo da bude smanjen unos hrane za vreme pravoslavnog posta), jer se za to vreme naše telo u potpunosti prilagodi na ovu restrikciju i daleko bolje odreaguje kasnije pri povratku na uobičajeni kalorijski unos.

Šta se događa: ponovo drevni princip očuvanja energije za rad srca i svih drugih naših vitalnih organa.

Kad unosimo manje hrane, naše telo to prepoznaje kao pretnju, u roku od 48 sati se smanjuje bazalni metabolizam i mi veoma brzo počnemo da funkcionišemo odlično na restriktivnom kalorijskom unosu, ma koliko nizak on bio. Bazalni metabolizam je količina kalorija koju moramo uneti u toku dana da bi funkcionisali naši organi - srce, pluća, creva, jetra, termoregulacija itd, bez aktivnosti mišića.

Tada najčešće smršamo tako što, ili izgubimo nešto u težini (što na žalost podrazumeva smanjenje mišićne mase i količine vode iz ćelija), ili imamo smanjenje obima tela (što je bolje, jer to znači da smo smanjili zapreminu masnog tkiva, koje ima malu specifičnu težinu, pa nam vaga manje govori od garderobe, koja postaje komotna).

Za to vreme smo non stop gladni i nervozni, ali imamo željene rezultate.

Zatim dolazi preokret, prestajemo sa dijetom (da li smo pomenuli da su ispitivanja pokazala da je brojanje kalorija, odnosno merenje količine unete hrane snažan okidač stresa kod čoveka??) i vratimo se većem, odnosno prethodnom kalorijskom unosu.

Ali... obrnuto od procesa smanjenja bazalnog metabolizma, koji se dešava relativno brzo u cilju zaštite energije za rad srca, mozga, jetre, pluća i svih drugih unutrašnjih organa), sad nam treba, umesto 48 sati, najmanje 4 sedmice da se naše telo podesi na novo stanje i da se poveća vrednost bazalnog metabolizma ...

Znači, prethodno uobičajena količina hrane koju smo jeli, postaje prevelika u ovom periodu; tada dolazi do čuvenog jo-jo efekta i mi, ne samo što vratimo izgubljeno, već i dodamo malo masti na onu količinu koja je postojala pre dijete.

Bitno je znati koje namirnice dovode do "nagomilavanja" masti i važno je kako pametno upotrebiti saznanja u vezi sa kvalitetom namirnica.

Najbolje je promeniti kompletno način ishrane, napraviti pravu kombinaciju hrane, ali pri tom nikako od toga ne praviti nauku, koja vodi ka stresu.

Ovo zvuči komplikovano i čini se da je jako teško, a zapravo je nešto najlakše što možemo za sebe da uradimo.

Spomenula sam ranije dijet pića, a tiče se veštačkih zasladjivača... Aspartam i drugi veštački zasladjivači su još snažniji okidači izlučivanja insulina od prostog, brzog šećera...

Šta se zapravo dešava: mi popijemo dijet piće ili kafu za zasladjivačem... nivo insulina odjednom poraste, a mi u krvi nemamo nikakav nov unos takozvanog brzog šećera koji treba da se metaboliše. Sad odjednom postaju zbunjeni i pankreas i masne ćelije, odnosno adipociti, jer je došlo do lažne uzbune...

Počinje aktivacija brojnih hormona i enzima, a kako ne postoji ništa značajno u krvotoku što treba da se prebaci u fabriku za stvaranje energije, ponovo dolazi do principa reakcije na pretnju i mi zaključamo sva moguća vrata na ćelijama masti, pa ključ čak i zaturimo na neko vreme. Aspartam je jedan od najkancerogenijih poznatih zasladjivača, a njegov indeks kiselosti je 40, apsolutno najveći od svih namirnica koje unosimo.

Znači, uslovno rečeno, zdravije je popiti slatko piće, nego ono sa veštačkim zasladjivačem. Ali, zaista USLOVNO !

Potrebno je biti oprezan sa vitaminima u šumećem obliku, na bočici na kojoj piše – bez šećera ili sugar free, UVEK postoji dodatak zasladjivača kao što su aspartam, sorbitol, saharin, ciklambat itd.

Zbog jedne dobre osobine fruktoze, najzdravije je unositi taj šećer, jedino fruktoza, od svih šećera ne dovodi do snažnog porasta nivoa insulina.

Takodje, ponovo se kod nas pojavio prirodni zasladjivač, STEVIA, to je biljni ekstrakt, nema kancerogenih efekata, ne aktivira pankreas, plus, izuzetno je bazna supstanca, pa deluje i kao zaštitnik imuniteta.

Često se u dijetama smanjuje unos sporih šećera (takozvane low carb diets, odnosno smanjenje unosa ugljenih hidrata u vidu hleba, cerealija, skroba i drugog), što posledično doprinosi povećanju potrebe za unosom brzih šećera,

odnosno, naše ćelije počinju određene metaboličke procese u cilju zaštite energije, tako da umesto da smanjimo lipogenezu, stvaranje masti, mi je opet podstaknemo (zaključavanje vrata adipocita).

Takozvane trans-masti

Posebna kategorija namirnica je ona koja u sebi ima diskutabilne masnoće, a radi se o biljnim proizvodima, za koje se donedavno verovalo da nisu štetne (margarin, biljni šlag, biljna pavlaka, biljni sir itd...)

Najsavremenijim metodama je ipak dokazano je da je šteta ogromna pri unosu ovih namirnica. Te masti se zovu trans-masti, a postoje prirodni izvori i sintetska grupa.

Do skora se smatralo da su štetne namirnice crveno meso i punomasno mleko, pa je veličana uloga margarina u ishrani, ali, nauka ipak kaže: mnogo su štetnije industrijski proizvedene trans masti, od prirodnih. One povećavaju nivo takozvanog lošeg (LDL), a snižavaju nivo takozvanog dobrog (HDL) holesterola.

U svetu je započela borba da se zakonom reguliše zabrana uvoza namirnica koje sadrže trans masti (Kanada), u Americi postoji zabrana korišćenja takvih namirnica u restoranima, a u Danskoj je odavno regulisan propis o procentu trans masti u namirnicama (manje od 2%).

Ove masti se dobijaju hidrogenizovanjem i drugim industrijskim procesima prerade namirnica biljnog porekla. Koriste se za produženje trajnosti peciva, slatkiša, slanih grickalica, brze hrane, ima ih u svim supama iz kesice, svim konzervisanim namirnicama...

Najveći izvor je margarin, zatim hidrogenizovano biljno ulje, pekarske masnoće itd...

Preporuka je da se detaljno prouči sastav neke namirnice koja je industrijski proizvedena i da se proverí procenat sadržaja trans masti (ne sme biti veći od 2%, mada je daleko najbolje da ne postoji uopšte).

Znači: čim vidimo da u sastavu proizvoda piše - hidrogenizovana biljna masnoća, neka to bude signal za oprez (na žalost, to ćemo videti na veoma velikom broju proizvoda, mi smo do sada u našim prodavnicama pronašli samo malo proizvoda na kojima piše tačan procenat ovih masti).

Proteini-belančevine: naša bazična konstrukcija

Proteini, odnosno belančevine, snabdevaju telo amino kiselinama, koje obezbeđuju rast, održavanje i reparisanje, odnosno popravljjanje tkiva, a takodje su fundamentalan izvor vitalnih supstanci: enzima, hormona, neuro transmitera itd..

Naše telo niti proizvodi, niti skladišti proteine. Ukoliko unosimo malo ili ne unosimo uopšte proteine, naše telo počinje da razgrađuje sopstveno mišićno tkivo, da bi obezbedilo određene amino kiseline neophodne za rad srca i unutrašnjih organa, kao i imunog sistema.

Unos proteina je više nego nužan, procena unosa je oko 1g po kilogramu, mada po najnovijim kliničkim ispitivanjima, ovaj unos ipak mora biti oko 1,6g po kilogramu telesne težine.

U crvenom mesu i u pilećem i ćurećem belom mesu se nalaze velike koncentracije karnozina, amino kiseline koja utiče na misaone procese, razvoj mozga, usporavanje procesa starenja mozga, a u obliku suplementacije danas se obavezno koristi kao pomoćni lek u terapiji autizma kod dece, kao i u vegeterijanskoj ishrani.

S druge strane, mišićima je neophodna ova amino kiselina da pravilno rade, ovo se naročito odnosi na funkciju srčanog mišića.

Nivo karnozina se smanji za 67% do starosne dobi od 70 godina. Da bi srce bilo zdravo i aktivno, ova supstanca se mora unositi putem suplementacije.

Još uvek traje nedoumica oko konzumiranja crvenog mesa, mnogi nutricionisti su protivnici njegove upotrebe u ishrani.

Hrono ishrana kaže da ipak treba unositi umerene količine crvenog mesa, jer to može da bude više korisno nego štetno.

Ograničenje unosa neophodno je kod bolesnika koji boluju od parkinsonove bolesti (ne zabranjeno, već ograničeno) i druga ograničenja za sada nisu poznata.

Gojaznost

Gojaznost negativno utiče na mnoge, dobro poznate načine, kao što su oprećenje srca i krvnih sudova, porast krvnog pritiska, taloženje opasnih materija u crevima, otežava i remeti funkcije rada unutrašnjih organa (jetra, pankreas, bubrezi), ugrožava metaboličke procese, dovodi do poremećaja u funkciji i strukturi zglobova i kostiju, itd.

Ali, danas su opsežna ispitivanja pokazala direktnu povezanost između debljine čoveka i skraćenja njegovog životnog veka putem jednog donedavno malo poznatog mehanizma, kojim naše sopstvene masne ćelije "jedu" onaj genetski materijal koji presudno određuje dužinu našeg životnog veka.

Na osnovu radova doktora Tim Spectora, naučnika iz St. Thomas Hospital u Londonu, koji je proučavajući genetsku strukturu i patološka opterećenja blizanaca, došlo se do zapanjujućih rezultata o ponašanju genetskih zapisa kako kod gojazne dece, tako i kod gojaznih odraslih pojedinaca.

Rezultati su objavljeni u stručnoj periodici (Lancet Medical Journal, pre svega), a kasnije studije su objasile i molekularno-biološku strukturu problema skraćenja životnog veka kod gojaznih ljudi.

Eric Ravussin, iz Biomedicinskog Istraživačkog Centra u Baton Rouge, (LA) je sa svojim timom potvrdio rezultate iz Londona.

Kao posledica mnogih istraživanja, sastavljen je stručni tim na Medicinskom Univerzitetu u New Jersey-ju u SAD, gde su ciljano ispitivani genetski zapisi kod nekoliko hiljada ljudi, kako normalne telesne težine, tako i kod gojaznih.

Vrednost BMI (body mass index, pojam koji se ne prevodi, a do nedavno je predstavljao pouzdan indikator za količinu telesne masnoće), preko 30, bila je faktor u definisanju gojaznosti.

Jedna od ovih studija, naročito značajna za dalju sudbinu teorije o kraćem životnom veku gojaznih ljudi je obavljena na 1.125 žena, od kojih je preko 20% bilo gojaznih (imale su BMI preko 30).

Laboratorijski testovi su podrazumevali kompletne biohemijske, imunološke analize, kao i analizu jedne posebne strukture unutar ćelija belih krvnih zrnaca, koja se zove telomera, a poznata je po tome što predstavlja periferni deo hromozoma, molekula koji nosi naš ukupan genetski materijal.

Telomera je (po takozvanoj Hajflikovoj teoriji o starenju) zaslužna za dužinu našeg života, tako što se u momentu ćelijske deobe, ona skрати za određenu dužinu.

Kada se ćelije tkiva podele za onoliki broj puta, koliko nam je priroda podarila (najčešće između 48 i 54 puta), ćelija dalje ne može da se deli, jer se telomera potpuno skratila i tada ćelija umire, a u zbirnom efektu, tada dolazi do smrti organizma.

Istraživanje je pokazalo jednu zakonitost koja se odnosila na ispitane gojazne žene.

Telomere gojaznih žena su bile statistički značajno kraće nego telomere žena sa normalnom telesnom težinom.

Kasnija istraživanja su potvrdila da se ovo odnosi i na decu (gojazna deca imaju kraće telomere od svojih vršnjaka).

Ubrzo nakon ovih istraživanja, 2005 godine, otkriveno je da se u krvi gojaznih ljudi nalaze značajno viši nivoi jednog hormona, po nazivu leptin, a koga luče masne ćelije.

Ovaj hormon odredjenim mehanizmima skraćuje telomere (ovo je sličan mehanizam kao što i duvanski dim deluje u smislu skraćivanja telomera). Ovi rezultati su podstakli Svetsku Zdravstvenu Organizaciju na akciju i danas se ogromna novčana sredstva ulažu u terapiju gojazne dece i preventivu gojaznosti uopšte.

S druge strane, naučnik sa Kolumbijskog Univerziteta u USA, Rudolph L. Leibel kaže, da su prikazani rezultati istraživanja veoma provokativni, ali da ne moraju obavezno značiti da će svi gojazni ljudi, ili oni sa skraćenim telomerama, biti osudjeni na to da umru mladi. On ostavlja mogućnost da je vreme neophodno za deobu različito, tako da je moguće da se kod nekih ljudi ćelije dele sporije, pa iako je mogućnost reprodukcije smanjena, može da se očekuje prosečna dužina života.

Ispitivanja su takodje pokazala da i kod dece i kod odraslih osoba, koji su bili gojazne, pa zatim ostvarili i očuvali optimalnu težinu, ovaj faktor rizika apsolutno ne postoji. Masno tkivo je hormonski aktivno tkivo i ponaša se kao nezavisna formacija. Ako ga imamo u višku, naudiće nam, ako masnoće imamo u normalnom procentu, čuvaće nas, ako ovog tkiva imamo manje nego što treba, opet će nam nauditi!

Koji su pokazatelji gojaznosti?

Kad kažemo gojazan, mislimo na to da je BMI čoveka preko 30. Radi preciznosti odredjivanja stepena uhranjenosti, dizajnirana je tabela body mass index-a (bodi mas indeks) po kojoj se možemo veoma brzo orjentisati kakva nam je količina masti, dovoljno je znati našu težinu i visinu i lako ćemo se orjentisati u kom se delu skale nalazimo.

Jednostavno odredjivanje ove vrednosti je sledeće – težinu u kilogramima podelimo sa visinom u metrima (na primer, osoba ima 70 kg, a visoka je 1.84, da bismo odredili body mass index, podelimo vrednost 70 sa kvadratom visine, 1.84×1.84 , dobijamo vrednost 20.67)

Gojazna je svaka osoba koja ima BMI preko 30, a preterano uhranjena je svaka osoba koja ima BMI preko 24,9; normalno je uhranjen svako ko ima BMI između 18.5 i 24.9, a vrednost BMI ispod 18.5 je takodje patološka i govori nam da je u pitanju pothranjenost.

Danas je BMI ipak prevaziđen faktor i pokazalo se da je potrebno uraditi mnogo preciznije ispitivanje sastava tela da bi se odredio faktor gojaznosti (pre svega to može omogućiti InBody analizator tela).

Neko ko ima dobar mišićni sastav i normalnu količinu vode u ćelijama može imati veći body mass index od osobe koja ima mnogo više masnoća i manje mišićne mase, pa je ova mera postala neupotrebljiva.

Jedna američka psihološka studija iz 1998. godine (4.500 veoma gojaznih ispitanika) otkrila je da 82% gojaznih ljudi sebe vidi kao popunjenu, malo korpulentniju osobu i ne prepoznaje se među siluetama između više gojaznih osoba. Kada bi ispitivači pokazali siluetu dotičnog ispitanika na fotografiji uz siluetu normalno uhranjene osobe, čak 79% ispitanika odgovara da je u pitanju foto montaža, jer sebe ne mogu prepoznati kao veliku osobu.

Često i u praksi možemo čuti izjave kao što su: obožam što sam debela, potpuno sam srećna (dokazano je u svim ozbiljnijim neurofiziološkim ispitivanjima, da je kod gojaznih ljudi lučenje hormona sreće za skoro 35% ispod normalnog nivoa, pa izgleda, da ovakva izjava nije tačna.

Depresivnom raspoloženju podlegne 78.7% gojaznih ljudi, a više od 60% pacijenata mora primati medikamentoznu antidepresivnu terapiju!!

Znači, ako zanemarimo izjave pojedinih gojaznih ljudi, pokušajmo da shvatimo da je gojaznost izuzetno kompleksna i veoma teško izlečiva BOLEST.

Ova bolest se ne odnosi samo na obolelog, već uključuje čitavu njegovu porodicu i radno i prijateljsko okruženje.

Francuzi za gojaznost kažu da je bolest koja oduzima sreću. Dokazano je da gojazni ljudi nisu sretne i zadovoljne osobe.

Najbolji rezultati u terapiji gojaznosti se danas postižu kombinovanjem individualnih dijeta i suplemenata koji vraćaju ravnotežu u neurotransmiterskoj funkciji u mozgu, to jest, vraćanjem osećanja sreće i radosti .

Principi Hrono - ishrane

U programu hrono ishrane je od osnovnog značaja primeniti znanja o medicinskoj grani koja se zove hronobiologija, o vrsti namirnica, iskoristljivosti, kao i o vremenu kad se elementi skladište, a kad se energetske rezerve otpuštaju iz adipocita, odnosno masnih ćelija.

Već samo dobrim kombinovanjem ovih principa, mi imamo zdrav pristup ishrani i time pomažemo uspostavljanju ravnoteže u našem metabolizmu, kao i telesnoj težini koja je idealna za nas.

Ujutru ćelije našeg tela zahtevaju energiju i tada masne ćelije otpuštaju uskladištenu mast daleko lakše nego bilo kad kasnije u toku dana.

Idealno vreme za unos namirnica koje lako i brzo daju energiju i lako se skladište i otpuštaju, je upravo ujutru.

To su ugljeni hidrati (hleb, razne cerealije i masti životinjskog porekla – maslac, kajmak, sir itd).

Eliminacija doručka je najteži mogući prekršaj u ishrani, jer jedino jutarnji unos hrane aktivira masne ćelije da bez oklevanja ispuštaju iz svog skladišta masti i to vrlo intenzivno.

Ako ujutro preskačemo obrok, nakon noćnog stvaranja masnoća, umesto da dodje do jutarnjeg oslobađanja rezervi, uz veliku aktivnost hormona kortizola, naše telo, naprotiv, nastavlja sa skladištenjem, jer je zabrinuto što nema novog unosa hranjivih supstanci.

Uveče se moramo prebaciti na ekonomičniji bio-mod, jer je to vreme kad telo prirodno skladišti mast.

Naše ćelije su u večernjim satima već zamorene i lenje, (kortizol, hormon budnosti se mnogo manje luči, počeo je da se luči hormon sna) i ćelije po liniji manjeg otpora, žude za brzim šećerima, da bi ih lakše i sa manje napora uskladištile.

Ovo je najčešći problem koji se javlja kod ljudi koji nepravilno raspoređuju obroke – organizam počinje da žudi za slatkišima! Najpre uveče, a nakon nekog vremena i u svako doba dana!

Ako uveče unesemo masnoće i šećere, mi smo upravo dodali materijala našim ćelijama da uskladište ekstra mast, tačno na vreme kad one to i inače rade, i kad je oslobađanje masti samo simbolično, bez obzira na fizičku aktivnost (ponavljamo da intenzivne vežbe nakon 9 sati uveče samo muče naše telo, jer mi takvom aktivnošću veštački održavamo nivo kortizola, to jest utičemo na usporavanje prirodnog pada nivoa kortizola u krvi i odlažemo lučenje drugih neophodnih hormona, koji učestvuju u reparaciji, odnosno popravci ćelija i pravljenju zdravog imuniteta).

Najlakši način da izbegnemo sve probleme je pridržavanje unosa hrane od 3 puta u toku dana, (od 8h do 20h, sa pauzom od 4 sata između obroka) a naročito je važno u toku prepodneva uneti najveću količinu različitih hranjivih supstanci.

NAPOMENA: POSLEDNJI OBROK U TOKU DANA MORA BITI NAJMANJE 2 SATA PRE ZASPIVANJA!

Idealni jelovnik?

Netolerancija prema odredjenim komponentama hrane, kao i alergijske reakcije na hranu mogu se često javiti u obliku osećaja umora, tromosti, glavobolje itd.

To je rezultat stresa kome je organizam izložen unosom namirnica na koju je preosetljiv.

Ukoliko dugo vremena unosimo hranu koju ne podnosimo dobro, javlja se gubitak dnevne motivacije i radne energije, umor, migrena, bolovi u zglobovima, tegobe sa varenjem, promene na koži, vrtoglavica, astma, depresija, gojaznost, karcinomi, šećerna bolest i mnogo drugog.

Najčešće i ne znamo koja je vrsta hrane dobra za nas, a koja ne...

Iako nam je priroda podarila moć da prepoznamo potencijalno nepoželjnu hranu i da je izbegavamo, kao i da nesvesno uzimamo onu koja nam odgovara, danas je na žalost, teško prepoznati ove prirodne podsvesne signale.

Naime, od ranog detinjstva, mi smo započeli naš put u skraćenje životnog veka, opterećivanjem tela brojnim grickalicama, slatkišima, brzom hranom, hranom punom konzervanasa i pesticida.... sve ovo dovodi do uspavanosti naših prirodnih mehanizama i vrlo brzo prestajemo da prepoznamo one namirnice koje treba da izbegavamo.

Danas je tehnologija toliko napredovala, da i najopasnije namirnice prepoznamo kao - najsladje, jer sa dodatim začinima i bojama ove namirnice postaju veoma primamljive. Mnoge namirnice nas privuku svojim zavodljivim ukusima, naročito su opasni slatkasti i slani dodaci.

Izbacivanjem hrane koju ne tolerišemo dobro, u više od dve trećine slučajeva, dolazi do nestanka zdravstvenih tegoba kao što su povišen holesterol, visok pritisak itd.

Ova činjenica ima veliki značaj, jer nam govori da možemo biti zdravi pametnim unosom hrane.

Ali, kako danas biti pametan?

Malo je onih koji nisu probali šampite, krempite ili hamburger sa kioska iza ćoška.. ali isto tako čitamo i brojne tekstove o zdravoj hrani u svim dnevnim novinama.

I pored svega toga, malo je poznato da uopšte nije lako napraviti predlog za idealan jelovnik. Zašto?

Netolerancija na hranu je svakodnevna pojava. Rekli smo da ona ne podrazumeva upadljive probleme sa varenjem, stolicom ili pojavu bolova u stomaku. Naprotiv, netolerancija na hranu je tihi ubica.

Svaki čovek ima jedinstven genetski zapis. Prema tom zapisu se odvijaju sve naše fiziološke funkcije, a svakako se ovo odnosi na metabolizam i iskoristljivost namirnica u cilju stvaranja energije. Jednom čoveku je za stvaranje energije odgovarajuća jedna vrsta namirnica, nekom drugom, sasvim druga vrsta. Unutar jedne porodice čak veoma često postoje razlike u sposobnosti iskorišćenja namirnica.

Mi često imamo osećaj da neku hranu « volimo » ili « ne volimo », a to je samo ostatak drevne moći koju su naši preci imali kad su birali namirnice od kojih mogu imati samo korist, a ne i štetu.

Definicija Hrono - ishrane

Hrono nutricija je grana medicine koja se bavi dijetetikom i individualnim režimom ishrane prema zakonitostima prirodnih ritmova lučenja hormona i enzima u našem organizmu. Jednostavno rečeno, svakom čoveku je potrebno da koristi određene vrste namirnica u različita doba dana, da bi njihova iskoristljivost za stvaranje energije bila najveća, a stvaranje otpadnog materijala pri tom najmanje.

Princip hrono nutricije je osmišljen od strane dr Alain Delabos-a, francuskog nutricioniste sredinom osamdesetih godina dvadesetog veka, a zatim je u toku desetina godina doprinosom mnogih svetskih naučnika menjao oblik.

U našoj sredini je teško primeniti ovaj program, jer veliki broj ljudi ima poremećene vrednosti holesterola, šećera i gojaznost, pa je morao pretrpeti još mnoge dodatne izmene, da bi dao rezultate.

Ovaj režim je veoma jednostavan za primenu, a krajnje delotvoran u smislu sprečavanja brojnih bolesti i stanja koja nastaju usled nepravilne ishrane.

Hrono ishrana je jedini dijetetski režim danas, putem koga je na veoma jednostavan način, moguće očuvati ili vratiti dobro zdravlje.

Primenom principa hrono ishrane se bez velike muke, trajno gubi višak kilograma, a ukoliko postoji poremećaj u vrednostima šećera, holesterola i triglicerida u krvi, ovaj je režim jedini pravi terapijski izbor za postizanje normalnih vrednosti i sprečavanje nastanka dijabetesa, bolesti srca, krvnih sudova i maligniteta.

Nije isto ako u jedno doba dana jedemo vrstu hrane koju prema našem prirodnom ritmu izlučivanja hormona i enzima ne možemo iskoristiti u to određeno doba dana, a mogli bismo imati veliku korist da smo je pojeli nekoliko sati ranije ili kasnije.

Naš metabolizam je dirigovan od strane hormona i enzima koji se izlučuju u okviru određenih organa, a ovo lučenje je uvek vremenski određeno i to ne prema našim individualnim navikama, već po zakonu univerzalnog ritma dana i noći. Ovaj ritam je predstavljen sledećim: izlazak sunca, podne, posle podne, zalazak sunca, noć. On diktira i to kako će izgledati naš individualni biološki ritam.

Postoji određeno vreme za stvaranje energije, potrošnju energije, stvaranje masnih depozita (u cilju kasnijeg korišćenja ovih skladišta za stvaranje energetske zaliha) itd, a ovi intervali su fiziološki, znači prirodni, nesvesni i određeni su zapisom u našem genetskom materijalu.

Hrana koju pojedemo se nikako ne može upotrebiti za direktno stvaranje energije.

Da bi naši organi mogli nesmetano da obavljaju svoje funkcije, potrebno je da se sva hrana u digestivnom sistemu rastvori do posebnih molekula, koji se tek tada mogu koristiti dalje za stvaranje odgovarajućeg oblika energije.

Neki enzimi se više izlučuju ujutro, neki u podne, neki posle podne ili uveče.

Hormoni se takodje izlučuju u dnevnom ritmu, na primer, rano ujutro se izlučuje najveća količina kortizola i insulina, dok se melatonin, hormon sna luči samo uveče i noću.

Pojedine namirnice se prirodno izuzetno lako vare u određeno doba dana, dok za varenje neke druge namirnice u to isto doba dana, moramo da iskoristimo sve postojeće fiziološke rezerve organizma u cilju korišćenja te namirnice za stvaranje potrebne energije za rad organa.

Kad pojedemo neodgovarajuću hranu u određeno doba dana, mi zbunjujemo naše žlezde koje luče bitne hormone za aktivnost našeg organizma, tražimo od njih da se aktiviraju i u vreme kad se one prirodno odmaraju.

Kad se usled tih nepravilnosti pojavi nedovoljno i neadekvatno lučenje enzima, dolazi do greški u metabolizmu koje vode u hronične bolesti i gojaznost.

Klinički je dokazano da je voće pogrešan izbor za jutro, a testenina za veče. Niti je nama voće potrebno ujutro, niti imamo fiziološku mogućnost da ga iskoristimo na pravi način u to doba dana. Isto tako, testenina u večernjim ili noćnim satima (a ovo je apsolutno najčešća greška u ishrani) nam nije pametan izbor ukoliko imamo višak kilograma, jer mogućnost da je

iskoristimo za stvaranje energije praktično ne postoji u ovo doba dana, usled prirodnog nedostatka odgovarajućih enzima, pre svega amilaze, koje vare ovaj oblik hrane.

Priroda se postarala da naš organizam štedljivo i na najbolji mogući način iskoristi svaku hranu koju pojedemo, ali samo ako je jedemo u vreme kad je fiziološka funkcija digestivnog sistema odgovarajuća.

Pogrešan izbor hrane u određeno doba dana dovodi do stvaranja metaboličkog otpada i zatrovanosti ćelija organizma.

Ovo vremenom izaziva razne bolesti organizma. Pre svega, nastaju razne metaboličke bolesti (šećerna bolest, usled iscrpljivanja pankreasa, poremećaj lipidnog statusa – povećanje vrednosti triglicerida i holesterola u krvi i kao posledica ovoga, nastaju bolesti srca i krvnih sudova, visok pritisak, ali i prerano starenje, razni maligniteti, degenerativni poremećaji, gojaznost itd.

Najčešća vidljiva posledica grešaka u ishrani je pojava gojaznosti, kako opšte, tako i parcijalne (nakupljanje masnih depozita u određenim delovima tela).

Kad pojedemo neku hranu koju ne možemo da koristimo za stvaranje energije, mi je uskladištimo u obliku masnih naslaga, za neku drugu priliku.

Problem nastaje zbog toga što ova uskladištena masnoća nikad nije sasvim čista, već ona koja se u našem organizmu pravi sa dodacima metaboličkog otpada. Ova masnoća se kao takva ne koristi na pravi način ni kasnije, u slučajevima kad bi trebalo da se oslobodi iz depozita u cilju stvaranja energije.

Dodatno opterećenje za naš organizam je to što mi nastavimo sa unosom hrane u pogrešno vreme, pa osim što se nakupljena masnoća nikad ne iskoristi, mi dodajemo novu količinu u skladišta. Naravno, odsustvo fizičke aktivnosti je okidač za nastavljavanje taloženja masnoća, jer mišići za svoj rad koriste veliku količinu energije, pa se masnoće veoma lako nakupljaju kod ljudi koji nisu fizički aktivni.

Ako pokrenemo mišiće, mi smo uradili veći deo posla za naš pravilan metabolizam i stvaranje siluete tela koja odgovara našoj prirodnoj konstituciji. Prirodna konstitucija čoveka je čvrsto i zategnuto, a ne mlitavo i debelo telo.

Uzroci prekomerne težine, pojave koja predstavlja izuzetno veliki problem kod čoveka u svetu su raznoliki, mada je najčešće u pitanju skup više faktora (navike, psihološka struktura ličnosti, kulturno okruženje itd).

Nasledje se još uvek navodi kao važan faktor u nastanku gojaznosti, mada se svake godine u literaturi objavljuje, nakon rezultata neke nove statističke analize, da je ovaj uticaj ranije prilično preuveličan.

Bitna činjenica je da su navike u pogledu ishrane unutar jedne porodice veoma značajan uzročnik nastanka gojaznosti.

Takođe se pominje ćelijski poremećaj na nivou mitohondrija jer su one glavni proizvođači energije. Mitohondrije se nasleđuju od majke i to može objasniti odnos između težine deteta i težine njegove majke. Ako je majka gojazna, kasnije postoji 75% šanse da i dete kao odraslo bude gojazno. Često se poslednjih godina govori o posebnom proteinu koji se stvara u organizmu, odgovornom za osećaj sitosti. Ako postoji poremećaj u stvaranju ovog proteina, osoba koja pojede obilan obrok neće osetiti sitost i imaće potrebu da u toku dana uzima više hrane.

Mnoge druge teorije o nastanku gojaznosti su danas aktuelne u savremenoj medicini. Ali, ostaje činjenica da je od presudnog značaja za razvoj gojaznosti, kao i za nastanak mnogobrojnih oboljenja, **ipak bitan izbor hrane.**

Režim hrano ishrane zabranjuje unos samo nekoliko vrsta namirnica, što znači da je veliki izbor hrane na raspolaganju. Ovaj princip je pre svega opšti životni princip, a za njegovo praktikovanje je potrebno samo malo znanja i zdravog razuma.

U hrononutritivnom režimu nema ograničenja u količini namirnica, slatkišima ili masnoćama. Ne postoji brojanje kalorija, nema spiskova recepata po danima.

Hrono ishranom kod gojaznih, za veoma kratko vreme (oko 4 nedelje), bez ikakve muke, dovodi do upadljivog gubitka telesne težine (u praksi imamo slučajeve od gubitka i više od 10 kg, mada je najčešće oko 6 - 8 kg). Osim gubitka kilograma, ovaj metod reguliše izgled siluete, naše telo postaje oblikovano prema urodjenoj - fiziološkoj konstituciji. Izražen stomak, jahaće pantalone, velika zadnjica, debele butine itd, nisu pokazatelj naše konstitucije, već posledica nepravilnog nutritivnog režima i mogu se regulisati za izuzetno kratko vreme.

Dokazano je da određena vrsta hrane ne odgovara svakoj konstituciji. Da bismo tačno odredili vrstu morfortipa, primenjujemo takozvane antropometrijske mere, koje nam u praksi olakšavaju individualni pristup.

Na primer, dokazano je da suviše kuvanog povrća u ishrani (šargarepa, celer, cvekla, paškanat, boranija, krompir, itd) dovodi do pojave širokih kukova, suviše mesa u ishrani dovodi do smanjenja bokova, butina i stomaka i blagog povećanja ramena i grudnog koša, mnogo skroba (testenine, krompir, hleb) dovodi do pojave velikog stomaka, butina i zadnjice (u zavisnosti od pola i

godina starosti), itd. Da bismo pouzdano znali koja vrsta hrane odgovara našim pacijentima, mi obavljamo test intolerancije na hranu i InBody analizu tela pri prvom pregledu.

Prema francuskim autorima, velike se greške prave baš unosom vrste namirnica koje ne odgovaraju morfološkoj karakteristici našeg tela.

Do skora je bila aktuelna i veoma značajna uloga krvnih grupa u načinu ishrane i izboru namirnica, ali je napuštena samim činom autora teorije, koji se iste javno odrekao 2007 godine.

Dr.Piter D'Adamo je 1996 godine objavio prvu u nizu knjiga, koje se bave ovom temom. Ovaj lekar zasniva svoju teoriju (ovo je zapravo teorija njegovog oca, stara pedesetak godina) o slaganju određenih krvnih grupa sa vrstama namirnica. Prema toj teoriji, vrsta belančevina koje se nalazi u hrani (lektini) ponaša se kao izazivač hemijske reakcije u dodiru sa belančevinama naših krvnih ćelija i ovom reakcijom dolazi do oštećenja ćelija. Budući da su naše krvne ćelije različite (razne krvne grupe ABO sistema) određena hrana će bukvalno za neke ljude predstavljati lek, a za druge otrov, smatra dr D'Adamo.

Zamerka za dosledno primenjivanje ove strategije je i dalje u tome što mi ipak nismo svi isti unutar 4 krvne grupe. Dokazano je da je varijacija unutar svake krvne grupe izvanredno velika. Najveća zamerka ove teorije je potpuno uopštavanje ljudskog organizma u pogledu varenja belančevina: svi ljudi krvne grupe A bi trebalo da budu vegeterijanci. Belančevine iz mesa za pripadnike krvne grupe A predstavljaju okidač u nastanku karcinoma, na primer, dok žitarice za krvnu grupu O predstavljaju izvor raznih hroničnih bolesti uzrokovanih padom imuniteta. Prema kliničkim studijama, dosledno primenjivanje dijetetike zasnovane na krvnim grupama niti produžava život statistički značajno, niti ga dokazano skraćuje.

Kao što je rečeno, dr D'Adamo se javno odrekao ove svoje teorije pre tri godine.

Pravila Hrono - ishrane

Kad se pažljivo bira vreme obroka i vrsta namirnica koju unosimo, više ne dolazi do skladištenja masnoća u odredjenim zonama tela i time se oblik tela za kratko vreme menja.

Prioriteti u dnevnom rasporedu obroka su na doručku i ručku, koji su i najčešće zanemarivani obroci.

- **Obavezno je jesti ujutro obrok bogat životinjskim masnoćama i sporovarećim ugljenim hidratima (cerealije – hleb, žitarice)**

- Između svakog obroka trebalo bi da prođe najmanje 3, a idealno je više od 4 sata
- Ne postoje ograničenja u količini unosa hrane, jer se samo određena hrana uzima u određeno doba dana
- Zabranjen je unos svih gaziranih pića koja sadrže šećere ili veštačke zasladjivače (Coca Cola, Sprite, Tonic, Coca Cola zero, energetska pića, zasladjeni voćni sokovi i drugo)
- Ne preporučuje se kombinovanje proteina i ugljenih hidrata za ručak i večeru, ovo je moguće samo ujutro za doručak
- Zabranjene su sve vrste « grickalica » između obroka (SVE)
- Voće i suvo voće se ne jede ujutro, niti uveče, kao ni slatkiši – šokolada na primer, već samo između 16 i 18 časova, po zimskom računanju vremena (znači od 17 do 19 časova po letnjem računanju vremena)
- Testenina se ne sme jesti uveče (paste, pica, hleb, sendviči..)
- Hleb, testenine i skrobna povrća (krompir) se jedu najkasnije do 15 časova
- Kravlje mleko nije hrana koju ljudi mogu lako variti, a iako se i dalje oko toga polemise danas u svetu, hrono ishrana ga u potpunosti zabranjuje, ne pije se, niti se stavlja u kafu. Dozvoljeno je mleko koristiti ponekad u nekim kuvanim jelima, a kiselo mleko i sirevi su dozvoljeni
- margarin, biljni sirevi (osim tofu – sojinog sira), biljna pavlaka, biljni šlag, pekarska peciva, kao što su pogačice, kroasani itd su takozvane trans-masti i hrono ishrana ne dozvoljava upotrebu ovih namirnica

NAPOMENA: UKOLIKO POSTOJI VELIKI DEFICIT MASNOĆA U ORGANIZMU I MALA TELESNA TEŽINA, PRIMENJUJE SE DRUGAČIJI PROTOKOL ISHRANE, SA VEOMA ČESTIM KONTROLISANJEM INBODY SASTAVA TELA. U VEČERNJIM ČASOVIMA SE PREPORUČUJE UNOS CEREALIJA, NAJČEŠĆE PIRINČA, KUKURUZA I INTEGRALNE TESTENINE.

Da bi hrono nutritivni režim dao najbolje rezultate, potrebno je obaviti testiranje netolerancije na hranu. Ovo podrazumeva precizno ispitivanje koja se namirnica može iskoristiti za stvaranje energije na ćelijskom nivou bez štetnih ostataka, a koje namirnice treba izbegavati.

U praksi Anti Aging medicine, najčešće se primenjuje neki od biorezonantnih testova određivanja netolerancije na hranu, a ne testiranje iz krvi, po krvnim grupama, jer se zahteva individualniji pristup.

Najpoznatiji i veoma tražen je MORA biorezonantni test, a mi ga obavljamo na aparatima MORA Super. Princip delovanja ovog aparata je osmišljen i dizajniran od strane najpouzdanijeg svetskog proizvođača pejs mejkera, lidera u proučavanju biopotencijala organizma, kompanije Medtronik.

Nije dovoljno biti umeren i jesti pomalo od svega i verovati da ćemo biti vitalni, zdravi i dugovečni. Naprotiv, dokazano je da možemo jesti i veće količine određene hrane, ali samo u vreme kad naš organizam tu hranu lako vari i bogato koristi. Nakon nekog vremena, sam organizam započinje restrikciju, tako da u programu hrono ishrane ne postoji takozvano prejedanje... uvek ćemo pojesti onoliko hrane koliko nam treba u tom određenom dobu dana.

NAPOMENA : NE TREBA SE BOJATI KOLIČINE HRANE KOJU JEDEMO, AKO JE JEDEMO U PRAVO VREME I U PRAVILNOJ KOMBINACIJI

Uslov za pravilan režim

Prvi korak koji pravimo u cilju pravilne primene hrono nutritivnog principa je u sledećem: potrebno je smiriti aktivnost pankreasa, odnosno gušterače, da bi se insulinska aktivnost normalizovala, pa je preporuka da se najmanje dve do četiri sedmice (a poželjno je i duže) iz ishrane isključe sve vrste slatkiša (kolači, keks, čokolade, voće i dr). Zbog toga što mleko u želucu pravi grudvice, zvane kazeinati, koje sprečavaju resorpciju mnogih minerala, mleko se svakako isključuje iz ishrane za sva vremena, ali i mlečni proizvodi u samom početku programa, naročito jogurt, kačkavalj i kefir i svaka vrsta alkoholnih pića.

U okviru ovih grupa, dozvoljeno je u ovom periodu konzumirati i namirnice koje predstavljaju **IZUZETKE** :

- džem za dijabetičare, bez ikakvog dodatog šećera ili zasladjivača, moguće je koristiti domaći upržen ili ukuvan džem, ali u njega ne smemo staviti ni šećer fruktozu niti zasladjivače
- kiselo mleko 2 - 4 puta nedeljno, procenat masnoća do 3.2
- puter (maslac) 10 do 20 g dnevno
- limun dodat u biljne čajeve, vodu, salate i čorbe

(ove namirnice usled posebne tehnološke proizvodnje, ili osobine ne remete naš metabolizam).

OBROCI

DORUČAK - ovo je najvažniji obrok !!!

Doručak je kapitalni obrok, jer ovaj obrok definiše sve ćelijske funkcije u organizmu dalje u toku dana.

Ako niste spremni da uvedete doručak kao obavezan i najvažniji dnevni obrok, vi niste pravi kandidat za primenu hrono nutritivnog režima, jer nećete imati željene rezultate.

Razmislite o tome.

Idealan doručak trebalo bi da sadrži masti, belančevine i spore šećere (žitarice), jer je naš organizam prilagodjen da samo ujutro može dobro variti i iskoristiti kombinacije ove hrane.

Ujutro je najveća proizvodnja enzima koji učestvuju u metabolisanju masnih namirnica (lipaze). Od produkata metabolizma masti, kasnije se noću, u toku sna stvaraju novi i zaceljuju oštećeni zidovi ćelija.

Ujutro se proizvodi takozvani endogeni holesterol u jetri, neophodan za sintezu hormona i za mnoge druge funkcije, a masnoće u jutarnjem obroku pomažu da se sintetiše kvalitetan (« dobar ») holesterol.

Ukoliko kroz duže vreme ujutro ne unosimo masnoće životinjskog porekla, povećava se produkcija lipoproteina niske gustine, odnosno, takozvanog lošeg holesterola. Ovaj LDL, loš holesterol, umesto da učestvuje u zaštiti i obnavljanju ćelija našeg organizma, naprotiv, učestvuje u mnogim zapaljenskim procesima i podložan je oksidaciji slobodnim radikalima, pa se ubrzava proces starenja i samim tim pojava mnogih oboljenja (karcinomi, bolesti srca i krvnih sudova – visok pritisak, ateroskleroza..).

Ujutro je značajna sekrecija i enzima koji metabolišu unete belančevine, pa je i iskoristljivost proteina takodje dobra (ovi proteini iz hrane se kasnije koriste u stvaranju sadržaja naših ćelija). Ovo znači da se ujutro mogu jesti jaja, sirevi, šunka i slično.

Ujutro je sekrecija hormona insulina najviša u toku dana, a ovo veliko lučenje insulina odgovara i velikom lučenju kortizola, hormona budnosti, koji takodje ujutro ima najvišu koncentraciju u organizmu u toku dana. Kortizol svojom aktivnošću prirodno dodatno utiče na povećanje vrednosti šećera u krvi. Značaj ovoga je u tome što oba navedena hormona ujutro iscrpljuju pankreas ukoliko unosimo brzovareće šećere (med, beli šećer, voće i naročito veštačke zasladjivače).

Da bi se pankreas zaštitio od oscilacija u lučenju insulina, potrebno je ujutro unositi spore, odnosno složene šećere (integralni hleb ili cerealije), a ne brze, odnosno proste šećere (med, običan šećer, voće). Spori šećeri se ne pretvaraju brzo u glukozu (šećer u krvi), kao što je to slučaj sa unetim brzim šećerima – po čemu su obe vrste šećera dobile svoj popularni naziv. Brzi šećeri se velikom brzinom pretvaraju u glukozu (šećer u krvi), pa ova pojava izaziva novo izlučivanje insulina iz gušterače (pankreas), što vremenom iscrpljuje ovu bitnu žlezdu i dovodi do pojave koja se zove insulinska rezistencija i pre-dijabetes.

Osim zablude da su voće i med najzdravije namirnice za jutro, tu je i široko rasprostranjena zablude da su veštački zasladjivači odlična zamena za šećer.

Povećano lučenje insulina izaziva i svaka vrsta veštačkih zasladjivača. Štaviše, daleko snažniji signal za povećanje lučenja insulina će dati jedna mala jedinica aspartama nego velika kašika običnog belog šećera. Fruktaza je jedini brzi šećer koji ne provocira pankreas na veliko lučenje insulina. Iako je fruktoza voćni šećer, voće i dalje nije dobar izbor za jutro, jer poseduje još nekoliko drugih vrsta brzih šećera koji daju snažan signal pankreasu za lučenje insulina. Prema mnogim autorima, postoji izuzeće koje se tiče džemova bez dodatog šećera, ili sa dodatom fruktozom. Tehnološki postupak pripreme ovog proizvoda omogućuje dobru iskoristljivost, kao i malu štetnost, pa je sladokuscima dozvoljeno da ujutro jedu ove džemove.

Sve su redji dijetetski protokoli (srećom) koji savetuju unos voća ujutro i prepodne. Osim trenutnog osećaja povećane budnosti i naleta energije (kod nekih ljudi voće ujutro je takodje i ritualni podstrek za bolju stolicu), nikakva korist ne postoji. Samo šteta.

Za doručak je obavezno uneti namirnice visoke hranjive vrednosti, a količina nije ograničena. Hrana može da sadrži i zasićene masnoće (životinjske), mlečne proizvode (puter, sir), hleb, idealno je da to bude ražani, heljdin ili integralni pšenični hleb. Dobro balansiran obrok obezbedjuje kvalitetne izvore vitamina A i D, kao i minerale Ca i Mg.

Masnoće koje ujutro unesemo putem hrane će uzrokovati da se sinteza takozvanog endogenog holesterola (u glavnom LDL, odnosno lošeg) smanji na minimum. Ovakav dijetetski pristup snižava vrednosti holesterola u krvi i faktore rizika za nastanak bolesti srca i krvnih sudova. U programu hrane ishrane, ovaj fenomen se može postići već za 15 dana.

Od pića su preporučljivi biljni čajevi sa dodatim limunom, što je izvanredna kombinacija za podizanje imuniteta. Ovo nije zbog, kao što se veruje, bogatstva limuna vitaminom C, već zbog toga što limun u organizmu pravi baznu sredinu (limun je kiselog ukusa, ali u toku varenja ostavlja takozvani bazni pepeo, što je njegova najbolja osobina), a sve što je bazno direktno produžava život i vitalnost. Najkvalitetniji odnos baza i kiselina u ishrani bi trebalo da bude 80% baza i 20% namirnica kiselog ostatka.

U simptome prekomernog aciditeta mogu se ubrojiti: nizak nivo energije, hronični umor, prekomerno stvaranje sluzi, učestale prehlade i infekcije, nervoza, iritabilnost, krhki nokti, suva kosa i koža, stvaranje cisti, glavobolje, bolni zglobovi i artritis, neuritis, mišićni bolovi i grčevi, gastritis, tumori, karcinomi, čir na želucu itd...

Primer nekih namirnica koje povećavaju kiselost tela:

beli hleb	kafa
peciva od belog brašna	pivo (pH od 2.4 do 1.0)
testenina od belog brašna	veštački zasladjivači (aspartam, sahar.)
kolači od belog brašna	žestoka alkoholna pića (pH do 0.5)
čokolada	gazirana bezalkoholna pića
sladoled	brusnice

Kao što je rečeno, voće nije poželjno jesti ujutro, jer osim što naš organizam nema nikakvu korist ujutro od njega, zbog slabog izlučivanja enzima koji učestvuju u varenju voća, teško ga i varimo. Iako mnogi nutricionisti i dalje preporučuju unos voća ujutro, ako ovo činite, promenite navike danas!

Nova preporuka Svetske Zdravstvene Organizacije je da se u dijetetskim režimima voće zabrani u jutarnjem obroku!

Klinički je dokazano da se redovnim unosom svežeg voća ujutro pankreas polako iscrpljuje, a iskustva u praksi pokazuju da se kod svih ljudi koji ujutro jedu samo voće, telesna težina ne može dovesti do idealne vrednosti. Iako kod nekih pacijenata postoji gubitak težine za vreme voćnih dijeta, on je privremen, a jo-jo efekat je drastičan.

Dugotrajno konzumiranje većih količina voća ujutro i prepodne, kod mnogih ljudi dovodi do pojave pre- dijabetesa i sledstveno šećerne bolesti u starijem životnom dobu, što je danas sve češća pojava, a to « starije životno doba » se sve više odnosi na ljude starosti od 40 godina, pa na više.

Deca koja jedu više voća u svako doba dana, a naročito ujutro su najčešće u grupi dece sa većom telesnom težinom. Skoro svako uvek zaboravlja da je voće = slatkiš! I to sa više vrsta različitih šećera od čokolade, na primer.

Doručak bi trebalo da traje 30 minuta i da ne bude kasnije od 11 sati pre podne.

Ukoliko je doručak kvalitetan, kasnije se u toku dana smanjuje želja za većim količinsko – kalorijskim unosom hrane.

Ako se pojavi glad u prepodnevni satima, posle obilnog ili manje obilnog doručka, a znamo da nećemo biti u mogućnosti da jedemo do kasnih popodnevni sati, sasvim je u redu ponoviti unos hrane, sličan doručku, ne kasnije od 13 časova. Na primer, ukoliko smo za doručak pojeli tost sa puterom i ćurećim prsima ili slično, plus kiselo mleko, možemo ponoviti do 13 časova ovakav obrok, ali bez kombinovanja hleba i jakih proteina, znači možemo pojesti tost sa puterom i kiselo mleko, ili samo ćureća prsa (pileća prsa, šunka, pečenica, itd) sa svežom paprikom, krastavcem i slično. Ili proju sa sirom i kiselim mlekom.

PRIMERI JELOVNIKA ZA DORUČAK: (ovo su primeri koji se odnose na period nakon početne restrikcije, a potrebno je uskladiti ove primere sa listom namirnica po testu intolerancije na hranu)

Ukoliko je body mass index do 30 količine nisu ograničene!!

Kod BMI preko 30, količine obavezno moraju da se uskladjuju prema savetu lekara.

Dobro je popiti povremeno svež sok od pomorandže (svež cedjeni sok je alkalni, odnosno baznog pH dok je pasterizovan kiselog pH, što je nepovoljno za organizam, dugotrajno zakiseljavanje organizma dovodi do slabljenja imunog sistema, a veoma često do povećanja telesne težine). Ovo je jedino voće osim limuna koje je dozvoljeno povremeno unositi ujutro, jer ima veoma malu količinu voćnog šećera, a veliku količinu izvesnih enzima koji olakšavaju varenje (ponavljamo, ujutro je prirodna sekrecija enzima koji učestvuju u varenju voća minimalna).

1) Tostiran integralni hleb (hleb treba tostirati, jer se tada aktivnost kvasca smanji ili poništi, što olakšava mršavljenje ili održavanje idealne težine), maslac, odnosno puter i kiselo mleko (jogurt treba izbegavati, jer tehnološki postupak u proizvodnji jogurta dovodi do fiziološke reakcije u organizmu, tako da je moguće stvaranje masnih naslaga na stomaku i bokovima, a kod muškaraca često i na podbratku). Takodje je dozvoljen i tostiran hleb sa puterom i džemom bez šećera (najbolji je izbor džem bez ikakvog dodatog šećera ili onaj sa dodatkom fruktozom – ova fruktoza ne podiže nivo insulina, jer za razliku od šećera iz svežeg voća, ne dovodi do aktivacije pankreasa!).

2) Palenta sa feta sirom ili kravljim mladim sirom, kiselo mleko.

3) Kifla od heljdinog ili kukuruznog brašna, čaša kiselog mleka sa 2.8 ili 3.2% masnoće

4) Pržena jaja, može i više jaja, a u tom slučaju treba ukloniti žumanca (dovoljno je u toku sedmice pojesti 4 žumanca, dok za unos belanaca ne postoji nikakvo ograničenje), sa prženom ili svežom šunkom, paradajz, sir, kiselo mleko, čaj ili kafa.

5) Musli, kiselo mleko ili voćni jogurt (voćni jogurt se preporučuje povremeno za doručak, iako ne pripada pravom hrononutritivnom obroku za doručak - iz psiholoških razloga; neće naživeti ako se povremeno pojede, a može doneti zadovoljstvo punog ukusa kod onih koji su navikli na ovakav ukus).

6) Tost sa puterom i šunkom, žuti sir – kačkavalj, trapist, gauda, kiselo mleko, krastavac

7) Kajmak, tost, tvrdo kuvana jaja (1-2 cela, ostala bez žumanca), kiselo mleko, paradajz

8) Proja sa sirom

9) Pita na plotni (kora za gibanicu ili pitu se premaže sa svežim mućenim jajima i mladim sirom, zatvori se u obliku kvadrata ili trougla i ispži na malo ulja).

10) Gibanica, kiselo mleko

Praška šunka, pileće i ćureće grudi su dozvoljene, pečenica takodje, ali bi trebalo biti oprezan sa namirnicama kao što su paštete, viršle i nekim suhomesnatim proizvodima – ukoliko ne znamo tačan sastav i količinu aditiva.

RUČAK – punjenje baterija

Za ručak treba jesti belančevine životinjskog ili biljnog porekla, povrće kao izvor sporih šećera i vlakana i nikad, baš nikad ne treba pojesti uobičajen oblik deserta odmah nakon obroka.

Kako naš metabolizam funkcioniše u sredini dana :

Snažna je sekrecija enzima koji vare belančevine – proteaze i enzima amilaze koji pomaže varenje skroba i glikogena (idealno vreme za unos belančevina ili skroba).

Započinje proces ugradnje proteina u ćeliju, kao i povećanje proteinskih rezervi i ojačavanje imunog odbrambenog sistema (stvaranje i aktivacija globulina).

Kako je ručak takozvano punjenje baterija, ovaj obrok ne bi trebalo preskakati, jer se često dešava da se uveče energija neophodna za funkcionisanje naših organa nadoknadjuje povećanim unosom hrane, što je loše za održavanje idealne težine.

Dobro je za ručak jesti jedan jedinstven obrok, bogat belančevinama, ribu ili meso, jer ove namirnice obezbeđuju unos vitamina rastvorljivih u vodi, gvoždja, cinka, selen, ali i aminokiselina tirozina i triptofana. Da bi došlo do dobre apsorpcije, nikad ne treba uzeti kuvanog povrća previše u odnosu na meso ili ribu. Ovo se ne odnosi na brokole, kupus, prokelj, blitvu, spanać, kelerabu i karfiol.

Obavezno treba izbegavati deserte najmanje dva sata nakon ručka.

Jedna čaša crvenog vina je idealna za varenje (ukoliko nam obrok nije bio sačinjen od ugljenih hidrata). Eventualno se može konzumirati jedna vrsta voća, sat vremena nakon obroka (samo kad je telesna težina stabilizovana), ali na svaka tri do četiri dana.

Meso je moguće zameniti proteinima iz biljaka (pasulj, soja, sočivo), prema tačnoj proceni proteinskog sastava.

Iako postoje mnogobrojni dijetetski režimi, kao i razlika u stavovima nutricionista po pitanju kombinacija namirnica, samo jedan režim iskustveno daje odlične rezultate: proteini i ugljeni hidrati se ne kombinuju u jednom obroku, bilo da je ručak ili večera u pitanju. Poznati svetski naučnici su objavili poslednjih godina, da je potrebno čak do godinu dana, da se organizam metabolički očisti od toksina nakupljenih usled lošeg i sporog metabolisanja kombinovanih namirnica.

Jedino vreme kad je kombinacija moguća, čak i poželjna je jutro. Tada je aktivnost enzima veoma značajna i jedino ujutro ne postoji kompeticija ovih enzima u varenju.

Kombinovanje belančevina i ugljenih hidrata u svako drugo doba dana nije dobro, jer se enzimska aktivnost za njihovo varenje i metabolisanje ne poklapa, naprotiv, dolazi do blokiranja aktivnosti jednog enzima od strane drugog, pa će jedna vrsta namirnica usporiti varenje druge vrste. Najčešće je ugroženo varenje ugljeno hidratnih namirnica (hleb, testenina) pa ove namirnice ostaju dugo u crevnom traktu dovodeći do truljenja i oštećenja zidova creva. Varenje belančevina podiže kiselost želudačnog soka, a ta kiselost zaustavlja varenje ugljenih hidrata. Bolje je jesti samo belančevine ili samo ugljene hidrate.

U teške kombinacije spadaju: šnicla s krompirima; meso i hleb, meso i testenina (lazanje, špagete sa mesom, musaka od krompira) banana i jogurt; Trebalo bi izbegavati grašak s mesom. Belančevine prisutne u mleku, sirevima i mahunarkama i one prisutne u mesu, ne idu zajedno. Ove prve u grumenima se raspoređuju oko belančevina iz mesa, onemogućavajući tako pravilno varenje.

Teške su i sledeće kombinacije: riba na žaru i gorgonzola; hamburger sa sirom; meso ili riba pripremljeni na pavlaci; svinjske kobasice sa sočivom; pirinač i meso; pirinač i vino. Kao što je rečeno, varenje skrobnih namirnica (testenina, žitarice, banane, krompir, itd) traži alkalnu sredinu i zaustavlja se u prisustvu kiselih materija, na primer voća, sokova od agruma, vina, limuna i sirćeta.

Jela od pirinča uz istovremeno konzumiranje vina, kao i vino uz krompir, testeninu, hleb ne mogu biti u dobrom odnosu. Voće nakon testenine ili pirinča, ali i veoma kisela salata uz testeninu i pirinač nije dobra kombinacija.

Testenina i slatkiši nisu dobra kombinacija takodje. Želudac vrlo brzo vari šećere - ako uz njih nismo konzumirali ništa drugo. Ali, ako je želudac već zauzet varenjem hrane, šećeri moraju da čekaju da dođu na red. Zato voće i slatkiše nikad ne bi trebalo jesti uz ili nakon obroka. Teške kombinacije: Sva slana jela u kombinaciji s dezertom ili voćem. Slatkiše i voće treba konzumirati između glavnih obroka, a ne odmah posle njih.

Pogrešna kombinacija namirnica neće nikada dovesti do idealne održive težine i najverovatnije će vremenom dovesti organizam do mnogih bolesti (osobe obolele od raka debelog creva daju podatak da su uvek jeli meso sa hlebom ili krompirom, kao i meso u kombinaciji sa testeninama).

Povrće je zdravo, ali treba voditi računa da se kuvanjem menja glikemijski, odnosno, slatki indeks. Ovaj indeks predstavlja brzinu kojom raste nivo šećera u krvi posle uzimanja određene vrste hrane, odnosno, to je brzina porasta nivoa insulina u krvi nakon uzimanja određenih namirnica. Glikemijski indeks određuje vrsta šećera (koja se nalazi u hrani), količina dijetnih vlakana u toj hrani i načina pripreme hrane.

Kuvanjem, povrće dobija karektiristike običnog šećera. Unosom kuvane šargarepe ili celera na primer, podiže se nivo šećera u krvi, pa sledstveno i nivo insulina. To vremenom iscrpljuje pankreas, osim što dovodi i do porasta telesne težine. Često u praksi čujemo izjavu: jedem samo kuvano povrće i nikako da smršam! Ove je posledica velike aktivnosti insulina, koji ne dozvoljava da se mast oslobadja iz ćelija, već nasuprot, čini da se mast nakupi u ćelijama.

Krompir je namirnica koju naročito treba ograničiti u ishrani ukoliko želimo da smršamo. Danas je krompir toliko genetski izmenjen, da ni ne podseća na onaj od pre 20 godina. Šta se izmenilo? Zamislimo da postoji u krompiru jedna mala niska bisera, samo što se svaki biser zove amidon, a u njemu se nalaze biljni šećeri. Genetskim inženjeringom se postiglo da, umesto jedne male niske bisera od amidona, u jedan krompir može da stane najmanje 100 takvih ogrlica, a da je veličina krompira ostala ista.

Kuvanjem i prženjem, ovi amidonski biseri pucaju i oslobadjaju čiste šećere. Možemo slobodno reći da jedući ovaj krompir, mi praktično jedemo šećer. Što je raskuvaniji (krompir pire) ili prženiji (pomfrit), to je šećer u većoj količini dostupan i mi opterećujemo još više naš organizam. Krompir kuvan u ljusci je još i najbolji izbor.

Obrok kao što je hamburger u zemički, pomfrit i coca-cola je sigurno zločin za naše telo! Da ne spominjemo da je coca cola bez šećera za nijansu gora od obične, jer je zasladjena aspartamom, koji razara naš pankreas.

Danas je sve više zastarelo odredjivanje vrednosti hrane prema kalorijskom indeksu. Dokazano je da mnoge namirnice koje imaju malu kalorijsku

vrednost mogu imati veoma visok glikemijski indeks, pa bez obzira na nizak energetske unos, može doći do stvaranja, umesto smanjenja masnoća.

Primer namirnica i glikemijskog indeksa - napomena: glikoza (groždani šećer) ima glikemijski indeks 100 i na osnovu njega se određuju svi ostali parametri.

Zeleno povrće	15	Integr. pirinač	50
Paradajz	15	Integr. hleb	50
Limun	15	Bela testenina	55
Pečurke	15	Pekmez	55
Tikvice	15	Banana	60
Soja	18	Cvekla kuvana	65
Fruktoza	20	Polubeli hleb	65
Crna čokolada	22	Beli pirinač	70
Sušeni grašak	23	Kukuruz	70
Sočivo	27	Keks, biskviti	70
Pasulj tetovac	27	Kuvani krompir	70
Sveža šargarepa	30	Mleč. čokolada	70
Mladi grašak	32	Žitarice sa šećerom	70
Lima pasulj	32	Beli hleb	70
Leblebije	33	Beli šećer	75
Jogurt, sir, kis. ml.	35	Kukur. pahuljice	85
Smrznuti grašak	39	Kokice	85
Boraniya	39	Šargarepa kuvana	85
Sveža cvekla	39	Med	90
Integr. testenina	40	Krompir pire	90
Crveni pasulj	40	Beli tost	95
Cedjeni sokovi bez šeć.	40	Pekarski krompir	95
Ovsene pahuljice	40	Paškanat	101
Šareni pasulj	42	Napolitanke	109
Prebranac	43	Maltoza	110

Povrće je idealno jesti presno (šargarepu i celer naročito), dok mnoga druga povrća treba samo kratko skuvati na pari. Paškanat iz supe dijabetičari nikako ne treba da jedu. Idealne namirnice su one čiji glikemijski indeks ne prelazi 45. Dobro je kombinovati namirnice niskog i visokog glikemijskog indeksa.

Program hrane ishrane podrazumeva i kombinovanje namirnica visokog glikemijskog indeksa i takozvanog niskog glikemijskog punjenja, ali to je predmet koji se obrađuje u toku programa lično sa lekarima, da bi se ostvario individualni koncept ishrane.

Idealno vreme (ali ne i obavezno vreme) za ručak je između 13 i 15 časova.

Tradicionalne ručkove koji podrazumevaju predjelo, supu i glavni obrok, a zatim desert, treba maksimalno izbegavati, jer količinski opterećuju želudac i pri tome dolazi do usporavanja varenja, usled opterećenja digestivnih enzima varenjem različitih vrsta namirnica.

Ovakva jela je moguće konzumirati jednom na dve do tri nedelje (apsolutno bez deserta) i to tek kad naš metabolizam postane skladan, odnosno kad se telesna težina stabilizuje na željenom nivou.

Testeninu treba jesti u manjim količinama nego što mi obično praktikujemo. U danima kad jedemo testeninu, trebalo bi smanjiti unos proteina (i ujutro i uveče) da bismo omogućili što bolju energetske iskoristljivost ugljenih hidrata i da ne bismo blokirali ili usporili metabolizam. Testeninu nikako ne bi trebalo jesti dva dana za redom.

Ponavljamo, kad jedemo testeninu, nikako ne treba da pravimo kombinaciju sa mesom (ovo znači da nije dobro jesti lasanje, musaku od krompira, špagete sa mesom, pitu od mesa i slična jela). Obrok koji u sebi sadrži namirnice bogate proteinima i ugljenim hidratima će blokirati metabolizam i funkcionisanje organa za varenje, doneće nam osećaj težine, umora, uspavanosti i usporenosti. Na ćelijskom nivou će doći do stvaranja velikih količina otpadnog materijala, što će zatrovati tkiva, u crevima će se hrana dugo variti, nastaću mikro oštećenja, koja će vremenom dovesti do pojave ozbiljnih oboljenja organizma (karcinomi).

Osnovna podjela namirnica je na belančevine i skrobne namirnice. Kad kažemo da ne treba kombinovati ove vrste namirnica, to podrazumeva da se skrobne namirnice (krompir, sve žitarice, hleb, testenina, pirinač, pasulj, grašak, sočivo, sojino mleko i jogurt, tofu sojin sir, banana, slatke kruške, smokve, itd) ne mešaju sa belančevinama (sve vrste mesa, riba, jaja, sirevi, sirni namazi, itd). U jabetu je žumance skrob, a belance je belančevina. Za jutro je ova namirnica dobra, ali za večer ne, tada je dobro jesti samo belanca.

Koncentrovana belančevinasta hrana se mora odvojiti u posebne belančevinaste obroke. Može se mešati sa svim povrćem osim sa krompirom, graškom, sočivom, boranijom i sličnim (i cerealijama kao što je rečeno, tu spadaju i pirinač, proso, kukuruz, pšenica itd), a idealna kombinacija je sa plodovitim i glavičastim povrćem. Krompir je snažna skrobna namirnica, za razliku od graška ili pirinča. Pirinač se može ponekad kombinovati (nakon postizanja idealne težine) sa slabijim proteinima (riba). Belančevinasta hrana se obavezno jede bez hleba, testenine, ili bilo koje druge žitarice.

Takvi obroci se lako pripremaju i veoma lako vare.

Posle ovog obroka se nećemo osetiti umorno, tromo i bezvoljno. Ako želimo da poboljšamo varenje, u istom obroku ćemo jesti samo jednu vrstu belančevina (znači, meso i riba, kao i meso i sir, riba i sir su teže

kombinacije za varenje, pa ćemo ovo izbegavati. Sa koncentrovanim belančevinama ćemo uvek jesti dosta salate, koja je odličan izvor vlakana.

Prema sličnim osobinama i biološkoj vrednosti, povrće se može svrstati u četiri grupe:

1. korenasto, krtolasto i lukovičasto - šargarepa, celer, peršun, paštrnak, cvekla, rotkva, rotkvice, ren, krompir, čičoka, crni i beli luk, praziluk, vlašac
2. glavičasto (kupusasto) i lisnato – kupus, kelj, kelj pupčar, kineski kelj, lisnati kelj, brokole, keleraba, karfiol, zelena salata, blitva, spanać, radić, komorač, rabarbara, artičoka
3. mahunasto (leguminoze) – boranija, pasulj, grašak, sočivo, soja, bob, bamija
4. plodovito – paradajz, plavi patlidžan, paprika, krastavac, dinja, lubenica, tikva, tikvice

Ova podela će nam olakšati izbor namirnica koje se slažu medjusobno. Ponekad je dobro da se i izbor povrća u ishrani slaže prema navedenoj podeli, najbolje su kombinacije unutar dve grupe, jer to omogućava idealnu iskoristljivost hrane.

PRIMERI JELOVNIKA ZA RUČAK:

- 1) Pileća supa, bez testenine, klasično napravljena (na trpezu se ne iznosi kuvana zelen) sa dosta svežeg peršuna, pilećina iz supe, sa senfom i/ili renom, salata od sveže rendane šargarepe i celera, začinjena sa malo soka od limuna
- 2) Kuvani mlad kupus sa junetinom (kupus, šargarepa, malo ljute sveže paprike). U ovom obroku nije velika greška pojesti malo kuvane šargarepe, jer kupus ima osobinu namirnice sa takozvanim negativnim kalorijskim unosom. Iako se hrono ishrana ne obazire mnogo na kalorije, kao što je ranije rečeno, ova kombinacija neće izazvati porast težine, već naprotiv, nakon ovakvog obroka imaćemo u narednih 24 sata par stotina grama manje
- 3) Pileće belo meso sa paprikom i belim lukom (pileće belo, par čenova belog luka, nakon 10 min. dinstanja dodati par crvenih babura isečenih na komade, dinstati još dok ne omekša), zelena salata sa balzamikom i začinskim uljem je odličan prilog
- 4) Testenina sa paradajzom i bosiljkom, zelena salata, ili mešavina više raznih salata (hrastov list, crveni i zeleni), malo radiča i malo rukole, nadev od balzamika, pola kašičice senfa i začinskog ulja)

5) Musaka od paprika (paprike ispeći u rerni i oljuštiti, mleveno meso prodinstati na luku ili praziluku, začiniti i dodati malo bibera, poredjati u posudu red isečenih paprika, red mesa, itd, završiti sa paprikom, naliti sa umućenim jajetom i malo kisele pavlake i zapeći u rerni). Ovo jelo ne smeju jesti osobe koje imaju prekomernu težinu, jer kombinacija pavlake i mesa nije odgovarajuća, eventualno mogu umesto pavlake koristiti punomasno kiselo mleko. Iako je kombinacija mesa, jaja i pavlake teška, ovo jelo se lako vari zbog dodatka paprike i luka. Kad musaku ne pravimo sa pirinčem i mesom, razlika u varenju je značajna!

6) Šnicla sa povrćem i salatam (može i krmenadla, ako MORA test intolerancije na hranu dozvoljava upotrebu svinjetine), na ulju se isprži izlupana šnicla, posebno se griluje mešavina povrća (tikvice, patlidžan, paprika, itd, ili se prodinsta neko od povrća – brokoli, prokelj, karfiol, spanać), paradajz salata sa krastavcem

7) Piletina sa limunom (pileće belo, dinstati na ulju, malo vode dodati, izvaditi meso i u tiganj staviti beli luk, prodinstati, dodati limunov sok, čašu belog vina, malo pileće supe ili kocku, u dobijeni sos vratiti piletinu i još malo dinstati), za one koji imaju idealnu težinu, može se garnirati sa malo kuvanog pirinča (pirinač sa piletinom, ćuretinom i ribom ne blokira u potpunosti aktivnost digestivnih enzima, ali pirinač svakako ne treba kombinovati sa takozvanim jakim mesima, kao što je rečeno), odlično je uz ovo jelo dodati brokole i prokelj, zelena salata sa začinima

8) Čorba od karfiola ili brokola, začinjena sa pola čaše slatke pavlake, teletina sa mladim povrćem (meso isečeno na krupne kocke ispeći sa svih strana, dodati so i zaliti sa belim vinom, dodati paradajz i začine – timijan, peršun, majčina dušica, poklopiti i ostaviti na laganoj vatri oko pola sata, dodati nekoliko glavica luka krupno sečenog, mlade šargarepe, grašak, pa kuvati još 15 minuta, zatim dodati boraniju i kuvati još 15 minuta). Ovo jelo je malo teža kombinacija, ali je veoma ukusno i može biti na trpezi povremeno.

9) Pastrmka i kuvani karfiol (začinjen samo sa malo belog luka), salata

10) Sočivo u crvenom vinu (iseći povrće – crni luk, šargarepu, čen belog luka, iseckati malo slanine, zeleno sočivo zaliti crvenim vinom – na pola kg ide oko 5 dl, dodati vode i kuvati, kad provri dodati povrće i slaninu, kuvati još 30 minuta na laganoj vatri, obavezno dodati malo začinskog bilja, timijan, lovor, peršun itd).

11) Aromatično sočivo (crni luk, šargarepu i praziluk iseći, slaninu propržiti, dodati povrće i dinstati oko 3 minuta, umešati sočivo – zeleno, dodati juneće supe ili vode, kuvati dalje)

12) juneća supa (jednostavno za pripremu, ukusno i zdravo jelo) veza zeleni, parče junetine za supu, luk crni, začini. Meso iz supe sa senfom, renom i

povrćem uz salatu, u supu ne dodavati testenine, samo dosta svežeg peršuna. Umesto kuvane šargarepe, poslužiti rendanu svežu sa limunovim sokom.

13) Musaka od pečuraka, kupus salata (pola kg šampinjona, 300 grama krompira, na crnom luku izdinstati pečurke iseckane na listiće, posoliti, pobiberiti i dodati seckan peršun, kuvane krompire oljuštiti i iseći na kolutove, u plehu redjati red krompira, red šampinjona, preli sa umućenim jajima i kiselom pavlakom, peći oko pola sata u rerni.

14) Punjena paprika bez mesa (10 babura, 400 g krompira, 2 paradajza, oprati babure, izvaditi semenke i posoliti ih unutra, narendati krompir i dinstati ga na luku dok ne omekša, dodati so, biber, jedan iseckan paradajz, malo vode i nadevom puniti babure, izmedju babura staviti drugi iseckan paradajz, naliti vode do polovine visine babura, peći u rerni na oko 150 stepeni, pri kraju umutiti nekoliko jaja sa malo brašna i jednim jogurtom 100 g. preliati paprike i još desetak minuta ostaviti da se zapeče (jaje je kombinacija skroba – žumance i proteina koji ne opterećuje – belance, pa je ova kombinacija sa krompirom dozvoljena).

15) Pljeskavica, grilovano povrće, salata (iseckati sitno dve glavice crnog i dva čena belog luka, mleveno juneće meso, oko pola kg sjediniti sa lukom, dodati malo soda bikarbonate – jedna kašika, so, biber, aleve paprike, ostaviti da odstoji u frižideru dva sata, od mase oblikovati pljeskavice nauljenim rukama i peći na roštilju ili tiganju)

Ne treba zaboraviti sve vrste pečuraka, one se mogu kombinovati i sa mesom i sa ugljenim hidratima, pa kako je rižoto dobar izbor tako je i biftek sa prilogom od pečuraka.

Punjene paprike su daleko jestivije i ukusnije ukoliko ih punimo ili samo sa mesom dinstanim na luku, ili samo prokuvanim pirinčem, ovo važi za sva poznata domaća jela u kojima se inače kombinuje pirinač i meso!

UŽINA – malo slatkog zadovoljstva

Kako funkcioniše naš metabolizam u popodnevni satima: najniži je nivo izlučivanja insulina, svi organi rade na maksimalnoj snazi, a ovo troši našu ukupnu energiju. Ovaj utrošak energije dovodi do zamora, pa je česta pojava da se fiziološkim putem premeštaju i koriste zalihe proteina u cilju kompenzacije energije za pravilan metabolizam.

Da bismo sprečili ovaj utrošak proteina, dobro je u popodnevni satima pojesti nešto slatko, tada bi trebalo da unosimo brze šećere koji su izvor brze energije, time sprečavamo trošenje proteina i relaksiramo organizam, a mozak dobija dodatnu energiju za funkcionisanje.

Ako je ovaj međuobrok bogat i ugljeno hidratnom energijom i Omega 3 polinezasićenim masnim kiselinama, mi smo obavili sve što treba u cilju da budemo zdravi i da funkcioniramo dobro. Što znači da je idealna vrsta namirnica je sledeća: voće, čokolada (preporuka je crna, ali ko je ne voli, može da pojede i mlečnu, ukoliko ima stabilizovanu trajnu telesnu težinu), integralni keks sa čokoladom ili sušenim voćem, voćni jogurt, badem, lešnik, voćna salata sa šlagom od slatke pavlake itd.. Suve smokve su idealna zakuska, jer imaju veoma visoku pH vrednost, odnosno čine našu krv baznom, pa utiču na porast imuniteta.

Sve vrste napitaka su dozvoljene - voćni sokovi bez dodatog šećera, kafa, biljni ili voćni čaj..

Kratka napomena u vezi sa kafom: Kafa napravljena kao napitak ima kiseli pH. Veoma tamna kafa ima manju kiselost, ali je ukus gorak. Mnogo kafe može dovesti naš organizam u stanje sniženog imuniteta, pa je preporuka da se ograniči unos ovog ukusnog napitka na najviše dve šolje. Poznato je da osobe koje imaju hronični problem sa slabijim imunitetom piju dosta kafe. Kafu ne bi trebalo da pijemo sa dodatkom mleka, niti mleka u prahu, a može se dodati mala količina šećera fruktoze ili sojino mleko.

Mleko u prahu (svaka vrsta mleka – kravlje, sojino, pirinčano, ovseno itd..) se u tehnološkom postupku proizvodnje praha pretvara u namirnicu koja je potencijalno štetna za naš organizam. Tehnološki postupak pravljenja praha se bazira na hemijskoj hidrogenizaciji masnoća, ili direktnom uticaju visoke temperature. Oba menjaju strukturu namirnice i u organizmu tako prerađena namirnica podiže nivo slobodnih radikala, što je potencijalni uzrok mnogih oboljenja.

Savremena tehnologija proizvodnje hrane je pogoršala krajem 20. veka i izgled čoveka i njegovo zdravlje. Broj od preko milijardu gojaznih ljudi na planeti je više nego alarmantan, a procenat obolelih od metaboličkih bolesti značajno raste svake godine. Teško je u današnjoj ponudi izabrati uvek najzdravije namirnice i potreban je veliki trud, ali se ovaj trud višestruko isplati, jer je lakše i lepše biti zdrav, nego biti bolestan.

Kad bираmo voće, opet je pametno birati prema brzini kojom uneto voće podiže nivo šećera u krvi. Posebno obratite pažnju na glikemijski indeks veoma omiljene poslastice, a zapravo povrća – lubenice! Sad pomislite šta radimo svom organizmu kad uveče nakon dobre večere pojedemo par velikih komada ovog slatkog otrova.

VOĆE - GLIKEMIJSKI INDEKS

Trešnje	22
Višnje	22
Grejpfrut	25
Šljive	32
Jagode	32

Kruške	36
Jabuke	38
Breskve	43
Pomorandže	43
Kivi	52
Mango	55
Kajsije	57
Banane	62
Suvo grožđe	65
Ananas	66
Dinje	64
Lubenice	72 !!!!

Idealno vreme za ovaj medjuobrok je izmedju 16 i 18 časova po zimskom računanju vremena, odnosno izmedju 17 i 19 časova po letnjem računanju.

VEČERA – počinje odmor

Uveče započinje period odmora organizma, uveliko se snižava nivo kortizola, hormona budnosti, nivo insulina je nizak, povećano je lučenje nekih digestivnih enzima.

Idealna hrana za večeru je izbor lakih proteina i salate (kao i nekih povrća, koja nisu skrobna), kao izvor vlakana..

Počinje period regeneracije ćelija i stvaranje novih ćelija. Imuni sistem se aktivira i zahuktava.

Večernji obrok treba da bude lagan, jer naš organizam nema mogućnost da se bori sa teškom ili obilnom hranom koju pojedemo uveče.

Ovo je vreme za unos vlakana (koji će nas zasititi u toku čitave noći) i polinezasićenih masnih kiselina (masne ribe, kao što su skuša, losos, tuna i druge), obavezno ih treba jesti sa sezonskim salatama prelivenim hladnocedjenim uljima, koja su bogata polinezasićenim masnoćama.

Drugi izbor, isto tako dobar za večeru je sledeći: grilovana piletina/ćuretina, teletina, tunjevina ili kuvana jaja (samo belanca) i mladi sir sa izborom od dve ili više sveže salate, začinjenih balzamikom i hladnocedjenim uljima.

Koliko je preskakanje doručka odlučujuće za pojavu brojnih metaboličkih poremećaja u organizmu, toliko je akcentovanje na večeri odlučujuće za neuspeh mnogih dijeta, kao i za nastanak telesne figure koja ne odgovara našoj bazičnoj konstituciji (uvećanje stomaka, zadnjice, jahaće pantalone, uvećanje gornjeg dela ruku kod žena itd).

Idealno vreme za večeru je oko 19 časova, mada su moguća i veća odstupanja na kasnije vreme, jedino treba voditi računa da vreme između večere i zaspivanja ne bude kraće od 2 sata, jer se u snu usporava metabolizam, mnogi enzimi skoro prestaju da se luče i sva hrana ostaje nesvarena dugo vremena, ovo dovodi do taloženja potkožnih masnoća, ali i ozbiljnih oboljenja nakon dugogodišnjih grešaka u ishrani.

PRIMERI JELOVNIKA ZA VEČERU:

- 1) Tunjevina sa mešavinom salata (hrastov list, zelena salata, radič, malo rukole, salatu preliti balzamikom, uljem i bosiljkom)
- 2) Riba oslić fileti, brokoli začinjeni samo sa malo belog luka, salata od blitve
- 3) Grilovano belo meso (pileće ili ćureće), mešavina salata, rendana šargarepa
- 4) Pileća salata sa avokadom (ili dinjom), belo meso zaliti sokom limuna (veoma je ukusno i kad se zalije sokom od pomorandže), posoliti i pobiberiti, ispeći na grilu ili u tiganju, ohladiti i iseći na tanke reznjeve, zelenu salatu oprati i iseći na manje komade, dodati mladi luk isečen na kolutiće, i kriške paradajza, malo isečene ljute papričice, dodati malo avokada ili dinje, koju u manjim količinama možemo jesti u večernjim satima)
- 5) Riba list u pomorandžinom soku, mešavina salata (filete lista ispeći i preliti sa sokom od pomorandže, dodati malo soli, na laganoj vatri prodinstati još 7-8 minuta, servirati sa mešavinom salata)
- 6) Burger od mlevenog mesa (ćuretina, piletina ili junetina). Mleveno meso se posoli, pobiberi, doda se malo kisele vode da postane rastresito. Ruke se premažu uljem, formira se pljeskavica i tako se prži. Sve salate su odličan prilog.
- 7) Grilovano povrće (plavi patlidžan, prokelj, paprika itd), mladi neslan sir

Primer kako se pravi izuzetno zdrava mešavina salata :

Zelena salata, hrastov list (crveni i zeleni), endivija, radič crveni, rukola – operu se dobro, ocede, pomešaju i ostave u čistoj najlon kesi u frižideru. Ovako mogu da stoje do 3-4 dana i da ostanu sveže. U činiju se stavi odgovarajuća količina salate, prelije se sa balzamikom, hladno cedjenim uljem i bosiljkom, doda se ¼ kašičice senfa, malo bibera, nekoliko čeri paradajza presečenih na pola, nekoliko kockica avokada, pola šake semenki od suncokreta, bundeve i sitno seckan beli luk, pola do jednog čena. Salata izgleda izvanredno i takav joj je i ukus, a pri tom predstavlja najzdraviji mogući obrok. U ovako spremljenu salatu mogu se dodavati razne namirnice, kao što su kuvana jaja, tunjevina iz konzerve, sečena piletina, ćuretina, riba list ili oslić ili neke vrste mladih sireva.

Ako uveče pojedemo sendvič, picu ili testeninu, dodali smo nekoliko masnih klobuka na naš stomak, zadnjicu, butine itd.

Neki ljudi poseduju metabolizam koji može veoma dugo tolerisati razne greške u ishrani. Mnogi mladići i devojke često dodaju večernjem ugljenohidratnom obroku i koka kolu ili mleko u neograničenim količinama. Pri tom mnogi izgledaju čak i dobro. Uvek se setite rečenice jednog čuvenog fiziologa: telo pamti! Izgledaćemo dobro i osećaćemo se zdravo sve do jednog momenta. A taj momenat se bez izuzetka pojavi svakome ko je dugo grešio u izboru hrane i vremenu obroka.

Deklaracije, odnosno nalepnice na pojedinim namirnicama su šture ili napisane neverovatno malim fontovima, za koje su ponekad potrebna pomagala i najoštrijem oku.

Pročitajte svaku deklaraciju, to je od ogromnog značaja, recimo, na mnogim proizvodima ćemo videti da imaju u svom sastavu mleko u prahu – tost hleb, dvopek, integralni biskviti, supe iz kesice, biljni šlag, jogurt itd... ovo tada nije dobra namirnica za sve one koji imaju intoleranciju na kravlje mleko, a ova intolerancija je najčešća u našoj praksi.

Ovde čak i ne spominjemo emulgatore i pojačivače ukusa, kao ni ostale hidrogenizovane biljne masnoće, što sve skupa uopšte nije poželjno u ishrani!

Za poboljšanje imunog sistema, birajte biljne čajeve, koji su bazni, a ne voćne ili crne, koji su kiseli, obavezno dodajte sok od limuna (koji ostavlja bazni trag kao što je rečeno).

Suve smokve, sušene masline, rendan celer, maslinovo ulje, svež peršun, paradajz, krastavac, plavi patlidžan, brokoli, kupus, šargarepa, crni i beli luk, jabuke, lubenice, kajsije, kupine, ribizle, to su samo neke od namirnica koje nam pomažu u borbi protiv infekcija.

Ono što nam odmaže je sledeće: pivo, coca cola, kikiriki, orasi, kafa, šećer, čokolada, kečap, majonez, brusnice, borovnice, kukuruz, sočivo, šljive, kakao, senf i drugo.

Iako i danas postoje burne rasprave u vezi sa značajem holesterola u nastanku srčanih bolesti, medicinski stručnjaci sve više dolaze do saznanja da baš nije lako optužiti holesterol za srčane probleme savremenog čoveka. Rezultati mnogih savremenih studija su i dalje nedosledni i zbunjujući.

Šta je holesterol?

Holesterol je alkohol velike molekulske težine, koji se proizvodi u jetri i nekim ćelijama u organizmu. Značaj ovog jedinjenja je veoma veliki za život čoveka, a najbitnije uloge holesterola su sledeće:

-obezbeđivanje integriteta ćelijskog zida i stabilnost svih ćelija u organizmu

-on je prekursor kortikosterida, odnosno od njega se dalje sintetišu hormoni koji nam omogućavaju život i funkcionisanje u stresnim situacijama, kao i prekursor testosterona, estrogena i progesterona, najvažnijih hormona u reprodukciji i vitalnosti.

-holesterol je prekursor vitamina D, vitamina rastvorljivog u mastima, neophodnog u zaštiti nervnog sistema, održavanju zdravih kostiju i mišićnog tonusa, vitamin D učestvuje u proizvodnji insulina, metabolizmu minerala i u imunom odgovoru organizma. Klinički je dokazano je da vitamin D sprečava nastanak karcinoma pankreasa, debelog creva i dojke, ali i drugih maligniteta.

-žučne soli, koje omogućavaju varenje masti, napravljene su od holesterola

-holesterol je neophodan za moždanu aktivnost, jer serotoninški receptori u mozgu ne funkcionišu bez njega.

-majčino mleko sadrži visok nivo holesterola, jer je on, zajedno sa zasićenim masnoćama iz mleka od vitalnog značaja za rast bebe i razvoj mozga.

Glavni razlog zašto je ogroman akcenat stavljen na značaj holesterola je njegova potencijalna uloga u razvoju koronarne - srčane bolesti, iako je podjednak broj studija koje pokazuju da ne postoji korelacija između nivoa holesterola i kardiovaskularnih. Štaviše, utvrđeno je da značajan rizik od nastanka koronarne bolesti postoji i kod starijih osoba koje imaju normalne ili niske vrednosti ukupnog holesterola.

S druge strane, u mnogim zemljama zapadne Evrope se svim muškarcima, starijim od 55 godina prepisuje jedan od registrovanih statina, odnosno lekova koji snižavaju vrednosti holesterola i ovo se smatra preventivom od nastanka srčanih bolesti.

Praćenje pacijenata u Velikoj Britaniji (studija je obuhvatila 20.536 ispitanika), dovelo do saznanja da je procentulano manji broj obolelih od srčanih bolesti u grupi koja redovno uzima statine, u odnosu na kontrolnu grupu, odnosno u odnosu na one koje ne piju statine.

Zamerka koja je ubrzo usledila u britanskim i mnogim svetskim naučnim krugovima je ozbiljno poljuljala značaj rezultata ove studije. Naime, statistika je obuhvatila bukvalno sve ispitanike koji su podvrgnuti terapiji statinima, bez obzira kakve su vrednosti holesterola kod njih bile pre uspostavljanja terapije. Tako da se zapravo ne zna tačno koliko se terapijom uticalo na faktore rizika, čak ni koliko je faktor rizika iznosio u čitavoj grupi ispitanika.

Kritičari terapije statinima često pominju zahuktalu farmaceutsku industriju i fabrikovanje indikacija za primenu određenih lekova, pa je i ovakva kritika našla svoje mesto u štampi i stručnim časopisima.

Danas se sve više razmatra teorija da vrednost holesterola u krvi ne igra glavnu ulogu u nastanku srčanog obolenja. Studije koje su radjene proteklih godina, govore u prilog tome da je osnovni krivac za nastajanje plakova, odnosno naslaga u krvnim sudovima, zapaljenjski proces i sledstveno oštećenje zidova krvnih sudova, kao posledica velikog unosa raznih šećera.

Pre svega unos brzih - prostih šećera ili kako ih još nazivamo – jednostavnih (slatkiši, med, beli šećer, žuti šećer, voće itd) dovodi do poremećaja metabolizma u našem organizmu. Unos ovih šećera dovodi do povećane aktivnosti gušterače, odnosno pankreasa i nakon kraćeg ili dužeg vremena, javlja se iscrpljenost ove vredne žlezde. Nivo šećera u krvi se podiže i sve se teže vraća na normalnu vrednost. Povećanje šećera u krvi dovodi po povećanja vrednosti LDL holesterola, poznatog kao loš holesterol.

Nedavno je otkriveno da se molekuli holesterola oštećuju kad se izlažu velikoj toploti i oksidaciji. Oksidacijski proces se odvija i u organizmu svakog čoveka, ali i u prehrambenoj tehnologiji, naročito je visoka vrednost oksidisanog holesterola u mleku u prahu i jajima u prahu, kao i u namirnicama koje su dugo termički obradjivane na visokim temperaturama (prženje u fritezi). Ovo se takodje odnosi na hidrogenizovanje biljnih masnoća, a njih ima u skoro svakoj namirnici koju danas konzumiramo (margarin, biljni šlag, biljni sir, grickalice, supe iz kese, pekarska peciva itd).

Svetski standardi daju preporuku da se mora smanjiti vrednost hidrogenizovanih biljnih masnoća u tehnološki obradjenim namirnicama, na maksimum od 2%. Kod nas se ova preporuka ne poštuje, a teško da ćemo u prodavnici videti i jedan proizvod na čijoj deklaraciji stoji tačan procenat ovih masnoća.

Holesterol je bitan element u reparisanju, odnosno popravljanju oštećenja ćelija usled raznih zapaljenja. On je stalno prisutan u cirkulaciji, a njegova se koncentracija naročito poveća na mestu oštećenja nekog tkiva, kao normalan zapaljenjski odgovor organizma.

Ako se u organizmu stvara veća količina oksidisane forme holesterola (usled uticaja slobodnih radikala), ili se putem hrane unosi ova forma holesterola, umesto da holesterol ozdravljuje tkivo na mestu nekog zapaljenjskog procesa, dolazi paradoksalno do oštećenja tkiva. Tako se stvaraju i plakovi, odnosno naslage u krvnim sudovima, koje dalje kompromituju cirkulaciju. S druge strane, postoje brojni dokazi da takve oksidisane forme holesterola u mnogim tkivima dovode do pojave maligniteta usled oštećenja ćelija.

Holesterol je ipak samo jedan od markera za faktore rizika od nastajanja koronarne bolesti i sada se zna da normalne vrednosti holesterola u krvi

nikako ne znače smanjenje rizika od infarkta ili moždanog udara. Zapravo, Dr Christie Ballantyne, sa Baylor College of Medicine je kardiolog sa najvećim brojem objavljenih studija u kojima je glavni zaključak da osobe koje su imale infarkt ili moždani udar, čak u preko 50% slučajeva nisu uopšte imale povišene vrednosti holesterola.

Danas je još uvek nejasno u kojoj meri je ishrana bogata mastima dobra ili loša za organizam. Verovatno postoji veliki značaj u genetskoj strukturi ćelija. Jedan od primera je sledeći: stanovnici severnog dela Indije jedu u proseku hranu koja ima 17 puta više životinjskih masnoća, od one koju jedu stanovnici južnih krajeva Indije, a u proseku imaju 7 puta manji broj obolelih od srčanih bolesti.

Francuzi jedu hranu bogatu zasićenim mastima, uključujući puter, jaja, sireve, džigericu i ostalo, a ipak, u regionima gde se pačja i guščija džigerica redovno konzumira, srčani udar je zastupljen u 80 na 100.000 ljudi, za razliku od recimo 315 na 100.000 ljudi u Americi, gde je uvedeno sistemski smanjenje masnoća u svim prehrambenim proizvodima (uz napomenu da je opšta gojaznost u SAD rasla proporcionalno smanjenju masnoća u ishrani).

S druge strane, dokazano je da loše navike u ishrani, a pre svega preskakanje doručka i uzimanje grickalica između obroka, direktno utiču na povećanje vrednosti lošeg holesterola.

Ujutro se u našem organizmu intenzivno izlučuju enzimi koji pomažu varenje masti. Ovo je idealno vreme da unosimo više masnoća životinjskog porekla (jaja, sir, kajmak, šunka itd), jer se u jetri baš ujutro sintetiše holesterol. Kada unesemo životinjske masnoće, mi jetri damo gorivo da ona sintetiše više HDL, odnosno dobrog holesterola, a kad njih ne unesemo, ona sintetiše mnogo više LDL, odnosno lošeg holesterola. Ovo se događa usled strukturnih razlika u pogledu gustine lipoproteina, dobar holesterol ima veliku gustinu i jednostavno rečeno, za stvaranje ovog oblika je potrebno masno gorivo, dok loš holesterol ima malu gustinu i lako se sintetiše od bilo kakvog materijala.

Osim ovoga, preskakanjem doručka, mi samo razdražujemo hormone, čiji je nivo najviši ujutro (kortizol i insulin), pa umesto da pomažemo stvaranje zaštitnih materija u organizmu i da podižemo imunitet, mi dodatno remetimo ovaj proces i omogućavamo stvaranje masnih skladišta u određenim delovima tela uz kompromitovanje imuniteta. Nastali masni depoziti se kasnije teško uklanjaju, a aktivnost hormona koje luče ove masne ćelije raste i time dodatno remeti metabolizam.

Na nivo holesterola se mora terapijski delovati, u smislu snižavanja ukupnih vrednosti, povećanja HDL vrednosti i smanjenja LDL vrednosti.

Statini su lek izbora kod visokih vrednosti holesterola, ali je preporuka da se pokuša postići normalna vrednost prirodnim putem.

-Obavezno bi trebalo isključiti iz ishrane slatkiše (i voće) najmanje dva meseca.

-Uvesti doručak kao najznačajniji obrok.

-Obavezno je uzdržavanje od pića sa visokim procentom alkohola ili sa dodatkom šećera i zasladjivača.

-Svesti na minimum uzimanje namirnica koje su bogate hidrogenizovanim masnoćama, odnosno, izbaciti iz ishrane margarin, biljni šlag, biljni sir itd.

Ni uz najbolji dijetetski režim, često ipak nije moguće ove vrednosti približiti idealnim. Neophodno je odmah po dijagnostikovanju hiperholesterinemije uvesti program suplementacije, odnosno svaki pacijent bi trebalo da uzima određene prirodne preparate koji utiču na regulaciju metabolizma holesterola.

Pre svega su tu preparati koji olakšavaju jetri rad, delujući na izbacivanje toksina, zatim razni vitamini koji učestvuju u metabolizmu, aminokiseline koje omogućavaju stvaranje dodatne energije, minerali koji pomažu enzimске aktivnosti i drugo.

Na osnovu nivoa slobodnih radikala u krvi, vrednosti biohemijskih analiza i hematološkog profila, određuje se individualni režim, izbor i doziranje preparata.

Terapija povišenih vrednosti holesterola podrazumeva pravilnu kombinaciju preparata kao što su Omega 3, E vitamina, C vitamina, selen, grupe drugih antioksidanata, aminokiseline i drugo. Obavezna je veća fizička aktivnost, jer uz dijetetski režim i suplementaciju, a bez povećane fizičke aktivnosti, rezultati mogu biti skromni.

Brzi hod je najbolji vid fizičke aktivnosti.

Žene bi trebalo da imaju 4 sata nedeljno fizičku aktivnost, a muškarci 3 sata.

Regulaciju vrednosti holesterola možemo očekivati već za tri meseca. Prvog meseca najčešće se vrednost smanji za jednu jedinicu (ukoliko je na pr. ukupni holesterol 7.5 mmol/L, on nakon jednog meseca ispravnog režima može iznositi 6.5 mmol/L).

Odnos HDL i LDL sporije će se regulisati, ali pri ispravnom režimu, već za 4 do 5 meseci, ovaj odnos može biti idealan.

Svetska Zdravstvena Organizacija je promenila stav prema vrednostima holesterola i ranije postavljenu donju granicu od 5.20 mmol/L je spustila na 4.5, pa se svaka vrednost preko ove smatra lošim nalazom.

Biohemijske laboratorije i dalje prikazuju ranije zadate referentne vrednosti, ali ove reference očigledno moramo shvatiti kao zastarele.

Sama vrednost holesterola nema naročito veliki značaj u određivanju faktora rizika za nastanak bolesti bez određivanja vrednosti slobodnih radikala i c-reaktivnog proteina u krvi. Naravno, dodatno određivanje i biokapaciteta krvne plazme da prirodno neutrališe slobodne radikale, visoko reaktivne partikule koje razaraju naše ćelije, je od velikog dijagnostičko – prognostičkog značaja.

Nove preporuke za kvalitet sistematskih pregleda podrazumevaju da se uvede obavezno određivanje slobodnih radikala, a definitivno, mi bez saznanja o ovim vrednostima, ne bismo smeli da uzimamo nijedan vitamin, a kamoli ozbiljne antioksidativne preparate i sportske suplemente. Ako uzimamo preparate, a ne znamo nivo slobodnih radikala niti naš biokapacitet plazme za njihovu neutralizaciju, najverovatnije ćemo više naškoditi, nego pomoći našem organizmu.

Nešto o šećeru, malo o šećernoj bolesti

Šećerna bolest je poremećaj metabolizma koji karakteriše dugotrajno povećanje šećera u krvi, a nastaje usled poremećaja lučenja hormona insulina.

Već je rečeno da je insulin veoma važan hormon koji se proizvodi u pankreasu, u takozvanim beta ćelijama. On ima ulogu ključa za propuštanje šećera u sve naše ćelije.

Kad postoji šećerna bolest, to znači da gušterača ne može da proizvede dovoljno insulina koji bi omogućio da sav šećer koji unesemo hranom, predje iz krvi u mišiće i druge ćelije koje prave energiju. Kad ovaj šećer ne može da predje u ćelije i da se pretvori u energiju, nakuplja se u krvi. Prvi simptom oboljenja je povišen nivo šećera u krvi, a nakon dužeg vremena, neminovno nastaju oštećenja na nervima, očnom dnu, u bubrezima, krvnim sudovima itd.

Da bi ljudsko telo normalno funkcionisalo, potrebna mu je energija. Za proizvodnju energije telu je potrebna hrana. Energiju ljudsko telo proizvodi u ćelijama.

Za stvaranje energije potrebni su ugljeni hidrati, masti i belančevine (proteini).

Ugljeni hidrati su najbolji izvor energije za organizam. Izvor ugljenih hidrata su namirnice kao što su brašno, pirinač, razna skrobna povrća, voće, razne šećere i drugo.

Glukoza je osnovni izvor energije za ljudsko telo. Ona je uskladištena u jetri i mišićima u obliku supstance koju nazivamo glikogen, a koji služi kao "rezerva energije".

Glukoza u krv dolazi iz hrane (od ugljenih hidrata) i iz jetre (rezerva glukoze iz glikogena).

Osim što skladišti, jetra proizvodi male količine šećera (proces proizvodnje naziva se glukoneogeneza).

Nakon obroka, ugljeni hidrati iz sistema za varenje ulaze u krv, a putem krvi odlaze do ćelija.

Nekim ćelijama (mišićne i masne ćelije) je potrebna pomoć da bi primile šećer iz krvi i iskoristile ga za stvaranje energije. Jetri je takodje potrebna pomoć za proces skladištenja šećera u obliku koji se zove glikogen.

Insulin, hormon pankreasa služi kao ključ koji otvara ova pomoćna vrata i omogućuje šećeru iz krvi da uđe u ćelije.

Ćelije prave energiju za svoj rad od šećera koji je pomoću insulina ušao u njih i ovaj proces smanjuje nivo šećera u krvi, vraćajući ga na normalne vrednosti.

Svaki unos hrane podiže nivo šećera u krvi, zatim sledi izlučivanje insulina kao medijatora procesa iskorištavanja šećera, s druge strane fizička aktivnost smanjuje nivo šećera.

Stres podiže nivo šećera, a alkoholna pića snižavaju nivo šećera, odnosno glukoze u krvi.

Zašto postajemo glupi kad jedemo slatkiše?

Veoma poznati britanski naučnik Patrick Holford je objavio na desetine stručnih tekstova o veoma lošem uticaju takozvanih brzih šećera u ishrani (beli i žuti šećer, med, kolači, rafinisane cerealije – musli sa dodatkom meda, šećera ili voća itd).

Jedna velika studija u Velikoj Britaniji, radjena na nekoliko hiljada dece školskog uzrasta je pokazala da je u grupi dece koja nekontrolisano jedu slatkiše i sve vrste brzih šećera, u proseku nivo inteligencije niži za 25 poena (ovo je stvarno veoma loš rezultat!!!)

Dokazano je da se pri dugotrajnoj i obilnoj konzumaciji slatkiša, kod ljudi u mozgu, tačnije u sinapsama koje omogućavaju komunikaciju izmedju moždanih ćelija (time ostvarujući misaone procese), pojavljuje takozvani cross-linking fenomen.

Šećer u krvi prolazi moždanu barijeru, vezuje se za belančevine sinaptičkih veza (komunikacionih kanala), a novonastala veza se zove proteoglikan. Vremenom se stvara paučinasta materija izmedju više sinapsi, belančevinasti put postaje zadebljan, moždani impuls spor, a sve to usporava misaone tokove, smanjuje inteligenciju i dovodi do rane demencije.

Dokazano je da se demencija javlja mnogo ranije kod ljudi koji konzumiraju veće količine šećera, a u skoro 50% se javlja i upadljivo smanjenje inteligencije, a sama izjava dr. Petera Rogersa, psihologa sa univerziteta u Bristolu dobija sve više smisla – šećer prži mozak!

Profesor Gerald Reaven sa univerziteta Stanford u Kaliforniji je došao do rezultata koji daju veoma mračne prognoze. Naime, 25% zdravih ljudi u proseku imaju neki oblik poremećaja aktivnosti insulina, upravo zbog nekontrolisane upotrebe slatkiša. Ovo je ujedno i procenat faktora rizika za nastanak ozbiljnog poremećaja metabolizma šećera. Znači, svaki 4-ti potpuno zdrav čovek ima rizik da razvije ozbiljna oštećenja organizma usled korišćenja hrane koja sadrži proste šećere.

Poremećaj metabolizma šećera je prozvan i kao jedan od uzročnika nastanka ili pogoršanja mnogih psihijatrijskih bolesti, od depresije do shizofrenije. Dr Carl Pfeiffer, osnivač centra za istraživanje mozga u Prinstanu, je dokazao da je poremećaj metabolizma šećera uzrok za nestabilnost pacijenata obolelih od shizofrenije. Konzumacija šećera pogoršava bolest do te mere, da terapija postaje nedovoljna. Dovodi do agresivnog ponašanja, fobija, psihotičnih kriza i samoubilačkih istupa. Iz ovog razloga je, na poslednjem svetskom kongresu psihijatarata, dato saopštenje da je upotreba šećera u ishrani izuzetno loša za mentalne funkcije i apsolutno zabranjena kod svih pacijenata koji imaju neki psihijatrijski poremećaj.

Lečenje depresije čokoladom i tortom je siguran put u još veću depresiju!!!

Poznato je da šećer u ishrani troši naše vitaminske rezerve i dovodi organizam u stanje različitih avitaminoza.

Jedna kašičica šećera je već dovoljna da iskoristi našu B vitaminsku rezervu u procesu metabolizma, pa ovi vitamini brzo postaju deficitarni. Oni su izuzetno značajni za nervne aktivnosti, njihovo smanjenje remeti moždane aktivnosti.

Coca Cola ima u svom sadržaju rafinisani kukuruzni sirup kao zasladjivač. Amerikanci su još pre nekoliko godina dokazali direktnu povezanost između ovog šećera i nastanka visokog holesterola. Kompanija je zato pokušala da dizajnira nov oblik – zero i predstavi ga kao veoma zdravu varijantu. Na žalost, dodati aspartam je uzrokovao pojavu nekoliko hiljada novih dijabetičara u dečijem uzrastu u Americi. Nakon podizanja ozbiljne tužbe i suočena sa ogromnom odštetom, kompanija je ponovo promenila formulu i sad se priprema oblik sa zasladjivačem po imenu stevia.

Pokušajte pronaći podatak (bar na jednoj deklaraciji na flaši) koliko zapravo coca cola ima šećera na 1 litar!

Prema nezavisnim istraživačkim centrima, poznato je da mala konzerva koka kole sadrži ekvivalent od 9,5 kašičica rafinisanog šećera. Računajte dalje

sami! Svaki put kad popijete malu konzervu koka kole, vi ste popili zapravo desetak kašičica rastopljenog šećera u kafeinu. Kod nas se često pije i preko 1 litar ovog pića, znači, popili ste oko 30 malih kašičica rastopljenog belog šećera. Zna li koliko je to u gramima?

Odgovor je 150!

Ako popijemo 2 litra koka kole, pojeli smo 300 grama rastopljenog šećera, a da nismo ni pomenuli količinu kofeina pri tom.

Opasna posledica slatkih otrova je pojava šećerne bolesti, a kod ljudi koji obole, postoji velika opasnost od oštećenja perifernih nerava, ali i samog mozga.

Medicinski naziv za šećernu bolest je "diabetes mellitus". Termin "diabetes" znači preterano mokrenje, a reč "mellitus" znači med.

U prošlosti su doktori dijagnostikovali dijabetes probajući pacijentovu mokraću. Sladak ukus urina potvrđivao je dijagnozu.

Simptomi dijabetesa:

često i obilno mokrenje

žeđ

glad

gubitak na težini

umor/slabost

zamagljen vid

Tipovi dijabetesa

Postoje dve glavne kategorije dijabetesa:

Dijabetes tip 1 se javlja u detinjstvu ili mladosti i insulin je neophodan u lečenju. Izazvan je aktivnošću imunog sistema organizma koji uništava ćelije sopstvene gušterače - koje proizvode insulin (beta ćelije).

Dijabetes tip 2 se obično polako razvija kod odraslih. Napreduje s vremenom. U početku se može lečiti dijetom i vežbom, a u kasnijoj fazi bolesti potrebno je uvesti u lečenje tablete, pa insulinske injekcije.

Najčešće su mnogobrojne greške u ishrani, stres i loše životne navike uzrok nastanka dijabetesa tip 2. Dugotrajan unos brzih šećera (slatkiši, voće, med) ujutro i uveče, prekomerna težina, alkoholizam i stres ubrzavaju iscrpljivanje pankreasa, odnosno gušterače i izazivaju nastanak šećerne bolesti.

Rizik za pojavu šećerne bolesti je naročito visok kod osoba koje imaju masne naslage u predelu struka i stomaka, visok pritisak i povišene masnoće u krvi. Ako pri ovome postoji i istorija ove bolesti u porodici, rizik je čak nekoliko puta veći.

Masne naslage na stomaku su biohemijski veoma aktivne. Ova masnoća luči razne supstance, koji su pravi takozvani hemijski medijatori za razvijanje upalnih procesa (CRP, IL-6 itd, itd). Kad se kaže upalni proces, ovom prilikom se misli na razvoj patoloških promena na krvnim sudovima, u ćelijama, na ubrzano starenje, nastanak šećerne bolesti, pojavu malignih bolesti – sve ovo, a i mnogo drugih pojava je rezultat zapaljenske reakcije u organizmu.

Smanjenje težine, a pre svega masnih naslaga na stomaku je od vitalnog značaja za svakog ko ima ovaj problem.

Preporuka je da naučimo da ne podležemo primamljivim ukusima slatkiša. Oni nam svakako mogu nauditi mnogo više nego što smo verovali do sada.

Program Hrono ishrane je tako dizajniran da nikada ne dolazi do žudnje za slatkim, takozvani sugar craving syndrom se neće javiti ukoliko smo u regularnim razmacima imali prave obroke.

Ova žudnja se javlja u svakom slučaju zbog nepravilnih obroka, čestog unosa slatkiša, a naročito ukoliko jedemo uveče testo, hleb ili čokoladu.

Mi pogrešno verujemo da će nam u trenutku kad nam drhte ruke, ili se počnemo preznojavati, pomoći neki kolačić, jer smo ubedjeni da nam je pao šećer i da je to jedini način da nam bude bolje.

Zapravo smo novim uzimanjem šećera, kolača, meda itd u tom trenutku napravili pravu patnju za našu jetru i pankreas i pogoršali smo metabolizam glukoze.

Uvek moramo pomisliti na to šta radimo našem telu, pre svega mozgu, svaki put kad pojedemo nešto slatko!!