

DIAGNOSTIC CENTAR

Savetovaliste za ishranu i Anti Aging Medicinu

MALA SKOLA FIZIOLOGIJE

PROGRAM HRONO - ISHRANE ZA POCETNIKE

dr Ana Gifing

Svetogorska 25, BEOGRAD Telefoni: 011 33 44 780, 011 32 46 568;

Mob. tel: 064 820 5580, E-mail: office@drgifing.com

www.drgifing.com www.antiaging-dijagnostika.rs

Ovaj program je prvi ove vrste registrovan u nasoj zemiji, a jedinstven po tome sto pomaze svakom coveku da ostvari idealnu tezinu istovremeno sa postizanjem idealnog zdravlja.

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

Program hrono ishrane omogucava da se bez velike muke, za kratko vreme, nauce principi zdrave ishrane, pravilnog izbora namirnica i dobrih kombinacija razlicitih namirnica, koji se mogu primeniti na svim geografskim sirinama i duzinama, u svakoj prilici, u skoli, na poslu, kod kuce, na odmoru ili poslovnom putovanju.

Narocito je znacajan po tome sto se sva pravila mogu primeniti unutar porodice i sto se deca mogu veoma rano pravilno usmeriti ka cilju da imaju dug i zdrav zivot.

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

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

Rezultati pokazuju 100% uspeha kod svih onih koji su se potrudili da nauce osnovne fizioloske procese i primene sva pravila.

Program ne podrazumeva brojanje kalorija, merenje namirnica i odredjivanje kolicina hrane, ne postoje jelovnici, kao ni zadati recepti. Naprotiv, filozofija programa je u tome da svaki covek dobije znanje koje ce biti osnov za njegovu sopstvenu inicijativu, mastovitost I snalazenje u svakodnevnim zivotnim situacijama.

U okviru naseg centra za dijagnostiku, obavljamo sve neophodne dijagnosticke procedure u cilju utvrdjivanja postojedeg zdravstvenog stanja, a zatim u toku visemesecnih konsultativnih pregleda i kontrola pratimo postignut rezultat.

Prednost programa hrono ishrane je u tome sto se nikada ne javlja takozvani jo-jo efekat (gubljenje-vracanje tezine), a metabolički poremećaji se trajno resavaju.

UsioV za primenu ovog programa je samo postojanje zelje i dobre volje da se malo uci i da se znanje primeni. Onaj ko nauči ove principe ima obavezu da obuci najmanje jednog coveka pravilu hrono ishrane i da se oseca dobro sto je jos nekom pomogao!

Svako treba da ima dovoljno znanja da sebi ostvari zdravlje, da se bavi preventivom, odnosno sprecavanjem nastanka bolesti. Uz program, nas tim lekara preporucuje odredjenu kombinaciju vitamina i antioksidanasa, minerala i aminokiselina, iskljucivo prema rezultatima ciljanih dijagnostickih procedure, a preparati se mogu nabaviti u svim apotekama. Ovi protokoli ubrzavaju rezultate, detoksikuju jetru, cuvaju pankreas od metaboličkih oscilacija i omogucavaju trajnost postignutih efekata. Novo u programu je individualna suplementacija prema morfotipu tela, jer je bitno znati da nije za svakog coveka korisna neka grupa preparata. Postoje preparati koji daju odlicne rezultate za jednu vrstu gradje tela, dok naprotiv drugoj mogu i da naude, osim sto predstavljaju bacanje novca.

Osnovna ideja za rezim ishrane po satnici, potekla je od francuskog lekara Alain Delabosa, koji je registrovao svoj program 1986. godine. Program je pretrpeo brojne promene u svetu do sada, a u nasem centru primenjujemo program prilagodjen nasim pacijentima od 2005. godine.

Svako novo iskustvo u praksi proteklih godina nam je omogucilo da napravimo najkvalitetniji program, sa apsolutnim uspehom, jer ovaj program u potpunosti odgovara nasem prosecnom coveku, zato smo ga i registrovali u ovom obliku. Ovaj oblik programa koji sledi je posledica ticnog rada sa 4.000 pacijenata sa razlicitim zdravstvenim problemima.

Moja je preporuka, u stvari, molba je da procitate svaku stranu ovog prirucnika, jer cete sigurno promeniti neke ranije stecene navike i naucicete da je lako prihvatiti zdrave navike.

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

dr Ana Gifing

Insulin, hormon odgovoran za skladistenje masti

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

Između mnogih parametara, ono što ovde pominjemo kao normalni ritam je sledeće: budjenje do 8 časova ujutru; zaspivanje najkasnije do ponoći; unosenje 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 min ovaj nivo normalno počinje da se smanjuje, ali podvlačimo da efekat povećanja vrednosti insulina traje do oko 3 sata nakon unosa bilo koje hrane (obroka ili grickalice).

Nakon tog određenog vremena, u proseku 3 sata nakon uzimanja bilo koje vrste hrane, kad prestane aktivirati 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.

Zasto? Ili jedemo često - u kraćem intervalu od 3 sata, ili preskačemo obroke.

Ni jednu ni drugu navlku naš metabolizam ne oprasta!

O ovome će još biti govora malo kasnije.

Šteta od uzimanja "grickalice"

Već je rečeno da za aktiviranje lučenja insulina iz pankreasa uopšte nije potreban kompletan obrok, dovoljno je uneti jedan zalogaj neke hrane, da bi ovaj proces započeo.

Tada masne ćelije dobijaju nalog za skladištenje masti, koja će se koristiti kasnije za energetske potrebe organizma. 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 zasto uzimanje grickalice između obroka prouzrokuje ili nagomilavanje masnog tkiva, ili pak, ne dozvoljava da smršamo do neke željene težine. Naše telo postaje mašina za pravljenje masnoća, a one se nikad ne potroše, jer ne dajemo vremena ćelijama da počnu da oslobađaju masnoće.

Prica 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 sacuva, 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, znaci, treba svakako da ga imamo, ali samo u određenom procentu, svaki visak je štetan, dok je i svaki veci 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 seceri nalaze u skoro svakoj namirnici, pre svega u cerealijama, odnosno zitaricama - pšenici, hejldi, razi, pirincu, jecmu, zobi, itd, zatim u vocu, slatkisima i velikom broju povrca).

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

Nakon prve faze, odnosno faze upumpavanja, secere i masne kiseline preuzima citava armija enzima koji pomazu u daljoj proizvodnji velikih molekula, poznatih kao trigliceridi.

Stvoreni trigliceridi se skladiste u specijalna skladista unutar masne ćelije. Ceo ovaj postupak je dirigovan od strane glavnog dirigenta: Insulina, hormona koga luči nasa gusteraca (pankreas).

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

Znaci, kad god nesto pojedemo (jabuku, tresnju, zelenu salatu, kuvanu sargarepu, sniclu, hleb, pire krompir ili cokoladu), nase telo ovo prepoznaje kao unos kompletnog obroka. Proces skladistenja masti (lipogeneza) započinje, a istovremeno se sve druge aktivnosti masne ćelije zaustavljaju. Bilo koja grickalica koju unesemo izmedju regularnih obroka zatvara vrata masnih ćelija, ne bi li to olaksalo stvaranje masnoća. Naravno da nije isto da li smo pojeli parče torte ili rendani celer, ali samo u smislu kolicine masnoća koje se naprave u masnoj ćeliji, a da li ce se praviti unosom bilo koje namirnice, to je nesumnjivo.

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

Glavnu krivicu za nagomilavanje telesne tezine upravo snosi dezorganizacija u telesnom prirodnom ritmu unosenja hrane, kao i kompulsivno "grickanje" izmedju obroka.

Na zalost, danas je ovo jedan od najcesjih poremećaja u navikama kod savremenog coveka.

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

Zasto se napominje da je ovo od najvećeg značaja spreciti bas kod dece?

Kod ljudi koji su gojazni od decijeg uzrasta, potencijal za skladistenjem masti je daleko veci nego kod ljudi koji u detinjstvu nisu bili gojazni, pa je i zbog povećanog broja

masnih celija sama hormonska aktivnost kod njih poremećena. Ovi ljudi se suočavaju sa mnogim bolestima u životu, daleko više nego vrsnjaci koji su imali normalnu telesnu težinu u detinjstvu (visok pritisak, secerna bolest, bolest srca i krvnih sudova i drugo).

Naravno, poznato je da su najsnazniji pokretaci gusterace, odnosno pankreasa na izlučivanje insulina, upravo prosti seceri - beli secer, zuti secer, med, itd (a njih ima u veoma velikom broju namirnica i grickalica, pogotovo slatkisa, ali i u kecapu, koji deca toliko vole), kao i hidrogenizovane biljne masnoce (a njih ima u prakticno svakoj grickalici iz kese, u pecivu, posnim kolacima i dr.).

Napici, kao sto su kafa i caj sa dodatim secerom (ili vestackim zasladjivacem) menjaju naš ciklus skladištenja i oslobadjanja masti, vocni sokovi takodje spadaju u kategoriju namirnica koje treba izbegavati izmedju obroka... posebno dijet pica, verovali ili ne, dijet cola je izazivac broj 1. secerne bolesti u Americi u decijem uzrastu, ali o tome cemo kasnije.

Preskakanje obroka

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

U nasoj praksi, od mnogih pacijenata cujemo da ne doruckuju, ali ima i sledecih izjava: ne veceram uopste jer je to zdravije; ujutru jedem samo voce; pojedem do 2 kg voca svaki dan; nikad ne stignem da rucam; uopste ne jedem meso, najsladje mi je da jedem uvece u 11.. itd... sve ovo nije dobro, uopste nije dobro!

- u organizmu coveka se skoro nista nije izmenilo od vremena kad je primitivni covek bio lovac i kad nije imao mnogo razlicitih namirnica u svakodnevnoj ishrani. Svakako je doslo do odredjenih minimalnih promena u genetskom kodu nakon prelaska coveka iz nomadskog nacina zivota (kad je samo lovio) u mirniji iivot sa uzgajanjem poljoprivrednih kultura.

Voce 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 povrce, zitarice i voce, 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 doslo do promena, jer se menjao i nacin zivota i ishrana. Po to j teoriji, O krvna grupa stvara odlicnu energiju od unetog mesa, dok A krvna grupa ima veliko opterećenje organizma od mesa.

Ipak, voce samo po sebi, nikako ne daje gradivne elemente organizmu. **Za funkcionisanje srca i unutrasnjih organa, neophodni su proteini i masti. Voce je pozeljno jesti umereno i u odredjeno vreme u toku dana, a to je, po zakonu fiziologije ljudskog organizma oko 17 h, ali o tome ce mnogo vise reci biti kasnije.**

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

O ovome danas naučnici znaju skoro sve i ne postoji više ni najmanja sumnja u opravdanost unosa određenih, veoma visokokalorijskih namirnica, upravo ujutru, upravo kad je nivo kortizola, hormona budnosti, u našem krvotoku najvisi i kada je lučenje insulina najaktivnije.

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

Šta se zapravo dogodi kad preskocimo unos hrane ujutru?

Nivo hormona kortizola je veliki, u krvi nam je blaga hipoglikemija, Hi 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 preskocimo ovaj obrok, Hi još gore, popijemo kafu sa šećerom (Hi još mnogo gore od toga - popijemo kafu sa veštačkim zaslađivačem) 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.

Zasto 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 sintetisani enzimi, to jest materije u organizmu koje su bile sposobne da i od najmanje bobice Hi voćke koja bi se pojela, naprave neophodne energetske zalihe, odnosno masti.

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

Nista se u telu čoveka nije izmenilo ni sad; kad ljudi u sredinama gde ishrana nije problem, ne unesu hranu u za tom biološkom ritmu, telo to prepoznaje kao pretnju i odmah započinje brojne mehanizme odbrane u cilju uštede energije.

Znacij, nakon jednog preskocenog obroka, sve sto pojedemo kasnije (pa makar to bio i list salate ili jabuka), visestruko se iskoristi, a ostatak sacuva i uskladisti, bazalni metabolizam se uspori, jer je sve to deo prirodnog nagona za preivljavanjem ljudi.

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

Kad je post u pitanju, a govorimo o pravom postu, a ne o modermom vidjenju posta sa unosenjem namirnica kao sto su bilji sir gauda ili biljni sir trapist, razne pite od krompira, posnih kolaca, biljnog slaga itd... moze se reci da on predstavlja veoma dobro ciscenje i tela i duha.

Treba da traje 40 dana (ne krace, a zasto je to, osim u religioznom smislu, opravdano i u medicinskom, opisacemo malo kasnije u delu o neefikasnim dijetama); post treba da podrazumeva manji kalorijski unos (nikako ne podrazumeva zamenu mlecnih proizvoda biljnim sirevima, pavlake i slaga -biljnim, ili mesa brojnim zamenama za meso, raznoraznim kaloricnim pitama ili sojinlm sniclama), konzumiranjem velike kolicine posnih kolaca itd.

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

Takodje, jedini pravi nacin ozbiljnog ciscenja organizma je zapravo post koji podrazumeva unosenje samo vode u trajanju od 1 - 3 dana, najvise 5 dana; posle cega treba lagano uvesti najpre tecnu hranu, pa sve ostale namirnice, ali ovaj post se moze obaviti iskljucivo uz medicinsku kontrolu i pracenje od strane lekara.

Kako se mast oslobadja iz masne celije?

Dok s jedne strane masno tkivo skladišti mast, ono isto tako, srecom po nas, takodje i otpusta mast koju je prethodno uskladistilo.

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

Kao sto smo rekli, masne celije, odnosno adipociti, su ukladistili velike molekule, koji se zovu trigliceridi u svoje specijalne delove celije, koji se zovu rezervoari.

Da bi se ovi molekuli otpustili u krv, potrebno ih je razbiti u manje delove (trigliceridi ne mogu napustiti zdravu, neostecenu masnu celiju, ne postoji nikakva magicka masaza, ili supstanca koja moze dovesti do toga da masna celija izbaci svoj sadrzaj, osim ukoliko se sama celija ne raspadne).

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

Lipaza, enzim koji razlaže masnoću se nalazi u masnoj celiji, 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, pankreas i hormon insulin vredno rade 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 zalogaja bilo koje hrane koju 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 otpustaju u najvećoj meri pri fizičkoj aktivnosti ili u stanjima stresa: toplota, hladnoća, fizička agresija, mentalni stres...)- Napomena - ako je stres veliki i dugotrajan (a to može biti ozbiljan fizički rad, depresija, neuroza, i drugo), otpustanje masnoća se brzo zaustavlja i dolazi do čuvanja zaliha masti u cilju daljeg očuvanja fizioloških funkcija organa.

Aktiviran izlučenim stres hormonima, enzim lipaza razlaže molekule 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 nađu 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 reciklazu, retransformisati ponovo u trigliceride i uskladištiti, ali ovaj put u delu koji služi za skladištenje otpada.

Stalnim svakodnevnim ponavljanjem ovog procesa može se uskladištiti 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 jetrih 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 gusteracije, odnosno pankreasa.

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

Pravo vreme za vezbanje

Kao što smo videli, masne celije 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 određeni 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 tome 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 između 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 viska masnih naslaga.

Naprotiv. Da je to tako, ljudska rasa bi izumrla još davnih godina. Ljudi u prošlosti nisu imali mnogo hrane na raspolaganju, a kretali su se mnogo i dugo u cilju pronalaska te hrane. Da je organizam konstruisan tako da možemo malo jesti, a puno se kretati (ili vežbati) i time gubiti masnoće, nijedan čovek iz prošlosti ne bi preživeo. Već za nekoliko dana bi potrosio sve masne rezerve i umro bi.

I za ovo se postarala fiziološka funkcija očuvanja energije. Zapravo, uopšte nije lako smrati povećanjem fizičke aktivnosti!

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

- Kad i kako se vežba je također 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 celije spremaju da započnu proces oslobađanja 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. Šta je potpuno neefikasno, može biti opterećujuće za varenje unete hrane, moguće je da se varenje uspori i da imamo kontraefekat ukoliko želimo da smrskamo.

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

Najbolje vreme za vezbu 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 (sto većina ljudi smatra veoma zdravim), jer našem srcu i krvnim sudovima treba najmanje 3 sata nakon buđenja 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 (razloži su brojni, jedan od razloga je što tim postupkom veštacki 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). Danasnji radni ritam usmerava mnoge ljude da vežbaju upravo u ovo vreme, a preporuka je da tada to bude setnja ili brzi hod na trakt.

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, gojazne osobe će dobijati na težini, čak i ako budu 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 postići 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.

Zene treba da imaju najmanje 4 sata aktivne rekreacije u toku jedne sedmice, muskarci 3 sata (ovo je zbog razlike u nivou testosterona u krvi). (Mada postoje i najsavremenije teorije, koje govore o tome da odredjeni kratkotrajan vid anaerobnih vezbi moze dati odlicne rezultate, ali je potrebna veoma specificna priprema).

Rekreacija ne podrazumeva hodanje od oko 3 km/h, znaci lagana setnja ne spada u ovu pricu (setam psa svaki dan, guram kolica, setam sa prijateljicom po gradu, ovo su samo neki od odgovora na pitanja o fizickoj aktivnosti)...

Zasto su mnoge dijete neuspesne?

Danas su strucnjaci za nutricionu jednoglasni u stavu da mnoge dijete koje preporucuju nedovoljno obrazovani lekari ili priuceni laici, donose vise stete nego sto daju korist. Sto su restriktivnije, to su stetnije. I to zbog vise razloga, sto mentalnih, sto fizickih.

Posebno je besmisleno raditi kalorijsku restrikciju koja traje do 28 dana, kako vecina dijetskih rezima, na zalost, predlaze. Idealna je u trajanju od najmanje 40 dana (kao sto bi trebalo da bude smanjen unos hrane za vreme pravoslavnog posta), jer se za to vreme nase telo u potpunosti prilagodi na ovu restrikciju i daleko bolje odreaguje kasnije pri povratku na uobicajeni kalorijski unos.

Sta se dogadja: ponovo drevni princip ocuvanja energije za rad srca i svih drugih nasih vitalnih organa.

Kad unosimo manje hrane, nase telo to prepoznaje kao pretnju, u roku od 48 sati se smanjuje bazalni metabolizam i mi veoma brzo pocnemo da funkcionisemo odlicno na restriktivnom kalorijskom unosu, ma koliko nizak on bio. Bazalni metabolizam je energija potrebna za rad nasih organa u stanju mirovanja - mozak, srce, pluca, creva, jetra, bubrezi, itd koriste odredjenu kolicinu energije, izrazene u kilo kalorijama i to je minimum koji organizam mora unositi bez aktivnosti misica.

Tada najcesce smrsamo tako sto, ili izgubimo nesto u tezini (sto na zalost podrazumeva smanjenje misicne mase i kolicine vode iz celija), ili imamo smanjenje obima tela (sto je bolje, jer to znaci da smo smanjili zapreminu masnog tkiva, koje ima malu specificnu tezinu, pa nam vaga manje govori od garderobe, koja postaje komotna).

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

Zatim dolazi preokret, prestajemo sa dijetom (da li smo pomenuli da su ispitivanja pokazala da je brojanje kalorija, odnosno merenje kolicine unete hrane snazan okidac stresa kod coveka??) i vratimo se vecem, odnosno prethodnom kalorijskom unosu.

AH... obrnuto od procesa smanjenja bazalnog metabolizma, koji se desava relativno brzo u cilju zastite energije za rad srca, mozga, jetre, pluca i svih drugih unutrasnjih organa), sad nam treba, umesto 48 sati, najmanje 4 sedmice da se nase telo podesi na novo stanje i da se poveca vrednost bazalnog metabolizma ...

Znaci, prethodno uobicajena kolicina hrane koju smo jeli, postaje prevelika u ovom periodu; tada dolazi do cuvenog jo-jo efekta i mi, ne samo sto vratimo izgubljeno, vec i dodamo malo masti na onu kolicinu koja je postojala pre dijete.

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

Spomenula sam ranije dijet pica, a tice se vestackih zasladjivaca... Aspartam i drugi vestacki zasladjivaci su jos snazniji okidaci izlucivanja insulina od prostog, brzog secera...

Sta se zapravo desava: mi popijemo dijet pice ili kafu za zasladjivacem... pankreas dobije signal za izlucivanje insulina i nivo insulina odjednom poraste, a mi u krvi zaoravo nemamo nikakav unos takozvanog brzog secera koji treba da se metabolise. Sad odjednom postaju zbunjeni i pankreas i masne celije, odnosno adipociti, jer je doslo do lazne uzbune...

Pocinje aktivacija brojnih hormona i enzima, a kako ne postoji nista znacajno u krvotoku sto treba da se prebaci u fabriku za stvaranje energije, ponovo dolazi do principa reakcije na pretnju i mi zakljucamo sva moguca vrata na celijama masti, pa kljuc cak i zaturimo na neko vreme. Aspartam je jedan od najkancerogenijih poznatih zasladjivaca, a njegov indeks kiselosti je 40, apsolutno najveći od svih namirnica koje unosimo, danas je dokazano da izaziva tumor na mozgu u decijem uzrastu.

Znaci, uslovno receno, zdravije je popiti slatko pice, nego ono sa vestackim zasladjivacem. Ali, zaista USLOVNO I

Potrebno je biti oprezan sa vitaminima u sumecem obliku, na bocici na kojoj pise - bez secera ili sugar free, UVEK postoji dodatak zasladjivaca kao sto su aspartam, sorbitol, saharin, ciklamat itd.

Zbog jedne dobre osobine fruktoze, najzdravije je unositi taj secer, jedino fruktoza, od svih secera ne dovodi do snaznog porasta nivoa insulina.

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

Često se u dijetama smanjuje unos sporih secera (takozvane low carb diets, odnosno smanjenje unosa ugljenih hidrata u vidu hleba, cerealija, skroba i drugog), sto posledicno doprinosi povecanju potrebe za unosom brzih sedera, odnosno, nase celije pocinju odredjene metabolicke procese u cilju zastite energije, tako da umesto da smanjimo lipogenezu, stvaranje masti, mi je opet podstaknemo (zakljucavanje vrata adipocita).

Takozvane trans-masti

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

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

Do skora se smatralo da su stetne namirnice crveno meso i punomasno mleko, pa je velicana uloga margarina u ishrani, ali, nauka ipak kaie: mnogo su stetnije industrijski proizvedene trans masti, od prirodnih. One povecavaju nivo takozvanog loseg (LDL), a snizavaju nivo takozvanog dobrog (HDL) holesterola.

U svetu je zapocela borba da se zakonom regulise zabrana uvoza namirnica koje sadrze trans masti (Kanada), u Americi postoji zabrana koriscenja 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 produzenje trajnosti peciva, slatkisa, slanih grickalica, brze hrane, ima ih u svim supama iz kesice, svim konzervisanim namirnicama...

Najveci izvor je margarin, zatim hidrogenizovano biljno ulje, pekarske masnoce itd...

Preporuka je da se detaljno prouci sastav neke namirnice koja je industrijski proizvedena i da se proveri procenat sadrzaja trans masti (ne sme biti veci od 2%, mada je daleko najbolje da ne postoji uopste).

Znaci: cim vidimo da u sastavu proizvoda pise - hidrogenizovana biljna masnoca, neka to bude signal za oprez (na zalost, to cemo videti na veoma velikom broju proizvoda, mi smo do sada u nasim prodavnicama pronasli samo malo proizvoda na kojima pise tacan procenat ovih masti).

Proteini-belancevine: nasa bazicna konstrukcija

Proteini, odnosno belancevine, snabdevaju telo amino kiselinama, koje obezbeduju rast, odrzavanje i reparisanje, odnosno popravljanje tkiva, a takodje su fundamentalan izvor vitalnih supstanci: enzima, hormona, neuro transmitera itd..

Nase telo niti proizvodi, niti skladišti proteine. Ukoliko unosimo malo ili ne unosimo uopste proteine, nase telo pocinje da razgradjuje sopstveno mišićno tkivo, da bi obezbedilo odredjene amino kiseline neophodne za rad srca i unutrašnjih organa, kao i imunog sistema.

Unos proteina je vise nego nuzan, procena unosa je oko 1g po kilogramu, mada po najnovijim klinickim ispitivanjima, ovaj unos ipak mora biti oko 1,6g po kilogramu telesne tezine.

U crvenom mesu i u pilecem i curecem belom mesu se nalaze velike koncentracije karnozina, amino kiseline koja utice na misicne procese, razvoj mozga, usporavanje procesa starenja mozga, a u obliku suplementacije danas se obavezno koristi kao pomocni lek u terapiji autizma kod dece, kao i u vegeterijanskoj ishrani.

S druge strane, misicima je neophodna ova amino kiselina da pravilno rade, ovo se narocito odnosi na funkciju srca nog misica.

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.

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

Hrono ishrana kaze da ipak treba unositi umerene kolicine crvenog mesa, jer to moze da bude vise korisno nego stetno.

Ogranicenje unosa neophodno je kod bolesnika koji boluju od parkinsonove bolesti (ne zabranjeno, vec ograniceno) i druga ogranicenja za sada nisu poznata.

Gojaznost

Gojaznost negativno utice na mnoge, dobro poznate nacine, kao sto su oprecenje srca i krvnih sudova, porast krvnog pritiska, talozenje opasnih materija u crevima, otezava i remeti funkcije rada unutrasnjih organa (jetra, pankreas, bubrezi), ugrozava metabolicke procese, dovodi do poremećaja u funkciji i strukturi zglobova i kostiju, itd.

All, danas su opsezna ispitivanja pokazala direktnu povezanost izmedju debljine coveka i skracenja njegovog zivotnog veka putem jednog donedavno malo poznatog mehanizma, kojim nase sopstvene masne cellje "jedu" onaj genetski materijal koji presudno odredjuje duzinu naseg zivotnog veka.

Na osnovu radova doktora Tim Spector, naucnlka iz St. Thomas Hospital u Londonu, koji je proucavajuci genetsku strukturu i patoloska opterećenja blizanaca, doslo se do zapanjujucih rezultata o ponasanju genetskih zapisa kako kod gojazne dece, tako i kod gojaznih odraslih pojedinaca.

Rezultati su objavljeni u strucnoj periodici (Lancet Medical Journal, pre svega), a kasnije studije su objasile i molekularno-biolosku strukturu problema skracenja zivotnog veka kod gojaznih ljudi.

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

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

Jedna od ovih studija, narocito znacajna za dalju sudbinu teorije o kracem zivotnom veku gojaznih ljudi je obavljena na 1.125 zena, od kojih je preko 20% bilo gojaznih.

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

Telomera je (po takozvanoj Hajflikovoj teoriji o starenju) zaslužna za duzinu naseg zivota, tako sto se u momentu celijske deobe, ona skрати za odredjenu duzinu.

Kada se celije tkiva podele za onoliki broj puta, koliko nam je priroda podarila (najcesce izmedju 48 i 54 puta), celija dalje ne moze da se deli, jer se telomera potpuno skratila i tada celija umire, a u zbirnom efektu, tada dolazi do smrti organizma.

Istrazivanje je pokazalo jednu zakonitost koja se odnosila na ispitane gojazne zene.

Telomere gojaznih zena su bile statisticki znacajno krace nego telomere zena sa normalnom telesnom tezinom.

Ubrzo nakon ovih istrazivanja, 2005 godine, otkriveno je da se u krvi gojaznih ljudi nalaze znacajno visi nivoi jednog hormona, po nazivu leptin, a koga luče masne celije.

Ovaj hormon odredjenim mehanizmima skracuje telomere (ovo je slican mehanizam kao sto i duvanski dim deluje u smislu skracenja telomera). Ovi rezultati su podstakli Svetsku Zdravstvenu Organizaciju na akciju i danas se ogromna novcana sredstva ulazu u terapiju gojazne dece i preventivu gojaznosti uopste.

S druge strane, naucnik sa Kolumbijskog Univerziteta u USA, Rudolph L. Leibel kaze, da su prikazani rezultati istrazivanja veoma provokativni, ali da ne moraju obavezno znaciti da ce svi gojazni ljudi, ili oni sa skracenim telomerama, biti osudjeni na to da umru pre ne gojaznih vrsnjaka. On ostavlja mogucnost da je vreme neophodno za deobu razlicito, tako da je moguće da se kod nekih ljudi celije dele sporije, pa iako je mogucnost reprodukcije smanjena, moze da se ocekuje prosečna duzina zivota.

Ispitivanja su takodje pokazala da i kod dece i kod odraslih osoba, koji su bili gojazne, pa zatim ostvarili i ocuvali optimalnu tezinu, ovaj faktor rizika apsolutno ne postoji. Masno tkivo je hormonski aktivno tkivo i ponasa se kao nezavisna formacija. Ako ga imamo u visku, naudice nam, ako masnoće imamo u normalnom procentu, cuvace nas, ako ovog tkiva imamo manje nego sto treba, opet ce nam nauditi!

Koji su pokazatelji gojaznosti?

Kad kazemo gojazan, mislimo na to da je BMI covaka preko 30. Radi preciznosti odredjivanja stepena uhranjenosti, dizajnirana je tabela body mass index-a (bodi mas indeks) po kojoj se mozemo veoma brzo orjentisati kakva nam je kolicina masti, dovoljno je znati nasu tezinu i visinu i lako cemo se orjentisati u kom se delu skale nalazimo.

Jednostavno odredjivanje ove vrednosti je sledece - tezinu 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 izmedju 18.5 i 24.9, a vrednost BMI ispod 18.5 je takodje patoloska i govori nam da je u pitanju pothranjenost.

Danas je BMI vec prevazidjen faktor i pokazalo se da je potrebno uraditi mnogo preciznije ispitivanje sastava tela da bi se odredio faktor gojaznosti (pre svega to moze omoguciti InBody analizator tela).

Neko ko ima dobar misicni sastav i normalnu kolicinu vode u celijama moze imati veci body mass index od osobe koja ima mnogo vise masnoda i manje misicne mase, pa je ova mera postala neupotrebljiva.

Jedna americka psiholoska 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 medju siluetama izmedju više gojaznih osoba. Kada bi ispitivaci pokazali siluetu doticnog ispitanika na fotografiji uz siluetu normalno uhranjene osobe, cak 79% ispitanika odgovara da je u pitanju foto montaza, jer sebe ne mogu prepoznati kao veliku osobu.

Cesto i u praksi mozemo cuti izjave kao sto su: obozam sto sam debela, potpuno sam srecna (dokazano je u svim ozbiljnijim neurofizioloskim ispitivanjima, da je kod gojaznih ljudi lucenje hormona srece za skoro 35% ispod normalnog nivoa, pa izgleda, da ovakva izjava nije tacna.

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

Znaci, ako zanemarimo izjave pojedinih gojaznih ljudi, pokusajmo da shvatimo da je gojaznost izuzetno kompleksna i veoma tesko izleciva BOLEST.

Ova bolest se ne odnosi samo na obolelog, vec ukljucuje citavu njegovu porodicu i radno i prijateljsko okruzenje.

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

Najbolji rezultati u terapiji gojaznosti se danas postizu kombinovanjem individualnih dijeta i suplemenata koji vracaju ravnotezu u neurotransmiterskoj funkciji u mozgu, to jest, vracanjem osecanja srece i radosti .

Principi Hrono - ishrane

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

Vec samo dobrim kombinovanjem ovih principa, mi imamo zdrav pristup ishrani i time pomazemo uspostavljanju ravnoteze u nasem metabolizmu, kao i telesnoj tezini koja je idealna za nas.

Ujutru celije naseg tela zahtevaju veliku energiju i tada masne celije otpustaju uskladistenu mast daleko lakse nego bilo kad kasnije u toku dana.

Idealno vreme za unos namirnica koje lako i brzo daju energiju i lako se skladiste i otpustaju, je upravo jutro.

To su ugljeni hidrati (hleb, razne cerealijske namirnice i masti zivotinjskog porekla -maslac, kajmak, sir itd).

Eliminacija dorucka je najtezi moguci prekrasaj u ishrani, jer jedino jutarnji unos hrane aktivira masne ćelije da bez oklevanja ispustaju iz svog skladista masti i to vrlo intenzivno.

Ako ujutro preskacemo obrok, nakon nocnog stvaranja masnoca, umesto da dodje do jutarnjeg oslobadjanja rezervi, uz veliku aktivnost hormona kortizola, nase telo, naprotiv, nastavlja sa skladistenjem, jer je zabrinuto sto nema novog unosa hranjivih supstanci.

Uvece se moramo prebaciti na ekonomijniji bio-mod, jer je to vreme kad telo prirodno skladisti mast.

Nase celije su u vecernjim satima vec zamorene i lenje, (kortizol, hormon budnosti se mnogo manje luci, poceo je da se luci hormon sna) i celije po liniji manjeg otpora, zude za brzim secerima, da bi ih lakse i sa manje napora uskladistile.

Ovo je najcesci problem koji se javlja kod ljudi koji nepravilno raspoređuju obroke - organizam pocinje da zudi za slatkim! Najpre uvece, a nakon nekog vremena i u svako doba dana!

Ako uvece unesemo masnoce i secere, mi smo upravo dodali materijala nasim celijama da uskladiste ekstra mast, tacno na vreme kad one to i inace rade, i kad je oslobadjanje masti samo simbolicko, bez obzira na fizicku aktivnost.

Najlaksi nacin da izbegnemo sve probleme je pridrzavanje unosa hrane od 3 puta u toku dana, (od 8h do 20h, sa optimalnom pauzom od 4 sata izmedju obroka) a narocito je vazno u toku prepodneva uneti najveću kolicinu razlicitih 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 cesto javiti u obliku osecaja umora, tromosti, glavobolje itd.

To je rezultat stresa kome je organizam izlozen 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 kozi, vrtoglavica, astma, depresija, gojaznost, karcinomi, secerna bolest i mnogo drugog.

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

Iako nam je priroda podarila moc da prepoznamo potencijalno nepozeljnu hranu i da je izbegavamo, kao i da nesvesno uzimamo onu koja nam odgovara, danas je na zalost, tesko prepoznati ove prirodne podsvesne signale.

Naime, od ranog detinjstva, mi smo opteretili organizam brojnim grickalicama, slatkisima, brzom hranom, hranom punom konzervanasa, aditiva i pesticida.... sve ovo dovodi do uspavanosti nasih 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 dodatnim ukusima i bojama ove namirnice postaju veoma primamljive. Mnoge namirnice nas privuku svojim zavodljivim ukusima, narocito su opasni slatkasti i slani dodaci.

Izbacivanjem hrane koju ne tolerisemo dobro, u vise od dve trecine slucajeva, dolazi do nestanka zdravstvenih tegoba kao sto su povisen 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 sampite, krempite ili hamburger sa kioska iza koska.. ali isto tako citamo 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. Zasto?

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 iskoriscenja namirnica.

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

Definicija Hrono - ishrane

Hrono nutricionizam 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.

U našoj sredini je teško primeniti originalni 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 noci. Ovaj ritam je predstavljen sledecim: izlazak sunca, podne, posle podne, zaizak sunca, noc. On diktira i to kako ce izgledati nas individuals bioloski ritam.

Postoji odredjeno vreme za stvaranje energije, potrosnju energije, stvaranje masnih depozita (u cilju kasnijeg koriscenja ovih skladista za stvaranje energetskih zaliha) itd, a ovi intervali su fizioloski, znaci prirodni, nesvesni i odredjeni su zapisom u nasem genetskom materijalu.

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

Da bi nasi 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 odgovarajuceg oblika energije.

Neki enzimi se vise izlucuju ujutro, neki u podne, neki posle podne ili uvece.

Hormoni se takodje izlucuju u dnevnom ritmu, na primer, rano ujutro se izlucuje najveća kolicina kortizola i insulina, dok se melatonin, hormon sna luci samo uvece i nocu.

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

Kad pojedemo neodgovarajucu hranu u odredjeno doba dana, mi zbunjujemo nase zlezde koje luce bitne hormone za aktivnost naseg organizma, trazimo od njih da se aktiviraju i u vreme kad se one prirodno odmaraju.

Kad se usled tih nepravilnosti pojavi nedovoljno i neadekvatno lucenje enzima, dolazi do greski u metabolizmu koje vode u hronicne bolesti i gojaznost.

Klinicki je dokazano da je voce pogresan izbor za jutro, a testenina za vece. Niti je nama voce potrebno ujutro, niti imamo fiziolosku mogucnost da ga iskoristimo na pravi nacin u to doba dana. Isto tako, testenina u vecernjim ili nocnim satima (a ovo je apsolutno najcesca greska u ishrani) nam nije pametan izbor ukoliko imamo visak kilograma, jer mogucnost da je iskoristimo za stvaranje energije prakticno ne postoji u ovo doba dana, usled prirodnog nedostatka odgovarajucih enzima, pre svega amilaze, koje vare ovaj oblik hrane.

Priroda se postarala da nas organizam stedljivo i na najbolji moguci nacin iskoristi svaku hranu koju pojedemo, ali samo ako je jedemo u vreme kad je fizioloska funkcija digestivnog sistema odgovarajuca.

Pogresan izbor hrane u odredjeno doba dana dovodi do stvaranja metabolickog otpada i zatrovanosti celija organizma. Najcesca vidljiva posledica gresaka u ishrani je pojava gojaznosti, kako opste, tako i parcijalne (nakupljanje masnih depozita u odredjenim delovima tela).

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

Problem nastaje zbog toga što ova uskladistena masnoca nikad nije sasvim cista, vec ona koja se u našem organizmu pravi sa dodacima metaboličkog otpada. Ova masnoca 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 pogresno vreme, pa osim što se nakupljena masnoca nikad ne iskoristi, mi dodajemo novu količinu u skladista. Naravno, odsustvo fizicke aktivnosti je okidač za nastavljanje taloženja masnoca. Misici za svoj rad koriste veliku količinu energije, pa se masnoce veoma lako nakupljaju kod ljudi koji nisu fizicki aktivni.

Ako pokrenemo misice, mi smo uradili veći deo posla za naš pravilan metabolizam i stvaranje siluete tela koja odgovara našoj prirodnoj konstituciji. Prirodna konstitucija čoveka je cvrsto 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 prevelican.

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. AH, ostaje činjenica da je od presudnog značaja za razvoj

gojaznosti, kao i za nastanak mnogobrojnih oboljenja, **ipak bitan izbor hrane.**

Režim hrane 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, slatkisima ili masnocama. 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 4-8 kg). Osim gubitka kilograma, ovaj metod regulise izgled siluete, naše telo postaje oblikovano prema urodjenoj - fiziološkoj konstituciji. Izrazen stomak, jahace pantalone, veika 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 morfotipa, primenjujemo takozvane antropometrijske mere, koje nam u praksi olakšavaju individualni pristup.

Na primer, dokazano je da suviše kuvanog povrća u ishrani (sargarepa, celer, cvekla, paskinat, 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 kosa, 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 In Body analizu tela pri prvom pregledu.

Prema francuskim autorima, velike se greske prave bas unosom vrste namirnica koje ne odgovaraju morfoloskoj karakteristici naseg tela.

Do skora je bila aktuelna uloga krvnih grupa u načinu ishrane i izboru namirnica, ali je ova teorija napustena 2007 godine, kad se autor odrekao iste.

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 preko 50 godina) o slaganju određenih krvnih grupa sa vrstama namirnica. Prema toj teoriji, vrste belancevina koje se nalaze u hrani (lektini) ponasaju se kao izazivaci hemijske reakcije u dodiru sa belancevinama naših krvnih celija i ovom reakcijom dolazi do oštećenja celija. Budući da su naše krvne celije različite (razne krvne grupe ABO

sistema) određena hrana će bukvalno za neke ljude predstavljati lek, a za druge otrov, smatrao je 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 su varijacije unutar svake krvne grupe izvanredno velike. Najveća zamerka ove teorije je potpuno uopštavanje ljudskog organizma u pogledu varenja belancevina: svi ljudi krvne grupe A bi trebalo da budu vegeterijanci. Belancevine iz mesa za pripadnike krvne grupe A predstavljaju okidač u nastanku karcinoma, na primer, dok zitarice za krvnu grupu O predstavljaju izvor raznih hroničnih bolesti uzrokovanih padom imuniteta.

Prema bezbrojnim kliničkim studijama, dosledno primenjivanje dijetetike zasnovane na krvnim grupama niti proizvodi zivota statistički značajno, niti ga dokazano skraćuje.

Kao što je rečeno, dr D'Adamo se javno odrekao ove svoje teorije 2007. godine.

Pravila Hrono - ishrane

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

Prioriteti u dnevnom rasporedu obroka su na doručku i večeri, koji su i najčešće zanemarevani obroci.

- Ujutro je obavezno jesti obrok bogat sporovarecim ugljenim hidratima (cerealije - hleb, zitarice) i zivotinjskim masnocama (sir, maslac itd)
- Izmedju svakog obroka trebalo bi da prodje najmanje 3, a idealno je vise od 4 sata
- Zabranjen je unos svih gaziranih pica koja sadrze secere ili vestacke zasladjivace (Coca Cola, Sprite, Fanta, Cocta, Tonic, Coca Cola zero, energetska pica, zasladjeni vodni sokovi i drugo)
- Ne preporucuje se kombinovanje proteina i ugljenih hidrata za rucak i veCeru, ovo je dozvoljeno samo ujutro za dorucak (na primer, tost, puter, sunka ili jaje)
- Zabranjene su sve vrste « grickalica » izmedju obroka (SVE)
- Voce i suvo voce se ne jede ujutro, niti uvece, kao ni slatkisl -cokolada na primer, vec samo izmedju 16 i 18 casova, po zimskom racunanju vremena (znaci od 17 do 19 £asova po letnjem ra£unanju vremena)
- Testenina se ne sme jesti uvece (paste, pica, hleb, sendvici..)
- Hleb, testenine i skrobna povrca (krompir) se jedu najkasnije do 15 Casova
- 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 slag, pekarska peciva, kao sto su pogacice, kroasani itd su takozvane trans-masti i hrono ishrana ne dozvoljava upotrebu ovih namirnica

NAPOMENA:

UKOLIKO POSTOJI DEFICIT MASNOCA U ORGANIZMU I MALA TELESNA TEZINA, PRIMENJUJE SE DRUGACIJI PROTOKOL IS HRANE, SA VEOMA CESTIM KONTROLISANJEM INBODY SASTAVA TELA. U VECERNJIM CASOVIMA SE PREPORUCUJE UNOS CEREALIJA, NAJCESCE PIRINCA, KUKURUZA IINTEGRALNE TESTENINE.

Tada se obroci se rasporedjuju na 2 do 3 sata i povecava se unos proteina.

Da bi hrono nutritivni rezim dao najbolje rezultate, potrebno je obaviti testiranje netolerancije na hranu. Ovo podrazumeva precizno isplivanje koja se namirnica moze iskoristiti za stvaranje energije na celjskom nivou bez stetnih ostataka, a koje namirnice treba izbegavati.

U praksi Anti Aging medicine, najcesce se primenjuje nekih od blozontantnih testova odredjivanja netolerancije na hranu, a ne testiranje iz krvi, po krvnim grupama, jer se zahteva individualniji pristup.

Mi ovaj test u praksi obavljamo na aparatima MORA Super i Century.

Princip delovanja ovog aparata je osmisljen 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 započne restrikciju, tako da u programu hrono ishrane ne postoji takozvano prejedanje... uvek ćemo pojesti onoliko hrane koliko nam treba u toj određenoj dobi 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 sedmici: potrebno je smiriti aktivnost pankreasa, odnosno gušterice, 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 slatke hrane (kolaci, keksi, 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, kečavalj i kefir i svaka vrsta zestokih alkoholnih pića.

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

IZUZETKE:

dzem za dijabetičare, bez ikakvog dodatog šećera ili zaslađivača, moguće je koristiti domaći upržen ili ukuvan dzem, ali u njega ne smemo staviti ni šećer fruktozu niti zaslađivače

kiselom mleku 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

crno, odnosno crveno vino

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

OBROCI:

DORUCAK - ovo je najvažniji obrok !!!

Doručak je ključni 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. Program « radi » samo ukoliko postoji kvalitetan doručak!

Idealan dorucak trebalo bi da sadrzi zivotinjske masti, manje belancevina i vise takozvanih sporih secera (zitarice, znaci, hleb, musli itd), jer je nas organizam prilagodjen da samo ujutro moze dobro variti i iskoristiti kombinacije ove hrane.

Ujutro je najveća proizvodnja enzima koji učestvuju u metabolizmu masnih namirnica (enzim lipaza). Od produkata metabolizma masti, kasnije se noću, u toku sna stvaraju novi i zaceljuju oštećene zidove ćelija.

Ujutro se proizvodi takozvani endogeni holesterol u jetri, neophodan za sintezu hormona i za mnoge druge funkcije, a masnoće u jutarnjem obroku pomazu da se sintetise kvalitetan (« dobar ») holesterol. Terapija hranom i ishranom resava problem sa holesterolom za 10 do 15 dana, nijedan naš pacijent nije na terapiji statinima, ukoliko nije već došao sa terapijom.

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 metabolisu unete belancevine, 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, sunka i slicno.

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 secera u krvi. Značaj ovoga je u tome što oba navedena hormona ujutro iscrpljuju pankreas ukoliko unosimo brzo vareće secere (med, beli secer, voće i naročito veštacke zasladjivace).

Da bi se pankreas zaštitio od oscilacija u lučenju insulina, potrebno je ujutro unositi spore, odnosno složene secere (integralni hleb ili cerealije), a ne brze, odnosno proste secere (med, običan secer, voće).

Spori seceri se ne pretvaraju brzo u glukozu (secer u krvi), kao što je to slučaj sa unetim brzim secerima - po čemu su obe vrste secera dobile svoj popularni naziv (brzi i spori). Brzi seceri se velikom brzinom pretvaraju u glukozu (secer u krvi), pa ova pojava izaziva novo izlučivanje insulina iz pankreasa, što vremenom iscrpljuje ovu bitnu zvezdu 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 zabuda da su veštacki zasladjivaci odlična zamena za secer.

Povećano lučenje insulina izaziva i svaka vrsta veštackih zasladjivaca. Stavise, daleko snažniji signal za povećanje lučenja insulina će dati jedna mala jedinica aspartama nego velika količina običnog belog secera. Fruktaza je jedini brzi secer koji ne provodra pankreas na veliko lučenje insulina. Iako je fruktoza voćni secer, voće i dalje nije dobar izbor za jutro, jer poseduje još nekoliko drugih vrsta brzih secera koji daju snažan signal

pankreasu za lučenje insulina. Prema mnogim autorima, postoji izuzeće koje se tiče džemova bez dodatog šećera, lit sa dodatom fruktozom. Tehnološki postupak pripreme ovog proizvoda omogućuje dobru iskoristljivost, kao i malu štetnost, pa je slatkokusima 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 također i ritualni podstrek za izazivanje stolice), nikakva korist ne postoji. Samo šteta.

Od pica 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 proizvodi život i vitalnost. Najkvalitetniji odnos baza i kiselina u ishrani bi trebalo da bude 80% baza i 20% namirnica kiselog ostatka.

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

Primer nekih namirnica koje povećavaju kiselost tela:

bell hleb	kafa
peciva od belog brašna	pivo (pH od 2.4 do čak 1.0!!!)
testenina od belog brašna	veštački zaslađivači (aspartam, sahar.)
kolaci od belog brašna	zestoka alkoholna pica (pH do 0.5)
cokolada	gazirana bezalkoholna pica
sladoled	brusnice

Kao što je rečeno, voće nije poželjno jesti ujutro, jer osim što nam 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 vrnih 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.

Cesto se ukidanjem voca u jutarnjem periodu javija kratkotrajan zatvor. Ovo je posledica prilagodjavanja organizma na nov rezim, jer sta se desava unosom voca ujutro - organizam ga ne tolerise, pa velikom brzinom doiazi do praznjenja creva, time se Izbacuje « neprijatelj », ali I mnoge nedovoljno svarene hranjive materije. Izbacivanjem voca, polako se regulise stolica i vraca se zdrava pokretljivost creva.

Deca koja jedu vise voca u svako doba dana, a narocito ujutro i uvece su najcesce u grupi dece sa vecom telesnom tezinom. Skoro svako uvek zaboravlja da je voce = slatkis! I to sa vise vrsta razlicitih secera od cokolade, na primer.

Dorucak bi trebalo da traje 30 minuta I da ne bude kasnije od 11 sati pre podne.

Za dorucak se moze jesti SVE, izuzev - voca, slatkisa, kuvanog mesa, ribe i salate.

Na primer, nije dobro za dorucak pojesti jaja, sunku, paradajz Hi krastavac, all je dobro pojesti sve ovo uz 3 ili 4 integralna tosta i sto manje povrca, znaci, cerealije su NEOPHODNE (hleb, musli, proja, itd)

Ako se pojavi glad u prepodnevnim satima, posle obilnog ili manje obilnog dorucka, a znamo da necemo biti u mogucnosti da jedemo do kasnih popodnevnih sati, sasvim je u redu ponoviti unos hrane, slican dorucku, ne kasnije od 13 casova. Na primer, ukoliko smo za dorucak pojeli tost sa puterom i curedim prsima ili slicno, plus kiselo mleko, mozemo ponoviti do 13 casova ovakav obrok, ali u manjoj kolicini.

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

Prvi napitak bi trebalo da bude biljni (ne vocni) caj. Pronadjite neki od dobrih, kvalitetnih cajeva, lepog ukusa i nemojte misliti o caju kao napitku koji pijete samo kad vam nije dobro. Pokusajte da uzivate u ukusu. Dodajte limuna u caj (jedino dozvoljeno voce u jutarnjem periodu) i vec imate takozvanu baznu kombinaciju, organizam se raduje ovakvoj kombinaciji.

Zasto ?

Biljni caj i limun ostavljaju bazni trag u telu. Sprecajavu nastanak karcinoma, ublazavaju kiselost, zapaljenske procese i podsticu mozak na odlicno funkcionisanje.

Izbegavajte kafu i cigarete kao prvi jutarnji ritual! Kafa i cigarete su intenzivno kiseli i strahovito muce nas* organizam. Potpomazu razaranje imuniteta, oslabljuju funkciju bubrega, jer su oni najznacajniji za ciscenje tela od kiselina. Kad se ujutro prvo zakiselimo, nas mozak se preplavi losim signalima i sve krece naopako. Kod onih koji se ovog rituala tesko odricu, rezultati su daleko sporiji.

Kafa nije zabranjena u programu, ali bi valjalo da se pije iskljucivo NAKON dorucka.

1) Tostiran integralni hleb (hleb treba tostirati, jer se tada aktivnost kvasca smanji ili ponisti, sto olaksava mrsavljenje ili odriavanje idealne tezine), maslac, odnosno puter i kiselo mleko (jogurt treba izbegavati, jer tehnoloski postupak u proizvodnji jogurta dovodi do fizioloske reakcije u organizmu, tako da je moguće stvaranje masnih naslaga na stomaku i bokovima, a kod muskaraca cesto i na podbratku). Takodje je dozvoljen i tostiran hleb sa puterom i dzemom bez secera (najbolji je izbor dzem bez

ikakvog dodatog secera ili onaj sa dodatom fruktozom - ova fruktoza ne podize nivo insulina, jer za razliku od secera iz svezeg voca, ne dovodi do aktivacije pankreasa!). Jedite koliko zelite, sa napomenom da jedno parce tosta nije dovoljno za dnevne ugljenohidratne potrebe.

- 2) Palenta sa feta sirom ili kravljim miadim sirom, kiselo mieko
- 3) Kifia od heljadinog ili kukuruznog brasna, casa kiselog mieka sa 2.8 ili 3.2% masnoce
- 4) Priena jaja, moze i vise jaja, a u torn slucaju treba ukloniti zumanca (dovoljno je u toku sedmice pojesti 4 zumanca, dok za unos belanaca ne postoji nikakvo ogranicenje), sa przenom ili svezom sunkom, paradajz, sir, kiselo mieko, caj, tost
- 5) Musli, kiselo mieko ili vocni jogurt (vocni jogurt se preporucuje povremeno za dorucak, iako ne pripada pravom hrononutritivnom obroku za dorucak - iz psiholoskih razloga; nece nauditi ako se povremeno pojedje, a moze doneti zadovoljstvo punog ukusa kod onih koji su navikli na ovakav ukus).
- 6) Tost sa puterom i sunkom, zuti sir - kackavalj, trapist, gauda, kiselo mieko, krastavac
- 7) Kajmak, tost, tvrdo kuvana jaja (1-2 cela, ostala bez zumanca), kiselo mieko, paradajz
- 8) Proja sa sirom
- 9) Pita na plotni (kora za gibanicu ili pitu se premaze sa svezim mucenim jajima i miadim sirom, zatvori se u obliku kvadrata ili trougla i ispzi na malo ulja).
- 10) Gibanica, kiselo mieko
Praska sunka, pilece i curece grudi su dozvoljene, pecenica takodje, ali bi trebalo biti oprezan sa namirnicama kao sto su pastete, virile i nekim suhomesnatim poizvodima - ukoliko ne znamo tacan sastav i kolicinu aditiva.

RUCAK - punjenje baterija

Za rucak treba jesti belancevne zivotinjskog ili biljnog porekla, povrce kao izvor sporih secera i vlakana i nikad, bas nikad ne treba pojesti uobicajen oblik deserta odmah nakon obroka.

Kako nas metabolizam funkcionise u sredini dana:

Snazna je sekrecija enzima koji vare belancevine - proteaze i enzima amilaze koji pomaze varenje skroba i glikogena (idealno vreme za unos belancevina ili skroba).

Zapocinje proces ugradnje proteina u celiju, kao i povecanje proteinskih rezervi i ojacavanje imunog odbrambenog sistema (stvaranje i aktivacija globulina).

Kako je rucak takozvano punjenje baterija, ovaj obrok ne bi trebalo preskakati, jer se cesto desava da se uvece energija neophodna za funkcionisanje nasih organa nadoknadjuje pove£anim unosom hrane, sto je lose za odrzavanje idealne tezine.

Dobro je za rucak jesti jedan jedinstven obrok, bogat belancevinama, ribu ili meso, jer ove namimice obezbeduju unos vitamina rastvorljivih u vodi i mastima, gvozdja, cinka, selena, ali i aminokiselina tirozina i triptofana. Da bi doslo do dobre apsorcije, nikad ne treba uzeti kuvanog povrca previse u odnosu na meso lili ribu. Ovo se ne odnosi na brokole, kupus, prokelj, blitvu, spanac, kelerabu, tikvice i karfiol.

Obavezno treba izbegavati deserte najmanje dva sata nakon rucka.

Jedna casa crvenog vina je idealna za varenje (ukoliko nam obrok nije bio sacinjen od ugljenih hidrata). Eventualno se moze konzumirati jedna vrsta voca, sat vremena nakon obroka (samo kad je telesna tezina stabilizovana), ali na svaka tri do cetiri dana.

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

Iako postoje mnogobrojni dijetetski rezimi, kao i razlika u stavovima nutricionista po pitanju kombinacija namirnica, samo jedan rezim iskustveno daje odlicne rezultate: proteini i ugljeni hidrati se ne kombinuju u jednom obroku, bilo da je rucak ili vecera u pitanju.

Poznati svetski naucnici su objavili poslednjih godina, da je potrebno cak do godinu dana, da se organizam metabolicki ocisti od toksina nakupljenih usled loseg i sporog metabolisanja kombinovanih namirnica.

Jedino vreme kad je kombinacija moguca, cak i pozeljna je jutro. Tada je aktivnost enzima veoma znacajna i jedino ujutro ne postoji kompeticija ovih enzima u varenju.

Kombinovanje belancevina 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 ce jedna vrsta namirnica usporiti varenje druge vrste. Najcesce je ugrozeno varenje ugljeno hidratnih namirnica (hleb, testenina) pa ove namirnice ostaju dugo u crevnom traktu dovodeci do truljenja i ostecenja zidova creva. Varenje belancevina podize kiselost zeludacnog soka, a ta kiselost zaustavlja varenje ugljenih hidrata. Bolje je jesti samo belancevine ili samo ugljene hidrate.

U teske kombinacije spadaju: snicla s krompirima; meso i hleb, meso i testenina (lazanje, spagete sa mesom, musaka od krompira) banana i jogurt; Trebalo bi izbegavati grasak s mesom. Belancevine prisutne u mleku, sirevima i mahunarkama i one prisutne u mesu, ne idu zajedno. Ove prve u grumenima se rasporeduju oko belancevina iz mesa, onemogucavajući tako pravilno varenje.

Teske su i sledece kombinacije: riba na zaru i gorgonzola; hamburger sa sirom; meso ili riba pripremljeni na pavlaci; svinjske kobasice sa socivom; pirinac i meso; pirinac i vino. Kao sto je receno, varenje skrobnih namirnica (testenina, zitarice, banane, krompir, itd) trazi alkalnu sredinu i zaustavlja se u prisustvu kiselih materija, na primer voca, sokova od agruma, vina, limuna i sirceta.

Jela od pirinca uz istovremeno konzumiranje vina, kao i vino uz krompir, testeninu, hleb nisu dobre kombinacije. Voce nakon testenine ili pirinca, ali i veoma kisela salata uz testeninu i pirinac nije dobra kombinacija.

Testenina i slatkisi nisu dobra kombinacija takodje. Zeludac vrlo brzo vari secere - ako uz njih nismo konzumirali nista drugo. Ali, ako je zeludac vec zauzet varenjem hrane, seceri moraju da cekaju da dodu na red. Zato voce i slatkise nikad ne bi trebalo jesti uz ili nakon obroka. Teske kombinacije: Sva slana jela u kombinaciji s dezertom ili vocem. Slatkise i voce treba konzumirati izmedu glavnih obroka, a ne odmah posle njih.

Pogresna kombinacija namirnica neće nikada dovesti do idealne održive težine najverovatnije u vremenu 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 veoma 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 način pripreme hrane.

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

Krompir je namirnica koju naročito treba ograničiti u ishrani ukoliko želimo da smrsamo. 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 jeduci 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 zemlji, pomfrit i gazirano zasladjeno piće ili pivo je sigurno zločin za naše telo! Da ne spominjemo da su sva gazirana pića bez šećera za nijansu gora, jer su zasladjena aspartamom i sličnim zasladjivacima, koji razaraju naš pankreas.

Danas je sve više zastarelo određivanje 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 do smanjenja masnoća.

Zeleno povrće	15	Integr. pirinac	50
Paradajz	15	Integr. hleb	50
Limun	15	Bela testenina	55
Pecurke	15	Pekmez	55
Tikvice	15	Banana	60
Soja	18	Cvekla kuvana	65
Fruktoza	20	Polubeli hleb	65
Crna čokolada	22	Beli pirinac	70
Suseni grasak	23	Kukuruz	70
Socivo	27	Keks, biskviti	70

Pasulj tetovac	27	Kuvani krompir	70
Sveza sargarepa	30	Mlec. cokolada	70
Mladi grasak	32	Zitarice sa secerom	70
Lima pasulj	32	Beli hleb	70
Leblebije	33	Beli secer	75
Jogurt, sir, kis. ml.	35	Kukur. pahuljice	85
Smrznuti grasak	39	Kokice	85
Boranija	39	Sargarepa kuvana	85
Sveza cvekla	39	Med	90
Integr. testenina	40	Krompir pire	90
Crveni pasulj	40	Beli tost	95
Cedjeni sokovi bez sec,	40	Pekarski krompir	95
Ovsene pahuljice	40	Paskanat	101
Sareni pasulj	42	Napolitanke	109
Prebranac	43	Maltoza	110

Povrce je idealno jesti presno (sargarepu i celer narocito), dok mnoga druga povrca treba samo kratko skuvati na pari. Paskanat iz supe dijabetici nikako ne treba da jedu. Idealne namirnice su one ciji glikemijski indeks ne prelazi 45.

Program hrono ishrane podrazumeva i kombinovanje namirnica prema glikemijskom indeksu i takozvanom glikemijskom oslobadjanju, ali to je tema koja se obradjuje u toku programa licno sa lekarima.

Idealno vreme (ali ne i obavezno vreme) za rucak je izmedju 13 i 15 casova.

Tradicionalne ruckove koji podrazumevaju predjelo, supu i glavni obrok, a zatim dezert, treba maksimalno izbegavati, jer kolicinski opterecuju zeludac i pri tome dolazi do usporavanja varenja, usied opterecenja digestivnih enzima varenjem razlicitih vrsta namirnica.

Ovakva jela je moguće konzumirati jednom na dve do tri nedelje (apsolutno bez dezerta) i to tek kad nas metaboliizam postane skladan, odnosno kad se telesna tezina stabilizuje na zeljenom nivou.

Testeninu treba jesti u manjim kolicinama nego sto mi obicno praktikujemo.

U danima kad jedemo testeninu, trebalo bi smanjiti unos proteina (i ujutro i uvece) da bismo omogucili sto bolju energetsku iskoristljivost ugljenih hidrata i da ne bismo blokirali ili usporili metaboliizam. Testeninu nikako ne bi trebalo jesti dva dana za redom.

Ponavljamo, kad jedemo testeninu, nikako ne treba da pravimo kombinaciju sa mesom (ovo znaci da nije dobro jesti lazanje, musaku od krompira, spagete sa mesom, pitu od mesa, punjene paprike mesom i pirincem i slicna jela). Obrok koji u sebi sadri namirnice bogate proteinima i ugljenim hidratima ce blokirati metaboliizam i funkcionisanje organa za varenje, donece nam osecaj tezine, umora, uspavanosti i usporenosti. Na celijskom nivou ce doci do stvaranja velikih kolicina otpadnog materijala, sto će zatrovati tkiva, u crevima ce se hrana dugo variti, nastace mikro

ostecenja, koja ce vremenom dovesti do pojave ozbiljnih oboljenja organizma (karcinomi).

Osnovna podela namirnica je na belancevine i skrobne namirnice. Kad kazemo da ne treba kombinovati ove vrste namirnica, to podrazumeva da se skrobne namirnice (krompir, sve zitarice, hleb, testenina, pirinac, pasulj, grasak, socivo, sojino mleko i jogurt, tofu sojin sir, banana, slatke kruske, smokve, itd) ne mesaju sa belancevinama (sve vrste mesa, riba, jaja, sirevi, sirni namazi, itd). U jajetu je zumance skrob, a belance je belancevina. Za jutro je ova namirnica dobra, ali za vece ne, tada je dobro jesti samo belanca, ili maksimalno umeriti kolicinu zumanaca.

Koncentrovana belancevinasta hrana se mora odvojiti u posebne belancevinaste obroke. Moze se mesati sa svim povrccem osim sa krompirom, graskom, socivom, sojom, pasuljem, boranijom i slicnim (i cerealijama kao sto je receno, tu spadaju i pirinac, proso, kukuruz, pšenica itd), a idealna kombinacija je sa plodovitim i glavicastim povrccem. Krompir je snazna skrobna namirnica, za razliku od graska ili pirinfca. Pirinac se moze ponekad kombinovati (nakon postizanja idealne tezine) sa slabijim proteinima (riba). Belancevinasta hrana se obavezno jede bez hleba, testenine, ili bilo koje druge zitarice.

Takvi obroci se lako pripremaju i veoma lako vare.

Posle ovog obroka se necemo osetiti umorno, tromo i bezvoljno. Ako zelimo da poboljsamo varenje, u istom obroku cemo jesti samo jednu vrstu belancevina (znaci, nije dobro u jednom obroku jesti meso i ribu, kao i meso i sir, riba i sir su takodje teske kombinacije za varenje, pa cemo ovo izbegavati). Sa koncentrovanim belancevinama cemo uvek jesti dosta raznovrsnih salata, koje su odlican izvor vlakana.

Prema slicnim osobinama i bioloskoj vrednosti, povrce se moze svrstati u cetiri grupe:

1. korenasto, krtolasto i lukovicasto - sargarepa, celer, persun, pastrnak, cvekia, rotkva, rotkvice, ren, krompir, cicoka, crni i beli luk, praziluk, vlasac
2. glavicasto (kupusasto) i listnato - kupus, kelj, kelj pupcar, kineski kelj, listnati kelj, brokole, keleraba, karfiol, zelena salata, blitva, spanac, radic, komorac, rabarbara, articoka
3. mahunasto (leguminoze) - boranija, pasulj, grasak, socivo, soja, bob, bamija
4. plodovito - paradajz, plavi patlidzan, paprika, krastavac, dinja, lubenica, tikva, tikvice

Ova podela ce nam olaksati izbor namirnica koje se slazu medjusobno. Ponekad je dobro da se i izbor povrca u ishrani slaze prema navedenoj podeli, najbolje su kombinacije unutar dve grupe, jer to omogucava idealnu iskoristljivost hrane.

PRIMERI JELOVNIKA ZA RUCAK:

1. Pileća supa, bez testenine, klasicno napravljena (na trpezu se ne iznosi kuvana zelen ukoliko postoji problem sa gojaznoscu ili visok holesterol i secer u krvi) sa dosta svezeg persuna, piletina iz supe, sa senfom i/ili renom, salata od sveze rendane sargarepe i celera, zacinjena sa malo soka od limuna
2. Kuvani mlad kupus sa junetinom (kupus, sargarepa, malo ljute sveze paprike). U ovom obroku nije velika greska pojesti malo kuvane sargarepe, jer kupus ima osobinu namirnice sa takozvanim negativnim kalorijskim unosom. lako se hrono

Ishrana ne obazire mnogo na kalorije, kao što je ranije receno, ova kombinacija neće izazvati porast težine, već naprotiv, nakon ovakvog obroka imaćemo u narednih 24 sata par stotina grama manje

3. Pilece belo meso sa paprikom i belim lukom (pilece belo, par cenova belog luka, nakon 10 min. diristanja dodati par crvenih babura isecenih na komade, dinstati jos dok ne omeksa), zelena salata sa balzamikom i zacinskim uljem je odlican prilog
4. Testenina sa paradajzom i bosiljkom, zelena salata, Hi mesavina vise raznih salata (hrastov list, crveni i zeleni), malo radica i malo rukole, nadev od balzamika, pola kasicice senfa i zacinskog ulja)
5. Musaka od paprika (paprike ispeci u rerni i oljustiti, mleveno meso prodinstati na luku ili praziluku, zaciniti i dodati malo bibera, poredjati u posudu red isecenih paprika, red mesa, itd, završiti sa paprikom, naliti sa umucenim 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 teska, ovo jelo se lako vari zbog dodatka paprike i luka. Kad musaku ne pravimo sa pirincem i mesom, razlika u varenju je znacajna!
6. Snicla sa povrćem i salatam (može i krmenadla, ako MORA test intolerance na hranu dozvoljava upotrebu svinjetine), na ulju se isprži izlupana snicla, posebno se griluje mesavina povrća (tikvice, patlidžan, paprika, itd, ili se prodinstaju neke od povrća - brokoli, prokelj, karfiol, spanac), paradajz salata sa krastavcem
7. Piletina sa limunom (pilece belo, dinstati na ulju, malo vode dodati, izvaditi meso i u tiganj staviti beli luk, prodinstati, dodati limunov sok, casu belog vina, malo pilece supe ili kocku, u dobljeni sos vratiti piletinu i jos malo dinstati), za one koji imaju idealnu težinu, može se garnirati sa malo kuvanog pirinca (pirinac sa piletinom, curetinom i ribom ne blokira u potpunosti aktivnost digestivnih enzima, ali pirinac svakako ne treba kombinovati sa takozvanim jakim mesima, kao sto je receno), odlicno je uz ovo jelo dodato brokole i prokelj, zelenu salatu sa zacinama
8. Corba od karfiola ili brokola, zacinjena sa pola case slatke pavlake, teletina sa mladim povrćem (meso iseceno na krupne kocke ispeci sa svih strana, dodati so i zaliti sa belim vinom, dodati paradajz i zacine - timijan, persun, majcina dusica, poklopiti i ostaviti na laganoj vatri oko pola sata, dodati nekoliko glavica luka krupno secenog, mlade sargarepe, grasak, pa kuvati jos 15 minuta, zatim dodati boraniju i kuvati jos 15 minuta). Ovo jelo je malo teza kombinacija, ali je veoma ukusno i može biti na trpezi povremeno.
9. Pastrmka i kuvani karfiol (zacinjen samo sa malo belog luka), salata
10. Socivo u crvenom vinu (iseći povrće - crni luk, sargarepu, cen belog luka, iseckati malo slanine, zeleno socivo zaliti crvenim vinom - na pola kg ide oko 5 dl,

dodati vode i kuvati, kad provri dodati povrce i slaninu, kuvati jos 30 minuta na laganoj vatri, obavezno dodati malo zacinskog bilja, timijan, lovor, persun itd).

11. Aromaticno socivo (crni luk, sargarepu i praziluk iseci, slaninu proprziti, dodati povrce i dinstati oko 3 minuta, umesati socivo - zeleno, dodati junece supe ill vode, kuvati dalje)
12. Juneca supa (jednostavno za pripremu, ukusno i zdravo jelo) veza zeleni, parce junetine za supu, luk crni, zacini. Meso iz supe sa senfom, renom i povrцем uz salatu, u supu ne dodavati testenine, samo dosta svezeg persuna. Umesto kuvane sargarepe, poslužiti rendanu svezu sa limunovim sokom.
13. Musaka od pecuraka, kupus salata (pola kg sampinjona, 300 grama krompira, na crnom luku izdinstati pecurke iseckane na listice, posoliti, pobiberiti i dodati seckan persun, kuvane krompire oljustiti I iseci na kolutove, u plehu redjati red krompira, red sampinjona, preliti sa umucenim jajima i kiselom pavlakom, peci oko pola sata u rerni.
14. Punjena paprika bez mesa (10 babura, 400 g krompira, 2 paradajza, oprati babure, izvaditi semenke i posoliti in unutra, narendati krompir i dinstati ga na luku dok ne omeksa, dodati so, biber, jedan iseckan paradajz, malo vode i nadevom puniti babure, izmedju babura staviti drugi iseckan paradajz, naliti vode do polovine visine babura, peci u rerni na oko 150 stepeni, pri kraju umutiti nekoliko jaja sa malo brasna i jednim jogurtom 100 g. preliti paprike i jos desetak minuta ostaviti da se zapece (jaje je kombinacija skroba - zumance i proteina koji ne opterecuje - belance, pa je ova kombinacija sa krompirom dozvoljena).
15. Pljeskavica, grilovano povrce, salata (iseckati sitno dve glavice crnog i dva cena belog luka, mleveno junece meso, oko pola kg sjediniti sa lukom, dodati malo soda bikarbone - jedna kasika, so, biber, aleve paprike, ostaviti da odstoji u frizideru dva sata, od mase oblikovati pljeskavice nauljenim rukama i peci na rostilju Hi tiganju)

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

Punjene paprike su daleko jestivije f ukusnije ukoliko ih punimo ili samo sa mesom dinstanim na luku, ili samo prokuvanim pirincem, ovo vazi za sva poznata domaca jela u kojima se inace kombinuje pirinac i meso!

UZINA - malo slatkog zadovoljstva

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

Da bismo sprecili ovaj utrosak proteina, dobro je u popodnevnim satima pojesti nesto slatko, tada bi trebalo da unosimo brze secere koji su izvor brze energije, time sprecavamo trosenje proteina i relaksiramo organizam, a mozak dobija dodatnu energiju za funkcionisanje.

Ako je ovaj medjuobrok bogat i ugljeno hidratnom energijom i Omega 3 polinezasicenim masnim kiselinama, mi smo obavili sve sto treba u cilju da budemo zdravi i da funkionisemo dobro. Sto znaci da je idealna vrsta namirnica je sledeca: voce, cokolada (preporuka je crna, ali ko je ne voli, eventualno moze da pojede 1 mlecnu, ukoliko ima stabilizovanu trajnu telesnu tezinu i da ne postoji intolerancija na mleko, ovo je jedan mali iskorak gde se moze mlecni proizvod konzumirati), integralni keks sa cokoladom ili susenim vocem (naravno i ovo je ustupak, jer u popodnevno vreme nije dobro jesti skrobaste namirnice, ali ukoliko je tezina ok, zasto da ne?, dobro je jesti badem, lesnik, vocnu salatu sa slagom od slatke pavlake itd.. Suve smokve su idealna zakuska, jer imaju veoma visoku pH vrednost, odnosno cine nasu krv baznom, pa uticu na porast imuniteta.

Sve vrste napitaka su dozvoljene - vocni sokovi bez dodatog secera, kafa, biljni ili vocni caj..

Savremena tehnologija proizvodnje hrane je pogorsala krajem 20. veka i izgled coveka i njegovo zdravlje. Broj od preko milijardu gojaznih ljudi na planeti je vise nego alarmantan, a procenat obolelih od metabolickih bolesti znacajno raste svake godine. Tesko je u danasnjoj ponudi izabrati uvek najzdravije namirnice i potreban je veliki trud, ali se ovaj trud visestruko isplati, jer je lakse i lepse biti zdrav, nego biti bolestan.

Kad biramo voce, opet je pametno birati prema brzini kojom uneto voce podize nivo secera u krvi. Posebno obratite paznju na glikemijski indeks veoma omiljene poslastice, a zapravo povrca - lubenice! Sad pomislite sta radimo svom organizmu kad uvece nakon dobre vecere pojedemo par velikih komada ovog slatkog otrova.

Tresnje	22
Visnje	22
Grejpfrut	25
Sljive	32
Jaode	32
Kruske	36
Jabuke	38
Breskve	43
Pomorandze	43
Klvi	52
Mango	55
Kajsije	57
Banane	62
Suvo grozde	65
Ananas	66
Dinje	64
Lubenice	72 !!!!

Idealno vreme za ovaj medjuobrok je Izmedju 16 I 18 casova po zlmskom racunanju vremena, odnosno izmedju 17 i 19 casova po letnjem racunanju.

VECERA - pocinje odmor

Uvece zapocinje period odmora organizma, uveliko se snizava nivo kortizola, hormona budnosti, nivo insulina je nizak.

Idealna hrana za veceru je izbor lakih proteina i salate (kao i nekih povrca, koja nisu skrobna, dobro povrce bi bili brokoli, karfiol, tikvice, paprika itd, a ne grasak, boranija, krompir)..

Pocinje period regeneracije celija I stvaranje novih celija. Imuni sistem se aktivira i zahuktava.

Vecernji obrok treba da bude lagan, jer nas organizam nema mogucnost da se bori sa teskom ili obilnom hranom koju pojedemo u ovo doba.

Ovo je vreme za unos vlakana (koji ce nas zasititi u toku citave noci) i polinezasicenih masnih kiselina (masne ribe, kao sto su skusa, losos, tuna I druge), obavezno ih treba jesti sa sezonskim salatama preliveanim hladnocedjenim uljima, koja su bogata polinezasicenim masnocama.

Drugi izbor, isto tako dobar za veceru je sledeci: grilovana piletina/curetina, teletina, tunjevina ili kuvana jaja (samo beianca) i mladi sir sa izborom od dve ili vise sveze salate, zacinjenih balzamikom i hladnocedjenim uljima.

Koliko je preskakanje dorucka odlucujuce za pojavu brojnih metaboličkih metabolickih poremećaja u organizmu, toliko je akcentovanje na veceri odlucujuce 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 veceru je oko 19 casova, mada su moguca i veca odstupanja na kasnije vreme, jedino treba voditi racuna da vreme izmedju vecere i zaspivanja ne bude krace od 2 sata, jer se u snu usporava metabolizam, mnogi enzimi skoro prestaju da se luce i sva hrana ostaje nesvarena dugo vremena, ovo dovodi do talozenja potkoznih masnoca, ali i ozbiljnih oboljenja nako'n dugogodisnjih gresaka u ishrani.

PRIMERI JELOVNIKA ZA VECERU:

- 1) Tunjevina sa mesavinom salata (hrastov list, zelena salata, radic, malo rukole, salatu preliteri balzamikom, uljem i bosiljkom)
- 2) Riba oslic fileti, brokoli zaclnjeni samo sa malo belog luka, salata od blitve
- 3) Grilovano belo meso (pilece ili ciirece), mesavina salata, rendana sargarepa
- 4) Pileca salata sa avokadom (ili dinjom), belo meso zaliti sokom limuna (veoma je ukusno i kad se zalije sokom od pomorandze), posoliti i pobiberiti, ispeci na grilu ili u tiganju, ohladiti i iseci na tanke reznjeve, zelenu salatu oprati i iseci na manje komade, dodati mladi luk isecen na kolutice, i kriske paradajza, malo isecene ljute papricice, dodati malo avokada ili dinje, koju u manjim kolicinama mozemo jesti u vecernjim satima)
- 5) Riba list u pomorandzinom soku, mesavina salata (filete lista ispeci i preliteri sa sokom od pomorandze, dodati malo soli, na laganoj vatri prodinstati jos 7-8 minuta, servirati sa mesavinom salata)

- 6) Burger od mlevenog mesa (curetina, piletina ili junetina). Mleveno meso se posoli, pobiberi, doda se malo kisele vode da postane rastresito. Ruke se premazu uljem, formira se pljeskavica i tako se przi. Sve salate su odlican prilog.
- 7) Grilovano povrce (plavi patlidzan, prokelj, paprika itd), mladi neslan sir

Primer kako se pravi izuzetno zdrava mesavina salata :

Zelena salata, hrastov list (crveni i zeleni), endivija, radic crveni, rukola -operu se dobro, ocede, pomesaju i ostave u cistoj najlon kesi u frizideru. Ovako mogu da stoje do 3-4 dana i da ostanu sveze. U ciniju se stavi odgovarajuca kolicina salate, prelije se sa balzamikom, hladno cedjenim uljem i bosiljkom, doda se VA kasicice senfa, malo bibera, nekoliko ceri paradajza presečenih na pola, nekoliko kockica avokada, pola sake semenki od suncokreta, bundeve i sitno seckan beli luk, pola do jednog cena. Salata izgleda izvanredno i takav joj je i ukus, a pri torn predstavlja najzdraviji mogucf obrok. U ovako spremljenu salatu mogu se dodavati razne namirnice, kao sto su kuvana jaja, tunjevina iz konzerve, secena piletina, curetina, riba list ili oslic Hi neke vrste miadnih sireva.

Ako uvece pojedemo minijaturni sendvic, picu ili malo testenine, dodali smo nekoliko masnih klobuka na nas stomak, zadnjicu, butine itd, a ukoliko pojedemo i citavo peceno pile, sa salatam, sutradan cemo imati ravan stomak i necemo se osecati lose.

Neki ljudi poseduju metabolizam koji moze veoma dugo tolerisati razne greske u ishrani. Mnogi mladidi i devojke cesto dodaju vecernjem ugljenohidratnom obroku i koka kolu ili mleko u neogranicenim kolicinama. Pri torn mnogi izgledaju cak i dobro. Uvek se setite recenice jednog cuvenog fiziologa: telo pamti! Izgledacemo dobro i oseccemo se zdravo sve do jednog momenta. A taj momenat se bez izuzetka pojavi svakome ko je dugo gresio u izboru hrane i vremenu obroka.

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

Procitajte svaku deklaraciju, to je od ogromnog znacaja, recimo, na mnogim proizvodima cemo videti da imaju u svom sastavu mleko u prahu - tost hleb, dvopek, integraini biskviti, supe iz kesice, biljni slag, jogurt itd... ovo tada nije dobra namirnica za sve one koji imaju intoleranciju na kravlje mleko, a ova intolerancija je najcesca u nasoj praksi.

Ovde cak i ne spominjemo emulgatore i pojacivace ukusa, kao ni ostale hidrogenizovane biljne masnoce, sto sve skupa uopste nije pozeljno u ishrani!

Za poboljsanje imunog sistema, birajte biljne cajeve, koji su bazni, a ne vocne ili erne, koji su kiseli, obavezno dodajte sok od limuna (koji ostavlja bazni trag kao sto je receno).

Suve smokve, susene masline, rendan celer, maslinovo ulje, svez persun, paradajz, krastavac, plavi patlidzan, brokoli, kupus, sargarepa, crni i beli luk, jabuke, lubenice, kajsije, kupine, ribizle, to su samo neke od namirnica koje nam pomazu u borbi protiv infekcija.

Ono sto nam odmaze je sledede: pivo, coca cola, kikiriki, orasi, kafa, secer, cokolada, kecap, majonez, brusnice, borovnice, kukuruz, socivo, sljive, kakao, senf i drugo.

Iako i danas postoje burne rasprave u vezi sa znacajem holesterola u nastanku srcanih bolesti, medicinski strucnjaci sve vise dolaze do saznanja da bas nije lako optuziti holesterol za srcane probleme savremenog coveka. Rezultati mnogih savremenih studija su i dalje nedosledni i zbunjujuci.

Sta je holesterol?

Holesterol je alkohol veljke molekulske tezine, koji se proizvodi u jetri i nekim celijama u organizmu. Znacaj ovog jedinjenja je veoma veliki za zivot coveka, a najbitnije uloge holesterola su sledece:

- obezbedjivanje integriteta celijskog zida I stabilnost svih cellja u organizmu
- on je prekursor kortikosterida, odnosno od njega se dalje sintetisu hormoni koji nam omogucavaju zivot i funkionisanje u stresnim situacijama, kao i prekursor testosterona, estrogena i progesterona, najvaznijih hormona u reprodukciji i vltalnosti.
- holesterol je prekursor vitamina D, vitamina rastvorljivog u mastima, neophodnog u zastiti nervnog sistema, odrzavanju zdravih kostiju i misicnog tonusa, vitamin D ucestvuje u proizvodnji insulina, metabolizmu minerala i u imunom odgovoru organizma. Klinicki je dokazano je da vitamin D sprecava nastanak karcinoma pankreasa, debelog creva i dojke, ali i drugih maligniteta.
- zucne soli, koje omogucavaju varenje masti, napravljene su od holesterola
- holesterol je neophodan za mozdanu aktivnost, jer serotoniniski receptori u mozgu ne funkionisu bez njega.
- majcino mleko sadrzi visok nivo holesterola, jer je on, zajedno sa zasicenim masnocama iz mleka od vitalnog znacaja za rast bebe i razvoj mozga.

Glavni razlog zasto je ogroman akcenat stavljen na znacaj holesterola je njegova potencijalna uloga u razvoju koronarne - srcane bolesti, iako je podjednak broj studija koje pokazuju da postoji korelacija izmedju nivoa holesterola I kardiovaskularnih bolesti. Stavise, utvrđeno je da znacajan rizik od nastanka koronarne bolesti postoji i kod starijih osoba koje imaju normalne ill niske vrednosti ukupnog holesterola.

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

Pracenje pacijenata u Velikoj Britaniji (studija je obuhvatila 20.536 ispitanika), dovelo do saznanja da je procentulano manji broj obolelih od srcanih bolesti u grupi koja redovno uzima statine, u odnosu na kontrolnu grupu,odnosno u odnosu na one koje ne piju statine, ali da sveukupna smrtnost (iz bilo kog razloga) nije manja, vec je, naprotiv, cak za nekoliko procenata veca!

Pojavile su se brojne dodatne studije i diskusije zbog ovih rezultata. Rezultati su u britanskim i mnogim svetskim naucnim krugovima promenili shvatanje da su statini lek izbora.

Kriticari terapije statinima cesto pominju zahuktalu farmaceutsku industriju i fabrikovanje indikacija za primenu odredjenih lekova.

Danas se sve vise razmatra teorija da vrednost holesterola u krvi ne igra glavnu ulogu u nastanku srcanih 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 ostecenje zidova krvnih sudova, kao posledica velikog unosa raznih secera.

Pre svega unos brzih - prostih secera ili kako in jos nazivamo - jednostavnih (slatkisi, med, beli seder, zuti seder, vode itd) dovodi do poremećaja metabolizma u nasem organizmu. Unos ovih secera dovodi do povećane aktivnosti gusterace, odnosno pankreasa i nakon kraceg ili duzeg vremena, javlja se iscrpljenost ove vredne zlezde. Nivo secera u krvi se podize i sve se teze vraca na normalnu vrednost. Povećanje sedera u krvi dovodi po povećanja vrednosti LDL holesterola, poznatog kao los holesterol. Ovaj holesterol se menja putem odredjenih mehanizama u telu (oksidacija slobodnim radikalima) i nastaju lokalni zapaljenski procesi. Zapaljenski procesi na krvnim sudovima mogu, uz dodatne faktore da dovedu do raznih ishemijskih problema, a opasniji od drugih su oni u srcu i mozgu

Nedavno je otkriveno da se molekuli holesterola ostecuju i kad se izlazu velikoj toploti. U prehrambenoj tehnologiji, ovo predstavlja ozbiljan faktor rizika. Narocito je visoka vrednost oksidisanog holesterola u mleku u prahu i jajima u prahu, kao i u namirnicama koje su dugo termicki obradivane na visokim temperaturama (przenje u fritezi). Ovo se takodje odnosi na hidrogenizovanje biljnih masnoca, a njih ima u skoro svakoj namimici koju danas konzumiramo (margarin, biljni slag, biljni sir, grickalice, supe iz kese, pekarska peciva itd).

Svetski standardi daju preporuku da se mora smanjiti vrednost hidrogenizovanih biljnih masnoca u tehnoloski obradjenim namirnicama, na maksimum od 2%. Kod nas se ova preporuka ne postuje, a tesko da cemo u prodavnici videti i jedan proizvod na cijoj deklaraciji stoji tacan procenat ovih masnoca.

Holesterol je bitan element u reparisanju, odnosno popravljanju ostecenja celija usied raznih zapaljenja. On je stalno prisutan u cirkulaciji, a njegova se koncentracija narocito poveca na mestu ostecenja nekog tkiva, kao normalan zapaljenski odgovor organizma.

Ako se u organizmu stvara veca kolicina oksidisane forme holesterola (usied uticaja slobodnih radikala), ili se putem hrane unosi ova forma holesterola, umesto da holesterol ozdravljuje tkivo na mestu nekog zapaljenskog procesa, dolazi paradoksalno do ostecenja 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 usied ostecenja celija.

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 znace smanjenje rizika od infarkta ili mozdanog udara. Zapravo, Dr Christie Ballantyne, sa Baylor College of Medicine je kardiolog sa najvećim brojem objavljenih studija u kojima je glavni zakljucak da osobe koje su imale infarkt ili mozdani udar, cak u preko 50% slucajeva nisu uopste imale povisene vrednosti holesterola.

Danas je jos uvek nejasno u kojoj meri je ishrana bogata mastima dobra ili losa za organizam. Verovatno postoji veliki znacaj u genetskoj strukturi celija. Jedan od

primera je sledeci: stanovnici severnog dela Indije jedu u proseku hranu koja ima 17 puta vise zivotinjskih masnoca, od one koju jedu stanovnici juznih krajeva Indije, a u proseku imaju 7 puta manji broj obolelih od srcanih bolesti.

Francuzi jedu hranu bogatu zasicenim mastima, ukljucujuci puter, jaja, sireve, dzigericu i ostalo, a ipak, u regionima gde se pacja i guscija dzigerica redovno konzumira, srcani 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 masnoca u svim prehranbenim proizvodima (uz napomenu da je opsta gojaznost u SAD rasla proporcionalno smanjenju masnoca u ishrani).

S druge strane, dokazano je da lose navike u ishrani, a pre svega preskakanje dorucka i uzimanje grickalica izmedju obroka, direktno uticu na povecanje vrednosti loseg holesterola.

Ujutro se u nasem organizmu intenzivno izlucuju enzimi koji pomazu varenje masti. Ovo je idealno vreme da unosimo vise masnoca zivotinjskog porekla (jaja, sir, kajmak, sunka itd), jer se u jetri bas ujutro sintetise holesterol. Kada unesemo zivotinjske masnoce, mi jetri damo gorivo da ona sintetise vise HDL, odnosno dobrog holesterola, a kad njih ne unesemo, ona sintetise mnogo vise LDL, odnosno loseg holesterola. Ovo se dogadja usied strukturnih razlika u pogledu gustine lipoproteina, dobar holesterol ima veliku gustinu i jednostavno receno, za stvaranje ovog oblika je potrebno masno gorivo, dok los holesterol ima malu gustinu i lako se sintetise od bilo kakvog materijala.

Osim ovoga, preskakanjem dorucka, mi samo razdrazujemo hormone, ciji je nivo najvisi ujutro (kortizol i insulin), pa umesto da pomazemo stvaranje zastitnih materija u organizmu i da podizemo imunitet, mi dodatno remetimo ovaj proces i omogucavamo stvaranje masnih skladista u odredjenim delovima tela uz kompromitovanje imuniteta. Nastali masni depoziti se kasnije tesko uklanjaju, a aktivnost hormona koje luce ove masne celije raste i time dodatno remeti metabolizam.

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

Statini su lek izbora samo kod visokih vrednosti holesterola, ali je preporuka da se pokusa postici normalna vrednost prirodnim putem.

- Obavezno bi trebalo iskljuciti iz ishrane slatkise (i voce) najmanje dva meseca.
- Uvesti dorucak kao najznacajnji obrok.
- Obavezno je uzdravanje od pica sa visokim procentom alkohola ili sa dodatkom secera i zasladjivaca.
- Svesti na minimum uzimanje namirnica koje su bogate hidrogenizovanim masnocama, odnosno, izbaciti iz ishrane margarin, biljni slag, biljni sir itd.

Ni uz najbolji dijetetski rezim, cesto ipak nije moguće ove vrednosti pribliziti idealnim. Neophodno je odmah po otkrivanju visokih vrednosti uvesti program suplementacije, odnosno svaki pacijent bi trebalo da uzima odredjene prirodne preparate koji uticu na regulaciju metabolizma holesterola.

Pre svega su tu preparati koji olaksavaju jetri rad, delujuci na izbacivanje toksina, zatim razni vitamini koji ucestvuju u metabolizmu, aminokiseline koje omogucavaju stvaranje dodatne energije, minerali koji pomazu enzimske aktivnosti i drugo.

Na osnovu nivoa slobodnih radikala u krvi, vrednosti biohemijskih analiza i hematoloskog profila, odredjuje se individualni rezim, izbor i doziranje preparata.

Terapija povisenih vrednosti holesterola podrazumeva pravilnu kombinaciju preparata kao sto su Omega 3, E vitamina, C vitamina, selena, grupe drugih antioksidanata, aminokiseline i drugo. Obavezna je veca fizicka aktivnost, jer uz dijetetski rezim i suplementaciju, a bez povecane fizicke aktivnosti, rezultati mogu biti skromni.

Brzi hod je najbolji vid fizicke aktivnosti.

Regulaciju vrednosti holesterola mozemo ocekivati vec za tri meseca. Prvog meseca najcesce se vrednost smanji za jednu jedinicu (ukoliko je na pr. ukupni holesterol 7.5 mmol/L, on nakon jednog meseca ispravnog rezima moze iznositi 6.5 mmol/L).

Odnos HDL i LDL sporije ce se regulisati, ali pri ispravnom rezimu, vec za 2 do 3 meseca, ovaj odnos moze 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 losim nalazom.

Sama vrednost holesterola nema narocito veliki znacaj u odredjivanju faktora rizika za nastanak bolesti bez odredjivanja vrednosti slobodnih radikala i c-reaktivnog proteina u krvi. Naravno, dodatno odredjivanje i biokapaciteta krvne plazme da prirodno neutralise slobodne radikale, visoko reaktivne partikule koje razaraju nase celije, je od velikog dijagnosticko -prognostickog znacaja. Zbog ovoga ne treba napraviti paniku ako nam rezultat nije dobar, to je samo jedan pokazatelj da moramo povesti racuna o svom zdravlju.

Nove preporuke za kvalitet sistematskih pregleda podrazumevaju da se uvede obavezno odredjivanje 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 nas biokapacitet plazme za njihovu neutralizaciju, najverovatnije cemo vise naskoditi, nego pomoci nasem organizmu.

Nešto o seceru, malo o secernoj bolesti

Secerna bolest je poremećaj metabolizma koji karakterise dugotrajno povećanje secera u krvi, a nastaje usled poremećaja lučenja hormona insulina.

Vec je receno da je insulin veoma vazan hormon koji se proizvodi u pankreasu, u takozvanim beta celijama. On ima ulogu kljuc za propustanje secera u sve nase celije.

Kad postoji secerna bolest, to znaci da gusteraca ne moze da proizvede dovoljno insulina koji bi omogucio da sav secer koji unesemo hranom, predje iz krvi u misice i druge celije koje prave energiju. Kad ovaj secer ne moze da

predje u celije i da se pretvori u energiju, nakuplja se u krvi. Prvi simptomi

izostaju, moguće je imati povišen nivo šećera u krvi bez ikakvih tegoba, a nakon dužeg vremena, neminovno nastaju oštećenja na nervima, ocnom 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 belancevine (proteini).

Ugljeni hidrati su najbolji izvor energije za organizam. Izvor ugljenih hidrata su namirnice kao što su brašno, pšenica, razna škrobna 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 također potrebna pomoć za proces skladištenja šećera u obliku koji se zove glikogen.

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

Ćelije prave energiju za svoj rad od šećera koji je pomoću insulina usao 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 iskoristavanja šećera, s druge strane fizička aktivnost smanjuje nivo šećera.

Zasto postajemo glupi kad jedemo slatkise?

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, kolaci, rafinisane cerealije - musli sa dodatkom meda, šećera Hi voca itd).

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

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

Šećer u krvi prolazi mozdanu barijeru, vezuje se za belancevine sinaptičkih veza (komunikacionih kanala), a novonastala veza se zove proteoglikan. Vremenom se stvara paucinasta materija između više sinapsi, belancevinasti put postaje zadebljan, mozdani

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 Peter 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 mracne prognoze. Naime, 25% zdravih ljudi u proseku imaju neki oblik poremećaja aktivnosti insulina, upravo zbog nekontrolisane upotrebe slatkisa. Ovo je ujedno i procenat faktora rizika za nastanak ozbiljnog poremećaja metabolizma šećera. Znaci, 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 Hi pogorsanja mnogih psihijatrijskih bolesti, od depresije do shizofrenije. Dr Carl Pfeiffer, osnivač centra za istraživanje mozga u Princetown univerzitetu, 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 ponasanja, 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.

Lecenje 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, ali i povećava faktor rizika od nastanka moždanog i srčanog udara.

Coca Cola ima u svom sadržaju rafinirani kukuruzni sirup kao zasladjivac. 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 decijem uzrastu u Americi. Nakon podizanja ozbiljne tužbe i suocenja sa ogromnom oštetom, kompanija je ponovo promenila formulu i sad se priprema oblik sa nekim od dva zasladjivaca po imenu stevia ili truvia.

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

Prema rezultatima nezavisnih istraživačkih centara, zna se da mala konzerva koka kole sadrži ekvivalent od 9,5 kašičica rafiniranog šećera (mada je u pitanju kukuruzni sirup, koji je lošija varijanta šećera).

Racunajte dalje sami! Svaki put kad popijete malu konzervu koka kole, vi ste popili zapravo desetak kasicica rastopljenog secera u kafeinu. Kod nas se cesto pije i preko 1 litar ovog pica, znaci, popili ste oko 30 malih kasicica rastopljenog belog secera. Znete li koliko je to u gramima?

Odgovor je 150 grama!

Ako popijemo 2 litra koka kole, pojeli smo 300 grama rastopljenog secera, a da nismo ni pomenuli kolicinu kofeina pri torn.

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

Medicinski naziv za sedemu bolest je "diabetes mellitus". Termin "diabetes" znaci preterano mokrenje, a rec "mellitus" znaci med.

Simptoml vec razvijenog dijabetesa su cesto i obilno mokrenje, zed, glad, gubitak na tezini. umor/slabost i zamagljen vid

Tipovi dijabetesa

Postoje dve glavne kategorije dijabetesa:

Dijabetes tip 1 se javlja u detlnjstvu ili mladosti i Insulin je neophodan u lecenju. Izazvan je aktivnoscu imunog sistema organizma koji unistava celije sopstvene gusterace - koje proizvode insulin (beta celije).

Dijabetes tip 2 se obicno polako razvija kod odraslih. Napreduje s vremenom. U pocetku se moze lečiti dijetom i vezbom, a u kasnijoj fazi bolesti potrebno je uvesti u lecenje tablete, pa insulinske injekcije.

Najcesce su mnogobrojne greske u ishrani, stres i lose zivotne navike uzrok nastanka dijabetesa tip 2. Dugotrajan unos brzih secera (slatkisi, voce, med) ujutro i uvece, prekomerna tezina, alkoholizam i stres ubrzavaju iscrpljivanje pankreasa, odnosno gusterace i izazivaju nastanak secerne bolesti.

Rizik za pojavu secerne bolesti je narocito visok kod osoba koje imaju masne naslage u predelu struka i stomaka, visok pritisak i povisene masnoce u krvi.

Ako pri ovome postoji i istorija ove bolesti u porodici, rizik je cak nekoliko puta veći

Masne naslage na stomaku su biohemijski veoma aktivne. Ova masnoca luci razne supstance, koji su pravi takozvani hemijski medijatori za razvijanje upalnih procesa (CRP, IL-6 itd, itd). Kad se kaze upalni proces, ovom prilikom se misli na razvoj patoloskih promena na krvnim sudovima, u svim celijama, na ubrzano starenje, nastanak secerne bolesti, pojavu malignih bolesti - sve ovo, a i mnogo drugih pojava je rezultat zapaljenske reakcije u

organizmu. Smanjenje tezine, a pre svega masnih naslaga na stomaku je od vitalnog znacaja za svakog ko ima ovaj problem.

Preporuka je da naucimo da ne podlezero primamljivim ukusima slatkisa. Oni nam svakako mogu nauditi mnogo vise nego sto smo verovali do sada. Program Hrono ishrane je tako dizajniran da nikada ne dolazi do zudnje za slatkim, takozvani sugar

craving syndrom se nece javiti ukoliko smo u regularnim razmacima imali prave obroke.

Ova zudnja se javija u svakom slucaju zbog nepraviinih obroka, cestog unosa slatkisa, a narocito ukoliko jedemo uvece testo, hleb Hi cokoladu.

Mi pogresno verujemo da ce nam u trenutku kad nam drhte ruke, ili se pocnemo preznojavati, pomoci neki kolacic, jer smo ubedjeni da nam je pao seder i da je to jedini nacin da nam bude bolje.

Zapravo smo novim uzimanjem secera, kolaca, meda itd u torn trenutku napravili pravu patnju za nasu jetru i pankreas i pogorsali smo metabolizam glukoze.

Uvek mora mo pomisliti na to sta radimo nasem telu, pre svega mozgu, svaki put kad pojedemo nesto slatko!!