

autor: Asis. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog

Toliko priče, saveta stručnjaka i manje stručnih savetnika, novinskih tekstova, internet sajtova o ishrani, dijetama, idealnim telesnim merama... A, nikada više pogrešnih informacija i zabluda koje se često završavaju poremećajima zdravlja.



Sirova hrana ima prednosti ali i mana

Zašto je ovaj modni trend u nutricionizmu samo još jedna od nepotrebnih misija u očuvanju zdravlja ili lečenju teških bolesti ?

Istine su: Potrebno je da se vratimo što manje prerađenoj i procesuiranoj hrani. Priroda najbolje zna šta je pravo za nas – ako jedete nami-rice koje su malo izmenjene, najmanje ćete pogrešiti. Sirova hrana je zdrava, ne menja se pod dejstvom toplote i ne „oplemenjuje“ dodatno materijama koje čak mogu biti i sa tragovima kancerogenih (ako se recimo hrana griluje na uglju). Očuvani su vitamini koji se inače, termičkom obradom uništavaju kao i sadržaj vode. Termička obrada remeti i pH vrednost namirnica.

Ova hrana je niskokalorična. Povrće ima nizak glikemijski indeks, ne podiže šećer u krvi, a samim tim ne izaziva pojačan apetit nakon jela. Idealna je hrana za dijabetičare i osobe sa poremećajem metabolizma masti.

Sirova hrana je bogata mineralima. Visok sadržaj vlakana u ovoj hrani reguliše zatvor. Ujedno vlakna vezuju holesterol pa se sirova hrana preporučuje osobama koje imaju problem povišenog holesterola. Sirove namirnice sadrže bakterije i mikroorganizme koji su dobri za naš digestivni trakt, time regulišete crevnu floru i jačate imunološki sistem.

Zablude: Ovaj specijalni način ishrane podrazumeva unos sirovog voća, povrća, orašastog voća, semenki, jaja, ribe (suši), mesa (karpaco), nepasterizovanog i nehomogenizovanog mleka, jogurta i sira. Na ovaj način najčešće se hrane vegani i vegetarijanci. Sirova hrana nema dovoljno kalorija, vitamina D i B12 koji su neophodni za pravilan razvoj dece i jak imunitet.

Nedostatak pojedinih nutritivnih elemenata postaje izvestan. Esencijalne masne kiseline i belančevine treba potražiti u mastima i belančevinama koje često nisu dostupne u sirovoj hrani. Sa druge strane, količina unetih vlakana ovim načinom ishrane je veća od realne potrebe. Vlakna u prevelikim količinama, mogu iritirati creva. Sledi nadimanje, gasovi, pojačan rad creva, česte stolice koje mogu da „probude“ hemoroide a ne retko nastaju i prolivi. Osobe koje boluju od upala creva, poput kolitisa i iritabilnog kolona nikako ne treba da jedu ovakvu hranu.



Da li ipak i ovu niskokaloričnu hranu treba meriti ?

Naravno. Ona deluje idealnom za onu neverovatno neprihvatljivu rečenicu izgovorenu gojaznima „Jedite koliko hoćete i smršaćete“. Nešto veće količine povrća od onih propisanih dijetom se mogu jesti, ali zaboravite „koliko hoćete“! Preporučena maksimalna količina povrća za jedan dan je 800-900g.

Pod trendom sirove hrane podrazumevaju se isključivo organski gajene namirnice bez aditiva i pesticida, ali to u realnom životu nije tako. Zato sve preko ovih količina povrća nepotrebno opterećuje jetru većom količinom pesticida koje ona mora da detoksikuje.

Posebno zaboravite da vas voće ne goji. Ono sadrži šećer fruktozu, koji takođe, goji. Mnogima voćna kiselina otvara apetit, te su posle pojedene jabuke gladni. Dobro je imati dve voćne užine u toku dana (po 200g voća), ali nema potrebe pojesti više od 400-500g voća dnevno.

Posebno je velika opasnost od trovanja hranom kada su u pitanju sirovo meso, riba i morski plodovi, ali i loše oprano voće i povrće. Termički obrađena hrana idealna je na putovanjima kroz zemlje sa nižim higijenskim standardima.

Zaključak: Uživajte u blagodetima sirove hrane koja treba da se, u obliku sveže salate, nađe u svakom vašem glavnom obroku, dakle i u doručku, ručku i večeri. Voće jedite svaki dan kao dve užine. Uvedite jedan ili dva dana u nedelji kada ćete jesti samo povrće i voće, sveže ili lako termički obrađeno uz integralne žitarice. Tradicionalni verski post sredom i petkom je primer dobre mere u modifikovanju svakodnevne kontinentalne ishrane, karakteristične za Srbiju. Prava mera za dobro zdravlje.

Uspostavljanje normalne dinamike pražnjenja creva važan je faktor dobrog zdravlja. Nakon što se iskoriste hranljivi sastojci hrane, sve otpadne, neiskorištene materije dospevaju u debelo crevo, odakle se za

18 do 24 sata izlučuju iz organizma. Ako u tom vremenu ne dođe do pražnjenja, štetne materije počnu da se nagomilavaju uz razvijanje raznih simptoma (od nelagodnosti, osećaja nadutosti, grčeva, bolova u truhu, galvobolja itd.). Zato je redovno pražnjenje creva važan doprinos celokupnom zdravlju.

Opstipacija je izostanak spontanog pražnjenja creva, a konstipacija označava stanje kada osoba ima retke, tvrde, oskudne i suve stolice, ali i promenu u rutini pražnjenja creva, vrlo često praćenu osećajem nepotpunog pražnjenja.

Zašto je konstipacija toliko učestala ?

Razlog možemo pronaći u brojnim uzrocima koji do nje dovode:

- Premala količina vlaknastih materija unesenih hranom - To je jedan od najčešćih uzroka. Javlja se kod osoba koje uzimaju nedovoljno voća, povrća i žitarica. Vlakna se dele na topiva, koja stolici daju mekoću, i netopiva, koja prolaze kroz creva gotovo nepromenjena, dajući stolici volumen.
- Premalo tečnosti - Osobe koje pate od konstipacije trebale bi uzimati barem osam čaša vode dnevno.
- Premalo fizičke aktivnosti - Nedovoljno kretanja deluje nepovoljno na rad creva.
- Razne životne promene - Tokom trudnoće, opstipacija se može javiti kao posledica hormonalnih promena ili zbog pritiska materice na creva. Pri starenju, usporeni metabolizam uzrokuje i snižen tonus mišića creva i njihovu slabiju aktivnost. Na putovanjima opstipaciju/kostipaciju uzrokuju promene u uobičajenom načinu ishrane.
- Ostali uzroci - Konstipaciju mogu izazvati i neki lekovi, specifične bolesti kao i preterana upotreba laksativa. Nepovoljno deluje i odlaganje pražnjenja creva.

Pre ili kasnije, većina ljudi suoči se s konstipacijom. Najčešće je ona prolazna i može

se ukloniti prepoznavanjem uzroka, prevencijom ili uzimanjem prirodnog preparata. U svakom slučaju, ne sme se dopustiti da postane trajni problem.