

Ako ste među onima koji preskaču doručak i mislite da je prezauzetost na poslu, nemogućnost da nešto kupite ili ponesete za doručak opravdanje, ili čak da preskakanje doručka dovodi do mršavljenja, varate se. Razotkrijte neke pogrešne mitove.

Prvi Mit: manje obroka manje kilograma



NETAČNO: Sitost čuva vitkost

Redovnost u ishrani, ustaljen broj obroka, ne preskakanje jela su uvek prvi saveti nutricionista. Posebno mesto u toj univerzalnoj istini ima doručak, kako za zdrave tako i za one čije je zdravlje već narušeno. Gojazni po pravilu ne doručkuju tiho verujući da im „samo večera treba posle obilnog popodnevnog jela“. Istina je poražavajuća. Ko doručkuje ima manje napade gladi u večernjim satima. Redovan doručak održava vitkost, i ne samo to! On pruža osećaj sitosti koji održava dobar nivo šećera u krvi, snižava nivo štetnog holesterola, ubrzava metabolizam sprečavajući nagomilavanje sala, čuva dobar imunitet a on je osnova dobrog zdravlja.

Nauka je rekla i ovo: Dobar doručak obezbeđuje odličan dan u školi. Đaci koji redovno doručkuju lakše uče, bolji su u rešavanju matematičkih zadataka, čitanju, lakše savladavaju jezike. Sitost nakon jutarnjeg obroka donosi bolju koncentraciju. Đaci koji redovno doručkuju su redovniji u školi, manje se razboljevaju, a mogu se pohvaliti i boljom disciplinom. Njihov uspeh je značajnije bolji, uspešniji su matematičari, a i jezici im bolje idu. Anketa njihove ishrane pokazala je da ova deca jedu redovno, u njihovoj ishrani zastupljena je raznovrsnost, obilje mlečnih proizvoda, voća i povrća (Izvor: Bhalla, Mukul, „Relationship Between Breakfast & School Performance.“ <http://clearinghouse.mwsc.edu>).

SAVET:

Ne preskačite doručak. Ako vam jelo ranom zorom nikako ne prija, pojedite ga najkasnije do 11h, ali jutro svakako započnite ceđenom pomorandžom i jednim keksom uz kafu.

Drugi Mit: doručak mora da bude jak

NETAČNO:

Doručak mora da bude prilagođen fizičkoj aktivnosti

Važno je da u ovom prvom obroku izbegnete zasićene masti, soli i previše kalorija. Dobra kombinacija su peciva od celog zrna žitarica, margarina bez trans masti, proteini mleka, jogurta i

obranih sireva, i neko povrće. Sendvič možete napraviti i u slatkoj varijanti ako na integralni hleb namažete zdrav margarin sa malo meda ili domaćeg džema bez šećera.

SAVET:

Doručujte ili se **NAVIKNITE** da doručujete. Taj Vaš doručak treba da bude primeren vašim potrebama, nikako obilan i opterećujući za probavni trakt. To je dobar put!

Treći mit: Užine su neophodne

TAČNO: Glad ne bira

Retki obroci su jedna od čestih loših navika. Užine su vrlo važne, dve a još bolje tri u toku dana, u pravilnim razmacima, su odličan način da premostite potencijalne padove šećera u krvi između glavnih obroka. Ove hipoglikemije se mogu prepoznati po tremoru (podrhtavanju tela), nagoveštaju ili razvoju glavobolje, ubrzanom radu srca, poremećaju finih motornih radnji, konfuziji ili lošoj koncentraciji, uznemirenosti i napadu gladi. Liči na stres, jeste stres za telo a jednostavno se rešava: laganom užinom!

Nastali pad šećera i jaka glad često bivaju zadovoljeni prvim na šta naletite. Pekarski proizvodi od masnog testa, slane grickalice, krekeri, napolitanke, hrana koja je često pržena u fritezi, slatkiši, kolači i druga obrađena gotova hrana. To je hrana visoke kalorijske vrednosti, bogata prostim šećerima, često preslana, hrana koja sadrži trans masne kiseline, po zdravlje najopasnije od svih masti. Ove masne kiseline nalaze se i u prženoj prerađenoj hrani, na primer u kokicama koje kupujemo u bioskopu, u čipsu, one su konzervansi koji ne dozvoljavaju da se hrana kvari i zato čips ili pomfrit iz fast food radnji može danima i mesecima da ima istu boju, ukus i oblik.

Trans masti su toksične za naše ćelije, narušavaju njihov metabolizam, doprinose gojenju, uvećavaju rizik za pojavu šećera, srčanih bolesti, povišenog pritiska. One dižu nivo holesterola u krvi, ali što je još gore one su kancerogene. Nisu retke ni alergijske reakcije i hormonski poremećaji pod njihovim uticajem.

SAVET:

Tri lagane, birane užine u toku dana stabilizuju šećer u krvi i veoma prijaju vašem zdravlju. Dobra užina podstiče intelektualni rad. Za užinu birajte nutritivno vredne namirnice poput banane, dinje, pomorandže, mandarine, integralnog hleba uz posnu govedinu, piletinu bez kože, brokoli, mahunarke, prokelj, grašak, spanać, zelenu salatu, integralni pirinač, integralne žitarice, soju, bademe, pšenične klice, sir, jaja, ulje lanenog semena, margarine bez trans masti,

ovsenu kašu, losos, tunu, jogurt...

Magnezijum, blago iz prirode za naše dobro zdravlje



Istraživanja pokazuju da 80% stanovništva ima neki od simptoma nedostatka magnezijuma. Razlog tome leži u činjenici da zbog sve agresivnijeg hemijskog tretiranja zemljišta, hrana i voda ne poseduju dovoljne količine ovog blagotvornog minerala.

Da li ste znali da je magnezijum jedan od najvažnijih unutarćelijskih minerala? Preko 350 vitalnih ćelijskih reakcija je direktno zavisno od prisustva ovog minerala u potrebnoj količini.

Magnezijum pomaže u regulisanju srčanog ritma i snižavanju nivoa holesterola u krvi. Ovaj mineral olakšava srčane tegobe, stabilizuje krvni pritisak, učestvuje u regulaciji nivoa šećera u krvi, pospešuje fizičku kondiciju i reguliše rad creva.

Smanjena količina magnezijuma u organizmu je najčešći uzročnik nastanka hipertenzije, nepravilnog rada srca i ostalih ozbiljnih poremećaja. Simptomi nedostatka magnezijuma mogu biti: opšta slabost organizma, osećaj umora, nesvestica, vrtoglavica, poremećaj sna, grčenje mišića, nepravilan rad srca, uznemirenost, nervoza, razdražljivost, alergije, drhtavica, nizak nivo šećera u krvi.

Magnezijum je mineral koji se ne proizvodi u našem organizmu i zato je neophodno obezbediti njegov svakodnevni, kontinuirani, unos u adekvatnoj količini putem hrane ili vode bogate ovim mineralom. Međutim, ne ostvaruju sva jedinjenja magnezijuma iste učinke, pa je bitno izabrati pravi oblik magnezijuma.

Na primer: Magnezijum u obliku sulfata (gorka so) u zanemarljivo maloj količini ulazi u krvotok i njegov efekat na organizam nije sistemski već lokalni i to na nivou debelog creva. Zbog toga je ako vodite računa o svom zdravlju izaberite magnezijum u obliku hidrogenkarbonata koji se potpuno rastvara u organizmu i dospeva do svake ćelije našeg tela.

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje konzumiranje magnezijuma na dnevnom novou i to u količini od 330-380 mg/l, a mi Vam savetujemo da izaberete najlakši način njegovog unosa u obliku koji se potpuno rastvara u organizmu. Ne zaboravite svoju dnevnu dozu magnezijuma!

napisala: asis. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog