

Posnom hranom, koja je zasnovana na povrću, žitaricama, morskim plodovima, biljnom ulju i svežem i koštunjavom voću dobro utičemo za naše zdravlje. Da li ipak možemo da pogrešimo sprovedeći verski post?



Božićni post je počeo. Vernici svoj ritam ishrane zasnovane na odsustvu namirnica životinjskog porekla već dobro poznaju. Višenedeljni post je za njih duhovna priprema sa pričest i vreme radosti koje dolazi sa velikim praznikom, Božićem.

Post isključuje iz jelovnika sve namirnice životinjskog porekla što je veći deo proizvoda koji su glavni izvor belančevina. Post ne treba shvatiti kao dijetu ili gladovanje. Govorimo o drugačijem načinu odabira namirnica koje će se naći na trpezi, a ne o smanjivanju unosa hrane, redukovanju broja obroka, potpunom gladovanju, ili pak preteranom unosu dozvoljenih namirnica. Post jeste verska odluka koja će isključiti pojedine namirnice iz jelovnika na par dana ili nekoliko nedelja. Većina religija zagovara povremeni post, a post je, u suštini, potpuno na liniji modernih naučnih saznanja vezanih za zdravu ishranu. Naime, stručnjaci za ishranu savetuju povremeno kontrolisano gladovanje koje čisti organizam i podstiče eliminaciju štetnih materija. Manje upućeni poistovećuju vegetarijanstvo i post kao načine ishrane kojima je zajedničko odricanje od mesa. Međutim, post je deo skupa duhovnih praksi koje za cilj imaju pročišćenje duha i tela. Za razliku od vegetarijanstva koje je konstantan način promenjene ishrane, post je periodičan i strogo vremenski ograničen.

Prednosti koje ishrana na postu donosi

Dobra strana posta je što podrazumeva suzdržavanje od uživanja u često suvišnim zalogajima koji donose i suvišne kalorije u svakodnevnoj ishrani. Osnovna preporuka za vreme posnih obroka je skromna količina hrane. Jaka i pikantna jela se zaboravljaju, a blagost ukusa posnih jela uskoro otkriva lepotu ne preterivanja u gurmanskim zalogajima. Već sa par nedelja uzdržavanja zapažate jake i ne tako prijatne mirise nedozvoljenih jela, što samo znači da su vaša čula slobodnija, nezarobljena da prepoznaju dobro.

Otsustvo namirnica životinjskog porekla u ishrani motiviše organizam da iskorišćava

unutrašnje rezerve masti tako da se smanjuje nivo triglicerida i holesterola u krvi. Tradicionalni posni jelovnici zdravi su i zato što podrazumevaju smanjeni unos zasićenih masnoća koje su povezane s porastom lošeg holesterola, opasnog zbog toga što izaziva taloženje masnih naslaga na zidovima krvnih sudova (aterosklerozi). Posni jelovnik je zato naročito blagotvoran za srce i krvne sudove. Kad je kardiovaskularni sistem manje opterećen, pospešuje se disanje, a time se pluća bolje snabdevaju kiseonikom. San je mirniji, hrkanje smanjeno, vrpoljenje izostaje jer je dijafragma oslobođena pritiska koji pun stomak vrši na nju u toku ležanja. Postom se čiste svi organi i sve ćelije od štetnih materija što može da umanjí simptome alergija, migrenu i predmenstrualne tegobe. Crvenilo kože ili ekcemi se povlače a lice deluje svežije i bez otoka.

Za vreme posta obično unosimo veće količine voća i povrća, a to će se pozitivno odraziti i na izgled kože, noktiju i kose. Četrdesetak dana posta može dobro da deluje na organe za varenje. Unošenjem veće količine namirnica koje sadrže celulozu, pospešuje se proces varenja i reguliše stolica. Osobe koje pate od zatvora osećaju veliki boljitak od ovakve ishrane. Dobra strana ishrane bogate vlaknima je stabilizacija nivoa šećera u krv i dodatno regulisanje vrednosti holesterola koji nesvarljiva vlakna eliminišu iz creva stolicom. Osetljivi na laktozu koja se nalazi u mleku mogu zapaziti da ih u danima kada poste manje „muče“ gasovi i nadimanje stomaka.

Riba je, a na nju često zaboravljamo, više zastupljena u vreme posta, ona je zdrava, sadrži belančevine, gradivne materije posebno dobre za decu i stare. Posebno je nutritivno vredna morska riba.

Hidriranost tela je bolja kada se jede hrana zastupljena u postu, ali i pored toga jeste dobro popiti čašu vode više, tačnije popijte običnu vodu, nezaslađeni čaj ili limunadu pre nego što ožednite. Žeđ znači da je dehidracija tela već nastala, preduhitrite je.

Opasnosti koje vrebaju u postu

Ovakav način ishrane ima potencijalni nedostatak, monotonija obroka i ponavljanje istih jela. Tokom posta većina ljudi samo isključuje jela koja nisu dozvoljena, a da istovremeno ne uvodi nova i tako samo osiromašuje jelovnik.

Poblem je lako izbeći ako se pozabavite mnoštvom dobrih posnih recepata. Malo mašte tokom pripremanja jela otkriva mnoštvo dobrih kombinacija koje posnim jelima dodatno popravljaju ukus.

Post isključuje iz jelovnika namirnice životinjskog porekla i veći deo animalnih proizvoda koji

su glavni izvor belančevina. Neke belančevine su esencijalne, neophodne organizmu jer ih on sam ne stvara. Post na ribi i ulju nikada neće ugroziti zdravlje ali post "na vodi" koji podrazumeva ne unošenje ulja i ribe, ako traje duže od par dana zahteva savet dijetologa, posebno ako zdravlje nije potpuno dobro.

Tokom posta pretili preveliki kalorijski unos zato što ishranom dominiraju jela na bazi ugljenih hidrata (testa, peciva, hleb, džem, med, suvo voće, semenke). Ako često potegnute za posnim poslasticama i grickalicama ili ako one čak zamenjuju obroke, posledica je stalna glad, neredovna ishrana i povećanje telesne mase.

U početku ovakvog režima ishrane mogu da nastanu prolazne kratkotrajne reakcije organizma koje su posledica čišćenja i izbacivanja toksina. Probavne tegobe, promena apetita, promena raspoloženja...

Pojačana potreba za jelom može da bude i posledica niskog nivoa šećera u krvi ili velike količine kiseline u želucu. Zato je veoma važno da jedete na dva do dva i po sata da biste izbegli ove simptome •

Savet plus

Kako bi trebalo da izgleda pravilna i uravnotežena ishrana u danima posta:

- Dan treba početi doručkom i obavezno uvedite redovne obroke na tri sata.
- Svakodnevno u organizam treba uneti 7-9 čaša vode ili čaja.
- Važno je svakodnevno jesti voće i piti prirodno ceđene sokove.
- Ne zaboravite na izdašnu količinu svežih salata u vreme ručka i večere.
- Svaki dan savetujem obrok od mahunarki (grašak, sočivo, pasulj, leblebije, boranije) i pečurke koje imaju nizak glikemijski indeks, dakle ne podižu drastično šećer u krvi, a pružaju dovoljno energije.
- Umereno jesti salate od svežeg ili kiselog povrća (turšija, kiseli kupus) zbog velike količine soli u njima. Nije na odmet isprati ih od soli lagano pod česmom pre narezivanja.
- Integralna testa i musli i u postu treba da budu vaš izbor.
- Suvo voće je visokokalorična poslastica, zato ga jedite u malim količinama. Koliko? Ako biste pojeli dve sveže smokve onda su i dve suve dobar izbor, ne više.
- Koliko treba pojesti koštunjavog voća? Vaša šaka badema, lešnika ili oraha.

napisala: Asist. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog, savetovanište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30