



Šta je tačno...

Ishrana

ULRIKE GONDER

Prevela s nemačkog
Jelena Mijailović

■ Laguna ■

SADRŽAJ

1. Uvod	9
2. Ishranom snabdevamo organizam.	13
„Jedemo da bismo bili siti“	13
Životne namirnice i hranljive materije: šta nam je potrebno	
„Sagorevanje hrane u organizmu“	21
Kako organizam dobija energiju i hranljive materije?	
3. Ishrana – više od hranljivih materija	29
„Jedemo zato što je hrana ukusna“	29
Kako ukus i miris hrane doprinose zdravoj ishrani?	
„Hrana drži porodicu na okupu“	36
Socijalni aspekti ishrane	
„Činjenica je da moramo zdravo da se hranimo“	40
Između izbalansirane ishrane, zadovoljenja potrebe za hranom i uživanja u hrani	
4. Ishrana i telesna težina	47
„Moramo da pazimo na telesnu težinu“	47
Između gena i uživanja u hrani: Šta je to što određuje našu telesnu težinu?	

- „Dijete: put do vitkosti“ 55**
 Zašto dijete nisu efikasne?
- „Naša deca su gojazna“ 60**
 Zašto su poremećaji u ishrani sve zastupljeniji i kako da naučimo decu pravilnoj ishrani?
- 5. Ishrana i životne namirnice. 65**
- „Bolje je konzumirati što manje namirnica životinjskog porekla“ 65**
 Meso i mleko, jaja i riba, sir i kobasice: njihov doprinos zdravoj ishrani
- „Voće i povrće jesu vitaminske bombe“ 70**
 Zašto su namirnice biljnog porekla tako zdrave?
- „Integralno brašno je zdravo“ 77**
 Kako proizvođači brašna i pekari mogu da doprinesu zdravoj ishrani?
- „Organizam je uvek željan tečnosti!“ 81**
 Voda: Šta bi trebalo da pijemo i koliko?
- 6. Ishrana i kvalitet životnih namirnica . . 87**
- „Životne namirnice su jako zagađene“ 87**
 Pesticidi i šta treba preduzeti zbog zdrave ishrane
- „E-brojevi na deklaracijama namirnica ukazuju na opasnost“ 95**
 Korisni, vodotopivi i problematični aditivi

„Organski proizvodi su dobri za čoveka i čovekovu okolinu“	101
Da li su organske namirnice zdravije?	
7. Ishrana – između zdravlja i bolesti . . .	107
„Holesterol izaziva zakrčenje krvnih sudova“ .	107
Srčani udar i rak; neistine koje i dalje opstaju	
„Brza hrana čini nas debelima i bolesnima“ . .	117
Uticaj brze hrane i gotovih jela na naše zdravlje	
„Postajemo ono čime se hranimo“	123
Šta je to zdrava ishrana?	
„Šta je istina i u šta treba verovati?“	127
Nedoumice u naučnim istraživanjima	
8. Opet taj stres zbog ishrane!	133
Dodatak	135
Registar pojmova	135
Dnevne količine hranljivih materija koju preporučuje Nemačko nutricionističko društvo. .	137
Odabrana literatura.	139
O autoru	141

1. Uvod

Hteli mi to ili ne, danas smo preplavljeni savetima o ishrani, koji su pritom različitog kvaliteta: vodite računa o svojoj telesnoj težini, izbegavajte masti životinjskog porekla i koristite namirnice bogate biljnim mastima, konzumirajte što više proizvode od integralnog brašna, izbegavajte crveno meso, pijte dnevno pola litre obranog mleka, ne držite pomfrit predugo u fritezi, ne tešite dete slatkisima i nakon svakog obroka perite zube i detetu i sebi...

Konzumiranje hrane i pića nikada nije bilo komplikovanije! Ovaj utisak neizbežno stiće svako ko se u današnje vreme bavi zdravom ishranom. Proces unošenja hrane u organizam, koji je sasvim prirodna stvar i pruža nam užitak, čini nam se bez profesionalne pomoći i stručnih saveta kao teška i opasna aktivnost. Izgleda da konzumentu hrane sa svakim zalogajem pretilost, opasnost, i to ne samo od naslaga na bokovima i karijesa već i od srčanog udara, tumora i osteoporoze. „Eksperti“, koji nikako nisu složni kada je reč o pravilnoj ishrani, odobravaju jedino konzumiranje povrća, nemasnih namirnica i blago dinstanih jela.

**PRAVILNA
ISHRANA**

Jedni se kunu u sirove namirnice, drugi u visoko kulinarsstvo, a namirnice životinjskog porekla su čas štetne čas korisne. Očigledno je to da su nam neprijatelji u ishrani svakako široki asortiman hrane i naš nepopravljiv i nezasić organizam. Važno je da se protiv toga borimo uz pomoć određenih pravila u ishrani, apelovanjem na razum i izbegavanjem štetnih namirnica.

Svako ko se hrabro i oprezno trudi da se pridržava svih saveta i pravila zdrave ishrane, neretko doživljava iznenađenje: preterano konzumiranje integralnog brašna uzrokuje nadimanje i stvaranje crevnih gljivica, previše sirove hrane može da šteti zubima. Želja za parčetom mesa jednostavno ne nestaje,

Oprezno čitajte savete o ishrani. U protivnom, moglo bi da vam se dogodi da umrete zbog štamparske greške (kao što je to davno rekao Mark Tven).

a puter je, uprkos pričama o zakrčenju krvnih sudova, i dalje ukusniji od polumasnog margarina. Punomasno mleko svakako je ukusnije od obranog mleka, koje je prema nutricionistima zdravije i lakše svarljivo.

Uz sve to, do danas nema čvrstih dokaza o tome da mleko, holesterol, puter ili jaja štete srcu, a da se konzumiranjem veće količine zelenog povrća štitimo od kancerogenih oboljenja. To svakako šteti imidžu nutricionizma i pothranjuje sumnje u opšte i dostupne

nutricionističke savete. Vreme je da malo pojasnimo temu ishrane i pristupimo joj individualnije, trezvenije i više biološki orijentisani, kako bismo opet mogli da uživamo u hrani i kako bismo bili opušteniji za trpezom.

2. Ishranom snabdevamo organizam

„Jedemo da bismo bili siti“

**Životne namirnice i hranljive materije:
šta nam je potrebno**

Zašto jedemo? Zato što smo gladni ili zato što imamo apetit? Ali kako nastaje apetit i zašto smo gladni? Zato što su za sve naše životne aktivnosti potrebni energija i hranljive materije: za disanje, slušanje i gledanje, za rast, učenje, sedenje i rad, za bavljenje sportom, trudnoću i mirovanje, za prehladu, zarastanje rana, kada smo zdravi ili bolesni, da bismo spavali i jeli. Energija i određene korisne materije potrebne su čak i za samo varenje i preradu hrane. Hranom snabdevamo organizam energijom i hranljivim materijama, dakle svim sastojcima, nosiocima energije i aktivnim supstancama koje su nam potrebne za život.

**HRANLJIVE
MATERIJE I
SEKUNDAR-
NA BILJNA
VLAKNA**

Životne namirnice ne sadrže u sebi samo hranljive materije. Najzad, krompir i ovca, kruška i haringa, pšenica i svinja, krava-muzara i kokoška ne postoje na ovom svetu samo zato da bi bili deo čovekove ishrane. I oni su živa bića koja rastu i uče, koja su aktivna i miruju, koja moraju da se razmnožavaju i da se brane. Zato ne poseduju samo hranljive materije koje su potrebne čoveku već i obilje drugih korisnih, nekorisnih, pa čak i problematičnih sastojaka. Problematične sastojke, kao što su, recimo, mnoga sekundarna biljna vlakna koja štite biljke od bolesti, a nalaze se na ivicama žitarica, moramo da odstranimo ili uništimo. Zato životne namirnice i prerađujemo ljuštenjem, kuvanjem, prženjem ili fermentacijom. Međutim, prerada namirnica utiče na raspoložive hranljive materije i u pozitivnom i u negativnom smislu. U korisne biljne materije ubrajaju se mnoga vlakna, kao i neke sekundarne biljne materije. One nisu od vitalnog značaja za organizam ali su jako zdrave, i pritom pospešuju varenje, jačaju imunološki sistem, razgrađuju otrove i ubijaju štetne bakterije.

**VODA –
NAJVAŽNIJA
HRANLJIVA
MATERIJA**

Voda je kvantitativno najvažnija hranljiva materija: naše telo sastoji se od pedeset do šezdeset procenata ove tečnosti. Neizbežni dnevni gubici vode moraju da se nadoknade zato što ona služi kao rastvarač, reakcioni