

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Eliana Liotta with Pier Giuseppe Pelicci and Lucilla Titta
LA DIETA SMARTFOOD

In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita

Copyright © 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli, Milan

Translation Copyright © 2017 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

*Zahvaljujemo na saradnji nutricionistima Frančeski Gelfi i Kriciji Ferini,
istraživačima grupe Smartfood pri IEO-u*

ISBN 978-86-10-02068-7



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Elijana Liota
i
Pjer Đuzepe Peliči i Lučila Tita

dijeta
SMARTFOOD

Vitki i zdravi sa 30 namirnica koje
produžavaju život

Prevela Vesna Rakonjac

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2017.

Leandru i Laviniji
Sari, Luki i Ani
Lorencu i Leu

Sadržaj

1. Dijeta za život	11
Nova kultura <i>smart</i>	12
Himna slobodi.	14
Bez gurua, samo nauka	16
Mozak voli masno i slatko	17
Razgovor hrane i DNK.	20
Prekidači koji pale gene	22
Molekuli koji utiču na dug život.	24
Zašto imamo gene starenja	25
Geni starenja diktiraju akumulaciju masti	29
Genetski tokovi koji produžavaju život	32
Moć kalorijske restrikcije.	33
Istraživanja naizmeničnog posta	34
Dijeta slična postu	36
Sastav pametnog obroka	37
Kojim iskušenjima ne popuštati	41
Koliko je važno nemati prekomernu težinu	43
Kretanje produžava život.	46
Da li je budućnost genetski modificovana?	47
2. <i>Smartfood</i> – hrana za dugovečnost	51
CRVENE NARANDŽE	55
ŠPARGLE	59
JAPANSKE JABUKE	61
KAPAR.	62

CRVENI KUPUS	63
TREŠNJE	66
ČOKOLADA	67
CRNI LUK	69
KURKUMA	72
JAGODE	73
ŠUMSKO VOĆE	75
ZELENA SALATA	78
PLAVI PATLIDŽAN	80
JABUKE	81
LJUBIČASTI KROMPIR	83
CRNE ŠLJIVE	84
LJUTA PAPRIČICA I CRVENA TUCANA PAPRIKA	86
CRVENI RADIČ	88
ZELENI I CRNI ČAJ	89
GROŽĐE	91
3. <i>Smartfood</i> – hrana koja štiti	93
BELI LUK	101
INTEGRALNE ŽITARICE I NJIHOVI PROIZVODI	103
AROMATIČNE TRAVE	108
SVEŽE VOĆE	109
KOŠTUNJAVO VOĆE	116
MAHUNASTO POVRĆE	121
EKSTRADEVČANSKO MASLINOVO ULJE	127
HLADNOCEĐENO ULJE OD SEMENKI	131
ULJANE SEMENKE	132
POVRĆE	135
4. Činjenice i mitovi	143
Žitarice, testenine, hleb i krompir	144
Voće, povrće, mahunarke	149
Riba	155
Mleko, mlečni proizvodi i jaja	160
Meso	168
Šećer i zaslađivači	175
Prehrambeni proizvodi	178
Napici	187

Dijeta Smartfood

5. Šema ishrane.....	195
Porcije.....	196
Kako organizovati obroke	207
Satnica	209
Tehnike pripremanja hrane.....	211
Pohvala umerenosti	214
6. Dve faze dijetе.....	221
START FAZA	222
Indeks telesne mase	223
Distribucija masnoća	224
Lični plan.....	225
Test samovrednovanja ishrane	228
SMART FAZA.....	233
Dnevnik ishrane	234
Vaša tiha revolucija.....	238
Kako da ne jedete mnogo	239
Kako smanjiti unos šećera.....	241
Kako ograničiti unos soli.....	243
Kako regulisati ugljene hidrate.....	244
Kako se navići na integralni ukus.....	246
Kako dozirati masnoće.....	246
Kako se pokrenuti.....	248
Praviš greške? Bez panike	249
Zaključci	251
Mali glosar nutrigenomike	255
Naučne publikacije.....	265
Literatura	284
Sajtovi.....	285
O autorima	287

1.

Dijeta za život

Dijeta *Smartfood* govori o izvanrednoj hrani. U nju je uključeno 30 običnih i istovremeno tako posebnih namirnica: mogu da zaštite naše telo, da sarađuju sa našom DNK, čak i da uspore starenje.

Neki od molekula tih namirnica zadržavaju proces propadanja koji je neminovno zapisan u ćelijama, tako što imitiraju uticaj posta na dugovečnost. Tačnije: poslednje studije dokazuju da što manje kalorija unosimo, živimo duže i zaobilaze nas bolesti tipične za treće doba. Tim namirnicama se u stvari hranimo, a čini se kao da ih uopšte ne konzumiramo.

Odmotamo komad crne čokolade koji se istopi u ustima i život se produžava. Okusimo jagodu i odložimo suton života.

Sve je prilično složeno, ali smisao je sledeći. Istraživači na projektu *Smartfood* sa Evropskog instituta za onkologiju iz Milana, vođeni idejom Pjera Đuzepea Peličija i Lučile Tite, odabrali su 30 namirnica i vrsta hrane koja je „pametna“, inteligentna i lako dostupna. Podeljena je na 2 vrste:

- ***Smartfood* – hrana za dugovečnost**, ona koja utiče na smanjeni unos kalorija i genetske tokove koji regulišu trajanje životnog veka;
- ***Smartfood* – hrana koja štiti**, ona koja je pametna, briljantna jer poseduje supstance koje pomažu u odbrani od bolesti.

Ovakva čudesna trpeza korisna je iz još jednog razloga: čuva vitkost. Spanać je, recimo, pravi štit protiv raka dojke, a ujedno daje osećaj sitosti. Integralne žitarice mogu da utole glad, smanjuju unos masti i štite

od raka debelog creva. Ako se jedu prave namirnice, nema opasnosti od prekomernog unosa kalorija i preterivanja u količini. Zdravlje i održavanje težine idu zajedno.

Otud i ova dijeta. Nije za fanatike, žrtve stalnog merenja i lišavanja i one koji žele da osnaže duh. Ne postoji guru koji se jednog jutra probudio prosvetljen nekakvom kurom mršavljenja koja će nam podariti savršeno telo.

Iza nutricionističke vizije koja je predstavljena u ovoj knjizi, krije se rad stotine istraživača iz čitavog sveta, koji su posvetili mnogo vremena eksperimentima u laboratoriji, gde su poput hemičara odvajali pogubne elemente iz tanjira. *Smartfood* tim je izložio svoje studije dostojne pomena, detaljno proučio rezultate i odlučio da iznedri sopstveni, originalni pravac. Nudeći novu kulturu ishrane.

Nova kultura smart

Na osnovu našeg odnosa prema hrani, danas postoje različite filozofije i ideologije. Nema ničeg lošeg u tome da imate vlastiti *Weltanschauung**, pogled na svet baziran na odnosu prema ishrani.

Broj vegetarijanaca je u porastu. U Indiji iz verskih ubeđenja oni čine 30% stanovništva, a u Italiji 7,1% (podaci Eurispesa** iz 2014). Prema proceni Britanskog vegetarijanskog udruženja, bar 2.000 Engleza nedeljno prelazi na ovaj način ishrane. Ko ne jede meso, ili ni meso ni ribu, podstaknut je etičkim principima jer smatra da tako poštuje životinje, kao i idejom da ne treba da se uvećava ekološki disbalans prouzrokovan visokom cenom energije koja se ulaže u intenzivno uzgajanje stoke. Vegani čak odbijaju da konzumiraju životinjske proizvode kao što su mleko, jaja i med.

U Italiji je nastao međunarodni pokret nazvan *Slow food****, koji se bavi isprobavanjem lokalnih jela spremljenih na tradicionalan način po

* *Weltanschauung* (nem.) – termin u značenju „pogled na svet“, „shvatanje života“. (Prim. prev.)

** *Eurispes* – Italijanski istraživački institut koji se bavi političkim, ekonomskim i socijalnim pitanjima. (Prim. prev.)

*** *Slow Food* – pokret koji je nastao u Italiji 1986. godine, a kasnije se raširio po celom svetu. Osnovao ga je Karlo Petrini. To je način ishrane koji je alternativa američkoj brzjoj hrani, *fast food*-u, a predstavlja regionalnu, domaću kuhinju u kojoj se koriste namirnice uzgajane na lokalnim ekosistemima. (Prim. prev.)

principu *na nultom kilometru**. Veoma ukusna za one koji je probaju, skupa za one koji je proizvode i puna poštovanja prema okolini, suprotnost onome što se naziva *fast food*, koji je izvorno američki, a podrazumeva hranu koja se jede „u letu“, i podjednako brzo se priprema i servira.

Počeli su sa tržnicom čuvenom po tradicionalnim domaćim proizvodima vrhunskog kvaliteta, o čemu svedoči i uspeh lanca *Eataly***, niz lokacija na kojima se prodaju i degustiraju najbolji italijanski proizvodi.

Ako za trenutak ostavimo po strani ekonomsku krizu, ideologiju ili moralne vrednosti, čak i kada su u pitanju plemeniti razlozi kao kod vegetarijanaca, ostaje otvoreno ključno pitanje: da li hrana koju takve ideje propagiraju ima neutralan, loš ili dobar uticaj na ljudsko zdravlje?

Kultura *Smartfood* postavljena je kao kompas, vid orijentacije koji pomaže da se napravi razlika između toga šta je dobro, manje dobro i loše na trpezi, a zasnovana je na naučnim osnovama. Neko može da odluči da u potpunosti izbegava šnicle, citirajući Leonarda da Vinčija: „Doći će vreme kada čovek neće morati da ubija da bi jeo i kada će se ubistvo životinje tretirati kao ozbiljan zločin.“ Ali ne može se reći da umerena količina crvenog mesa nije dobra za zdravlje: Svetski fond za istraživanje raka (*World Cancer Research Fund*) preporučuje samo ograničeno konzumiranje. Dijeta *Smartfood* ne odobrava konzumiranje nekih proizvoda i sa aspekta očuvanja okoline: činjenica je da veliki odgajivači zbog proizvodnje mesa doprinose zagađivanju okoline, što nije idealno za zdravlje planete i ljudi koji je nastanjuju.

Uz znanje o domaćim proizvodima, važno je poznavati istoriju hrane i ispratiti njen put do naše trpeze. Međutim, mora se ipak znati da salama, iako tradicionalno poznata, ostaje salama. Ne baš dobra za zdravlje.

Treba biti oprezan prema masovnoj industrijskoj ponudi namirnica, robi koja nas vreba sa polica supermarketa. Previše šećera, previše soli i previše masti pogubno je.

Dijeta *Smartfood* pravi razliku između činjenice i mita, zasniva se na rezultatima pouzdanih naučnih istraživanja koje svako može da oblikuje

* „na nultom kilometru“ – izraz koji označava konzumiranje hrane koja se uzgaja i priprema baš na mestu gde može i da se pojede. Postoji i sličan engleski izraz *from farm to table* (od farme do stola). (Prim. prev.)

** *Eataly* – čuveni lanac italijanskih tržnica širom sveta. Tržnicu obično čine brojni restorani, tezge sa pićem i hranom, pekare, razni prehrambeni proizvodi koji se tu mogu konzumirati i kupiti, kao i škola kuvanja. (Prim. prev.)

prema vlastitom izboru, zasnovanom na vegetarijanskoj ili *slow food* ishrani.

To je dijeta za dobro zdravlje. *Smart* ishrana ne zanemaruje priyatnu i dobru gozbu, a teži da zaštiti i poboljša zdravlje, da izbegne gojaznost, da produži mladost tela i spreči patološke promene koje su povezane sa starenjem, kao i tumore, kardiovaskularne bolesti, metaboličke i neurodegenerativne bolesti.

To je dijeta zasnovana na naučnim osnovama. Imamo raspoložive dokaze o trideset supernamirnica na kojima je zasnovano istraživanje o *Smartfood* dijeti.

To je lična dijeta. Vodi računa o ličnim preferencijama, stilu života, zdravstvenom stanju, genetskim predispozicijama. Pobeđuje lični izbor: na osnovu onog što poseduje, na svakom pojedincu je da odluči kada, koliko i šta će pojesti, prema sopstvenim kapacitetima i savesti. Nikome se ne mogu nametnuti principi koje neko drugi propagira. *Smartfood* je pitanje svesti, a ne ideologije.

Ko očekuje tabele sa kalorijama, obroke u gramima i apsolutne zabrane na temu šta sme a šta ne sme da konzumira, promašio je literaturu. Programirana ishrana dosadi i kada nije štetna, *Smartfood* ostaje zauvek.

Naziv dijeta opravdan je samim poreklom reči *diaita*, kojom su stari Grci označavali način života koji bi omogućio održavanje dobrog zdravlja. Predstavlja i način na koji se može sastaviti jelovnik koji bi se sa zadovoljstvom koristio. Napredak je individualan, psiha i telo zajedno kreću na put. Put slobode, savesti, radosti.

Himna slobodi

Dijeta *Smartfood* je himna slobodi. Deluje neverovatno da se za trpezom može promeniti ono što je zapisano u genima, ono što nasleđujemo. Ali otkrića tokom poslednjih nekoliko godina pomeraju granice za koje se doskora mislilo da ih je nemoguće preći, pokazuju kako sastav pojedinih namirnica utiče na to da geni rade više ili manje. Kontrolišući gene,

možemo usporiti starenje, zaobići bolesti, slabost i gojaznost, čak i kada smo skloni svemu tome.

Kao što um prati sopstvene tokove i leti ukrštajući misli sa sledećim spletom neurona, tako i organizam pokušava da se oslobodi genetskih okova. To radi sopstvenim sredstvima. Ako se kreće, ako unosi pravu hranu, uspeva da se žestoko revanšira DNK koja bi želela gojazan organizam ili visok pritisak. Na taj način definišemo naše jedinstvo sa hranom.

Naravno da nismo bogovi. Samo prolazimo zemljom, na tren, dok nam je reč „kraj“ konstantno u glavi, a maćeha priroda nastavlja da pravi neizbežne pošalice.

Ali zbog našeg bazičnog instinkta, potrebe za preživljavanjem, podigli smo utvrđenje spoznaje i pustili korenje ne bismo li što duže ostali tu. Prema izveštaju Svetske zdravstvene organizacije (SZO), u Italiji se životni vek produžio sa 77 godina, kako je bilo 1990. godine, na 83, prema istraživanjima iz 2013. (80 godina života u proseku za muškarce i 85 za žene). Italija je po prosečnom trajanju životnog veka druga na svetu posle Japana, gde se živi u proseku 84 godine.

Otvaraju se vrata neistraženim metodama preventive i programima koji opisuju oštećenja koja nastaju starenjem. A broj ljudi se uvećava: homosapijensi, izolovani u univerzumu, zvezdanoj prašini, za nekoliko hiljada godina približili su se tome da shvate svoje postojanje, DNK, do te mere da mogu da ga oblikuju. *Smart* hrana je jedan mali deo ove nauke u službi slobodnog opredeljenja.

Mi smo ono što smo nasledili i što čuvamo u hromozomima svake ćelije našeg tela, ali smo i ono što odaberemo da budemo, recimo, svaki put kad prinesemo viljušku ustima. Nemački filozof Ludvig Foerbah to je naslutio još pre jednog veka: „Hrana se pretvara u krv, krv u srce i mozak, u misli i osećanja. Čovekova ishrana je osnova kulture i osećanja. Ako želite da popravite narod, umesto patetičnog kazivanja o grehu, dajte mu bolju hranu. Čovek je ono što jede.“

Smartfood način ishrane ne treba da predstavlja spas od omče koju smo nasledili, a ne može ni da pokvari onog koji ga slepo sledi. To je slobodna dijeta zato što svako može da je prilagodi sopstvenom ritmu.

Zašto treba da se nateramo da pojedemo „travke“ za ručak a kupine za užinu? I da li bi svako trebalo da se natera da ima pet obroka dnevno? Ne, dešava se upravo kao u igri *skrebl*: data su slova i svako pravi reči na

osnovu znanja i mašte. Odnos sa suštinskim delom života, onim što je suštinski važno za život, a to je hrana, mora biti isključivo lična stvar.

Bez gurua, samo nauka

Hrana nije samo unos kalorija. Da li je isto pojesti tanjir testenine, parče mesa ili bananu? Očigledno nije. Promenom količine i svojstava hranljivih sastojaka, varira prisustvo zaštitnih supstanci u odnosu na one štetne. Zato je važno poznavati osnovne principe pravilne ishrane, a ne samo slepo pratiti već gotove programe koji se baziraju na niskokaloričnoj hrani. Režim ishrane koji ima za cilj zdravlje mora da pruži više od jednostavnog energetskeg sadržaja.

Dijeta *Smartfood* počinje najpre u glavi a zatim prelazi na trpezu: to je način života i zahteva svest o onome što se jede. Trebalo bi da postoji zlatno pravilo za sve, principi pravilne ishrane morali bi da se izučavaju u školi zajedno sa svim ostalim predmetima.

Da shvatimo kako funkcioniše naš organizam i zašto mu ono što pojedemo može činiti dobro ili loše, divan je način da se oslušne vlastito telo. I od te činjenice polazi *Smartfood*.

SAVET

Odbrana od senzacionalnih vesti

I naučne novosti treba uzeti sa rezervom. Evo malog podsetnika namenjenog pacijentima, radoznalima i onima koji brinu o zdravlju.

- **Budite strpljivi:** napredak, gledano sa naučne strane, zahteva vreme da bi se postigli očekivani rezultati. Čak i studiju koja je naizgled prihvatljiva ne uzimamo zdravo za gotovo sve dok se ne potvrdi u praksi.

- **Konsultujte lekara pre primene suplemenata ili prilikom drastičnih promena u ishrani** (ako je u pitanju veganska ishrana, što može biti pravi izbor, ali ako se ne povede računa, može doći do nedostatka vitamina B12).

- **Istražite sve strane senzacionalističkih priča:** televizijske emisije i novinski članci previše su kratki da bi se saznalo sve o nekoj temi. Treba to proveriti u studijama koje su objavljene u naučnim časopisima.

– **Ne uzdajte se u previše laka rešenja:** ljudski organizam je složena aparatura, a hrana koju unosimo je bogata stotinama ili čak hiljadama različitih jedinjenja. Najbolja strategija prevencije je kombinacija načina života i ishrane.

Kvalitet supernamirnica je dokazan raznim istraživanjima, ali tu je i veliki broj upitnika kojih su prepune studije o ishrani kojima se odaje počast naučnom metodu.

Razmera istraživanja je ogromna: dovoljno je pomenuti da je 2015. objavljeno 35.000 publikacija samo o dijeti i raku. Da li su sve verodostojne? Nisu. Reč je o diskutabilnim metodama jer se, recimo, zasnivaju na kliničkim studijama kojima je obuhvaćen neznatan broj ispitanika. Neke dolaze do zaključaka na osnovu prethodnih rezultata, druge pak na osnovu pretpostavki gde ističu nepotvrđene činjenice.

Mozak voli uverenja koja se za njega pilepe kao puzavica za zid. Ali nema baš izvesnog smisla prepustiti se mudracima koji veruju u čuda i sumnjaju u istinu.

Vreme čarobnih napitaka je prošlo, bolje je držati se zdravog skepticizma i razboritosti. Napredak se ne napaja magijom, već zahteva vreme i muku, eksperimentisanje i potvrđivanje.

Mozak voli masno i slatko

Jelo predstavlja životno zadovoljstvo. Čini se da je ta misao razumljiva sama po sebi, ali ne kada se govori o dijetama, terapijskim ili onim koje imaju za cilj samo mršavljenje, kad je u osnovi potreba za odricanjem i lišavanjem.

Smartfood menja takvu viziju i predlaže čitav niz namirnica koje su ukusne, poput grožđa, graška, crne čokolade ili jagoda, koje pomažu da se nepca raduju i da telo sačuva zdravlje i primerenu težinu. Delovalo bi nerazumno predložiti ishranu koja ne vodi računa o činjenici da sedenje za trpezom treba da pruži i zadovoljstvo.

Za naše praistorijske pretke hrana je bila jednaka prostom preživljavanju: dan su provodili u potrazi za životnim namirnicama, praćenju

plena, čupanju mladog bilja. Prehranjivanje je zadovoljavalo njihove primarne instinkte i omogućavalo da osete fizičko blaženstvo. Pre oko deset hiljada godina, prosto pojenje pićem i hranom počelo je da poprima simbolično značenje. Desilo se nakon takozvane neolitske revolucije, kada je čovek napustio nomadski način života da bi se posvetio agrikulturi i uzgajanju životinja. Menjao se tempo življenja, kao i društveni odnosi. Polako su životne namirnice postajale nešto o čemu se može razmišljati, a ne samo konzumirati, u smislu čuvanja, kreativne upotrebe, uživanja u njima. Rodila se kultura ishrane.

Vladari i zemljoposjednici su naručivali raskošne gozbe svojim kuvarima, ali su ipak jela koja je spremala sirotinja postala nešto poput amblema, obeležja nacionalnih kuhinja.

Istorija hrane je jednom rečju deo istorije čovečanstva i kao takva prirovedu o velikoj socijalnoj nejednakosti i odnosima moći. Jedna tema, koja je nažalost aktuelna i danas, vezana je za glad sa jedne strane i izobilje s druge, a povezana je sa stanjem u ekonomiji i politici, kao i elementarnim nepogodama, klimom i ratovima.

Za svaki deo slabo uhranjenog sveta tu je i neko ko od trpeze pravi poeziju. Literatura sipa sos, slikarstvo ga portretiše. Sve dok se čuveni kompozitor Rosini nije usudio na metaforu: „Stomak je virtuoz koji može da ukroti i podstakne veliki orkestar velikih strasti; prazan stomak svira fagot zlobe, a flauta zavisti; pun stomak udara sistrum zadovoljstva i doboš radosti.“ Recepti kompozitora iz Pezara bili su smeli kao i krešendo u *Seviljskom berberinu*, a turnedo, jelo koje je sačinjeno od govedeg filea, gušče džigerice i tartufa, nosi njegovo ime.

Preskočićemo jedno 150 godina i voda na usta ponovo će nam poteći od bestselera Andree Kamilerija. U *Mirisu noći*, jednom od njegovih romana, narednik Montalbano prosto guta čitavu tepsiju krompira pečenih u rerni, „jelo koje može da ne znači ništa ali i sve, u zavisnosti od ruke koja dodaje začini i sjedinjuje crni luk i kapar, masline i sirće, šećer, so i biber“.

Sve ovo potvrđuje činjenicu da je hrana uživanje, fizičko i kulturološko, i da i u tom smislu čini da se dobro osećamo. Svetska zdravstvena organizacija je ažurirala definiciju zdravlja: zdravlje nije samo odsustvo bolesti već i blagostanje uopšte, da se osećamo dobro u svojoj koži, u odnosu sa drugima, sa svetom. A za ovakvo blagostanje važno je uživati i u ukusima slasne večere.

Ali svako zadovoljstvo ima svoju tamnu stranu kada se pređe granica koja vodi ka opsesiji. Hrana koja je nepovoljna za nas i koju nekontrolisano konzumiramo je kao minsko polje. A danas, od Evrope do Amerike, u velikoj meri je rasprostranjena hrana koju nazivamo smećem, od engleske reči *junk food*, i dovodi do ozbiljnih patoloških promena, od raka do dijabetesa.

S jedne strane se insistira na nekoj vrsti gastronomskih orgija koje pružaju zadovoljstvo u konzumaciji pržene hrane i čine nas srećnim. Recimo, spremanjem rebaraca bave se televizijske emisije o kuvanju, recepti iz kuvara, veb-sajtovi i blogovi. S druge strane, neosporno imamo naučno upozorenje i upozorenje same vlade, i šarenilo komercijalnih dijeta koje garantuju skidanje kilograma očas posla ne vodeći računa o zdravlju i o svakoj individui ponaosob.

Komunikacija gubi na snazi, stvara se anksioznost. Ne treba nikad preći granicu koja dovodi do demonizacije trpeze. Zato što je razmišljanje o hrani, kao i zadovoljstvo koje pruža, prirodno čoveku, a kada se o tome govori na pogrešan način, posledica je rigidan odgovor na savete, pravila i zabrane.

Šta je rešenje? Samospoznaja i sloboda izbora. Jedno parče torte s vremena na vreme neće ubiti nikog, kljukanje slatkišima, krompirima ili salamama utiče pak na srce, arterije, mozak, čak i na DNK, a i na naš opstanak na ovom svetu.

Zbog onoga od čega smo načinjeni, masna i slatka hrana nam pričinjavaju zadovoljstvo, to moramo da prihvatimo. Hiljadama godina naši preci su morali da idu u potragu za plenom i namirnicama da bi se prehranili. Zato je organizam najviše bio naklonjen hrani koja daje više energije, odličnu zalihu za sučeljavanje sa periodima nejela.

Delovi mozga predodređeni da regulišu unos hrane razvili su mehanizam sitosti svaki put kad zadovoljimo apetit i svaki put kad probamo sladoled ili dobro začinjeno jelo.

Negiranje ovog zadovoljstva bilo bi suprotno našoj prirodi. Jedno je predati se zadovoljstvu, a drugo postati zavisnik o mentalnom zadovoljenju koje nalazimo u musu, *junk food*-u ili gotovoj užini.

Nije jednostavno. Naš pojam hrane vezuje se za majku, još od rođenja povezujemo je s njenom ljubavlju. Njena moć utehe je izvanredna,

ublažava emotivni bol, umanjuje tugu, ispunjava prazninu. Bitno je da naučimo da oslušujemo. Kasnije, malo-pomalo, može nas prevaspirati.

Kada pogledamo korak unazad u odnosu na gojaznost, možemo probati sami zdravorazumski i snagom volje da se izbavimo iz senke zadovoljstva i izađemo na osunčanu stranu. Saznanje da mnoge biljke mogu da produže i poboljšaju egzistenciju predstavlja poziv da se okuse darovi prirode i da se manje prepušta slatkim obmanama industrijskih proizvoda.

Čini se da Epikur, zagovornik hedonizma, nije bio proždrljiv. U njegovom delu *Spisi o sreći* piše kako nisu „pijanstva i konstantna neprekidna lumpovanja ono što čini život pun zadovoljstva; od hrane se uzima najbolje, a ne najviše“. Grčki filozof nije mogao da zamisli da će 2.000 godina nakon njegove teorije naučnici uspeti da utvrde koja je to najbolja hrana. Upravo *smart* hrana.

Razgovor hrane i DNK

Mirisi i ukusi zadovoljavaju primarne instinkte, mogu da očaraju čulo ukusa, vraćaju u detinjstvo u neodoljivu mešavinu čulnih utisaka, kako pripoveda Marsel Prust u svojoj *Potrazi**.

S vremenom je nauka došla do zaključka da je ishrana ima veliku i odgovornu ulogu kada je reč o zdravlju. Danas se o tome zna više: dešava se to da hrana vodi ozbiljan dijalog sa genima.

Pravo pitanje je sledeće: kako to jedna trešnja može da razgovara sa DNK, nasledstvom koje smo dobili od roditelja i koje je čuvano u jezgri ćelija?

Odnos je obostran. S jedne strane geni deluju na način gde naš organizam asimiluje hranljive sastojke, s druge strane neke supstance uspevaju (što izgleda neverovatno) da utiču na to kako se naši geni pokazuju, da izmene „priručnik sa instrukcijama“ našeg tela.

Dok su se, ne tako davno, ishrana i genetika kretale paralelnim kolosima, sada se preobražavaju u dve novonastale discipline: nutrigenetiku i nutrigenomiku, obavezujući se da izuče dvosmerni odnos između hrane

* Misli se na delo „U potrazi za izgubljenim vremenom“. (Prim. prev.)