SADRŽAJ:

1. Uvod..... -4-

2. Osnovni principi zdrave ishrane..... -4-

3. Prirodni ciklusi korišćenja hrane u organizmu..... -5-

4. Posebna biološka vrednost nekih vrsta hrane..... -6-

5. Biološki kvalitet hrane..... -6-

6. Voda i njena važnost..... -7-

7. Vitamini i minerali..... -8-

8. Posebno važne namirnice.....

..... -9-

9. Meso i njegova štetnost.....
..... -12-

10. Bolesti prouzrokovane nepravilnom ishranom.....
..... -13-

11. Otrovi u hrani.....
. -15-

12. Dobro zdravlje I put ka njemu.....
... -16-

1. Uvod

Pravilna i zdrava ishrana postala je jedan od najvažnijih problema savremenog čoveka. Čovekovo zdravlje, kreativnost, efikasnost i raspoloženje direktno su uslovljeni načinom ishrane koji svakodnevno primenjuje. Pravilna i zdrava ishrana pomaže pojedincu da se lakše suoči sa životnim teškoćama i da se zaštiti od mnogobrojnih fizičkih i psihičkih bolesti . Zdrava ishrana u porodici omogućava mnogo pravilniji fizički i duhovni razvoj dece i više radosti i ljubavi u medjusobnoj komunikaciji i zajedničkom životu.

2. Osnovni principi zdrave ishrane

Pravilna i zdrava ishrana postala je jedan od najvažnijih problema savremenog čoveka. U modernoj porodici, u kojoj su oba roditelja zaposlena, zbog načina života i stečenih navika, žene i muškarci nisu u mogućnosti da odvoje vreme koje bi bilo neophodno svakodnevno posvetiti ovakvoj ishrani. Mi, koji smo imali sreću da odrastemo sa mamama i bakama koje nisu bile zaposlene, znamo vrednost brižljivog i posvećenog pripremanja svakog obroka.

Čovekovo zdravlje, kreativnost, efikasnost i raspoloženje direktno su uslovljeni načinom ishrane koji svakodnevno primenjuje. Pravilna i zdrava ishrana pomaže pojedincu da se lakše suoči sa životnim teškoćama i da se zaštiti od mnogobrojnih fizičkih i psihičkih bolesti. Zdrava ishrana u porodici omogućava mnogo pravilniji fizički i duhovni razvoj dece i više radosti i ljubavi u medjusobnoj komunikaciji i zajedničkom životu.

Od davnina je poznato da smo onakvi kakvu hranu uzimamo, jer sve što postoji na našoj planeti ima svoju vibraciju i dejstvo na okolinu. Tako, od onog što unosimo u svoj organizam zavisi funkcionisanje našeg celokupnog sistema, naše misli i osećanja, ponašanje, odnos prema celokupnom životu i naravno, zdravlje. Još je poznati grčki lekar Hipokrat rekao: "Tvoja hrana biće tvoj lek". Savremena medicina je nakon decenija istraživanja došla do zaključka da je uzrok čovekovih bolesti upravo hrana koju jede ili ona koju ne jede.

Zdrava hrana je ona hrana koja u sebi ne sadrži previše belančevina i masti (posebno životinjskog porekla, kakve se nalaze u mesu, jajima, siru, ribi), a bogata je ugljenim hidratima, vitaminima i mineralima - a to je biljna hrana, voće, integralne žitarice, semenke. U Prvoj knjizi Mojsijevoj, koja se zove Postanje, kaže se: "I još reče Bog: Evo, dao sam vam sve bilje što nosi seme po svoj zemlji i sva drveta rodna koja nose seme; to će vam biti za hranu.".

Zdrava ishrana znači jesti što jednostavnije, ne mešati namirnice različitog sastava (na primer: ugljene hidrate sa belančevinama), kao što zdrava ishrana takodje znači jesti u umerenim količinama, ne prebrzo i halapljivo, već sa svešću o važnosti unošenja hrane u organizam, vodeći računa da hrana nije suviše hladna niti suviše vruća, preslana, prekisela ili prezačinjena.

Uzimanje što raznovrsnije hrane, ali pravilno kombinovane, ima suštinski značaj za pravilnu ishranu. Da bi organizam normalno i zdravo funkcionisao moraju se uneti svi sastojci neophodni za obnavljanje ćelija u što idealnijim količinama. Nije svaki organizam isti i ne zahteva isti odnos hranljivih materija, pa je neophodno tzv. "osluškivanje" organizma, saradnja sa njim i poštovanje njegovih potreba. Kada bismo bili u stanju da upoznamo i pratimo potrebe svog organizma i da se u skladu s tim hranimo, izbegli bismo bolesti i starenje organizma. Preteranim unošenjem namirnica (posebno mesa i mlečnih proizvoda) i pogrešnim odnosom prema ishrani mi nesvesno trujemo, uništavamo svoje telo i skraćujemo mu prirodni vek zdravlja i trajanja.

Da bismo se hranili pravilno, veoma je važno da se pridržavamo odgovarajućeg vremena za obrok i da ne uzimamo hranu nekontrolisano, u svako doba, bez razmišljanja. Međutim, obroke ne treba preskakati i dovoditi organizam u stanje izgladnelosti, jer tada dolazi do uništavanja određenih moždanih ćelija, nestabilnosti nervnog sistema i smanjenja otpornosti celokupnog organizma.

Deset saveta za pravilnu ishranu:

1. Jesti raznovrsnu hranu.

2. Održavati optimalnu težinu.

3. Smanjiti unošenje zasićenih masnih kiselina (masti životinjskog porekla).

4. Povećati unos polinezasićenih masnih kiselina (gi - prečišćeni puter, nerafinisana hladno

ceđena ulja, puteri od semenki - kikiriki, suncokret, susam, badem, lešnik, golica-bundeva).

5. Smanjiti unos holesterola (svinjska mast, masne vrste mesa, masni sirevi, jaja).

6. Povećati unos složenih ugljenih hidrata i dijet nih vlakana (povrće, voće, integralne žitarice).

7. Redovno unošenje tečnosti: voda, čajevi, prirodni sokovi.

8. Smanjiti unošenje šećera, naročito belog rafi-nisanog, zameniti ga medom i malteksom.

9. Smanjiti unos soli, posebno stone kuhinjske.

10. Smanjiti i izbgavati unos kafe, alkohola i duvana.

3. Prirodni ciklusi korišćenja hrane u organizmu

Uzimanje što laganije hrane, odnosno hrane za koju je potreban kraći probavni period, od velikog je značaja ako se želimo pravilno i zdravo hraniti. Prerada hrane u želucu traje od 1 do 5 časova, zavisno od vrste hrane. Lako svarljiva hrana preradi se za 1 do 3 sata (pirinač, voće, većina povrća, mleko, pržena jaja); dok je za varanje hleba, kuvanog krompira, maslaca, sira, kuvanih jaja, kiselog kupusa, mesa i ribe, neophodno od 3 do 5 sati. Varenje u crevima traje od 15 do 24 sata.

Hranu koja nije potpuno probavljena teško je izbaciti iz organizma, što dovodi do usporavanja metabolizma, gojaznosti i stvaranja toksičnosti. Opsežna istraživanja su potvrdila da je osnovni ključ zdravog organizma i zadržavanja optimalne težine upravo redovno izbacivanje i oslobađanje od toksičnih otpadnih materija. Da bismo to postigli, ishranu treba prilagoditi biološkim procesima funkcionisanja organizma, odnosno prirodnim telesnim dnevnim ciklusima:

1. Unošenje hrane u organizam i njena probava (aproprijacija) - odvija se od podne do 8 sati uveče.

2. Asimilacija, odnosno apsorpcija i iskorištavanje hranljivih materija odvija se od 8 uveče do 4 ujutro.

3. Eliminacija, odnosno izbacivanje otpadnih materija iz tela - odvija se od 4 ujutro do podneva.

Prema zastupnicima poštovanja prirodnih funkcija tela, posebno je važno da se hrana ne uzima u vreme asimilacije i tokom perioda eliminacije. Tako, za doručak (period eliminacije) preporučuje se uzimanje svežeg voća, prvenstveno onog sa visokim sadržajem vode, ili prirodnih voćnih sokova. Takođe, nakon 8 sati uveče (vreme asimilacije) ne preporučuje se uzimanje bilo koje druge hrane osim svežeg voća. Inače, uzimanje voća je poželjno uvek kada se oseti glad.

4. Posebna biološka vrednost nekih vrsta hrane

Smatra se da je voće najvrednija hrana koja se može uneti u organizam, jer sadrži idealnu

ravnotežu pet bitnih elemenata koji su neophodni organizmu: glukoza (90%), aminokiseline (4-5%), minerali (3-4%), masne kiseline (1%) i vitamini (do 1%). Pored toga, za njegovu probavu nije potrebna dodatna energija, što znači da štedi energiju organizma i pomaže njegovom pročišćavanju. Takođe ima i sposobnost da neutrališe štetne kiseline koje se stvaraju u telesnim sistemima. Kada se govori o voću, podrazumeva se isključivo voće u svežem stanju, jer, zbog svoje delikatne prirode, kuvano i prerađeno voće u potpunosti gubi pomenuta svojstva i dovodi do povećanja toksičnosti i kiselosti organizma. Zbog visokog sadržaja vode, svež paradajz i krastavac mogu se kombinovati sa voćem i uzimati i tokom perioda asimilacije i eliminacije.

U periodu uzimanja hrane preporučuje se uzimanje voća i sokova najmanje 30 minuta pre ostale hrane (nikad neposredno nakon obroka), kako se hrana u želucu ne bi mešala. Mešanje hrane sa voćem dovodi do fermentacije, kojom se gube hranljive materije, i otežava se i usporava probava. Nakon voća, najbolje je uzeti koktel sokova od svežeg povrća - šargarepa, cvekla, peršun, celer, kupus, karfiol, keleraba, malo parče sirovog krompira (posebno je važno ne kombinovati ga sa voćem). Nakon 10 minuta od uzimanja sokova sledi sveza salata, a zatim pravilno kombinovano jelo. Nepravilno kombinovanje hrane dovodi do poremećaja ciklusa asimilacije i eliminacije. Kada se hrana pravilno kombinuje, organizam može da je potpuno razgradi, apsorbuje i iskoristi sve hranljive materije.

Svaka hrana koja nije voće ili povrće naziva se koncentrisana hrana. Koncentrisana hrana se ne treba uzimati istovremeno, jer to otežava njenu probavu. Na primer: hleb (po mogućstvu prepečen i napravljen od integralnih žitarica) ne treba kombinovati sa krompirom, pirinčem, pasuljem, graškom, boranijom, testeninama, jajima, mlekom i sirevima, niti ove namirnice međusobno treba mešati. Svaka od ovih namirnica može se kombinovati sa masnoćama (gi-prečišćeni puter, hladno ceđena ulja, maslac, puteri od semenki, suncokret, bundeva, susam, kikiriki) i sirovim ili barenim povrćem (salate, variva). Preporučuje se zamena sirćeta limunovim sokom ili voćnim i jabukovim sirćetom.

Uzimanje orašastog voća (badem, lešnik, orah, kikiriki, indijski orah) i semenki (susam, bundeva, suncokret, lan, leblebija, kajsija, seme bora) veoma je važno u pravilnoj i zdravoj ishrani. Ova hrana je prebogata mineralima, vitaminima, belančevinama, ugljenim hidratima i mastima, a dovoljno je uzimati dva do tri puta nedeljno po polovinu šolje. Na primer: 100 g susama sadrži 630 mg kalcijuma, badema 282 mg, oraha 186 mg, a suncokreta 140 mg. Istovremeno 100 g mleka sadrži 100 mg, dok razni sirevi od 250 - 850 mg, a peršunov list 245 mg kalcijuma.

5. Biološki kvalitet hrane

Bioenergetska vrednost hrane predstavlja životnu energiju, vitalnost namirnica i energetski potencijal koji nam određena hrana biljnog ili životinjskog porekla daje prilikom unošenja u organizam.

Bioenergetska vrednost hrane zavisi, pre svega, od porekla proizvodnje namirnica (ekološki ili konvencionalni način proizvodnje), zatim, samog kvaliteta (vrsta, sorta) i svežine namirnica (što zavisi od načina čuvanja i lagerovanja i od vremenskog razmaka između branja i korišćenja).

Ekološka hrana ima neuporedivo veću biološku vrednost u odnosu na namirnice proizvedene na konvencionalan način; veći sadržaj suve materije, nije veštački naduvana vodom i u sebi sadrži veći procenat vitamina i biološki aktivnih materija uz znatno niži sadržaj nitrata (koji su izazivači kancera); duže održava svežinu i sastav i može se lakše lagerovati. Na primer, ekološki proizveden paradajz sadrži 8-10% suve materije, dok hemijski 4-5% i u frižideru ostaje svež duže od nedelju dana, dok hemijski svega 2-3 dana. To znači da ekološka hrana ima visoku nutritivnu i bioenergetsku vrednost; ne sadrži štetne materije po naše zdravlje i daje organizmu snagu, svežinu, ima drugačiji ukus i izgled.

Prirodno proizvedena hrana ima svoje vidljive znake. Pre svega, njena boja je prirodnija, namirnice imaju određenu kvalitetnu tvrdoću (a ne naduvenost vodom), nepravilnijeg su oblika, a ponekad vidite i tragove crvića. Na primer, šargarepu ćete prepoznati tako što joj je boja tamnija, a srčika u sredini uža. Ukoliko je probate ima slađi, prirodniji ukus.

6. Voda i njena važnost

Postoji jedna namirnica koju mi uzimamo zdravo za gotovo, ali čija važnost nadilazi važnost svih drugih. To je obična, čista voda, koju neki prezrivo nazivaju "česmovača". Ali, imajte u vidu da čovek može da gladuje 40 dana, pa je čak bilo eksperimenata i sa 100 dana gladovanja, ali bez vode ne može da izdrži ni 10 dana.

Nedovoljno unošenje vode postepeno i neprimetno menja fiziologiju organizma i dovodi do niza hroničnih degenerativnih promena tkiva i organa. Verovali ili ne, ali čak i takve bolesti kao što su čir na želucu, visok pritisak, holesterol, artroza, alergije i astma mogu biti posledice konstantne dehidracije.

Savremeni čovek živi u iluziji da ne može da dehidrira jer mu je voda uvek pri ruci - dovoljno je da okrene slavinu. Međutim, zanemarivanje čiste vode i njena zamena tzv. "tečnostima", kako mi volimo da nazivamo kafu, alkohol, razne "kole" i sokove, neumitno vodi dehidraciji, jer pomenuti napici ne mogu da zamene čistu vodu u organizmu. A njihovo stalno konzumiranje, nažalost, na kraju dovodi i do gubitka osećaja za žeđ, i do toga da čovek zameni osećaj žedji sa osećajem gladi, pa jede, umesto da pije vodu - što je pogubno po organizam.

Da bismo izbegli ove nevolje, potrebno je da ustanovimo svesnu disciplinu da pijemo 2 litra ili 8 običnih čaša vode dnevno, čak i ako mislimo da nismo žedni.

Hrana sa visokim sadržajem vode i njena važnost

Za optimalno funkcionisanje organizma neophodno je pravilno uzimanje tečnosti, posebno vode i osvežavajučih napitaka. Poznato je da je prisutnost vode na našoj planeti preko 70% i da je čovekov organizam takođe sačinjen od 70% vode. Da bismo održali svoje zdravlje, logično je da treba da uzimamo namirnice koje u sebi takođe sadrže veliki procenat vode (70%), a to su voće i povrće. Naučno je dokazano da je čovek kao biće plodojed i biljojed i da mu ni organi za preradu (vilica), a ni organi za varenje (želudac i creva) nisu predviđeni za konzumiranje mesa i mesnih prerađevina. Normalnom zdravom organizmu odraslog čoveka potrebno je 2,5 kg biljne hrane dnevno.

Što se tiče samog unošenja vode u organizam, dnevno je čoveku potrebno 35 grama vode na kilogram težine. Vodu treba uzimati između obroka, a ako je neophodno, posle, a ne pre i u toku jela. Uzimanje vode u toku jela slabi naš organizam i razređuje želudačnu kiselinu neophodnu za pravilno varenje hrane. Međutim, ukoliko u toku dana uzmete dovoljnu količinu hrane sa visokim sastavom vode, pijaća voda i napitci vam neće biti neophodni u većim količinama. Kroz bubrege odrastao čovek izluči 2,2 *L* vode dnevno. Za regulaciju vode u organizmu važno je uzimati dovoljnu količinu soli, jer so vezuje vodu u organizmu. Odraslom čoveku prosečne težine neophodno je da sa hranom unese 3,5 g soli dnevno.

Pravilna i zdrava ishrana podrazumeva ograničeno, a po mogućnosti i potpuno odricanje od napitaka kao što su kafa, jaki čajevi, alkoholna pića, kao i vrlo retko uzimanje mleka, čokolade, sladoleda i slatkiša. Ukoliko se pije kafa, treba je piti isključivo posle podne, čajevi treba da budu biljni, a mleko, čokoladu, sladoled i slatkiše uzimati na prazan želudac.

7. Vitamini i minerali

Vitamini su organske materije neophodne za normalno funkcionisanje našeg tela. Od njih zavise rast, regulacija metabolizma, krepkost, aktivnost i dobro zdravlje. Nedostatak čak i samo jednog vitamina može dovesti u opasnost čitav ljudski organizam. Vitamini su jedan od šest osnovnih hranljivih sastojaka, kao što su to i ugljeni hidrati, masti, proteini, minerali i voda. Ove materije su neophodne za stvaranje energije, funkcionisanje organa, iskorišćavanje hrane i pra

vilan rast ćelija
.

Vitamini su označeni slovima od A do U, a njihova asimilacija i dejstvo u organizmu direktno je uslovljena određenim mineralima. Šest osnovnih minerala potrebnih našem telu su: kalcijum, jod, gvožđe, magnezijum, fosfor i cink; a pored njih od bitne važnosti su: biotin, inozit, hlor, hrom, bakar, kalijum, niacin, selen i dr. Vitamini i minerali deluju združeno, i bez minerala organizam nema nikakve koristi ni od vitamina. Vitamini su prirodne supstance koje se nalaze u različitim namirnicama u različitoj količini. Potrebe svakog pojedinog organizma za vitaminima su različite i svako treba da uzima onu količinu određenog vitamina koja mu je neophodna. U sledećoj tabeli dat je pregled namirnica u kojima se mogu naći određeni vitamini i minerali, kao i koje su indikacije nedostatka ovih hranljivih materija na organizam:

8. POSEBNO VAŽNE NAMIRNICE

Integralne žitarice

Čovek je odvajkada u svojoj ishrani koristio celo zrno žitarica. Tek je moderna tehnologija i otkriće čeličnih valjaka za preradu pšenice (1830. godine) zamenilo klasične kamene mlinove i dovelo do masovne proizvodnje belog brašna. Odbacujući celo zrno i orijentišući se isključivo na beli hleb i peciva savremeno čovečanstvo je postepeno potisnulo i iz svoje ishrane odbacilo ostale, izuzetno vredne žitarice: raž, heljdu, proso, ječam, ovas (zob), pa čak i kukuruz.

Vekovima su naši preci kultivisali ove biljke i odgajali ih za svoju ishranu, da bi ih se moderni čovek tako lako odrekao i degradirao ih u stočnu hranu. Samo su retki pojedinci pokušavali da zadrže i sačuvaju tradicionalne načine pripremanja jela od integralnih žitarica., kao posebne

gurmanske specijalitete.

Druga polovina našeg veka donosi budjenje svesti o potrebi vraćanja na prirodne izvore hrane i visokim biološkim vrednostima koje ona ima za ljudski organizam.

Jedan od osnovnih principa pravilne i zdrave ishrane jeste svakodnevna upotreba integralnih žitarica. Korišćenje belog brašna i proizvoda od belog brašna, pre svega hleba i peciva, dovode do mnogih ozbiljnih oboljenja savremenog čoveka. Upotreba celog zrna u ishrani daje ljudskom organizmu energiju (zbog visokog sadržaja složenih ugljenih hidrata), podmazuje zglobove, odstranjuje otrove i pomaže detoksikaciji. Jer, nutritivne vrednosti integralnih žitarica su neuporedivo veće od belih žita, iz kojih je praktično odstranjeno sve što je vredno, s obzirom da se u opni zrna nalaze sve hranljive materije neophodne za razvoj, rast i održavanje organizma.

Sadržaj ugljenih hidrata u celom zrnu većine žitarica prelazi 70%, belančevina od 10-17%, masti od 1,5-10%, vitamina i minerala do 2%, a visok je sadržaj i celuloznih vlakana i amino kiselina.

Semenke i orašasti plodovi

Semenke su izuzetno važne u ljudskoj ishrani, jer sadrže visok procenat belančevina, minerala i vitamina, enzima, masti i ugljenih hidrata. U semenu je sva energija biljke i tu su koncentrisani svi hranljivi sastojci koji su neophodni biljci za rast i razvoj, pa su energetski veoma bogate i posebno se preporučuju kod mentalnih naprezanja i korišćenja kompjutera, učenicima i studentima i kod izuzetnih intelektualnih aktivnosti. Semenje generalno sadrži visok procenat fosfora, čak 20 puta više od ribljeg mesa, koje je poznato po visokom sadržaju fosfora.

Hladno cedjena ulja i namazi

Predstavljaju važan deo ishrane, jer masnoće i proteini u ishrani treba da budu zastupljeni do 20%. Veoma je važno na koji način su proizvedeni ulja i namazi, jer se konvencionalnim načinom proizvodnje, gde je temperatura preko 500°C, svi hranljivi sastojci koji se nalaze u semenkama unište. Kod hladno ceđenih (nerafinisanih) ulja temperatura ne prelazi 110°C, što

omogućava očuvanje nutritivnih i lekovitih svojstava semenki od kojih se proizvodi. Na primer, 100 g suncokretovog ulja sadrži 80 mg vitamina E, dok ista količina bućinog ulja sadrži 86 mg E vitamina. E vitamin - tokoferol je prirodni antioksidans, koji u konvencionalnim uljima ne postoji, tj. uništen je. Pored toga, ova ulja se koriste u tri puta manjoj količini i poželjno ih je upotrebljavaiti više puta, ako se radi o prženju.

Puteri i namazi (kikiriki, suncokret, golica, susam) se takođe proizvode tehnološkim procesima koji garantuju očuvanje bioloških kvaliteta semenki. Obično se pripremaju i konzumiraju sa integralnim hlebovima i salatom.

Soja

Soja potiče iz Kine, gde se koristi već preko tri hiljade godina. Zbog izuzetnih sastojaka koje sadrži, Kinezi je nazivaju "čudotvorno zrno" i "anđeoska hrana". Soja je najkoncentrisanija biljna hrana za koju se zna. Izuzetno visok procenat belančevina - proteina (43%) ubraja je u najhranljiviju namirnicu. Radi poređenja, to je dva i po puta više od procenta koji sadrži juneće meso i 12 puta više od neobranog mleka. Izvanredna je zamena za meso, jer su belančevine koje sadrži mnogo kvalitetnije i prilagodljivije ljudskom organizmu.

Pored proteina, soja ima visok sadržaj minerala i vitamina, koji su izvanredno uravnoteženi tako da odgovaraju ljudskoj ishrani.

Soja se koristi u rasličitim oblicima: u zrnu, koje je najbolje potopiti preko noći da nabubri, a zatim ga samleti (za šnicle, sarmu, musaku), ili ga ispeći kao kikiriki; kao brašno se koristi za dodatak i mešanje sa ostalim žitaricama i kao osnovu za pripremu soja majoneza; od nje se pravi mleko, koje je potpuna zamena za kravlje mleko i sir - tofu, koji je veoma popularan u čitavom svetu; zatim, soja sos (tamari i soju), kao začin i dodatak jelima, posebno pirinču i čorbama.

Soju ne treba preterano konzumirati, jer spada u jaku hranu. Poželjno je uzimati je 2 do 3 puta nedeljno i u manjim količinama.

Alge

Alge su plodovi mora izuzetno bogati mineralima i vitaminima, proteinima i lako svarljivim ugljenim hidratima. Od minerala najviše imaju kalcijum, fosfor, gvožđe, jod, magnezijum, natrijum, a od vitamina A, B1, B12 i C.

Lekovito dejstvo algi je od davnina poznato, posebno kada su u pitanju teška oboljenja; u savremeno doba - kancer. Visok sadržaj minerala pomaže pročišćenju organizma i krvi kao i otklanjanju kiselosti, izazvane pre svega preteranim unošenjem mesa, mlečnih proizvoda i belog šećera. Alge pomažu sprečavanje i lečenje mnogih savremenih bolesti: raznih vrsta alergija, anemiju, aterosklerozu, visok krvni pritisak, nervne poremećaje, artritis, reumatizam. Kod izuzetno teških bolesnika, koji su podvrgnuti ozračenju i u post-terapiji lečenja kancera preporučuje se mala količina u svakodnevnoj ishrani.

Najpoznatije alge koje možete naći na našem tržištu su: kombu, vakame, arame, nori, hidjiki. Dobro se kombinuju sa svim vrstama integralnih žitarica i povrćem.

Med

Med je prirodna hrana koja je, zbog visokog sadržaja vitamina, minerala, ugljenih hidrata, proteina i masti, u mogućnosti da nadoknadi svaki nedostatak koji se može javiti u našoj svakodnevnoj ishrani. Minerali potiču iz zemljišta na kome rastu biljke i dospevaju u nektar od koga pčele prave med. Polen je izuzetno bogat vitaminom C (mnogo više od skoro svih vrsta voća i povrća) i od količine polena u medu zavisi i obogaćenost meda vitaminom C. Polen takode sadrži proteine i masti i razne ugljene hidrate (šećer, skrob, celuloza).

Med je gradivna hrana, prepuna materija neophodnih za razvoj i obnovu ćelija. On vrlo brzo oslobađa dosta energije i predstavlja izvor pogonske energije srca. Mišići funkcionišu tako što koriste ugljene hidrate i proteine. U medu je sadržan prirodni šećer i veoma mala količina meda zadovoljava dnevne potrebe organizma.

Jabukovo sirće

Jabukovo sirće je važna namirnica u prirodnoj i zdravoj ishrani, jer ima visok sadržaj kalijuma, koji je neophodan za rast, razvoj i održavanje mekoće i gipkosti telesnih tkiva. Kalijum se poredi sa kalcijumom, jer je neophodan mekim tkivima na isti način na koji je kalcijum potreban tvrdim tkivima.

Nedostatak kalijuma može izazvati mnogobrojne tegobe, među kojima je najteže oboljenje zglobova. Da vašem organizmu nedostaje kalijum možete primetiti, pre svega, po tome što gubite životni elan i imate osećanje duboke obeshrabrenosti. Postajete letargični i lenji, jer osećate duhovni i fizički umor i veoma se lako zamarate zbog slabosti koju osećate u mišićima. Ujutru jako teško ustajete i osećate se iscrpljeni. Zatim, osetljiviji ste na hladnoću, posebno ruke i tabani i podložni ste čestim nazebima; skloni ste zatvoru; gubite apetit i osećate gađenje i povraćanje; kvare vam se zubi; koža vas često svrbi, a dolazi i do pojave bubuljica; opada vam kosa; nokti se cepaju; posekotine vam teško zarastaju; noću vam se grče mišići na nogama; tabani vam otvrdnjavaju i podložni su žuljevima; noću nemirno spavate. Svi ovi simptomi se povremeno javljaju i teško je otkriti da vam nedostaje baš kalijum.

Sa godinama starosti, količina kalijuma koja je neophodna organizmu se povećava. Najbrže će se nadoknaditi kalijum ako se ujutro na tašte srce i uveče pred odlazak u postelju uzme napitak spravljen od dva decilitra vode i jednom kašičicom jabukovog sirćeta. Ovom rastvoru možete dodati i kašičicu meda, posebno ujutru.

Pored toga što je bogato kalijumom, jabukovo sirce ima mnogobrojnu lekovitu primenu, jer vezuje kalijum sa drugim mineralnim sastojcima. Bogato je fosforom, kalcijumom, sumporom, gvožđem, natrijumom, hlorom, magnezijumom, odnosno svim mineralima koji se nalaze u samoj jabuci.

Začini

Upotreba biljnih začina i mirodija u ishrani povezana je sa običajima, navikama i kulturnom tradicijom naroda.

Začini bi se mogli definisati kao aromatično bilje koje koristimo u kulinarstvu u obliku praha,

listića, plodova, bobica, semenki, cvetnih latica, pupoljaka i korenčića. Dodajemo ih jelima u svežem ili sušenom stanju da bismo oplemenili i poboljšali miris, ukus i estetski izgled hrane. Najrasprostranjenija i najpraktičnija primena začina je u obliku praha, koji treba čuvati u hermetički zatvorenim posudama, jer lako ishlapljuje i gubi miris i ukus.

Pored prijatnog ukusa i mirisa koji daju hrani, začini su veoma bogati vitaminima i mineralima i imaju brojne lekovite sastojke, tako da stimulišu lučenje sokova za varenje i ublažavaju određene tegobe u organizmu. Treba ih uzimati u umerenim količinama, posebno ako su oštrog i jačeg ukusa, da ne bi izazvali neželjene efekte. Uobičajeni začini na našem području su biber, aleva paprika, peršun, mirodija, beli luk, lovorov list, celer. Ali, zbog uticaja stranih kultura, sve više se koriste i drugi, egzotičniji začini.

9. MESO I NJEGOVA ŠTETNOST

Ljudski organizam nije prilagođen niti po sistemu za preradu (vilica), ni po sistemu za varenje (želudac i creva) konzumiranju mesa. Nakon uzimanja mesa i prerađevina od mesa u debelom crevu se stvaraju toksične bakterije koje su strane ljudskom organizmu. Ljudi koji konzumiraju uglavnom meso i mesne prerađevine su agresivni, brzo planu, zacrvene se kada se svađaju, netolerantni su i pate od mnogih fizioloških bolesti.

Razlog ovakvog ponašanja jeste i preterana količina adrenalina koja se unosi sa mesom, jer životinja u momentu klanja doživi stres i adrenalin koji se tom prilikom stvara usled straha ostaje u mesu. Savremeno čovečanstvo, načinom života u večitoj žurbi za materijalnim bogatstvima, već je izloženo stresnim situacijama, nervozi i strahu za sopstveno održanje, tako da dodatni adrenalin koji se unosi mesom samo pogoršava postojeće stanje. Pored toga, čim se životinja zakolje dolazi do raspadanja belančevina koje izazivaju truljenje mesa i meso poprima sivkastozelenu boju. Zbog toga se meso boji veštačkim materijama (nitriti i nitrati) i što je starije to je više hemikalija potrebno da se dobije sveža, crvenkasta, "prirodna" boja.

Takođe, prilikom tovljenja stočnoj hrani se dodaju hormoni radi bržeg sazrevanja i taj se proces

nastavlja i u mesu. Konzumiranjem takvog mesa (posebno junetine) dečji organizam prebrzo fiziološki sazreva, što dovodi do preranog puberteta (galofak generacije), koji nije praćen uporednim psihološkim razvojem. Pored toga, hormoni koji se daju stoci za zaustavljanje polnog nagona utiču na pojavu ranog steriliteta kod mladih.

To znači da meso gajeno na današnjim savremenim farmama predstavlja biološki bezvredno, patološko meso, koje je toksično i veoma štetno za ljudski organizam. Po svojoj biološkoj konstituciji čovek je biljojed, odnosno plodojed i sve što sadrži meso može se nadoknaditi pravilnim izborom i kombinovanjem namirnica. Na primer, po svom sadržaju i kvalitetu belančevina soja (43% belančevina) je neuporedivo kvalitetnija i za ljudski organizam prihvatljivija namiranica. Integralna pšenica, i uopšte žitarice, bogate su belančevinama i ugljenim hidratima i mnogo su hranljivije od mesa. Pored toga, one vežu sve otrove i pročišćavaju creva i organizam se oslobađa svih toksina, a i podmazuju i osvežavaju istrošene zglobove.

Vegetarijanska hrana je bogata vlaknima neophodnim za redovno oslobađanje organizma od otpadnih materija, koje meso ne sadrži, pa se veoma dugo zadržava u telu čoveka (pet dana). Period varenja vegetarijanske hrane je mnogo brži i lakši, jer organizmu nije potrebna dodatna energija, koja ostaje za regeneraciju, fizičke i umne aktivnosti.

Ukoliko ne možete bez mesa. onda meso ne treba jesti više od jednom nedeljno i da po mogućstvu bude organskog porekla. Nikako ne treba uzimati svinjsko meso, za koje je dokazano da ima potpuno isto tkivo kao ljudsko meso. Najmanje štetno za ljudski organizam je jagnjeće meso (zbog blage vibracije koju ima jagnje), konjsko i ćureće meso. Meso obavezno treba konzumirati sa svežim crnim lukom, koji veže otrove i pomaže da se organizam previše ne zagadi uzimanjem mesa.

MATURSKIRADOVI.NET - Vaš oslonac za lakše školovanje