

Razmišljanja o današnjoj prehrani i (ne)zdravom životu

Kada govorimo o prehrani, osnovno je zapitati se što je uopće svrha prehrane. Postoji mnogo teorija o ljudskoj prehrani, objavljene su brojne knjige koje se bave ovom tematikom no nije ih potrebno sve pročitati kako bi shvatili da su u većini slučajeva kontradiktorne, da svaka nova donosi nešto drukčiji pristup od prethodne. Nema veće kontroverze na području ljudske medicine od područja prehrane. Stvari, međutim, funkcioniraju puno jednostavnije nego bi se to možda željelo prikazati.

Osnovna svrha prehrane je da omogući normalno funkcioniranje svih stanica organizma te stvaranje energije za sve metaboličke procese. Čovjeku su potrebne osnovne hranjive tvari - ugljikohidrati, aminokiseline, masne kiseline, vitamini, minerali - i to u što prirodnijem obliku, bez suvišnih termičkih ili kojekakvih drugih industrijskih obrada. Primarni cilj prehrane je osiguravanje opskrbe hranjivima svakoj stanici organizma.

Prehrana svakako nisu osobni užitci, filozofski i artistički aspekti, izmišljanje kojekakvih kombinacija boja i okusa kako bi hrana bila što primamljivija. Kulinarstvo kao takvo treba promatrati kao umjetnost, artističku želju za nadmetanjem u stvaranju što ukusnijeg i ljepšeg jela. Posjet nekom dobrom restoranu u kojem se serviraju kulinarski specijaliteti trebalo bi shvatiti više kao npr. posjet kazalištu i u serviranom obroku uživati kao što se uživa u dobroj glumljenoj predstavi. Međutim kulinarstvo kao takvo svakako automatski ne implicira i zdravu prehranu.

Tipični dnevni jelovnik prosječnog hrvatskog čovjeka započinje s kavom, mlijekom, pecivima, krafnama, raznim namazima, pahuljicama, kobasicama, šunkom, jajima. Za ručak se obično jede juha, kuhano ili pečeno meso, riba, a uz to kao prilog krumpir ili tijesta, možda malo povrća ili koja salata. Sve to zasladi se kolačima i zalije vinom, pivom (ili drugim alkoholnim pićem), a na kraju, da bi se mogli podignuti sa stola, opet se pije neizbježna kavica. Za večeru se obično jede ostatak ručka, možda sendvič, mlijeko, jogurt, sir ili možda kakve umjetne pahuljice; možda malo voća, ako ga se uopće uvrsti u dnevni jelovnik.

Ovakva prehrana kakvu danas prakticira većina ljudi u našem društvu je siguran put u bolest. Ona ne zadovoljava kriterije zdrave prehrane, te organizam vodi u stanje kronične pothranjenosti (na staničnom nivou), pretilosti, neadekvatne produkcije energije kao i loše izgradnje organizma. Najčešća pogreška je preobilan doručak, sastavljen od škrobnih namirnica sa visokim glikemijskim indeksom (peciva, kroasani, bijeli kruh, krafne, marmelada...). Uz to se često jedu i bjelančevine (mlijeko, sir, salama, jaja) i masne namirnice poput maslaca, u kombinacijama koje su apsolutno neadekvatne. Doručak je prvi obrok nakon noćnog odmora. Spavanje je doba posta, a post se ne prekida teškim namirnicama. Tijekom noći se odvija mnoštvo metaboličkih procesa; sve što smo pojeli se razgrađuje i koristi svrhovito u procesima izgradnje tijela i dobivanja energije. No, to se ne može dogoditi ako je unos namirnica neadekvatan, jer se tada proces digestije (probave hrane) odvija nepotpuno uz velike gubitke energije i stvaranje toksičnih crijevnih spojeva. Tijekom noćnog posta stvoreni toksini moraju se ujutro eliminirati iz organizma adekvatnom detoksifikacijom i zato nakon sna, prvi obrok mora biti lagan, primjerice voće koje je idealna grupa namirnica za jutarnji obrok. Ujutro nam je neophodna biološka aktivna voda koja potiče detoksifikaciju organizma te vitamini. Potrebne su i namirnice koje brzo daje energiju, a najbolja za to je već spomenuta fruktoza iz voća, koja odmah po ulazu u organizam prelazi u glukozu bivajući na raspolaganju organizmu kao osnovno pogonsko gorivo. Takav voćni obrok možemo (moramo) kombinirati jedino sa orašastim plodovima kao što su orasi, lješnjaci, bademi, kokos (također spadaju u voće), koji su bogati masnim kiselinama i mineralima te što je

posebno važno za osobe koje se bave fizičkim radom, predstavljaju grupu namirnica sa najvećom kalorijskom vrijednosti (100 g oraha je kalorijski jednako kao otprilike 6 jaja!!).

Nakon takvog obroka čovjek se osjeća lagano, bez težine u želucu, nema smetnje u vidu pospanosti i pada energije. Njegov organizam zadovoljen je biološkom vodom, mineralima, vitaminima, masnim kiselinama i kalorijama. Tako bi se trebao započeti svaki dan.

Ručak bi trebao biti bjelančevinasti obrok, dakle meso ili riba sa salatama i povrćem, nikako s kruhom, tjesteninom i općenito škrobnom hranom ili hranom na bazi žitarica jer se ugljikohidrati i bjelančevine probavljaju na potpuno različit način i u pravilnoj prehrani bi ih trebalo izbjegavati u istom obroku.

Ljudski organizam napravljen je na način da se škrob razgrađuje u lužnatim pH vrijednostima, dok se proteini razgrađuju u kiselom mediju želuca, sa pH vrijednostima oko 2. Između pH 2 i pH 8 je milijun puta razlika u koncentraciji vodikovih protona, što znači da se organizam mora snažno aktivirati i potrošiti puno energije da bi istovremeno razgradio bjelančevinastu grupu namirnica i škrobnu hranu. Rezultat je neadekvatna razgradnja i bjelančevina i škrobnih namirnica. Nepotpuno razgrađene bjelančevine započinju u crijevu trunuti (putrefakcija), a škrob je podložan vrenju (fermentacija), što u konačnici rezultira autotoksičnim crijevnim sindromom (disbioza). Na taj način proizvodi se mnogo kiselih i toksičnih kemikalija koje ozbiljno truju probavni trakt. One dolaze krvlju u jetru koja do određene mjere uspijeva razgraditi te kemijski štetne tvari. Međutim, kada ne uspijeva u tome, postajemo depresivni, konfuzni, počinjemo gubiti pamćenje i koncentraciju, ne spavamo kako treba i postajemo agresivni, padaju nam imunološki kapaciteti i postajemo skloni raznim bolestima. Treba naglasiti da su mnoge od tih toksičnih kemikalija koje se proizvode u organizmu kancerogene. Ako je organizam zasićen takvim kemikalijama počinju se razvijati brojni problemi kao što su glavobolja, kožni osipi, smetnje unutrašnjih organa, mučnine u želucu, astma, reumatizam pa na kraju i karcinom. Stoga, bjelančevine treba kombinirati jedino sa salatama i povrćem jer te namirnice dobro neutraliziraju kiselost i toksičnost. Isto tako dobro bi bilo da je omjer povrća i bjelančevina 2: 1.

Za večeru, zajedno s povrćem i salatama, treba jesti integralne žitarice (riža, ječam, heljda, proso, zob i sl) ili škrobne namirnice (krumpir, tjestenina, kruh). Dobro bi bilo da to bude integralna tjestenina, koja sadrži minerala, vitamina i vlakana. Delicije koje mame naša nepca poput popularne pašticide s njokima, možemo si dopustiti možda jednom tjedno.

Način prehrane koji se danas koristi u tradicionalnoj kuhinji rezultira činjenicom da je probavni sustav najveći potrošač energije u organizmu što je apsurdno, jer bi probavni sustav trebao biti taj iz kojeg crpimo energiju, a ne taj koji nam energiju oduzima. Kuhanjem, pečenjem, prženjem, bjelančevine denaturiraju, mijenjaju strukturu, razina entropije (a to znači unutrašnji stupanj kaosa) im raste, te one postaju drukčije od svog izvornog oblika i svakako neprimjerene za ispravnu prehranu. Sve namirnice nakon jače termičke obrade denaturiraju i otežano se probavljaju!

Suvremena prehrana prepuna je zabluda od kojih je jedna od vodećih ona o mliječnim proizvodima. Većina ljudi smatra da je mlijeko zdrava hrana, što je daleko od istine kad je u pitanju mlijeko kojeg danas najčešće konzumiramo u ljudskoj prehrani. Tu mislim na homogenizirano i pasterizirano mlijeko. Homogenizacijom se nasilno i umjetno pod vidokim tlakom spajaju voda i mliječne masti (što je u prirodi teško zamislivo), a pasterizacijom se uništavaju ne samo potencijalno štetne nego i zdrave mliječne bakterije.

Priroda je zamišljena tako da kravlje mlijeko predstavlja najzdraviju hranu za mlade teliće, kozje mlijeko za kozliće, a majčino mlijeko za ljudsku novorođenčad, dojenčad i malu djecu. Nakon treće godine života, mlijeko više nije potrebno ljudskom organizmu. Životinjsko, najčešće kravlje mlijeko, možda bismo i mogli konzumirati u malim količinama ako bi se ono dobivalo od organski uzgojenih

krava koje se hrane prirodnom hranom, a ne od krava tretiranih antibioticima, hormonima, beta blokatorima i raznoraznim cjepivima. Pasterizacijom, kuhanjem i homogenizacijom, mlijeko gubi svoju nutritivnu vrijednost, ali istodobno dobiva veću tržišnu vrijednost zbog dužeg roka trajanja.

Jedno od najčešćih pitanja koje mi postavljaju osobe kojima je zbog intolerancije potrebno eliminirati mlijeko iz prehrane, je kako nadomjestiti kalcij. Tu se javlja velika zablude. Naime, u mlijeku se nalazi količina kalcija primjerena za probavni sustav krave koji sadrži četiri želuca, dok čovjek ima samo jedan. Kalcij je vezan za bjelančevinu kazein, od koje ga je jako teško odvojiti. On se ne može apsorbirati u crijevu ako nema barem 2 % mliječne masti, što dovodi do zaključka da tzv. „light“ proizvodi i nemaju neku korist. Što se više mlijeka pije, više je želučanih i crijevnih upala i upala dišnog sustava. Mliječna hrana potiče pojačano stvaranje sluzi u organizmu. Najnovije američke studije pokazale su da se javlja i više osteoporoze. Dakle, želite li barem donekle izbjeći osteoporozu, nećete piti mlijeko u ovom obliku kakvo se nalazi na policama trgovina.

Imao sam sreću proputovati cijeli svijet, upoznati ljude različitih rasa, različitog poimanja života, različitih običaja pa tako i različite prehrane. Nakon svega shvatio sam da Božanska providnost duboka i svrhovita. Stvarajući svojom superiornom sviješću ljude, imala je i ima jasno razrađen plan gdje će se i kad netko roditi, koje će rase biti i između ostalog što će jesti. Na svim područjima zemaljske kugle postoje određene prehrane namirnice koje upravo tim ljudima koji tamo žive omogućuju zdrav život. Prehrana u Hrvatskoj temelji se na jednoj tradiciji, u Indiji na drugoj, u Australiji na trećoj. Svi imamo specifičnosti u pristupu prehrani koji proističu iz naših genetskih determiniranosti i uvjeta okoliša u kojem živimo.

Ljudski organizmi mogu biti različitih metaboličkih tipova, odnosno netko bolje funkcionira ako mu je u prehrani više bjelančevina i masti (dominantno proteinski tip), netko s više ugljikohidrata (dominantno ugljikohidratni tip), a nekome trebaju sve grupe u otprilike istoj proporciji (miješani tip). Primjerice, neki ljudi koji pate od ateroskleroze moraju, naizgled paradoksalno, jesti više masnije hrane da bi spriječili razvoj bolesti, dok drugi s istom bolešću, zbog razlike u metaboličkom tipu, moraju izbjegavati masnu hranu. No, sve su to relativno male razlike, svega do 20 % u ukupnom unosu hrane.

Nekad je, u terapijske svrhe, neophodno uzimati neke od „ egzotičnih “ biljnih preparata ili dodatke prehrani – vitaminske preparate, preparate s masnim kiselinama, enzime i sve ono što će pomoći pacijentu u olakšavanju njegovih smetnji. No, treba nastojati koristiti prirodne tvari. To su tvari koje organizam i inače koristi za svoje normalno funkcioniranje, ali ih u određenom trenutku, u svrhu liječenja, treba dati u većim količinama (u terapijskoj dozi). Prije svega, potrebno je procijeniti u kakvom je stanju osoba, koliko se bolest proširila, koliki su potencijali te osobe za samoregulacijom, koliko može razgraditi od namirnica koje jede te koliki su mu kapaciteti apsorpcije hranjiva.

Svaki dan, da bi održavao normalnim svoje zdravlje, čovjek bi morao jesti voće, povrće, orašaste plodove, ribu ili meso i žitarice. To su temeljne grupe namirnica iz kojih organizam može crpiti sva potrebna hranjiva za normalno funkcioniranje. Ako su u pitanju vegetarijanci, životinjske namirnice se mogu nadomjestiti iz biljnih izvora (mahunarke), ali se pritom mora paziti na metabolički tip osobe. Primjerice, ako je u pitanju ugljikohidratni metabolički tip osobe, ona će sasvim solidno funkcionirati uz tip prehrane koji se bazira na žitaricama (npr makrobiotika). Ako je, međutim, osoba dominantno proteinski tip ona bi morala dio hrane dobivati i iz životinjskih izvora (meso, riba, jaja). Bitan izvor bjelančevina kod vegetarijanske prehrane je soja, koja istovremeno ima visok sadržaj izoflavona te može, u prevelikim količinama, dovesti do disbalansa hormonalnog sustava. Najčešće se takav poremećaj manifestira na štitnjači, pogotovo kod ženske djece. Dakle, s bilo

kojom hranom ne treba pretjerivati.

Prva namirnica koja se često koristi u prehrani, a koju bi trebalo izbaciti, je bijeli rafinirani šećer. U znanstvenoj literaturi opisano je 76 (!!) različitih načina na koje rafinirani šećer oštećuje funkcioniranje ljudskog organizma. Niti jedna druga namirnica nema tako štetno djelovanje na ljudsko zdravlje kao rafinirani bijeli šećer. On i sve ostale rafinirane namirnice poput bijelog brašna ili ulja, važni su čimbenici u razvoju kroničnih bolesti.

Poseban značaj potrebno je dati izbalansiranom unosu omega kiselina. Trebalo bi koristiti mješavinu hladno prešanog maslinovog, lanenog i bućinog ulja kako bi naš organizam dobio sve esencijalne omega kiseline u pravilnom omjeru. U ovom smislu laneno ulje ima najveću važnost jer sadrži dvije jedino prave esencijalne masne kiseline (linolnu i alfa linolensku) iz kojih organizam sam može stvarati sve druge masne kiseline.

Često imamo prilike čuti da su rafinirana ulja(ona koja se u kućanstvima najviše koriste za prženje i pečenje hrane) zdrava i da sprječavaju krvožilne bolesti. To je potpuna laž. Naime, ta su ulja dobivena rafiniranjem i zbog toga su bogata trans- masnim kiselinama koje djeluju upalno i kancerogeno.

Isto tako, tržište je preplavljeno umjetnim zaslađivačima koji su po svojoj kemijskoj prirodi toksični. Aspartam, je primjerice, svojedobno bio upotrebljavan kao bojni otrov.

Postoje i druge brojne dezinformacije o zdravoj hrani. Ispitivanja energetske polja koja su provedena u Engleskoj, pokazala su da su većina npr. muslija i cornflakesa mrtva hrana, tj. hrana bez vitaliteta, bez žive energije. Može li mrtva hrana hraniti i vitalizirati organizam ? Naravno da ne ! To nije hrana nego je smrt zamaskirana kao „hrana“. Na takve bi namirnice trebalo staviti znak upozorenja s mrtvačkom glavom! Nadalje, margarin, zgusnuta smjesa hidrogeniziranih biljnih ulja, supstanca je koja je izmišljena kako bi se Napoleonova vojska, suočena sa velikom ruskom hladnoćom i gladi, hranila što kaloričnije, da bi vojska mogla preživjeti. Dobiva se na visokim temperaturama uz dodatak teških metala kao što je nikel i izvor je transmasnih kiselina za koje sam već rekao da imaju upalno i kancerogeno djelovanje.

Karakteristike današnjeg čovjeka su, osim krive prehrane, umor, neispavanost, nezadovoljstvo, gubitak identiteta i životnog smisla, depresija, gubitak povjerenja u sebe i druge, opterećenost (ne)radom. Sve to zajedno rezultira konstantnim stresom. Velik broj ljudi stoga poseže za raznim stimulansima, od kojih je najpopularniji kava. Svaki stimulans u svom djelovanju ima sinusoidno djelovanje. Prva faza je stimulacijska, pobuđujuća, u toj fazi se osoba osjeća bolje i sa više energije. Nakon što prođe prva faza dolazi faza depresije, razvija se osjećaj slabosti i pada energije. U takvim trenucima najčešće se ponovno pribjegava novoj kavi, pa još jednoj i još jednoj...Rezultat je ovisnost organizma o stimulansu, a pritom nema vremena za odgovarajuću regeneraciju. Većina odraslih ljudi, posebice starije dobi, ima problema sa spavanjem. Rezultat je to nedovoljnog broja sati sna(7-9 sati sna je normalno) u potpuno mračnoj prostoriji, u uvjetima gdje se hormoni mogu neometano lučiti i omogućavati noćnu regeneraciju.

Uz hranu, najvažniji čimbenik održavanja života je voda. Srećom, Hrvatska još uvijek ima dobre izvore vode, uz pomoć kojih nam je omogućeno piti zdravu vodu.

Što je sa suncem, izvorom energije bez kojeg nema života?

Danas se pričaju razne besmislice o suncu i sunčevoj energiji, ne znajući da je jedan od najvažnijih patoloških rizičnih faktora za razvoj karcinoma deficit vitamina D koji se jedino pod sunčevom svjetlosti može aktivirati u organizmu. Američki stručnjaci predložili su da se uvede obvezno mjerenje razine D vitamina za sve karcinomske rizične skupine ljudi. Takva mjerenja pokazala su da

je od njih vrlo niska razina vitamina D3, posebno u zimsko vrijeme. Jedino što se može napraviti je razumno, svakodnevno, 20-minutno izlaganje suncu (ali nikad previše da se ne dopusti razvoj upale kože i opekline!). Razne reklame upozoravaju nas da se ne smijemo sunčati jer ćemo dobiti karcinom kože, a najniži postotak karcinoma kože je u australskih ribara, na kontinentu, po javnoj percepciji, najrizičnijem za sunčanje.

Dakako, malen broj je onih koji znaju da je osam od deset krema za sunčanje kancerogeno...