

dijeta.in.rs

# Top Pet "Zdravih Namirnica" Koje Treba Izbegavati Što je Više Moguće



dijeta.in.rs

Ovaj izveštaj je zasnovan na našim ličnim stavovima. Sadržaj koji sledi nije namenjen da bude zamena za vaš lični odnos sa vašim lekarom i ne predstavlja medicinski savet.

Isključiva namena ovog izveštaja je deljenje znanja i informacija na osnovu našeg ličnog iskustva, našeg istraživanja i istraživanja internet zajednice sajta *dijeta.in.rs*.

Mi vas ohrabrujemo da donosite svoje odluke na osnovu svog sopstvenog istraživanja i u partnerskom odnosu sa kvalifikovanim medicinskim osobljem.

Ako ste u drugom stanju, uzimate lekove, ili ste bolesni, konsultujte svog lekara ili nutricionistu pre nego što se odlučite da koristite proizvode zasnovane na tekstu koji sledi.

copyright ©2015

dijeta@dijeta.in.rs

**dijeta.in.rs**

# Da li je zdravo zaista zdravo?

Postoje mnoge pogrešne koncepcije o zdravim namirnicama.

Na primer, smatra se da je sledeći doručak zdrav:

1. sok od sveže ceđene narandže,
2. Integralni hleb,
3. jaja pečena na maslinovom ulju.

Šta može biti zdravije od toga, zar ne?

**Pogrešno!**

Sve tri namirnice su zapravo na listi naših Top 5 navodno "Zdravih Namirnica" i treba da se izbegavaju što je više moguće.

Danas svi mi živimo okruženi ogromnom količinom informacija. Nove tvrdnje vezane za zdravlje izlaze svakog dana, a neki zastareli stavovi u vezi našeg zdravlja su još uvek duboko ukorenjeni u našoj svesnosti.

Zato, nije ni čudo što ne možemo da odlučimo šta je tačno a šta pogrešno.

Sledi naša lista **Top 5 namirnica čiji unos treba da ograničite** u svojoj ishrani ili da ih u potpunosti eliminišete. Biće vam mnogo bolje bez njih.

# Hrana broj 1. Hleb - Mit o Integralnim Žitaricama



*Američke Preporuke za Ishranu za 2010. godinu preporučuju konzumiranje "bar pola od ukupne količine žitarica u obliku integralnih žitarica". One preporučuju povećanje unosa celog zrna zamenom rafiniranih žitarica integralnim.*

Kao rezultat toga, mnogi potrošači su zamenili beli hleb integralnim hlebom, verujući da je zdraviji. Iako je integralni hleb sigurno bogatiji nutritivnim supstancama od belog hleba, jednako je verovatno da će i on doprineti pogoršanju vašeg zdravlja.

I sami smo dugo bili skeptični u vezi sa ovim tvrđenjem. Verovali smo u konvencionalnu mudrost koja se tako masovno reklamira već toliko mnogo godina od strane profesionalaca i nutricionista.






Ali stvarnost je drugačija.

**Žitarice**, bez obzira na to da li su integralne i organske ili ne, jedan su od glavnih razloga zašto se ljudi suočavaju sa toliko mnogo zdravstvenih problema.

**Glavni problem** sa žitaricama je taj što se skoro sve žitarice kada se unesu u organizam veoma brzo pretvaraju u šećere i ubrzavaju razne hronične bolesti i sam proces starenja kod većine od nas.





Mehanizam kako se ovo dešava je povezan sa nivoima **insulina** u krvi. Šećer iz žitarica tipično povećava nivo insulina u vašem telu.

Vaš lekar može da izmeri vaš nivo insulina u krvi, ali u opštem slučaju, insulin će verovatno biti povećani ako:

-  imate dijabetes tipa 2
-  se borite sa visokim krvnim pritiskom
-  ako ste gojazni
-  ako imate visok holesterol u krvi
-  ako imate rak

Ako imate neki od gornjih problema, ozbiljno razmotrite da **ograničite** pšenicu i ostale žitarice, čak i integralne žitarice, sve dok se nivo insulina ne normalizuje.

Drugi problem sa pšenicom je kontaminacija **mikotoksinima**. Mikotoksini su toksične hemikalije koje se proizvode od strane plesnji koja naseljuje useve. Oni su prisutni u svim oblicima pšenice: integralnom zrnju, samlevenom zrnju, a čak i u prokljalom zrnju. Opseg zdravstvenih problema koji mogu da nastanu od mikotoksina obuhvata:

-  Reumatoidni artritis
-  Glavobolje
-  Neplodnost
-  Intolerancija na gluten

Svaki čovek bi trebao ozbiljno da razmotri mogućnost ograničavanja upotrebe pšenice u svojoj ishrani.

Kada su integralne žitarice moguća opcija za vas?

- Ako ste ozbiljno podhranjeni,
- ako nemate visok holesterol,
- ako nemate visok krvni pritisak,
- ako nemate dijabetes, i
  
- ako je vaš metabolizam orijentisan prema ugljenim hidratima (metabolički tip ugljenih hidrata) što je oko jedna trećina populacije.

Ali čak i tada **ne treba da uživete u proizvodima od žitarica previše...** ili će vaše zdravlje biti ozbiljno ugroženo.

Više informacija na ovu temu (na engleskom):

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/01/23/wheat-or-rice-as-safe-starch.aspx>

# Hrana broj 2. Mit o Biljnim uljima



Biljna ulja kao što su ulje od **kukuruza**, **sojino** ulje, **suncokretovo** ulje i ulje od **šafnanike** su glavni izvori polinezasićenih masnih kiselina. Ova ulja mogu ugroziti vaše zdravlje. Da vidimo zašto.

Kao prvo, ova ulja su veoma **nestabilna ako se sa njima kuva**. Glavni razlog je njihova nestabilnost pri povišenim temperaturama. Kada su izloženi toploti, pa čak i samoj svetlosti, postaju oksidirana i kvare se, što na kraju dovodi do formiranja oštećenih i toksičnih molekula. Ove toksične čestice mogu da se ostanu unutar tela godinama, što čini da su biljna ulja možda i gore rešenje od ozloglašanih trans masnoća.

Drugi razlog je taj što biljna ulja narušavaju vaš **odnos omega 3 masnih kiselina prema omega 6 masnim kiselinama**. Trenutno kod većine ljudi ovaj odnos je 20:1 ili 50:1 u korist omega 6, a idealan i poželjan odnos treba da bude negde oko 4:1.

## Bolje alternative:

Mnogo zdravije omega 3 masnoće se mogu naći u **ribljem ulju** ili u **ulju od račića krila**, pa zato bismo trebali svoju pažnju da usmerimo sa biljnih ulja prema zdravijim masnoćama.

# Kojim Uljem Onda da Kuvam?

Ako su biljna ulja nezdrava za kuvanje, postavlja se pitanje koja vrsta masnoće treba da se koristi za kuvanje, pečenje i dinstanje. Zdravo ulje za kuvanje je na primer **kokosovo ulje**, koje je dugo vremena bilo smatrano opasnim, a zapravo istina je sasvim na drugoj strani.

Danas se sve više širi svest o zdravim osobinama kokosovog ulja čak i u konvencionalnim medijima. Ako ćete da kuvate bilo kojim uljem, trebalo bi to da bude kokosovo ulje, ili ako ne volite ukus kokosa, **gi puter** je odlična alternativa.

Ekstra devičansko maslinovo ulje je odlično ali nije za kuvanje. Trebalo bi **da se služi hladno**, na primer u salati ili u ostalim hladnim jelima.

Savet:

**Ekstra devičansko maslinovo ulje** je odlično ali nije za kuvanje. Trebalo bi **da se služi hladno**, na primer u salati ili u ostalim hladnim jelima.

Više informacija na ovu temu (na engleskom):

<http://wellnessmama.com/2193/never-eat-vegetable-oil/>



# Hrana broj 3. Soja i Sojini Proizvodi



Soja je jedna od vrsta hrane koja je dugo bila *smatrana* skoro savršenom hranom. Lista "pretpostavljenih" zdravstvenih koristi sadržala je smanjenje holesterola, zaštitu od raka, smanjenje simptoma menopauze, i zaštita od osteoporoze.

Ali mnoga istraživanja pokazuju da sojini proizvodi mogu da:



- oslabe imunitet,
- dovedu do oštećenja mozga,
- uvećaju verovatnoću raka grudi kod žena,
- dovedu do poremećaja rada tiroide,
- doprinesu do pojave kamena u bubregu, i
- dovedu do alergija.

Štetno delovanje soje ima veze sa njihovim fitohemikalijama nazvanim *fitoestrogenima*. To su supstance nalik estrogenu koje su manje potentne od prirodnih estrogen hormona i mogu dovesti do štetnog delovanja u tkivima. Soja može biti posebno problematična kod novorođene dece i formule na bazi soje bi trebale da se izbegavaju u potpunosti.

Više informacija (na engleskom):

<http://authoritynutrition.com/is-soy-bad-for-you-or-good/>

# Hrana broj 4. Pasterizovano Mleko



Mleko je zdravo, ali **sirovo** mleko, ne **pasterizovano** mleko.

**Sirovo** mleko je apsolutno zdravo jer sadrži mnoštvo enzima, antioksidanata, vitamina B kompleksa, esencijalne amino kiseline, korisne bakterije, prirodne probiotike i zdrave masne kiseline.

Sirova pavlaka je jednako mnogo ispunjena aktivnim enzimima, korisnim bakterijama, omega-3 masnim kiselinama i antioksidantima.

Sa druge strane, **pasterizovano** mleko se često povezuje sa pogoršanjem zdravlja. Pasterizacija uništava prirodne enzime, smanjuje sadržaj vitamina, ubija korisne bakterije, oštećuje proteine i promovise patogene.

**Pasterizovano mleko** se povezuje sa uvećanim propadanjem zuba, alergijama, artritisom, osteoporozom, srčanim bolestima i rakom.

Telad koja se hrane pasterizovanim mlekom imaju problema sa rastom, puno poteškoća da prežive ako im se ne daju lekovi i suplementi i umiru pre nego što dosegnu zrelost.

Na nesreću, proizvodi od sirovog mleka koje nije pasterizovano ili homogenizovano nisu komercijalno dostupni danas.

Idealno je ako nađete uzgajivača sa lokalnih farmi za koga znate da ima zdrave životinje koje hrani travom i ne daje im antibiotike ili hormone.



Više informacija na ovu temu (na engleskom):

<http://www.realmilk.com/>

# Hrana broj 5. - Voćni Sokovi



Iako se smatraju sigurnom vrstom hrane, ili čak zdravom, voćni sokovi mogu da predstavljaju značajan problem zbog visokog sadržaja **fruktoze**.

Na primer, narandže su bogate folatima, vitaminom C, kalcijumom i kalijumom.

Ali prosečna narandža sadrži od *3 do 6 grama fruktoze*. A sok od narandže obično sadrži mnogo veće količine fruktoze.

Fruktoza je problematična, slično kao i kuhinjski šećer, jer je povezana sa povećanjem insulinskih nivoa u telu.

Ako ste intolerantni na fruktozu, ili ako imate **visok šećer u krvi**, ako ste **gojazni**, ili ako imate **povišen krvni pritisak**, bilo bi vam mudro da izbegavate voćne sokove. Čak i previše voća u toku dana može da bude problem sve dok ne dovedete svoje zdravlje pod kontrolom.

Problem sa komercijalnim sokovima može biti još više izražen. Osim što mogu imati *ekstra fruktozu* ili ekstra šećera, neki sokovi mogu biti kontaminirani *toksinima plesnji* od oštećenih plodova za vreme proizvodnje.

Naravno, ako ste zdravi, možete uzimati voće u umerenim količinama, zato što cele voćke sadrže vlakna i ostale *korisne mikro-nutritivne supstance*.

Ovi nutrijenti mogu ublažiti oslobađanje fruktoze u krvotok, što, sa svoje strane, ublažava oslobađanje insulina.

## Hvala na Pažnji!

Nadamo se da ste u ovom izveštaju pronašli nešto korisno.

Živeli, puno sreće i savršeno zdravlje uvek!

Email: [dijeta@dijeta.in.rs](mailto:dijeta@dijeta.in.rs)