



# СВЕ БЛАГОДЕТИ ПОСТА

Најновија научна истраживања су показала да, ако два пута недељно искључимо беланчевине и масноће животињског порекла, то ће се повољно одразити на спречавање и лечење гојазности, метаболичког синдрома, шећерне болести, инфаркта, шлога, масне јетре, депресије, неплодности, тумора... А придржавање поста према православном календару током целе године доноси и менталну и физичку добробит

ПИШЕ **НАТАША УСКОКОВИЋ**

**Т**оком хладнијих дана многи имају повећан апетит и сматрају да је нормално да једу више. А онда ће, када отопли, мислити о вишку килограма, који није само проблем естетске природе, већ може бити увод у многе озбиљне болести.

Како исхрана утиче на здравље и да ли се треба уздржавати од мрсне хране, током божићног поста, разговарамо са професорком, докторком Весном Димитријевић Срећковић са Медицинског факултета у Београду, специјалистом интерне медицине, ендокринологом и шефом Јединице за исхрану и превенцију метаболичких поремећаја. Питали смо је на почетку када се треба забринути због лоших навика, много хране на трпези, и

прекомерних килограма. Шта и када предузети?

– Бројни хронични поремећаји везани за гојазност, као што су дијабетес, артериосклеротске болести, масна јетра, депресија, неплодност, карцином и друге, могу се превенирати и лечити избалансираном исхраном индивидуално подешеном према особи. Индивидуални приступ укључује године, пол, телесну тежину и степен физичке активности, на основу чега се израчунавају дневне енергетске потребе. Ако је индекс телесне масе од 25 до 30 или преко 30, потребно је дневни унос хране смањити за 500 калорија,

чиме се постиже губитак тежине од око два до три килограма месечно, односно 12 до 15 килограма за пола године. За мушкарце се дефинише поремећај преметаболичког синдрома, који представља ризик за све поменуте поремећаје и болести, ако има обим стомака већи од 94 центиметара, док је за жене та граница 80 центиметара.

**Шта је важно код избалансираних исхране и чега би сви требало да се придржавају?**

– Важно је уносити довољно дијететских влакана из воћа, поврћа и житарица,

мононезасићене масноће из маслиновог уља, полинезасићене масноће из морске рибе уз умерен протеински унос из млечних и месних производа, који треба



Др Весна  
Димитријевић  
Срећковић