

да чини 12 до 18 одсто укупног дневног енергетског уноса. Такође, треба бирати намирнице нижег гликозног индекса које мање подижу ниво шећера у крви као што су: шпагети од дурум теста, интегрални пиринач, јечам...

Којим механизмима пост, који је на неки начин еквивалент медитеранској исхрани, коју сте годинама изучавали, доприноси превенцији наведених поремећаја и болести?

– Сложени угљени хидрати и дијететска влакна из воћа, поврћа и житарица којима обилује хришћански пост, доприносе регулацији телесне тежине, смањењу стомачне гојазности, фактора инфламације и тромбозе, нормализацији гликорегулације, липидног статуса, хипертензије и превенцији атеросклерозе и васкуларних поремећаја. Повећан унос калијума из воћа, поврћа и ораха значајно доприносе регулацији крвног притиска. Орашасте производи садрже и мононезасићене масноће, дијететска влакна, кардиопротективне минерале и витамине. Коришћење поврћа као што је прокељ, кромпир, спанаћ, блитва, лиснато поврће, махунарки и орашастих плодова који су богати магнезијумом, доприноси регулацији крвног притиска, превенцији атеросклерозе, можданог и срчаног удара. Махунасто поврће, цело зрно житарица и орах обилују хромом који је значајан у превенцији дијабетес мелитуса тип 2. Маслиново уље има повољне ефекте на регулацију крвног притиска, холестерола, инхибицију оксидације ЛДЛ-холестерола, антитромбогени ефекат и побољшање инсулинске сензитивности. Омега-3-полинезасићене масне киселине доприносе регулацији триглицерида, холестерола, имају антиинфламаторно-антитромботичко дејство и повећавају инсулинску сензитивност.

Све више људи код нас се придржава поста, али има и оних који сматрају да је то изгладњивање које може бити штетно. Шта бисте њима поручили?

– Пост није и не треба да буде изгладњивање, већ искључење животињских масноћа и беланчевина из јаја, месних и млечних производа, уз коришћење обиља воћа, поврћа, житарица, рибе, речне и морске, као и свих врста уља, од којих посебно истичем маслиново. Пост потпуно

одговара медитеранској исхрани и могу да тврдим да хришћанским постом можемо да спречимо и лечимо све хроничне поменуто болести као и са медитеранском исхраном коју користим у клиничком и научном раду.

Да ли ви саветујете придржавања свих постова током године и у којој мери?

– Сматрам да треба постити све постове јер је то велика благодет за наше здравље. Најновија научна истраживања у свету су показала да ако два пута недељно искључимо беланчевине и масноће животињског порекла, имамо повољне ефекте на превенцију бројних болести. Овај вид исхране називају фастринг, а то је управо пост, за који је наш народ знао вековима и традиционално га упражњавао средом и петком, а многе особе имају, због одређених болести и стања, разрешење од свог духовника и могу да посте цео пост на уљу и на риби.

Да ли може бити довољно и да ли је препоручљиво да се пости недељу дана на води, а онда се настави са уобичајеном исхраном, што често практикују они који не могу да издрже цео пост?



– Испитивања су показала да су људи који су јели највише намирница животињског порекла имали највише хроничних болести, а људи који су јели највише биљних намирница били су најздравији. Испитивања су показала и то да исхрана са мало протеина спречава развој рака. Многи управо и посте недељу дана и тада се причешћују, а после настављају уобичајену исхрану. Мислим да треба наставити и наредних недеља пост на уљу и риби, уз договор са духовником. Важно је јачање наше воље и постизања свих корисних ефеката оваквог начина исхране у превенцији и лечењу гојазности, метаболичког

синдрома, шећерне болести, инфаркта, шлога, масне јетре, депресије, неплодности и рака. Смањен унос беланчевина животињског порекла смањује ризик за рак, као и ниво хомоцистеина, који доприноси развоју атеросклерозе.

Поменули сте и да су шпагете изузетно здраве, али оне без јаја, које се могу јести и током поста, а шта је са веома популарним производима од хељде? Које још намирнице, осим печурака, успешно замењују протеине из меса?

– Шпагете од дурум теста су здраве јер имају низак гликозни индекс и мање подижу вредности шећера у крви. Можете их користити у посту са динстаним, грилованим поврћем и додати мало свежег поврћа, маслинке, маслиново уље. Или, на пример, грчку салату од парадајза, краставца, паприке, лука, маслинки и маслиновог уља ставити преко топлених шпагета. Туњевину са црним луком, першуну маслинкама можемо такође ставити преко шпагета и тако за десетак минута имати здрав оброк. Печурке које расту по нашим шумама као што су вргањ, лисичарке и друге, могу се користити током године као извор биљних протеина којих има и у махунаркама као што су: пасуљ, сочиво, леблебија, грашак и друге. Препоручујем, за пост, намаз хумус, који се прави од куване леблебије, маслиновог уља, тана, уз мало соли, алеве паприке и других додатака према жељи. Производе од хељде можемо понекад конзумирати, али не пречесто.

Објавили сте заједно са професором др Владимиром Вукашиновићем са Православног богословског факултета Универзитета у Београду, књигу „Пост пут у живот -Хришћански пост као метод превенције и лечења дијабетеса, атеросклерозе и рака“. Који су то још најважнији бенефити од поста за наше здравља?

– Постизањем унутрашње духовне равнотеже у току поста, смањује се напетост и стрес, што има повољне ефекте и на смањење лучења контрарегулаторних хормона: катехоламина, глуксагона, кортизола, хормона раста, који изазивају поремећаје крвног притиска, гликорегулације и липидног статуса. Тако, хришћански пост повољно утиче на крвни притисак, вредности шећера и масноћа у крви, што све доприноси превенцији атеросклерозе и васкуларних компликација, а смањење стреса значајно је за превенцију канцера и аутоимуних болести. ■