

Izbalansiranom ishranom mogu da se spreče mnoge bolesti, od dijabetesa do karcinoma, poručuje prof. dr Vesna Dimitrijević Srećković, endokrinolog

Kada je grupa istraživača po završetku Drugog svetskog rata posetila Krit, zatekla je siromašne meštane savršenog zdravlja. Bili su veoma vitalni i, u proseku, dugovečniji od Engleza i Amerikanca, što je, kako je kasnije utvrđeno, pripisano načinu ishrane.

Otuda i izraz „mediteranska ishrana“ koja danas važi za jednu od najzdravijih jer sprečava gojaznost, dijabetes, aterosklerozu i vaskularne komplikacije, i snižava krvni pritisak i nivo masnoća u krvi, posebno holesterola i triglicerida.

– Ovaj način ishrane karakterišu pojačan unos voća, povrća, žitarica bogatih dijetnim vlaknima i antioksidantima, skuše, tunjevine i lososa, kao i maslinovog ulja, maslin-

ki i orašastih plodova – objašnjava prof. dr Vesna Dimitrijević Srećković, endokrinolog sa Instituta za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma Kliničkog centra Srbije, i koautor knjige „Post, put i život“, koju je napisala sa prof. dr Vladimirom Vukašinićem sa Pravoslavnog bogoslovske fakulteta u Beogradu.

Narodi koji se pridržavaju mediteranske ishrane dokazano ređe obolevaju od koronarnih bolesti.

– Voće, povrće i orašasti plodovi bogati su kalijumom, koji direktno utiče na smanjenje krvnog pritiska i smanjuje rizik od infarkta za 40 odsto.

Nedostatak magnezijuma, kaže doktorka, može da pogorša aterosklerozu, hipertenziju i da poveća rizik za pojavu moždanog i srčanog

udara, te ga treba nadoknediti pojačanim unosom prokelja, krompira, spanaća, blitve, lisnatog povrća, mahunarki, orašastih plodova, skuše...

– Za kuvanje i pečenje koristite hladno ceđeno maslinovo ulje. Jedite posne sireve, jogurt i kiselo mleko s manje od 1,6 odsto masti, a upotrebu crvenog mesa svedite na jednom nedeljno. Mediteranska ishrana isključuje prženje jer namirnice obrađene na ovaj način izazivaju aterosklerozu. Hranu treba peći u rerni, u foliji, kuvati na pari, bariti je ili dinstati s malo maslinovog ulja. Iako je ovo ulje otporno na visoke temperature, prvenstveno ga koristite za prelivanje salata.

– Izbegavajte proizvode od belog brašna, lisnato testo, punomasne sireve i kačkavalj, malac, kajmak, margarin, svinjetinu, mesne prerađevine, rečnu i tovljenu ribu i pržena jaja – ističe doktorka.

VIOLETA NEDELJKOVIĆ

