

PUT ka boljem životu

Prof. dr Vesna Dimitrijević Srecković



Veliki Vaskršnji post koji traje do 20. aprila prilika je da organizmu priuštimo blagodat i očistimo ga od toksina. Kako posna hrana utiče na stanje našeg zdravlja i zašto je dobro uvrstiti je u redovan meni, za „Bilje i zdravlje“ otkriva prof. dr Vesna Dimitrijević Srecković, endokrinolog Klinike za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma KCS, šef jedinice za ishranu i prevenciju metaboličkih poremećaja i profesor Medicinskog fakulteta u Beogradu.

Ona je, uz prof. dr Vladimira Vukašinića sa Pravoslavnog bogoslovskeg fakulteta u Beogradu, autor knjige „Post put u život - Hrišćanski post kao metod prevencije i lečenja dijabetesa, ateroskleroze i kancera“.

- Neusklađenost duševnog i telesnog u čoveku može biti razlog mnogih hroničnih bolesti. Hrišćanski post

je važan u održavanju duševnog i telesnog zdravlja, u skladu je sa naučnim saznanjima o zdravoj ishrani a ima sličnosti sa vegetarijanskom i mediteranskom ishranom. „Brza hrana“ bogata zasićenim masnoćama životinjskog porekla, najčešće pohovana i pržena, obiluje štetnim lipidnim peroksidima koji nastaju tokom prženja na suncokretovom ulju i odgovorna je za sve češći infarkt i šlog i pre četrdesete godine života - kaže dr Dimitrijević Srecković.

I hrana i lek

Prema njenim rečima, posna hrana ima povoljan efekat na zdravlje zbog

obilja biljnih masnoća i proteina, dijetnih vlakana iz voća, povrća i žitarica.

- Maslinovo ulje nije samo hrana već i lek, jer povoljno utiče na smanjenje holesterola i krvnog pritiska. Biljne belančevine iz soje i mahunarki (pasulj, sočivo, grašak, boranija, leblebija, bob) bogate su biljnim estrogenima, što je važno za sprečavanje nekih oblika karcinoma i ateroskleroze, za normalizaciju masnoća i krvnog pritiska. Pečurke šitake i raiši dobar su izvor biljnih proteina, jačaju imunitet i sprečavaju karcinom. Riba rečna, jezerska, morska zbog bogatstva kalcijuma i fosfora značajna je u prevenciji i lečenju osteoporozе. Omega 3 polinezasićene masnoće iz morskih riba skuše,



Poklon Džodi Piko Priповedač

Pet čitalaca „Bilja i zdravlja“ čije SMS poruke u petak 24. marta, od 12 do 14 časova stignu prve, dobiće na poklon po jednu knjigu Džodi Piko „Priповedač“, izdavačke kuće „Dereta“.

SMS poruka može da se šalje sa svih mreža. Ukucajte BZ (razmak) ime i prezime, adresu i pošaljite na broj 1055. Cena SMS je 36 dinara sa PDV-om plus osnovna cena SMS.

Imena dobitnika objavićemo u sledećem broju. Knjiga se preuzima lično, do mesec dana od dana objavljivanja imena nagrađenih čitalaca „Bilja i zdravlja“.



I duhovni mir

Kada u toku posta dostignemo unutrašnji duhovni mir i ravnotežu, smanjiće se napetost i stres, a time i lučenje hormona vezanih za stres, kaže naša sagovornica. Hormoni stresa (adrenalin, noradrenalin, kortizol, glukagon, hormon rasta) deluju suprotno insulinu i odgovorni su za povišen krvni pritisak, povišene vrednosti šećera i masnoća u krvi. Ako se u postu smanji stres i postigne mir i duhovna ravnoteža neće se pojačano lučiti ovi hormoni, što će se povoljno odraziti na krvni pritisak, vrednosti šećera i masnoća u krvi, pa se sprečava pojava ateroskleroze, karcinoma i brojnih autoimunih bolesti.



BOGATA BILJNIM PROTEINIMA
POSNA HRANA JE PREVENCIJA
ZA MNOGE BOLESTI

tune, lososa, haringe, snižavaju trigliceride i holesterol, štite od zapaljenjskih i trombotskih poremećaja, povećavaju osetljivost na insulin i doprinose dobroj regulaciji šećera u krvi - kaže dr Dimitrijević Srecković.

U postu se, napominje naša sagovornica, koriste i orašasti plodovi (orah, badem, lešnik...) koji su bogati mononezasićenim i omega 3 masnoćama, sadrže E vitamin, folnu kiselinu, kalijum, magnezijum i smanjuju rizik od srčanih oboljenja. Pet do šest jezgara je zamena za kašičicu ulja, a preporuka je šaka orašastih plodova dnevno.

- Posna hrana obiluje dijetnim

vlaknima iz voća, povrća i žitarica koja usporavaju varenje i apsorpciju hranljivih materija, povećavaju sitost, uspostavljaju normalan rad creva, smanjuju nivo šećera i masnoća u krvi, što sve rezultira korigovanju stomachne gojaznosti i sprečavanja karcinoma. Isključenjem namirnica životinjskog porekla (crvena mesa, suhomenjski proizvodi, mleko i mlečni proizvodi), smanjuje se količina masnoća i belančevina životinjskog porekla, čije su povišene vrednosti u krvi preduslov za razvoj aterosklerotskih komplikacija.

Mediteranski „šablon“

Dr Dimitrijević Srecković zastupa principe mediteranske ishrane već dve decenije u svakodnevnom radu baveći se prevencijom dijabetesa i ateroskleroze odraslih, a poslednju deceniju i dece, adolescenata i mladih.

- Koristim mediteranske sedmodnevne jelovnike bogate složenim ugljenim hidratima i dijetnim vlaknima iz voća, povrća i žitarica, mononezasićenim masnoćama iz maslinovog ulja i omega 3 masnoćama iz morske ribe što su sve zapravo karakteristike posne ishrane. Mediteranska ishrana pokazala je povoljan efekat na prevenciju gojaznosti, metaboličkog sindroma, predijabetesa, dijabetesa, infarkta, šloga, masne jetre, seksualnih poremećaja, steriliteta, depresije, raka... Kako je post ekvivalent mediteranskoj ishrani, tvrdim da je i post lekovit i značajan u prevenciji ovih bolesti.

Danijela Kljajić

OMCAFÉ® SOYA



Vreme posta je idealna prilika za čišćenje organizma i brigu o ishrani, ali nam ne omogućava omiljeno ispijanje kafe sa mlekom. Zato je za sve ljubitelje savršene kombinacije mleka i kafe OMCAFÉ proizvela posnu instant kafu sa sojinim mlekom. Instant 2u1 i 3u1 Soya ne sadrže laktozu, pa su pogodne i za one koji su netolerantni na mlečni šećer koji se nalazi u kravljem mleku. Sójino mleko sadrži vitamine i minerale, proteine, nezasićene masne kiseline (50-60 odsto više od kravljeg mleka) kao i gvožđe, pa su tako 2u1 i 3u1 Soya vrlo pogodne za sve one koji vode računa o svom zdravlju.

OMCAFÉ je jedini proizvođač kafe na našem tržištu, koji u svom portfoliju nudi instant kafu sa sojinim mlekom, bez laktoze.

Na rafovima prodavnica širom naše zemlje, ljubitelji kafe mogu naći instant kafe 3u1 Soya, 3u1 Soya Vanilla kao i 2u1 Soya, što će im doneti novu mogućnost uživanja u Običnim Momentima uz omiljenu kombinaciju kafe i mleka.