

# Стрес због развода

## утиче на тојазност

Превентива за малишане је здрава медитеранска исхрана и физичка активност или сат брзог хода брзином пет километара на час

**Н**азни норвешки научника указују на већу учесталост гојазности код деце разведеног родитеља. Анализе показују да су у процесу деца разведеног родитеља у односу на остале вршичке имала 54 одсто већи ризик за већу телесну масу или гојазност и 89 одсто већи ризик за стомачну гојазност.

Према подацима прикупљеним од 3.000 ученика трећег разреда основне школе, ова појава је знатно израженија код дечака. Истраживања показују да се деца чији су родитељи разведени у односу на остале вршичке имали 63 одсто већи ризик за вишак килограма и 104 одсто већи ризик за гојазност у пределу стомака.

Истраживачи верују да је добијене резултате могуће објаснити помажућим родитељском надзором и последицама изложености стресу.

### Ноћу се не једе

Наша саговорница објашњава да стрес настао због развода или неке друге немиле животне ситуације преко аутономног нервног система и хипоталамус-хипофизно-адреналене осовине утиче на имуну, метаболички и кардиоваскуларни систем и доводи до бројних поремећаја и болести. У стресу срце убрзано лупа, скаче крви притисак, повећа се ниво шећера у крви... Неправилна исхрана богата простиrom угљеним хидратима, слаткишима и слатким напитцима, пржена и похова на храна на сунцокретовом уљу богата липидним пероксидима (који воде у атеросклерозу), недовољан уносом већа, поврћа и житарица, смањење

физичке активности и повећан стрес човека воде у настанак шећерне болести и инфаркта.

– Познато је да су бронхијална астма, дијабетес гојазних, различите гастроинтестиналне болести, болести срца и вирусне инфекције под утицајем стреса. Стрес повећава осетљивост на вирусне инфекције и често је удржан са чиром желуца или улцерозним колитисом. Узајамно дејство стреса и повећаног уноса хране води у ендокрински поремећај, промену таложења масног ткива у пределу стомака (стомачна гојазност) и убрзану атеросклерозу. Стомачно масло ткиво представља новонастали ендокрини орган који лучи бројне факто-

ре запаљења и тромбозе, чиме се може објаснити убрзана атеросклероза и власкуларне компликације на срцу, крвним судовима мозга и днојим екстремитетима. Многе особе са хроничним стресом пате од „синдрома ноћног уноса храна“, стања који прати смањен јутарњи апетит, а повећан апетит ноћу, што води добијању на телесној тежини. Ове особе обично имају виши ниво кортизола који је повезан са стресом. Такође, доказано је да стрес доводи до смањења тестостерона, мушког полног хормона, што је праћено губитком мишићне масе и нагомилавањем масног ткива у пределу стомака – закључила је др Димитријевић Срећковић.



### Маслиново уље обавезно у исхрани

У исхрани би требало користити екстра девиџанско маслиново уље за кување и печење, а овим уљем треба заменити маслац, маргарин и друге масти у вашој исхрани. Користите посније сиреве, јогурт и кисело млеко са мање од 1,6 одсто млечних масноћа. Јеловнику додате рибу, пилетину, хуметину, а црева меса ограничите једном до два пута недељно. Уместо слатких сокова и газиралих напитака, трајејте свеже воће, пити воду и лимунаду, а шаку бадема, лешника или ораха узимати уместо засөљених пржењих грицкалица.

# Домаћа храна није увек здрава

Суштина лоше исхране лежи у начину спремања обраћаја а не само у избору намирница које су богате холестеролом

Србија се и даље налази на трећем месту у Европи, по броју оболелих од кардиоваскуларних болести. Једна од важних ставки за превенцију болести срца и крвних судова јесте здрава исхрана.

Према речима професора др Горана Миланићевића, кардиолога и начелника Пејсментер центра Клиничког центра Србије, упозоравање на опасности од кардиоваскуларних болести и чињенице да су оне водећи узрок оболевања и умирања свуда у свету почело је још шездесетих година прошлог века. Још тада се схватило да је велики број болести узрокован лошим навикама, које доводе до хипертензије, а које је могуће променити, попут оних у исхрани, зависност од дувана...

У Србији се верује да је здрава храна домаћа храна, да су извор здраве хране сировине и производи који су домаћи, што је само делимично истинा, а више мит.

Суштина лоше исхране лежи у начину спремања хране, а не само у избору намирница које су богате холестеролом, кога има у неким врстама меса које треба избегавати. Италија на пример има највећу потрошњу свинског меса по глави становника у Европи, али њихов начин спремања хране је здрав, јер ту нема пржења у дубокој масти и похваљује већ се кува на пари – појашњава др Миланићевић.

Велики број такозваних скривених масти и соли, који нису добре за здравље, налази се у сухомеснатим производима, за које људи не „посећују“ да су масни и слани.

– Наша јела треба да буду базирана на поврћу које се спрема на здрав начин и на повремено узимавању меса, не свакодневном, и то оном које нема холестерола. Такође, требало би више користити у исхрани оне рибе које овде постоје, иако треба знати да речне рибе нису подједнако здраве као морске, јер немају доволно јоду и других здравих супстанци. Али су корисне као замена за месо. На менију свакодневно мора да буде присутно и воће.

Као добри антиоксиданси данас се помињу бадеми, црна чоколада и црно вино. Добро је користити у малим количинама. Сиреви у



јеловнику треба да буду штапасти, никако пуномасни, мак уопште не треба употребити нашаговорник.

Укус хране домаћине не вљајују“ тако што ће додати пуптер, већ зачине, како са њачкој кухињи. Индијска кухиња негују јела, што

– Када се бира уље, треба ново уље увек у предметије врсте уља. Хумус и леблебији сутини у нашој кухињи, а већ их у производицама. Потребан је хлеб интегрални. Фински је имала највећи број обаскуларних болести дугу низ истраживали и утврдили да је користење једног врста рибе, које користе једну врсту рибе, лоши холестерола. Та рибји били исто толико примијак у нашој: уз свакоје направили велику медију ли су смањио смртност с 20 одсто. Уколико прекинују лоше намирнице попут кајмака, масне хране, и одустанемо са њима, ми ћемо сигурно смањити болести – појаснијој

–



Данијела Давидов-Кесар