

**ZDRAVA ISHRANA  
VOĆE I POVRĆE**

*Urednik*  
Zoran Kolundžija

Copyright @ Prometej, 2024.

Ljiljana Barušić


# ZDRAVA ISHRANA VOĆE I POVRĆE



ŽITARICE, SEMENA, LEKOVITE BILJKE,  
ZAČINI, ALGE, GLJIVE



PROMETEJ  
Novi Sad

- 
- **SVE O PRAVILNOJ ISHRANI**
  - **UTICAJ OSNOVNIH NAMIRNICA U SVAKODNEVNOJ UPOTREBI**
  - **VITAMINI I MINERALI**
  - **VOĆE I POVRĆE KAO HRANA I LEK**
  - **ŽITARICE**
  - **SEMENA**
  - **LEKOVITE I ZAČINSKE BILJKE**
  - **ALGE**
  - **GLJIVE**

## PREDGOVOR

---

Sadrži sve što je potrebno da znate o ishrani, obilje korisnih informacija, zanimljivosti koje vam mogu pomoći da živite zdravije, kvalitetnije i bez bolesti, jer loša hrana je uzročnik niza bolesti. Pred vama je praktična, kompletna knjiga, svojstvena enciklopedija hrane, namenjena očuvanju zdravlja uz pomoć zdrave ishrane, što dovodi do stvaranja prirodne zaštite, imuniteta, produženog životnog veka, verujem da ćete uživati čitajući je. Knjiga sadrži mnoga stručna znanja koja sam detaljno istražila, kao i iz ličnog iskustva, pa navodim sve što je potrebno da znate o ishrani, koja vrsta hrane vam koristi a koja šteti u svakodnevnom životu, sve o voću i povrću, kako iskoristiti sve njegove blagodeti za zdravlje da bi ga mnogo više uvrstili u svakodnevnu ishranu, a bolesti današnjice bile daleko od vas. Sve se proširilo na žitarice, semena, lekovite biljke, začine, alge, jestive gljive. U prvom delu knjige odabrala sam mnoge zanimljivosti o pravilnom, zdravom načinu ishrane, zatim pojedinačno najvažnije namirnice koje svakodnevno upotrebljavate u svojoj kuhinji, za koje možda ne znate kakvo dejstvo imaju. Mnogo zavisi koliko obraćate pažnju kakva je hrana koja vam je dostupna na tržištu, a ne da je uzimate kakva je takva je, kako bi sačuvali svoje zdravlje, vitalnost, snagu i energiju za dobar, kvalitetan, zdrav život i sprečili moguće tegobe i razvoj bolesti određenom ishranom. Uvek imate mogućnost da koristite najzdravije namirnice koje možete nabaviti. Dostavljam opširan prilog o svim vitaminima i mineralima kako bi obezbedili svom telu

sve što mu je potrebno. Imate pregledan, pojedinačni opis voća, povrća, žitarice, semena, lekovitog bilja, začinskog bilja, alge, gljive, predstavljam svaku vrstu posebno, koliko je koja biljka dobra za zdravlje, koliko vam neka vrsta može pomoći, recepte i ilustracije svake od njih. Smatram i verujem da je ovakva knjiga svima višestruko potrebna i kada je nabavite često ćete je čitati jer brinete da sačuvate zdravlje kako bi pomogli sebi, svojoj porodici i najbližima. Ova obimna, kompletna knjiga sadržisve što vas interesuje o zdravoj ishrani i što ste oduvek želeli da znate. Pojavom učestalih bolesti raka, srčanih oboljenja, dijabetisa itd, nametnulo se pitanje koliko je svakodnevna ishrana koju upotrebljavate dobra i šta je ono što vam vremenom može naškoditi a šta pomoći. Među svim namirnicama kojima je preplavljeno tržište, treba izaberite zdravo i povećajte unos voća, povrća, lekovitog bilja i ostalih navedenih, koje su hrana i lek. Pratite uputstva i uvedite korisne savete i dobre promene u svoj svakodnevni život za vaše najveće dobro.

Autor

# PRAVILNA ISHRANA

---

Hraneći se zdravom hranom kako je priroda stvorila dovodite sebe u ravnotežu, jer hrana je brzi izvor energije, svakom organizmu potrebna za održavanje života, rast, razvoj i obnavljanje ćelija da bi ostale zdrave. Zdrava ishrana, telesno i duhovno zdravlje je preduslov za dobro zdravlje kako bi normalno živeli uz bavljenje aktivnostima kakvim želite ne misleći na starost i godine.

Obratite više pažnje koliko je ishrana koju primenjujete u svakodnevnom životu stvarno zdrava, koliko je ispravan vaš dosadašnji način ishrane i kako utiče na vaše zdravstveno stanje. Još od polovine prošlog veka ishrana se zasnivala na pretežno industrijskim proizvodima, osim na selu, ali vremenom je došlo do primene sve većih izmena prilikom prerade samih proizvoda na sve veću štetu po zdravlje potrošača.

Svakodnevna ishrana obuhvata 3 glavna obroka, između 2 užine, ravnomerno raspoređenih, približno u isto vreme, jer vreme obroka ima veliki uticaj na nivo energije i raspoloženje. Redovnim obrocima se pravilno raspoređuju nutrijenti i obezbeđuje funkcionisanje svih procesa u organizmu radi dobrog zdravlja. Čovek se porastom standarda hranio sve neumerenije i obimnije, ne odolevajući raznovrsnošću, ukusima hrane i savršenstvu obroka. Stresni način života, brza i obilna ishrana, suhomesnati proizvodi, neumerenost, slaba aktivnost, probirljivost, nezdrava ishrana, slatkiši su učinili čoveka današnjice zavisnim od hrane, jer zdrave gladi skoro nema, zbog čega prečesto dolazi do raznih poremećaja imu-

niteta i organa za varenje. Loš kvalitet namirnica utiče tako da unutrašnji sistem za varenje i obnavljanje oštećenih ćelija nije dobro iskorišćen, ne funkcioniše adekvatno, što pored stomačnih, dovodi do gojaznosti i mnogih drugih bolesti.

Ishrana treba da bude umerena, uravnotežena, raznovrsna, da što manje sadrži industrijski prerađene namirnice, bez pohovanja, prženja u dubokoj masnoći, zaprški. Pripremajte jela u rerni, kuvajte ili dinstajte što kraće na pari u sopstvenim sokovima, koristite što više povrća i voća, povrće svakako više, uz svaki obrok, razne vrste, što šarenije i sveže u salatama. Integralne žitarice što manje obrađene, najbolje celovitog zrna koje ćete kuvati, manje mesa, više ribe, jaja i mlečnih proizvoda sa malo masnoća.

Naša današnjica podrazumeva potrebu za bar jednim kuvanim obrokom, obaveznim mesom, uz dosta povrća i svežih salata. Prilagodite sebi i svojim najzdravije obroke koje ćete pripremati u kvalitetnom posuđu, poklopljene, dinstane u sopstvenim sokovima kako bi zadržali sve kvalitete, u rerni ili kuvane. Stvarajte dobre navike da kuvate i hranite se određenom laganom hranom, više jelima od povrća i ribom, a smanjite količinu mesa u ishrani. Budite umereni sa količinom hrane, ne preterujte sa stimulativnim namirnicama kao što su kafa, alkohol, gazirana pića, coca cole, slatkiši, koje je bolje izbegavati. Nepravilna ishrana utiče na rizik oboljevanja od različitih bolesti i tegoba, koje vas mogu onemogućiti u važnim aktivnostima vašeg života, da možete da radite i stvarate, uživate u prijatnoj atmosferi svog doma i porodice, u odrastanju svoje dece i unuka, u svemu što vas okružuje, družite se i bavite se svim onim što volite. Kada postanete preosetljivi i dođe do određenih tegoba i bolesti, onda se posvećujete samo povratku zdravlja. Zato je bolje da korigujete ishranu dok ste zdravi, jer svakom čoveku nezdrava hrana može da smeta. Dobili smo veliku olakšicu time što su proizvodi u marketima precizno deklarirani o sastojcima koji ulaze u njihov sastav. Mnogi proizvodi su puni hemikalija namenjenih produženju svežine i dužom trajnošću, konzervansima, aditivima, pojači-



vaćima ukusa, proizvodi bogati skrobom nastalih termičkom obradom prilikom koje nastaju akrilamidi, vrlo opasna supstanca u čipsu, smokiju. Namirnice u aluminijumskim pakovanjima, poznate grickalice, su posebno vrlo rizične za zdravlje naše dece. Na internetu je svakom dostupno bezbroj informacija o štetnosti neke hrane, ali ljudi neznajući šta tačno da traže, često i ne traže takve informacije. Tako sam poželela da vam prenesem sve što treba da znate o hrani, pa je nastala ova knjiga koja će vas upoznati sa svim bitnim činjenicama koje nose rizik po zdravlje. Nezdrava ishrana povećava rizik od malignih, kardiovaskularnih, dijabetisa i mnogih drugih bolesti. Birajte proizvode koji su što manje prerađeni, jer što su jednostavniji to su prirodniji, što piše na deklaraciji i ako nema hemije bezbedno je.

Zdrav način ishrane obezbeđuje celoj vašoj porodici i deci bolji imunitet protiv bolesti, lakšu odbranu od virusa, bakterija i bolesti uopšte, a tim znanjem ćete svakako pomoći svojoj porodici. U prodavnicama i robnim marketima ispitaćemo pojedine namirnice koje se upotrebljavaju u svakodnevnoj ishrani, da bi otkrili šta je to što dovodi do pojave teških bolesti, raka i slično.

Promene kroz vreme: Organizam čoveka, kao i mnogih živih bića imaju svoj dnevni hormonski ritam vezan za dan i noć, te je hranu potrebno uzimati tokom dana, jer metabolizam radi u skladu sa prirodom, dok je noć oduvek služila za san, odmor i obnavljanje ćelija, kao i za određene promene koje su potrebne da bi se otklonila eventualno bolesna tkiva. Od davnina su ljudi pravili sebi skloništa, sklanjali se u pećine preko noći da bi se zaštitili od nevremena, divljih zveri koje love noću i zbog procesa sna koji ih je potpuno obnovio od napornog dana. Zdravlje i snaga primitivnih ljudi zavisila je prvenstveno od sposobnosti i umeća da se snađu u prirodi, pronađu jestive korove i plodove divljeg voća i povrća, lekovitog bilja, od veštine i znanja potrebnih da bi ulovili pticu, divljač, upecali ribu, do tada su bili gladni. Naši preci su odavno koristili lekovito bilje i plodove protiv raznih tegoba koje su ih

mučile. Domaće životinje su slobodno pasle po livadama, nepogrešivo su znale koje bolesti leči koja biljka, ako su bolesne one najpre traže osamu i mir, zatim pronađu odgovarajuću biljku u prirodi. Psi po mirisu i izgledu prepoznaju hajdučku travu i pirevinu, potraže ih kada imaju stomačnih tegoba. Ljudi odavno znaju da svoja tela treba tako da ojačaju da ih bolest nikada ne može savladati. Pored telesnog, važna je duhovna, umna i psihička ravnoteža. Sve više se nameće potreba za proizvodnjom zdrave hrane, za seoskim domaćinstvom gde ljudi mogu da obezbede porodici osnovne životne namirnice, sve češće i za širu potrošnju pa tako zarade nešto. U prirodnom okruženju ljudi žive mnogo zdravije jer im je sve na dohvat ruku da poseju, okopaju, naberu, najzdravije pojedu uz osnovna znanja koja su se prenosila na sledeće generacije. Iako, da bi dali zemlji sve što joj je potrebno, bašti sa povrćem, voćkama, domaćim životinjama, domaćini rade teške svakodnevne poslove, često dožive 80 godina i više u dobrom telesnom i duševnom zdravlju, dobroj kondiciji, solidnog vida i sluha, izmičući bolestima jer poštuju zakone prirode, prilagođavajući se. Ljudi oseće kada je potrebno da menjaju nešto da bi pomogli sebi, da budu umereniji i ne preteruju. Svom srcu i krvotoku možete pomoći na jednostavan način, kako se srce ne bi prebrzo istrošilo i da bi izbegli srčani udar, tako što ujutro uzmete 1 supenu kašiku jabukovog sirćeta sa 1 kašičicom meda razmućeno u čaši vode, ili pola limuna u čaši hladne vode. Srce trpi kada uzimate šećer a ne med, jer u krvi zdravog čoveka nalazi se oko 1 kašičica šećera, njeno smanjivanje na pola može izazvati nesvesticu, dok povećanje na 2 kašičice i više može dovesti do dijabetisa i što šta još. U medu se nalaze 2 vrste prirodnih šećera – dekstroza i levuloza. Dekstroza brzo prelazi u krv, a levuloza se teže apsorbuje, ali održava normalan nivo šećera u krvi koji se ne povećava. Veliku važnost za zdravlje čine minerali i u našem organizmu postoje svi mineralni sastojci, koje stalno treba dopunjavati hranom. Jabukovo sirće je prirodan lek da bi zadovoljili potrebu organizma za svim mineralima, najbolje domaće.

Vek čoveka se postepeno produžava na petostruko vreme njegove zrelosti  $20 \times 5 = 100$  godina, što zavisi od količine i vrste hrane koju unosimo svakodnevno u organizam. Naši preci su znali da dnevna ishrana mora sadržati dovoljno ugljenih hidrata, kojih ima u žitaricama, voću, povrću, korenju i lišću, a manje proteina, tj. mesa i jaja. Zdrav razum, otpornost, vitalnost, prirodno okruženje, izbor hrane koju unosite, pića koje pijete i vazduha koji udišete, preduslov je da bi sačuvali sebe što duže zdravim.

Polovinom prošlog veka ljudi bi pošli na spavanje čim bi pao mrak, struje većinom po udaljenim selima nije bilo, uz petrolejsku lampu koliko da se namesti postelja ukućanima, rano bi plegali i budili se u svitanje zore. Retke prodavnice su uglavnom bile udaljene, u kojima su se kupovale osnovne životne namirnice na veliko, jednom mesečno. Žene su same mesile hleb tako što bi žitarice krupno samleli u vodenicama, to je bilo kvalitetno crno brašno, kvasac su pravile same, on je morao da odstoji bar 24 časa. Ljudi su obrađivali zemlju, sejali pšenicu, kukuruz i obavezno svoje povrće i voćke koje nisu ničim prskali, a rađalo je obilno tako da se nije moglo sve obrati i bilo u izobilju svakakvog voća – višanja, trešanja, šljiva, kupina, ringlova, kajsija, krušaka, jabuka, dunja. Svaka porodica na selu je manje više gajila neke domaće životinje kao krave, koze, ovce, koje su napasali na livadama, radi mleka, od koga su pravili kvalitetne mlečne proizvode i meso za svoje potrebe, dok se živina slobodno kretala po dvorištu, ključala travu, insekte, kao i kokoši koje su donosile prava domaća jaja, a hranili su ih krupno mlevenim raznim žitaricama umesto koncentratom. Svako domaćinstvo je proizvodilo hranu koja im je potrebna. Nije se po ceo dan nešto grickalo, nego se čekalo vreme obroka, između nešto voća i bilo je prirodno osetiti glad, a ne u jednom obroku se prejesti za troje.

U toku dana trebalo bi koristiti u ishrani celu kompletnu biljku u skladu sa kompletnim čovekom. Korenasto povrće – cvekla, šargarepa, krompir, luk; Lisnato – kupus, španać, zelena salata; Cvetasto: karfiol, brokoli; Peteljasto – trešnje,

višnje; Plodasto – paprika, paradajz; Semenasto – semena lana, morača, kima. Dovoljno je uzimati bar jednu od nabrojanih, više ne smeta. Plan uzimanja kompletne biljke: 1 šargarepa ili krompir, porcija kupusa ili zelene salate, karfiol, paprika ili paradajz, seme lana ili morača, raspoređenih preko dana u obrocima. Korenasto povrće ima snagu da svojim prirodnim solima zadovolji potrebu za glavu, čula i nerve. Korenje i plodovi mogu zadovoljiti potrebu čoveka za šećerom. Za disanje i krvotok potrebno je lisnato zelenilo, a za metabolizam i razmnožavanje potrebna je snaga cveta i semena. Biljke primaju kosmičke vibracije od sunca i raznih drugih elemenata, tako da mogu služiti ljudima i životinjama kao hrana. Zdrave biljke su one koje su gajene na organski način, prirodno đubrene, sadrže u izobilju kosmičke energije. Biljke i voćke koje su tretirane veštačkim đubrivima, totalom protiv korova, raznim pesticidima, herbicidima, fungicidima, ponekad se zadrže u kori i spoljnim delovima biljaka i plodova, koji se ni pranjem vodom ne mogu ukloniti.

Lečenje najtežih bolesti moguće je presnom, sirovom hranom, jer se postiže imunološko – biološka otpornost koja je dovoljna za život bez bolesti, te je povratak presnoj, prvobitnoj čovekovojoj hrani ključ zdravlja, rekao je dr. Ginters, nemački istraživač i nutricionista. Organi za varenje kod čoveka nisu stvoreni za mesnu hranu, jer čovek ima zube prilagođene za žvakanje, ne za kidalje hrane. Pljuvačka mu je bazna a ne kisela, debelo crevo je dugačko kao kod mnogih zveri, mesna hrana se dugo vari i počne se osećati prolazeći kroz creva, pa se čovek brzo umara kad jede mnogo mesa. Čovekova građa i ruke prilagođene su za branje plodova, nema kandže za hvatanje plena. Kuvana hrana ne donosi organizmu sve što mu je potrebno, jer se uzima u velikim količinama, da bi telo nadoknadilo sve što mu nedostaje, pa vodi u gojaznost. Tako se u telu gomilaju otpadne materije koje donose bolesti. Presna hrana mora dugo da se žvaće da ne bi dovela do nadi-manja. Potrebno je uzimati što više hranu bogatu svežim voćem, povrćem, orašastim plodovima, semenkama, svežim ili

suvim lekovitim biljem u divnim presnim, šarenim salatama i drugim gotovim, toplim jelima, sirovo mleko, živa žumanca, divlje ili organske biljke i voće, sveže lomljena zrna, pšenične klice i mekinje, sokove od presnog povrća, salate.

Nije prirodno sedeti budan do koje doba noći pred TV, kompjuterom, mobilnim, slušalicama u ušima, uz nezdrave grickalice ili slatkiše. Zračenje utiče na ritam spavanja i remeti osnovne procese koji obnavljaju ćelije organizma noću. Danas se primećuju velike promene u građi tela ljudi, neprirodno krupni, visoki, u odnosu na naše pretke, očeve i dedove pre samo 40 godina, kada su ljudi mnogo više fizički radili a manje se bavili sedećim intelektualnim radom, bili su mršavi, vitalni, odrasli na domaćem crnom hlebu ručno mešenom, proji. Gojaznost je nastala uglavnom zbog poremećenog dnevnog i noćnog ritma ishrane, manjka fizičkog rada a više sedećeg načina života, smanjene pokretljivosti tela, što je dovelo do hormonske neravnoteže. Sve je to uslovalo stvaranju kiseline, raznih zapaljenskih procesa organa za varenje, bolesti creva, zatvora, želuca i drugih bolesti. Neredovna i ne kvalitetna industrijska ishrana, brza hrana, mnogo mesa, slatkiši, gazirana pića, dovode do loših promena. Potpuno izbacivanje i smanjivanje ugljenih hidrata – hleb, testenine, radi mršavljenja nije dobro rešenje, jer tada kao nadoknadu uzimate previše mesa i masti, što je još gori izbor. Hamburgeri, pljeskavice, hot dogovi, senvići su brza i nezdrava hrana zbog suvišnog sadržaja soli, šećera, zasićenih transmasti, mnogo kalorija, mesa i mesnih prerađevina punog hormona i antibiotika, sa hemikalijama za produženu svežinu, pojačivačima ukusa, aditivima, konzervansima, što izaziva zavisnost, ali nedostaju osnovne hranljive materije.

Istraživanja govore da su neka plemena Pakistana, Hunze sa Himalaja, najzdraviji ljudi na planeti koji još uvek žive zdravo, kao što su živeli naši roditelji i dedovi. Dokazano je da veliki broj stogodišnjaka pa i mnogo više, 120, među njima, postižu fizičkim radom, hodanjem, aktivnošću, dobrim snom i odabranom hranom. Njihova ishrana obuhvata pretežno si-

rove biljke, voće, povrće, mnogo žitarica, ječma, prosa od kojih prave najzdraviji hleb na svetu, sa prirodnim kvascem. U toku dana imaju 2 obroka doručak i ručak, bez večere, na spavanje odu praznog stomaka, što im pomaže tako što podstiče snagu organizma da umesto na varenje usmeri na obnovu organizma, pa otuda takva izdržljivost i zdravlje. U svakodnevnoj ishrani koriste kajsije i drugo voće, a zimi koštice od kajsija i ostalog voća, kao i semenke voća u većim količinama. Voće jedu samo sirovo, a povrće kratko termički obrađeno, sole hranu slabo ili nikako. Nisu vegetarijanci, pa ipak meso vrlo retko konzumiraju i to uglavnom samo za praznike, dok svinjetinu ne upotrebljavaju zbog religije. Hunze su pored toga što važe za najzdravije, proglašeni za najsrećnije ljude na svetu, jer oni imaju određenu strast i polet prema životu.

Čapati hleb naroda Hunze: Pravi se od žitarica celovitog zrna, koje melju u brašno između dva kamena kako bi bilo što mekše. Potrebno je po 2 šoljice takvog brašna od prosa i heljde, a može i integralno.  $\frac{1}{4}$  kašičice soli se stopi sa osušenim i smrvljenim povrćem – celer, šargarepa, luk, zelen, pa se pomeša sa brašnom. U smesu se dodaje  $\frac{1}{2}$  šoljice mleka (glacijalnog), ili mineralne vode, mogu se dodati melasa, ulje, cimet, papaja. U testo ne dodaju kvasac, nego malo ulja. Smesa se podeli na kuglice koje se razvaljaju u obliku ravnih palačinki, slično poznatim meksičkim tortiljama. Nekad su ih pekli na kamenu, dok danas peku tortilje u metalnim posudama, kratko, tek koji minut.

Odavno je potvrđeno, dobro poznato i očigledno da 5 belih smrtnih namirnica: brašno, šećer, so, mast, hleb, plus oljušten beli pirinač, predstavljaju glavnu opasnost po zdravlje ljudi, čijom upotrebom postaju zavisni od njih. Pored toga tu su mlečni proizvodi, jaja, hleb, kvasac, meso i suhomesnati proizvodi u mesarama sa mnogo hormona i antibiotika, kojima je prošao rok, konzerve ribe pune olova. Zdravlje, izdržljivost, snaga, nervna stabilnost, inteligencija, zavise pretežno od načina i vrste ishrane, od fizičke aktivnosti, psihičke stabilnosti, redovnog vežbanja, šetanja. Najvažnija je što pravil-

nija ishrana, zbog mnogih bolesti koje izaziva nezdrava, neprirodna ishrana. Treba se vratiti što prirodnijoj hrani onako kako je priroda stvorila, jer tada uzimate ono najbolje.

Najnovija istraživanja dr. Herolda V. Manera, profesora biologije, govore o ishrani kojom se suzbijaju i leče bolesti raka. Otkrio je da je rak donekle skorbut, teški nedostatak vitamina C ali i vitamana B17, koje izaziva oticanje vezivnog tkiva, kao i promene na koži, zglobovima, ali od skorbuta se ne umire. Za lečenje i prevenciju raka potreban je vitamin B17, ili leatril, pomoću koga je procenat izlečenja 90%. Namirnice bogate leatrilom: – Koštice kajsije 15–20 jezgra dnevno; – Koštice i semenke raznog voća (jabuke, kruške, kajsije, breskve, šljive); – U obliku variva: kukuruz, pasulj, klice sočiva, grašak, pasulj sorte lima, boranija; – Orašasto voće: gorki badem, orah, australijski orah, indijski badem, lešnik, pistači; – Bobičasto voće: crni dud, borovnica, aronija, kupine, maline, jagode, ribizle; – Žitarice: susam, lan, ovseni griz, ječam, tamni pirinač, pšenični griz, proso, raž, heljda, šećerna trska; – Pivski kvasac i meso bundeve. Da bi uklonili otrove sa voća i povrća potrebno je da ga istrljate solju i isperete vodom.

Da bi ishrana bila zdrava dnevno je potrebno uneti hranu koja sadrži 20 vrsta aminokiselina, glavnih sastojaka proteina od kojih je potrebno 12 esencijalnih. Pored aminokiselina koje telo ne može da skladišti, funkcionalnom organizmu su potrebni vitamini, radi odbrane imunog sistema i minerali koji jačaju. Ugljeni hidrati čine energetske kapacitete centralnog nervnog sistema, mišića i rada krvnih sudova. Masti daju dodatnu energiju, a uzmite u obzir da nezasićene masti prednjače u odnosu na zasićene. Masti, proteine i ugljene hidrate, telo razgrađuje. vlakna uključuju sve hranljive sastojke koje organizam ne može da svari niti apsorbira, tako da vlakna ostaju čitava u organizmu, prolaze kroz želudac i creva, vezujući za sebe razne toksine i napuštaju telo izbacujući toksine iz organizma.

Koliko je pravilna ishrana kojom se hranite, znaćete ako ispunjavate ove uslove: Uvek imate viška energije i vitalnosti,

nikad se ne potrošite preterano, održavate optimalnu telesnu težinu koja vam potpuno odgovara, imate jak imuni sistem, usporavate efekte starenja i aktivni ste iako ste u poznom dobu, manje ste umorni i iscrpljeni, vaši zubi i desni su zdravi, sposobnost koncentracije se pojačava, izbegavate i ne poznajete ozbiljne zdravstvene tegobe kao što su bolesti srca, visok pritisak, rak, dijabetis, bolesti žuči, ne pijete lekove nego zdravlje regulišete prirodnim sredstvima.

Ujutro telo najlakše topi masne naslage, ako slučajno preskočite doručak, telo će to protumačiti kao signal za uzbuđenu, pa umesto da topi masne naslage, zbog gladi će čuvati masti koje imate. Doručkujte do 9 sati. Ručajte oko 14 sati belančevine koje se sporije vare i duže vam održavaju sitost, preporučuje se meso, dosta povrća kratko kuvanog i presnog u bogatim salatama sa jabukovim sirćetom. Večerajte najkasnije do 20 sati pre svega belančevine, najbolje ribu i povrće, nikako ne kombinujte ugljene hidrate i belančevine, meso i krompir, jer to opterećuje želudac koji onda radi do jutra, umesto da se noću odmara. Namirnice koje pojedete u toku noći pretvaraju se u masnoće. Pankreas luči insulin svaki put kada jedete, on ima zadatak da gura hranu iz krvi u ćelije, dok svaki višak hrane taloži kao rezervu masti. Između obroka izbegavajte bilo kakve grickalice, gazirana pića i sokove, jer ako ne unosite dodatnu hranu van obroka, vaš organizam počinje da topi masne naslage. Ako popodne presedite pred TV ili kompjuterom igrajući igrice, uz grickalice i čašu gaziranog soka, insulin će se aktivirati i početi da taloži višak hrane u masne ćelije.



---

### Primeri za zdrav doručak:

1. Puter od kikirikija namazan na 2 parčeta ražanog ili integralnog hleba bez kvasca i aditiva, pospite 1 kašikom suvog grožđa, susamom, presnim kikirikijem da bi dobili još vlakana koji svoje korisne sastojke dostavljaju vašem organizmu polako i sigurno. Domaći puter od kikirikija, lešnika, susama, badema, bundevinog semena, suncokreta, oraha i slično, možete napraviti sami. Neslani kikiriki i slično, sameljite i dodajte na 300 g oko 2 kašike maslinovog ulja, trajaće vam 30 dana.
2. Proja od kukuruznog brašna sa povrćem uz nekoliko mlevenih badema, oraha ili sušenog voća.
3. Dve kriške hleba namazane mladim sirom, puterom ili mileramom, od gore paradajz, koja kap maslinovog ulja, ajvar.
4. Šolja muslija sa semenkama, suvim ili svežim voćem, 5,6 očišćenih oraha, sve preliveno zdravim mlekom ili jogurtom.
5. Dva parčeta hleba, namaz od sira, 1–2 kuvana jaja koja su bogata proteinima, ali nemaju dovoljno vlakana i ugljenih hidrata, pa tome dodajte parče šunke, kobasice ili slanine, krišku sira i šolju jogurta ili čaj od šipka. Prijatno.

## ŠEMA ISHRANE

Po redosledu, količini i važnosti namirnica koje su najpotrebnije organizmu do sada su prvenstveno u upotrebi žitarice, hleb, testenine, sledi povrće i voće, zatim proteini, belančevine, gde spadaju meso, mlečni proizvodi, jaja, masti i na kraju slatkiši, kojih je potrebno najmanje ili bolje reći uopšte nisu potrebni.

1. ŽITARICE: Koristite pirinač, razne integralne žitarice punog zrna i njihove prerađevine, sva brašna, hleb, testenine. To su složeni ugljeni hidrati koji sadrže vitamine, minerale, vlakna i brzi su izvor energije sa sasvim malim procentom masti, dodatkom biljnih sastojaka, sporije se razlažu u proste šećere što izaziva dužu sitost. Ovih namirnica po količini potrebno je najviše i takvi ugljeni hidrati su dobro došli ali umereno.

2. VOĆE I POVRĆE: Voće i povrće, kao skoro najvažnija hrana, obezbeđuju organizmu uglavnom preko potrebne vitamine i minerale, vlaknaste materije, esencijalne masne kiseline i druge korisne sastojke. Skoro su najvažniji i na samom vrhu zato povrće treba jesti pretežno u sirovom stanju kad god je moguće, ili kratko kuvano u obrocima. Upotrebljavajte različite delove povrća, koren, krtolu, stabljiku, lišće, plodove i ljuske. Svaki dan izaberite povrće raznih boja, zato što boje različito utiču na zdravlje, tamnozeleno lisnato povrće, crveno, narandžasto, žuto, ljubičasto, belo. Različite mahunarke treba često da se nađu na jelovniku.

VOĆE: Jediti različito voće, mnoge vrste voća imate preko cele godine, dok sezonsko voće uzimajte kako koje stiže. Jezgrasto voće treba često da bude na vašoj trpezi jer obiluje potrebnim sastojcima.

LEKOVITE BILJKE I ZAČINI: Koristite različite biljke često i svakodnevno u ishrani. Mnoge vrste lekovitog bilja se mogu koristiti u svežem stanju koje treba dodavati hrani, a neke biljke osušite i preko zime koristite kao čajeve ili dodajući ih hrani na kraju kuvanja.

3. PROTEINI: Neophodni su za izgradnju i obnovu ćelija, rast i razvoj kao i za stvaranje antitela. Obiluju kalcijumom, vitaminima D i B grupe. To su raznovrsne vrste mesa, živinsko meso, riba, suhomesnati proizvodi, jaja, mlečni proizvodi. Jogurt i mleko obiluju kalcijumom što je potrebno za zdravlje kostiju i zuba, u ishrani bi trebalo da ih koristite svakodnevno, naročito deca u razvoju, dok stariji mogu da smanje i

koriste pretežno jogurt, mladi sir, kiselo mleko. Meso ne treba uzimati svakodnevno, preporučuje se do 500 g nedeljno. Ribu možete uzimati 2 puta nedeljno.

4. ULJA I MASTI: Određena manja količina masnoća potrebna je čoveku naročito za neke funkcije srca i mozga. Birajte zdrave masnoće umesto nezdravih zasićenih masti, na primer maslinovo ulje, bundevino. Preterana upotreba životinjskih masti uzrokuje gojaznost kao i rizik od mnogih oboljenja naročito kardiovaskularnih.

5. SLATKIŠI: Smanjite slatkiše koliko je moguće, umesto rafinisanog šećera dodajte med. Kolače, torte, čokolade, keks, džemove, ograničite na najmanju meru. Slatke namirnice su brzi izvor energije i treba ih koristiti najmanje u odnosu na ostale iz tabele.

Za doručak su potrebni proteini i zdrave masnoće je najbolje uzimati ujutro. Masnoće će vam obezbediti energiju i kalorije koje ćete tokom dana svakako potrošiti, kao i dati vam osećaj sitosti. To mogu da budu jaja sa povrćem, parče slanine, puter, beli sir, šolja jogurta. Zdravija varijanta doručka su vlakna koja pokreću creva, proja, palenta, ovsena kaša, musli sa raznim semenkama i malo suvog i jezgrastog voća, kuvana pšenica, mekinje, ječam ili zob uz obaveznu šolju jogurta. Proteini su umereno potrebni tokom celog dana osim uveče, ali pravilno raspoređeni. Za ručak možete pripremiti kuvano belo meso ili ribu kombinovano sa povrćem uz obaveznu supu i salatu od svežeg mešanog povrća. Od mesa koristite pretežno krta mesa. Uz obroke uzimajte određenu količinu ugljenih hidrata odnosno zdraviju varijantu hleba da bi ih uspešno svarili do uveče. Preko dana koristite sveže voće i povrće. Poslednji obrok, večera treba da bude do 19 sati. Za večeru ne jedite nikakve masnoće i ugljene hidrate, hleb, krompir, picu, mlečne proizvode, suhomesnate proizvode. Večera neka bude lagana, uz salatu od povrća, pirinač, ribu, kriška mladog sira, med, čaj, jogurt. Hrana bogata proteinima

pomaže u izgradnji svih ćelija pa i imunih, ali koliko proteini podstiču snagu organizma, toliko masna hrana smanjuje otpornost na bolesti čime sprečava dobro, dugoročno funkcionisanje imunog sistema.

Za one koji treniraju pre treninga treba da obezbede telu nešto više ugljenih hidrata u odnosu na masnoće i vlakna, čime obezbeđuju potrebnu energiju. Po završenom treningu treba obnoviti potrošene zalihe u svom telu kombinujući ugljene hidrate koji će nadoknaditi zalihe glikogena i proteine koji će nadoknaditi aminokiseline potrebne radi obnove i oporavka mišića.

## ZDRAVLJE

Sami ste sebi najbolji lekar pa svoje telo treba stalno da slušate, jer zdravlje je prirodno stanje. Bol ima fizičku, psihičku i emocionalnu komponentu u sebi. Sve je energija i mnoge frekvencije se isprepliću u vašem organizmu, pa kako emitujete tako i primete mnoge energetske impulse. Fizička udaljenost nema uticaja na prenos informacija, svetlosti i strujanja sa jednog na drugo mesto. Ljudi su slične građe, izloženi istim spoljnim uticajima, dok pokreti i radnje služe da sačuvate život, iako izgleda da uopšte nezavisite jedni o drugima, spojeni ste nevidljivim vezama. Dok vam je organizam u odličnom stanju i formi, reaguje na sile koje ga pokreću, čim nastane neki poremećaj njegova snaga za samoodržanjem slabi. N.Tesla.

Bol može da bude fizička, psihička ili emotivna, uvek je izazvana zapamćenom psihičkom traumom pre nego što se bolest fizički manifestuje. Vizualizacija može pomoći da se vaš organizam efikasnije bori sa bolešću, bolest treba da tretirate kao prolazno stanje sa sretnim ishodom i uvek se fokusirajte na dobro. Vaš organizam svaki dan kreira 40000 novih stanica od sastojaka koje unosite ishranom. Svaka vaša misao i emocija stvara hemijsku promenu na mozgu i svaka stanica u vašem telu reaguje na njih. Ako ste nezadovoljni, ljuti, tužni, takvi će vam biti koža, kosa, srce, jetra, pluća i drugo.