

# reci mi kako se hraniš...

:: piše: Jasna Bolanča Popović



## sirove prehrambene strasti

50-tih je Ann Wigmore osmislila dijetu **sirove ili 'žive hrane'** koja tek krajem 90-tih postaje iznimno popularna, osobito među bogatima i slavnima poput Stinga, Gwyneth Paltrow, Demi Moore ili Donne Karan. Zadnjih godina ovaj pokret poprima još značajnije razmjere. Pišu se knjige, kuharice, nastaju web stranice, otvaraju se specijalizirani restorani i klubovi, organiziraju 'raw food' ljetovanja. Tu su i svjedočanstva o izlječenjima neizlječivih bolesti isključivo uz pomoć dijete sirovom hranom. Osnova ove prehrane leži u činjenici da hrana obrađena na temperaturi višoj od 48°C gubi važne nutrijente. Još jedno poznato ime sirove kuhinje je Victoria Boutenko koja sa svojom popularno nazvanom *Raw family* živi na 100% sirovoj prehrani od 1994. Svi četvero na ovaj su se način izliječili od bolesti koje se smatraju neizlječivima. U potrazi za savršenom prehranom, Victoria je pokušavala prehranu čimpanzi (koje imaju 99,4% zajedničkih gena s ljudima, a imuni su na većinu kobnih bolesti), te uočila da čimpanze jedu znatno više zelenih biljaka i povrća. Na temelju tih i drugih otkrića svojih istraživanja, Victoria je otišla korak dalje u sirovoj prehrani stavljajući naglasak na klorofil. Kreirala je niz zelenih kašastih sokova koji omogućuju konzumiranje potrebne količine zelenja na vrlo ukusan način.

## kiselo vs. alkalno

Teorija koja stoji iza **alkalne prehrane** tvrdi da je normalni pH našeg tijela (određuje se iz sline ili urina) u rasponu od 7,36 - 7,44, te se prehranom treba postići ta vrijednost kako bi se spriječilo nastajanje bolesti te pretilost. Neuravnoteženom prehranom s viškom kiselih sastojaka kao što su životinjski proteini, šećer, kofein i druga procesirana hrana, pH se izbacuje iz ravnoteže te se troše bazni minerali kao natrij, kalij, magnezij i kalcij.

Alkalna prehrana savjetuje uzimanje oko 75% alkalne hrane i 25% kisele hrane, a postoje tabele koje raspoređuju namirnice prema alkalnosti. Da bi se postigao unos navedenog postotka alkalne hrane, savjetuje se između ostalog piti vodu s iscijeđenim limunom, miso juha te najmanje šalice jačeg alkalnog povrća dnevno (lisnati kelj, lišće slačice, brokule). Također se preporučuje pšenicu zamijeniti prosom ili quinoom, govedinu ribom te korištenje maslinovog ulja umjesto drugih biljnih ulja.

Znanstvenik Otto Warburg otkrio je da je uzrok nastajanja tumora nedostatak kisika te fermentacija na staničnoj razini što rezultira niskim pH, tj. kiselošću. Za to je otkrio 1931. godine dobio Nobelovu nagradu.

## koji ste metabolički tip?

Tijelo svakog čovjeka posjeduje jedinstveno biokemijsko stanje određeno omjerom ugljikohidrata, masti, proteina i drugih nutrijenata. Upravo taj jedinstven omjer predstavlja vaš **'metabolički tip'** pomoću kojeg se može odrediti potrebna količina nutrijenata u vašoj dnevnoj prehrani. Kako se razlikujemo jedni od drugih, metabolički test pokazat će koliko je proteina, ugljikohidrata i masti potrebno vašem tijelu kako bi bilo u optimalnom stanju, tj. pružit će vam informaciju kojem tipu pripadate. Tipove dijelimo na ugljikohidratne, proteinske i miješane. Dok 'proteinci' trebaju u svojoj dnevnoj prehrani 40% zdravih proteina, 30% masti i 30% ugljikohidrata, ugljikohidratni i miješani trebaju drukčije odnose. Metabolički status je dokazani dijetetski princip koji usklađuje dnevne nutritivne potrebe i daje odgovor na pitanje zašto neki ljudi mogu izgubiti kilograme u kratkom vremenu dok kod drugih to nije moguće. Određena hrana odlična za jedne, istovremeno je loša za druge ljude kod kojih izaziva umor, alergije, probavne smetnje i narušava zdravlje općenito. U knjizi *The Metabolic Typing Diet* William Wolcott daje jednostavan test pomoću kojega možete odrediti koji ste tip. Za točnije određivanje može pomoći i liječnik koji će napraviti analizu urina i krvi.

Sve smo više svjesni, a i brojna istraživanja to potvrđuju, kako način prehrane utječe na našu tjelesnu i umnu ravnotežu, zdravstveno stanje i dugovječnost. Zdrava hrana postaje trend, a poplava informacija i često kontradiktornih podataka stvara neodumicu u kojem nutricionističkom smjeru krenuti. Čemu se prikloniti? Prehrani po krvnim grupama, makrobiotici, vegetarijanstvu... ili nekim manje poznatim trendovima u prehrani koji također imaju brojne sljedbenike, ali i protivnike.

## intuitivno jedenje

*No Diet – Diet* ili **intuitivnu prehranu** još 60-tih godina prošlog stoljeća osmislio je profesor Steven R. Hawks sa Sveučilišta Brigham Young, SAD. Intuitivne izjelice (intuitive eaters), tj. osobe koje su usvojile tehniku intuitivne prehrane, nikada nisu na dijeti, a u odabiru namirnica i količini unosa koriste intuiciju. Sam Hawks se intuicijom riješio 25 suvišnih kilograma ne zamarajući se unesenim kalorijama, mastima, ugljikohidratima ili bjelančevinama.

Intuitivni izjelica osluškuje signale tijela koji mu prenose potrebe, a ograničavanja nisu potrebna. Mora biti u stanju prepoznati motive gladi (primjerice socijalne ili emocionalne) te naučiti izbjegavati emocionalno prejedanje ili gladovanje. Sljedbenici ovog pravca nastoje izbjegavati rješavanje pozitivnih i negativnih emocija prehranom. Ova prehrana u skladu sa željama tijela zasnovana je na zdravstvenim i emocionalnim koristima, a ne fizičkoj karakteristici tijela - vitkosti, koja nastaje kao popratna pojava. Autor iznosi da se neki azijski narodi hrane intuitivno - jedu kad su gladni i prestaju kad je glad utažena te imaju znatno zdraviji stav prema hrani, rjeđe su prisutni poremećaji prehrane i ne postoji pretilost.