

SI, KAR JEŠ, ZATO NAJ BO HRANA TVOJE ZDRAVILO IN NE MAŠILO!

Ne glede na to, ali ste rekreativni ali tekmovalni športnik, je vsem skupno to, da potrebujemo hrano, ki nam bo dala dobro počutje, ter veliko moči in energije. Nikakor pa ne hrane, ki nas bo uspavala, upočasnila in zmanjšala naše fiziološke in psihološke sposobnosti!

Zagotovo ste že slišali za peterico »belih« nevarnosti v naši vsakodnevni hrani: **bela moka, "belo" mleko, bela sol, "bela" maščoba in beli sladkor.** »Bela« živila so **industrijsko procesirana, kemično obdelana in zato biotsko manjvredna in celo nevarna zdravju.** Torej stran z njimi, kolikor se le da!

Dnevno uživanje nezdrave hrane je namreč neposredno povezano s porastom **degenerativnih kroničnih obolenj**, kot so **kardiovaskularna obolenja, rak in diabetes, motnje hormonskega ravnovesja, oslabele našega imunskega sistema ter hitro naraščanje debelosti.** Kar **80 % vseh degenerativnih obolenj** je povezano z **industrijsko hrano** in našim zdravim črevesjem.

KAJ LAHKO VNESEMO V SVOJ JEDILNIK, NAMESTO TEH 5. BELIH NEVARNOSTI?

1. Belo pšenično moko in testenine nadomestimo z:



PIRO (vsebuje malo glutena, nizek GI)

Pirino zrno ima veliko prednosti pred pšenično. Zrno pire namreč ostane tudi po žetvi v plevi in je tako naravno zavarovano pred **onesnaženjem, pesticidi in žuželkami.** Plevo odstranijo šele pred nadaljnjo predelavo s posebnimi prilagojenimi stroji. Piro lahko stisnemo v kosmiče, obrusimo v kašo ali pa zmeljemo v moko.

Mnogi jo imenujejo kar mati vseh mehkih žit, saj vsebuje veliko več hranilnih snovi kot ostala žita. Je namreč prava zakladnica **vitaminov B2 ter A in E, mineralov, mangana, niacina, tiamina, bakra.**

AJDO (brez glutena, nizek GI)

Preprosto žito (botanično spada med trave ali med sadje), ki uspeva tudi v najbolj neprijaznih razmerah, je odporno proti številnim težavam. Uporabljamo predvsem njena semena, iz katerih z luščenjem naredimo ajdovo kašo, z mletjem pa ajdovo moko. Liste in cvetove pa uporabljamo za pripravo zdravih čajev.

Prehranska vrednost ajde je v primerjavi s pravimi žiti zelo velika in povprečno njeno zrnje vsebuje neke med **11 in 15 % zelo kakovostnih ter lahko prebavljivih beljakovin**. Če primerjamo z žiti, pri katerih je **biološki izkoristek beljakovin** pri presnovi približno 50-odstoten, ta pri ajdi presega **90 odstotkov**.

V njej se skriva tudi velika količina **esencialnih aminokislin** in dejstvo, da so njene **beljakovine** veliko bolj uravnotežene in imajo večjo prehransko vrednost kot pri žitih.

OVES (brez glutena, nizek GI)

Pri ovsu je uporabna vsa rastlina (stebela, listi in drugi zeleni deli rastline ovs), ki se uporabljajo za obnovitev oslabljenega živčnega sistema. Bogat je z minerali in vitamini. Poleg velike količine vlaknin, vsebuje za žito, nadpovprečne količine beljakovin, ter fosfor, kalij, selen, mangan, železo, cink.

PROSO (brez glutena, nizek GI)

Proso pospešuje **potenje** in **odvajanje** vode. Proso je **naraven antibiotik**. Vsaj en tedenski obrok, v katerem bo tudi proso, **preprečuje razvoj gnilobnih bakterij, čisti črevesje in razstruplja** telo. Proso spodbuja proces toplote preko maščob, ki jih vsebuje, zato je zelo pomembna zaščita proti hudim boleznim, kot sta **skleroza in rak**.

2. Rafinirane in hidrogenirane maščobe in olja zamenjajmo z ZDRAVIMI

Med spodbujevalce telesnih vnetij nedvomno sodijo industrijsko močno predelana (rafinirana, deodorirana, s kemikalijami obdelana, na visokih temperaturah segreta ...) rastlinska olja sončnic, koruze, soje – **transmaščobe**. Sem prištevamo tudi margarino. **Ta olja so ožilju nevarna** iz različnih razlogov. To so mrtva olja, ki neposredno obremenjujejo ožilje in srce, škodijo celičnim membranam in povzročajo telesna vnetja, ter večajo oksidativni stres in so dokazano rakotvorna.

Po mnenju dr. Budwigove, ki je verjetno največja svetovna avtoriteta na področju maščob, so najbolj zdrave maščobe **olivno in laneno olje ter kokosova maščoba**.

V prehrano tako raje vnesite nasičene maščobe, kot so **kokosova, maslo, ghee maslo, domača mast** zdravo hranjenega prašiča, **polnomastno domače mleko in izdelke iz njega**. Te naj znašajo **1/3** dnevnega vnosa maščob. **Mastne ribe** proste reje (negojene) bodo vaše telo oskrbovale s prepotrebni **omega 3** maščobnimi kislinami, ki znano zaščitno (protivnetno) delujejo na srce in ožilje. Omega 3 spadajo med nenasičene maščobe. Zaužijete jih lahko tudi z **lanenim, konopljinim, orehovim oljem in oljem navadnega ričika**.



3. Mleko in mlečni izdelki, ki so šli skozi proces homogenizacije ali hidrogenizacije

Mlečna industrija na proces homogenizacije še vedno gleda le kot na lepotni popravek, ki naj ne bi imel posledic pri kakovosti mleka. Vendar ob **procesu homogenizacije in hidrogenizacije** prihaja do degeneracije maščob. In vsakič, ko zaužijemo kakšno snov, ki telesu škodi (degenerirano), se poskuša telo pred njo ubraniti tako, da takoj **dvigne holesterol**, in s tem prepreči, da bi »smeti« zapustile krvni obtok ter se nalagale v celicah. Omenim še to, da se enako zgodi, kadar uživamo hrano segreto v **mikrovalovni pečici**.

Priporočila se tako glasijo ; **uživajte raje ekološko pridelano, po možnosti surovo in vsekakor nehomogenizirano mleko.**

Dokaz, da krave niso »krive« za sodobno degeneracijo mleka, lahko dobimo v Nemčiji in Švici, kjer se na antropozofskih klinikah lahko pohvalijo z **odličnimi rezultati pri zdravljenju raka in drugih hudih bolezni**. Bolniki tukaj uživajo mleko – vendar gre za **sveže mleko**, ki ga dajejo krave z biodinamičnih kmetij, kjer se prosto pasejo in jim ne odrežejo rogov. Mleko pa uživajo neprekuhan. Enako velja za otroke, ki so alergični na mleko, biodinamično pridelano pa lahko uživajo brez posledic.

Če imate težave z **astmo, bronhitisom, prehladi, če čutite »cmok« v grlu** ipd., vam naturopati, ajurveda in druge tradicionalne medicine **odsvetujejo uživanje mleka**, saj je znano, da kravje mleko lahko naše (odvisno je tudi od krvne skupine) **telo zasluzi**. Če ne morete brez mleka, poiščite kozje mleko, ker v telesu ne povzroča sluzi.

Kar zadeva kravje mleko, je najboljši izdelek iz njega **sirotka**. Če je sirotka **fermentirana** (po domače ji rečemo kisava, na voljo pa je tudi v koncentrirani obliki pod imenom molkosan), vsebuje veliko desnosučne mlečne kisline, ki odlično **ureja prebavo, preprečuje razširjanje kandidate** in drugih patogenih (organizmi, ki pozročajo bolezen) organizmov v črevesju in **olajša vsrkavanje kalcija, magnezija** in drugih

dragocenih rudnin skozi črevesno steno. Zato so pri **osteoporozi** sirotka oziroma napitki iz nje nepogrešljivi!

Priporočljiveje je tako mleko uživati tudi v obliki jogurta, kislega mleka ali mladega sira (seveda iz nehomogeniziranega mleka).



4. Beli namizni sladkor, zamenjajte z naravni sladili

Bel namizni sladkor vsi dobro poznamo. Predstavlja pa **rafinirano in obdelano mešanico glukoze in fruktoze**, ki se imenuje **saharoza ali namizni sladkor**. Nerafinirani sladkor se pridobiva predvsem iz sladkornega trsa. Ta predelana surovina pa nima več nič skupnega z rastlino in nima popolnoma nobene hranilne snovi.

Tako večja količina čistega sladkorja zagotovo pomeni **šok za organizem**, saj se zelo intenzivno vklopijo **jetra, trebušna slinavka, želodec**, da lahko predelajo zaužit sladkor. Ob tem pride do "sugar rush-a" (v prevodu nekako: "**vala sladkorne energije**") in nato po vklopu inzulina do sladkorne **depresije**, ki se kaže z **zaspanostjo** in **utrujenostjo**.



Vendar je tudi pri vnosu dobrih sladkorjev, potrebna **zmernost**. Naše telo ne dela velikih razlik pri zaznavanju sladkorjev (dobrih in slabih) v obeh primerih gre za porast insulina, kot odgovor na zaužite sladkorje, saj tako znižuje krvni sladkor. Zato je pomembno, da je naš max. dnevni vnos vseh sladkorjev do **max. 30 g**.

No pa pogledjmo s čem lahko nadomestimo bel sladkor.

Med

Surov med je polnovredna hrana, ki ga mnogi imenujejo tudi superhrana. Je bogat z antioksidanti, vitamini B in minerali v sledovih, deluje antimikrobno. Med ima nižji glikemični indeks kot sladkor in povzroča manjši porast sladkorja v krvi, vendar ima še vedno dokaj visok glikemični indeks zato ga uporabljajte zmerno. Med je slajši od sladkorja, zato ga porabimo manj.

Energijska vrednost 100 g / 304 kcal

OH 82 g / od tega sladkorji 82 g, GI 48 do 55

Datljevo sladilo ali datljeva pasta

Polnovredno sladilo, ki ga pridobijo zgolj iz izkoščičenih datljev. Vsebuje železo, kalij, vitamine in vlaknine, ki upočasnijo absorpcijo. Lahko jih uporabite tudi cele v napitkih in receptih namesto drugih sladil. Slaba stran datljevega sladkorja je, da se ne raztopi v tekočinah. Pripravite si ga lahko sami tako, da datlje namočite za nekaj ur, nato jih (brez koščic) z nekaj vode zmešate v mešalniku.

Energijska vrednost 100 g / 301 kcal

OH 73,5 g / od tega sladkorji 66 g

Kokosov sladkor

Kokosov sladkor ima nizek glikemični indeks. Je bogat z železom in kalijem ter dovaja počasen, enakomeren dotok energije brez nenadnega porasta sladkorja v krvi. Ima zelo podoben okus kot rjav trsni namizni sladkor, z izjemo rahlega karamelnega priokusa, kar mu doda poseben čar. Uporabite ga lahko za kavo, čaj, presne sladice ali kjerkoli bi sicer uporabili navaden sladkor. Primeren je tudi za diabetike.

Energijska vrednost 100 g / 382 kcal

OH 93,4 g / od tega sladkorji 91,5 g ima pa nižji GI 35 -54

Sadni sladkor

Fruktoza ali sadni sladkor ima najnižji glikemični indeks, zaradi česar je najmanj obremenilen za našo trebušno slinavko. Gre za obliko sladkorja, ki je sicer pogosta v sadju, vendar jo najdemo tudi drugje.

Ker je fruktoza tukaj v idealnem razmerju s glukozo in ostalimi mikrohranili, jo telo dobro sprejme. To velja tudi za sadje in nekatere vrste zelenjave. Fruktoza, ki jo kupujemo v trgovinah, je praviloma pridobljena iz koruze, zato je pomembno preveriti, da gre za koruzo, ki ni gensko spremenjena.

Pazljivo fruktozni sirup je škodljiv! Dodan je mnogim jedem, zato je primerno pogledati vrednosti na izdelku.

Energijska vrednost 100 g / 400 kcal

OH 0 g / od tega sladkorji 0 g ima pa nižji GI 23

Stevija naravnega izvora

Stevija je sladilo brez kalorij, ki se pridobiva iz listov rastline stevia. Je veliko slajše od sladkorja in se uporablja v majhnih količinah. Edini problem je, da veliko podjetij uporablja kemikalije v procesu proizvodnje ali pa jih združijo z sladkornimi alkoholi. Pri nakupu pazite, da je ekološka in brez dodanih drugih elementov, njena barva je zelena, pridobljena iz posušenih lističev in zmleta v fin prah. Morda je najbolje, da si jo zasadite kar sami.

Energijska vrednost 100 g / 0 kcal

OH 0 g / od tega sladkorji 0 g ima pa nižji GI 0

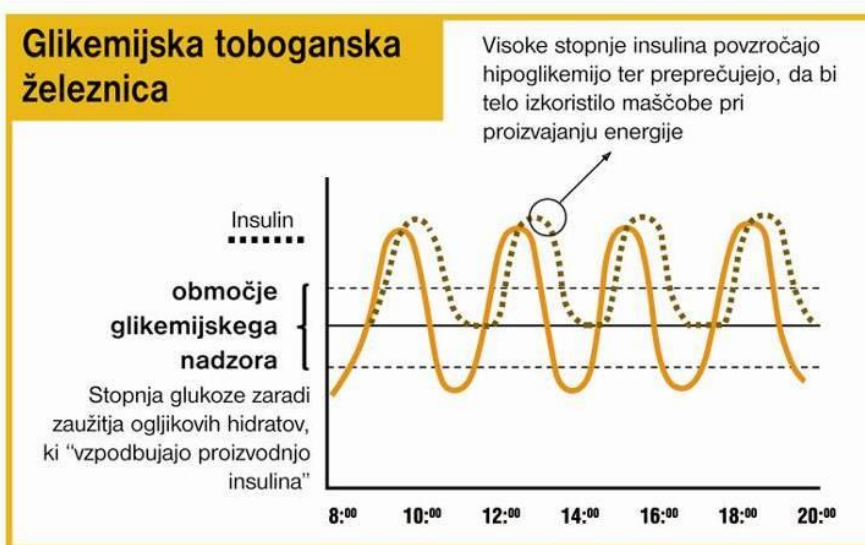
Eritritol

Je naravno sladilo skoraj brez kalorij. Je odličen naravni nadomestek sladkorja, pridobljen z naravnim postopkom fermentacije in je vedno bolj priljubljen zaradi številnih pozitivnih lastnosti.

V nasprotju z umetnimi sladili, ki se proizvajajo sintetično (npr. aspartam in saharin), eritritol ni tuja snov v organizmu. V naravi se nahaja v različnih vrstah sadja in v fermentiranih izdelkih. Prav tako nima priokusa, po videzu in strukturi pa je podoben navadnemu sladkorju.

Energijska vrednost 100 g / 0 kcal

OH 0 g / od tega sladkorji 0 g ima pa nižji GI 0



5. Sol naj bo nerafinirana

V zadnjih letih je sol pridobila **negativen sloves**, vendar se moramo zavedati, da je za naše zdravje **zelo pomembna**. Človek je sestavljen iz približno **72% vode** in iz **28% mineralnih soli** (plus bakterije, proteini in maščobne kisline).

Sol je bistvenega pomena za naše zdravje, vendar naša telesa niso namenjena rafinirani namizni soli. Naša telesa ne morejo predelati rafiniranega natrijevega klorida in le ta nima nobene **hranilne vrednosti**.

V resnici je **rafinirana jedilna sol** vpletena v vzrok **epidemije avtoimunih bolezni**! Največji viri kuhinjske soli (večinoma rafinirane) oziroma natrija se nahajajo :

- pripravljeni jedi tipa "pogrej in pojej"
- sendviči
- pločevinke
- mesni izdelki (šunke, salame, hrenovke, pršut, paštete ...) 10 dg - 3 g soli

- siri 10dg - 2 g soli
- vsa hitro pripravljena hrana, pice, krompirčki, hamburgerji, kebapi, hot dogi ...
- vse vrste čipsa, slanega prigrizka
- sirove štručke in podobno pecivo
- polnjene testenine
- kosmiči za zajtrk 2 žlici - 0,3 - 0,9 g soli

Morska sol, prav tako himalajska sol je v nasprotju z rafinirano jedilno soljo našemu telesu nujno potrebna, saj vsebuje **veliko mineralov in elektrolite**.

Za razliko od rafinirane soli, ki vsebuje samo 2 ali 3 elemente, morska sol vsebuje približno **80 - 84 mineralov** (kalij, magnezij, kalcij, natrij in druge), ki so v majhnih količinah bistvenega pomena za različne funkcije v telesu.

Te **mineralne soli** in **elektroliti** so ključni akterji pri proizvodnji **encimov** ter delovanje **imunskega sistema, nadledvičnih žlez in žleze ščitnice**.

Prav tako je sol bistvena **za živce** in ohranjanje **melatonina** (se sprošča ob spanju v temi) in zdravo raven **serotonina** (hormona sreče), torej je odlična pomoč pri vseh **depresijah in tesnobah**. Je bistvenega pomena za **ohranjanje mišičnega tonusa**.

Tudi želja po sladkorju in ogljikovih hidratih je posledica pomanjkanja soli. Brez soli naši možgani za delovanje ne morejo uporabiti ogljikovih hidratov, zato hlepijo po dodatnih sladkorjih, kar ustvarja začaran krog in kopiči kilograme.

Vendarle smo pri uživanju soli zmerni, saj prevelike količine tudi nerafinirane soli, predstavljajo za naše telo tveganje **za razvoj raka želodca, kapi, sladkorne bolezni, povišanega tlaka**, zato smo z uživanjem soli zmerni. **Zgornja meja** dnevnega vnosa soli, ki še ne predstavlja tveganje za zdravje, je **5 gramov, otroci 4 -6 let 3 g**.

Pri Nacionalnem inštitutu za javno zdravje so s pomočjo raziskav ugotovili, da slovenski mladostniki povprečne starosti 15,6 let dnevno zaužijejo povprečno **10,4 g soli** na osebo; **11,5 g soli** dnevno na osebo zaužijejo **mladostniki**, **9,4 g soli** dnevno na osebo pa **mladostnice**. **Odrasli** pa naj bi zaužili **12,4 g soli** dnevno. Ta vnos presega kar za **120 -185 odstotkov**.

Manja Zupančič Simonič

Certificiran svetovalec za športno prehrano ISSA Kondicijski in osebni trener DIF ŠD Optimum Sport

w: <http://www.optimum-sport.si/>

m: **041 675 568**

VIRI:

1. Micha R., Mozaffarian D. 2009. Trans fatty acids: effects on metabolic syndrome, heart disease and diabetes. *Nat. Rev. Endocrinol*, 5, 335-344
2. Stender S., Astrup A., Dyerberg J. 2008. Ruminant and industrially produced trans fatty acids: health aspects. *Food Nutr Res*; 52
3. Stender S., Astrup A., Dyerberg J. 2016. Artificial trans fat in popular foods in 2012 and in 2014: A market basket in six European countries. *BMJ Open*, 6
4. Stender S., Dyerberg J., Bysted A., Leth T., Astrup A. 2006. A trans world journey. *Atherosclerosis Supplements*, 7:47-52
5. Uauy R., Aro A., Clarke R., Ghafoorunissa, L'Abbe M.R., Mozaffarian D., Skeaff C.M., Stender S., Tavella M. 2009. WHO Scientific Update on trans fatty acids: summary and conclusions. *Eur. J. of Clin. Nutr*, 63, 68-75
6. Zupanič N., Hribar M., Kupirovič P.U., Kušar A., Žmitek K., Pravst I. 2018. Limiting trans Fats in Foods: Use of Partially Hydrogenated Vegetable Oils in Prepacked Foods in Slovenia. *Nutrients*, 10, 355
7. <http://www.foodnavigator.com>
 Ascherio A., Katan M. B., Zock P. L., Stampfer M. J., Willett W.C. 1999. Trans fatty acids and coronary heart disease. *The new England Journal of medicine*, 25: 1990-1998
8. Maja Tomkiewicz-Vouk. dipl. ing. kem. teh.; vsi-zdravi.org; članek Sanje Lončar Po jutru se dan pozna)
9. Thorning TK, Raben A, Tholstrup T, Soedamah-Muthu SS, Givens I, Astrup A. Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. *Food Nutr Res*. 2016 Nov 22;60:32527
10. <http://www.nijz.si/sl/sol-in-zdravje>