Blagdani:èuvajte se

Autor Administrator

Prehrana
tijekom blagdana

(...) Što savjetovati za ove
predstojeæe dane? Umjerenost u jelu i piæu. Ne pretjeravati ni u èemu. Hrana je
važna, bez hrane nema života. Ali ona ne može biti zamjena za
ljubav, za prijateljstvo, za osjeæaj opravdanosti vlastitog postojanja,
osjeæaj prihvaæenosti , da život ima smisla(...)

Budite umjereni u jelu i piæu.
Ne pretjerujte ni u èemu. Ovi mudri savjeti
koji nam dopiru iz nekih starih vremena kao da govore sve. I ne trebaju dodatnog
objašnjenja. Meðutim, kako smo vrlo skloni zaboravu i kako nam je hrana èesto
zamjena za druge potrebe, koje ne uspijevamo zadovoljiti, èesto se prepuštamo pretjerivanju, zbog kojega se onda
sreæemo s muènim posljedicama takve
prakse.

Naš organizam je podešen za male
èešæe obroke. I kad se dobro najedemo,
za 4 – 5 sati veæ smo gladni. Za razliku, na primjer od lava, koji odjednom može
pojesti veliku kolièinu mesa i onda je miran više dana.

Nekada davno naš predak nije ni
mogao pretjerivati sve da je htio. Morao je satima i danima hodati da bi našao hranu za sebe i za svoju obitelj. I kad bi mu se posreæilo,
kad bi ulovio nešto krupnije, onda bi to bila sreæa za sve. Nama je danas mnogo lakše: dovoljno je otiæi u prvi supermarket i hrpe hrane su pred nama.
Potrebno je samo ponijeti novac. Ili kartice.

Božiæni i novogodišnji blagdani
su pred vratima. Pripreme za
nabavku hrane i piæa su

u tijeku. Tijekom godine može biti i ovako i onako, ali u ove dane kuæa mora biti puna. Jer, u našoj je tradiciji da sve posebne prigode u životu, posebno one lijepe obilježimo i proslavimo uz pun stol. I ako je moguæe uz prijatelje. Prijatelji mogu zatajiti, ali hrane u izobilju mora biti.

Pretjeravanje u jelu i piæu tijekom blagdana razlogom je pojaèane optereæenosti hitnih službi našega zdravstvenog sustava. Najèešæi razlozi za traženje pomoæi su tegobe sa strane probavnog trakta - bolovi u trbuhu, muènina, povraæanje, proljevi, pa kardiovaskularne tegobe, od najblažih do najtežih koje život ugrožavaju, pa stanja opijenosti i trovanja alkoholom. Ne treba ni spominjati one dobro poznate osjeæaje umora, prezasiæenosti, tromosti, mamurluka, muènine , glavobolje itd.

Što savjetovati za ove predstojeæe dane. Umjerenost u jelu i piæu. Ne pretjeravati ni u èemu. Hrana je važna, bez hrane nema života. Ali ona ne može biti zamjena za ljubav, za prijateljstvo, za osjeæaj opravdanosti vlastitog postojanja, osjeæaj prihvaæenosti , da život ima smisla...

Koju vrstu hrane preporuèiti?
Koju dijetu? Danas se smatra da je našem organizmu najprimjerenija prehrana mediteranskog tipa, takozvana piramida zdrave prehrane. To jednostavno znaèi: prehrana s dosta povræa i voæa, s proteinima ribljeg porijekla i sa što manje masnoæa životinjskog porijekla. Još jednostavnije: svega pomalo, što više voæa i povræa, osobito svježeg, meso u manjim kolièinama, ne pretjeravati sa slasticama, èuvati se teških, pikantnih i masnih jela, razumno s alkoholnim piæima....

A kada smo veæ pretjerali? E, onda: postiti. Uz lagane juhe, dobru limunadu , voæni èaj i sl. I ne zaboraviti na tjelesnu aktvnost. Barem lagane šetnje.

Èestit Božiæ i sretna Nova godina.

Vaš dr. Ante Ljubièiæ, internist - dijabetolog i endokrrinolog