Lagana prehrana

Autor Administrator

Što je to lagana prehrana ?

Vjerojatno se radi o jednom
od najèešæe korištenih pojmova i u svakodnevnom životu i u lijeèniènoj praksi.
Bez obzira na to imamo li probavne tegobe, ili probleme sa srcem, visokim krvnim tlakom, povišenim
masnoæama, prekomjernom tjelesnomm težinom, bolesnim zglobovima, proširenim
venama, ili jednostavno i kada nemamo nikakvih smetnji, radi oèuvanja dobrog
zdravlja, dobit æemo od svog lijeènika, ili kolege s posla preporuku za laganu prehranu. Iako se èini samorazumljivim,
manje je vjerojatno
da je velikoj veæini od nas i približno jasno što pojam znaèi. Zato nauèimo o
tome malo više iz odliènog teksta dr. sc. Darije Vranešiæ Bender,
dipl. ing na plivamed.net-u

Link na:

http://www.plivamed.net/vijesti/clanak/5673/Sto-je-to-lagana-prehrana.html

Juhe i kuhana hrana neobièno su
važne u jelovniku za lakšu probavu. Nutritivni sastav juhe èini ovo jelo
nezaobilaznim dijelom redukcijskih dijeta, detoksikacijskih kura, ali i
svakodnevnim okrepljujuæim obrokom za sve generacije. Velika prednost
juhe je to što kao samostalan obrok organizmu istovremeno osigurava
toliko neophodnu tekuæinu i nutrijente i to u obliku u kojem ih
organizam najlakše aposrbira te samim time i najlakše koristi u svrhu
oèuvanja zdravlja.Od pomoæi mogu biti i blage èajne mješavine te kompoti i sokovi od povræa poput mrkve, cikle i celera.

Postoje
i drugaèiji pristupi ovoj problematici, primjerice pravilno
kombiniranje hrane, odnosno odvojeno konzumiranje ugljikohidrata i
bjelanèevina. Iako nema osnove za preporuèivanjem takvog pristupa
prehrani, ako je individualni dojam da takva prehrana lakše „sjeda" na

želudac, nema razloga zašto ne pokušati s takvim pristupom. To znaèi, primjerice, da se orašasti plodovi, meso, jaja, sir ili ostale namirnice bogate proteinima ne bi trebale konzumirati u obroku koji sadržava bijeli kruh, žitarice, krumpir, slatko voæe, kolaèe i sl. Namirnice bogate šeæerom uvelike «koèe» luèenje želuèanih sokova i znaèajno usporavaju probavu. Štoviše, ukoliko se konzumiraju u velikim količinama, èak i umanjuju želuèanu aktivnost.

Brojni zaèini
imaju povoljan uèinak na poticanje metabolizma i probavu. Gorušica ili senf te hren samo su neki od primjera koji se spominju kao "poticaj" za probavu. Novija istraživanja pokazuju kako ekstrakti cimeta, klinèiæa, kadulje i ružmarina mogu usporiti štetne procese prouzroèene pretjeranom prisutnošæu šeæera u krvi. Stoga sol i papar ne bi trebali biti jedini zaèini koje æete koristiti u kuhinji.

Mediteranci i Japanci žive dulje

Sljedbenici
mediteranske prehrane imaju 9 % nižu stopu mortaliteta, 6 % nižu uèestalost karcinoma, 9 % manju smrtnost zbog kardiovaskularnih bolesti, 13 % nižu uèestalost Alzheimerove i Parkinsonove bolesti, te èak 30 % manju pojavu depresije.

Mnoge epidemiološke
studije utvrdile su pozitivan utjecaj prehrane temeljene na povræu, voæu, žitaricama i ribi, na zdravlje ljudi. Ovakav model, takozvane lagane prehrane najèešæe je povezivan s mediteranskom prehranom, koja se temelji na poveæanom unosu ribe, biljnih namirnica, maslinovog ulja te minimalno procesiranih namirnica. Posljednjih desetljeæa znanstvenici velièaju ovaj naèin prehrane zbog povoljnog uèinka na zdravlje i dugovjeènost, a brojne znanstvene studije povezale su ga sa smanjenim rizikom od brojnih bolesti. Suprotno opæem mišljenju, lagana prehrana ne nosi sa sobom osjeæaj gladi. Ukoliko je pravilno izbalansirana tijekom

dana i podijeljena na èetiri do pet manjih obroka, ona ispunjava sve nutritivne i energetske potrebe pojedinca.

Sve glavne znaèajke
lagane prehrane nalazimo duboko ukorijenjene među narodima sa najmanjom stopom metabolièkih bolesti, koje su karakteristièno posljedica nezdravih životnih navika, pa stoga i prehrane. Prehrana temeljena na povræu, voæu, cjelovitim žitaricama, ribi i bijelom mesu može se dovesti u najbližu vezu sa mediteranskim modelom, koji je u struènim krugovima prihvaæen kao zlatni standard pravilne prehrane. Na to upuæuje i pregled studija objavljen u èasopisu British Medical Journal koji je zaključio da sljedbenici mediteranske prehrane imaju 9 % nižu stopu mortaliteta, 6 % nižu uèestalost karcinoma, 9 % manju smrtnost zbog kardiovaskularnih bolesti, 13 % nižu uèestalost Alzheimerove i Parkinsonove bolesti, te èak 30 % manju pojavu depresije.

Laganu prehranu nalazimo i u
okvirima tradicionalne japanske kuhinje, gdje se riža poslužuje uz gotovo svaki obrok. Uz rižu, konzumira se mnogo razlièitog povræa, ribe i soje u raznim oblicima. Znanstveno je dokazano da je prosjeèni životni vijek u Japanu dulji nego u zapadnjaèki orijentiranom svijetu. Također je utvrđeno da se takvom prehranom unese oko 25 % manje kalorija dnevno, u odnosu na zapadno stanovništvo, èime se djelomièno može objasniti njihova dugovjeènost i najniža stopa pretilosti na svijetu.

Hrana koja ima pozitivan uèinak

Visokoproteinska
prehrana, temeljena na mlijeènim proteinima, povezana je s veæim smanjenjem ukupne tjelesne masti kao i masnih naslaga na trbuhu, te veæem dobivanju na mišænoj masi, kao i znaèajnijem poveæanju mišæne snage.

Niskoenergetska prehrana
bogata proteinima (osobito proteinima porijeklom iz mlijeènih
proizvoda), a s niskim udjelom ugljikohidrata, ima važan pozitivni
uèinak na tjelesnu konstituciju, smanjujuæi masne naslage na trbuhu, a
poveæavajuæi mišiænu masu. Dobro je poznato da su masne naslage na
trbuhu osobito rizične za zdravlje kardiovaskularnog i metaboliènog
sustava.

Istraživanje objavljeno nedavno u èasopisu Journal of
Nutrition, provedeno na pretilim, ali zdravim ženama pred menopauzom, u
trajanju od 4 mjeseca, pratilo je uèinak svakodnevne tjelovježbe i
prehrane s različitim udjelom proteina i ugljikohidrata, na tjelesnu
masu i građu tijela.

Dokazano je da je visokoproteinska prehrana,
temeljena na mlijeènim proteinima, povezana s veæim smanjenjem ukupne
tjelesne masti kao i masnih naslaga na trbuhu, te veæem dobivanju na
mišiænoj masi, kao i znaèajnijem poveæanju mišiæne snage.

Vrlo je
znaèajno za naglasiti da se gubitak tjelesne mase na visokoproteinskom
režimu prehrane, odnosio prvenstveno na gubitak masti. Isto tako, upravo
je i poveæanje mišiæne mase, zabilježeno u ispitanica, ključno za
održavanje metabolizma i preveniranje ponovnog debljanja.