

Lagana prehrana

Autor Administrator

Što je to lagana prehrana ?

Vjerojatno se radi o jednom od najèešæe korištenih pojmoveva i u svakodnevnom životu i u lijeènièkoj praksi. Bez obzira na to imamo li probavne tegobe, ili probleme sa srcem, visokim krvnim tlakom, povišenim masnoæama, prekomjernom tjelesnom 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 odlièenog 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 kuhania hrana neobièeno su važne u jelovniku za lakšu probavu. Nutritivni sastav juhe èini ovo jelo nezaobilaznim dijelom redukcijskih dijeta, detoksikacijskih kura, ali i svakodnevnim okrepljuæim 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 kolièinama, 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, voæeu, 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 mišjenju, 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 pojedinka.

Sve glavne znaèajke

Iagane 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, voæeu, cjelovitim žitaricama, ribi i bijelom mesu može se dovesti u najbližu vezu sa mediteranskim modelom, koji je u struènim krugovima prihvæen kao zlatni standard pravilne prehrane. Na to upuæuje i pregled studija objavljen u èasopisu British Medical Journal koji je zakljuèio 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 prosjeèeni životni vijek u Japanu dulji nego u zapadnjaèki orijentiranom svijetu. Takoðer je utvrðeno 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 mljeènim proteinima, povezana je s veæim smanjenjem ukupne tjelesne masti kao i masnih naslaga na trbuhu, te veæem dobivanju na mišiænoj masi, kao i znaèajnjem poveæanju mišiæne snage.

Niskoenergetska prehrana

bogata proteinima (osobito proteinima porijeklom iz mljeèenih 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 riziène za zdravlje kardiovaskularnog i metabolièkog sustava.

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

Dokazano je da je visokoproteinska prehrana, temeljena na mljeèenim proteinima, povezana s veæim smanjenjem ukupne tjelesne masti kao i masnih naslaga na trbuhu, te veæem dobivanju na mišiænoj masi, kao i znaèajnjem 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, kluèeno za odražavanje metabolizma i preveniranje ponovnog debljanja.