

Tajne pravilne ishrane 1. deo

Praktični priručnik na putu ka zdravlju primenom pravilne ishrane

Autor:

Georgij Nazarov

Izdavač:

NIP Zdrav život

Zemun, Palmira Toljatija 64

www.zdravzivot.com

Beograd 2005

Tiraž 2000

ВРЕМЕ УЗИМАЊА ХРАНЕ

Време узимања намирница у нашем случају подразумева два аспекта: 1. размак између различитих obroka и 2. време погодно за коришћење различитих намирница.

РАЗМАК ИЗМЕЂУ УПОТРЕБЕ РАЗЛИЧИТИХ НАМИРНИЦА

Да би смо могли квалитетно хранити се морамо водити рачуна о томе колико која намирница проведе времена у одређеним деловима органа за варење. За нас су најбитнији желудац и дванаестопалачно црево.

Различите намирнице проведу различито време у тим деловима органа за варење, а самим тиме захтевају и различиту минималну паузу између различитих obroka. У супротном - полуобрађена храна од претходног obroka која није стигла да прође даље по цреву ће се помешати са новодоспелом храном и онда ни једна ни друга неће моћи квалитетно да се свари, дуже времена ће се задржати у желуцу, највероватније ће доћи до врења, кварења намирница и тровања - на које смо у толикој мери навикли да то рачунамо као неко нормално стање које нам веома загорчава и скраћује живот. Тек након неког времена поштовања правилних размака између obroka, као и осталих аспеката правилне исхране, не испоштовавши време размака можемо осетити колико нам то заиста смета.

Да бисмо се лакше снашли у потребним минималним размацима (који слободно могу бити и већи - али никако мањи) поделићемо намирнице у неколико основних категорија:

1. *Напитци* - након њиховог коришћења треба проћи најмање 15-20

минута до узимања неке хране (изузетак воће, суво воће, мед, малтекс који се могу узимати уз напитање - погледајте комбинације намирница).

2. *Воће* - у зависности од врсте и количине воћа које сте појели минимални размак до следећег оброка треба да буде пола до сат времена.
3. *Суво воће* - око 1 сат.
4. *Салата од сировог поврћа* (када се једе као посебан оброк) - минимум 2 сата.
5. *Течна храна* - млеко од соје, кисело млеко од соје, јогурт, кисело млеко - око 3 сата.
6. *Језгасто воће и семенке* - око 3 сата.
7. *Основни оброк* (житарице и производи од њих, махунарке, сир од соје, припремљено поврће, кестен, печурке, сремски сир, јаја од препелице, риба...) - најмање 4 сата.

Табела број 7:

МИНИМАЛНО ВРЕМЕ НЕ УЗИМАЊА ХРАНЕ И НАПИТАКА НАКОН ОБРОКА

Вода	20 минута
воће, сок, мед, комбуха	20 - 30 минута
поврће свеже (салате)	2 сата
језгасто воће	3 сата
сложени угљени хидрати	4сата
млеко од соје, клица...	3 сата
махунарке	бсати
термички обрађено поврће	4 сата
риба	5 сати
јаја	5 сати
кисело млеко	3-4 сата
сир од некуваног млеко	4-5 сати
месо	6 - 8 и више сати

ПРАВИЛА ВРЕМЕНА УЗИМАЊА ХРАНЕ

1. *Минимална пауза након коришћења намирница подразумева да се након оброка не користи ништа од хране, а за намирнице под редним бројем 4, 5, 6 и 7 - ни течности - у току предвиђеног за варење времена. На пример - ако сте појели оброк од воћа у току најмање пола до сат времена немојте узимати другу храну - на пример основни оброк, али ако сте жедни можете попити напитака. У случају ако сте појели основни оброк - на пример интегрални хлеб са салатом - треба да прође најмање 4 сата до узимања било течности било хране. Привидна тежкоћа бити без течности неколико сати веома лако се решава искључивањем соли из исхране, као и узимањем уз оброк*

салате од поврћа које садржи доста течности, као и нешто више течности у за то повољним периодима.

2. Ако сте у истом оброку појели две или више намирница које захтевају различито време паузе, прилагодите то време према намирници која захтева најдуже варење. На пример, ако у истом оброку једете салату и основни оброк - на пример пасуљ - треба да одредите минимално време размака према пасуљу (који захтева дуже време варења) - 4 сата. Ако укључујете семенке у основни оброк - на пример хлеб са намазом од семенки - минимално време размака ћете одредити према хлебу — 4 сата.
3. Узимање већих количина уља (преко 2 кафене кашичице уједном оброку) независно да ли је у питању само салата или цео основни оброк, минимално време размака се нешто повећава због успоравања процеса варења. Исто се односи и на узимање других врста масноћа нарочито животињског порекла које ће још значајније успорити и отежати процес варења хране.
4. Узимање већих количина хране (преједање) ће значајно успорити, отежати, а често и онемогућити нормалан процес варења.
5. Узимање веома малих количина хране у једном оброку не значи да ће се та храна брже сварити у односу на неку оптималну количину. Било веома мала, било оптимална количина хране морају проћи кроз одређене хемијске реакције у органима за варење које захтевају одређено време. Тоје слично као да ангажујете камион да би превезли две флаше сока или га натоварили са за њега предвиђеним теретом, оптерећење камиона и потрошња горива се тиме неће много разликовати. Иначе препорука јести често и по мало једна је од штетнијих по наше здравље и нема никакву физиолошку подлогу.
 - а) Коришћењем хране често и помало мешате претходно поједену, делимично обрађену храну са новодоспелом и тако у недоглед трујући себе, а о квалитетном усвајању туне може бити ни речи.
 - б) Малтретирасте свој заштитни систем - види реакцију леукоцитозе на храну - кад год поједете било какав оброк, ставите у уста било какав мали залогај (нарочито термички обрађене хране) - ваш организам на то реагује као на неког непријатеља који је продро у вас. Да би се заштитио од евентуалних штетних последица имуни систем пребацује своје основне снаге - леукоците - да буду распоређене у близини органа за варење. У том периоду заштитне снаге на другим местима су веома ослабљене и то ванредно стање траје по неколико сати - у којем организам је много осетљивиј на деловање микроорганизама - заштита преко коже, дисајних органа, као и опште смањење заштитне функције организма. Замислите сада да ви на свака 2, 3 -4 сата узимате нешто помало - самим тиме искључујете свој заштитни систем из

нормалног функционисања и правите себи вишеструку штету.

ВРЕМЕ ПОГОДНО ЗА КОРИШЋЕЊЕ РАЗЛИЧИТИХ НАМИРНИЦА

Прво ћу предложити једну општу шему, а после ћу разјаснити и поједине случајеве.

Предлог са 2 основна оброка дневно - погоднији је за људе са малом телесном тежином, који лако губе а тешко добијају на тежини, а може да се користи и за децу после 3 године. Од великог значаја ће бити и за свакога ко жели правилније да се храни, а још увек није спреман прихватити 1 основни оброк дневно, као и у прелазној фази од нездраве ка здравој исхрани. Такође је погодан за мушкарце који се баве тешким физичким радом или спортом. Може бити од велике користи и у појединим периодима трудноће.

Претпоставимо да устајете у периоду 6 - 9 ујутру, а лежете после 22 h. Од устајања до приближно 11:00 (али не краће од 2-3 сата након устајања) је период у коме врло ефикасно иде природно чишћење организма. У том периоду често буде изражен непријатан мирис зноја, језик је често пун наслага, са јутарњим урином избацујемо доста токсичних материја, као и време које јегодно за пражњење црева. Ове процесе треба подстаћи и помоћи организму да се ефикасније и лакше очисти, а то најбоље можемо урадити користећи у том периоду здраве напитке - воду, чајеве, сокове, комбуху, мед, малтекс, као и по жељи воће и суво воће. У то време организам се постепено буди (тако би барем требало) и никакав велики напор му не би пријао - нити неки тежак тренинг одмах након устајања, као ни једење основног оброка које захтева ангажовање великих снага организма. Након неког времена упознавања себе приметимо да нам се у овом периоду уопште и не једе, а уобичајено конзумирање хране у то време је веома лоша навика која има низ штетних последица - од спречавања ефикасне детоксикације организма, онемогућавање квалитетног варења - организам још није гладан, нити спреман за такав напор, тромост, поспаност на послу и гомила других сметњи. Око 11 сати можемо узети први основни оброк, пазећи да ако вам предстоји неки већи физички или интелектуални напор наредних неколико сати - да тај оброк буде што лакши - на пример свежа салата или језграсто воће, семенке са медом или сувим воћем, јогурт или млеко од соје, проклијале житарице, евентуално пахуљице - у облику муслија. Ако такав напор немате можете користити шири избор намирница за основни оброк - с тим да је боље да се потрудите да вам овај оброк буде лакши у односу на други. Рачунајте да у многим случајевима само свежа салата може вам послужити као изврсан оброк.

После првог основног оброка правимо паузу од 2-4 сата (у зависности од састава оброка) у којој не пијемо и не једемо ништа.

Након 4 сата, око 15:00, једемо воће, пијемо здраве напитке, користимо мед, малтекс. Око 16:00 пожељно никако не касније - узимамо други и задњи основни оброк. Узимање

основног оброка касније има низ веома штетних дејстава на организам:

- 1. Храна не може да се свари до периода одласка на спавање (чак и ако лежемо око 24:00 - 01:00h) самим тим ноћу не можемо квалитетно да се одморимо.*
- 2. Стварамо много већу интоксикацију организма што ће створити предиспозицију ка прехладама, кијавицама, нечистој кожи, стварању непријатног мириса из уста - нарочито ујутру, наслага на језику, непријатног мириса зноја...*
- 3. Користећи основни оброк после 16h евентуално 17h – добијамо много већу могућност да се велики део поједене хране - чак и најздравије - таложу у облику масног ткива и да се дебљамо.*

Други основни оброк користимо по истом принципу као први, само што може, а не мора, бити нешто богатији и разноврснији.

4 сата након другог основног оброка не користимо ништа од хране и напитака.

Око 20:00 и касније - користимо по жељи воће, суво воће, здраве напитке, мед, малтекс.

ЈЕДАН ОСНОВНИ ОБРОК ДНЕВНО

За све остале који нису поменути у претходном поглављу предлажем да користе по 1 основни оброк дневно. У том случају шема исхране изгледа овако:

Од устајања до 13 - 16:00 користити само воће, суво воће, здраве напитке, мед, малтекс. Ако у том периоду огладните можете се заситити салатом од свежег поврћа - после које у току 2 сата немојте узимати течност и храну.

У периоду од 13 - 16:00 - кад нам је погодније - користимо основни оброк који укључује велику порцију салате и једну намирницу или одговарајућу комбинацију намирница.

Четири сата након оброка - без хране и напитака - и увече по жељи користимо воће, суво воће, здраве напитке, мед, малтекс.

А шта ако:

1. Устајемо раније - на пример око 4-5 сати ујутру и дуго је чекати до првог основног оброка у 11:00.

Ако се јави жеља за храном у овом случају можемо померити први основни оброк да буде раније. Само треба испоштовати размак од 2-3 сата након устајања. Ако лежете такође раније - на пример око 20 - 21:00 пожељно је померити и други основни оброк да буде нешто раније - на пример око 14 - 15:00.

1. Ако радите у ноћним сменама - треба померити цео ритам Ваше исхране. Од устајања - 2-4 сата једите само воће, суво воће, здраве напитке, мед, малтекс. Након тога, први основни оброк (ако користите два основна оброка дневно) или салата, или и даље настављате с воћем и напицима након неколико сати. Кад осетите глад узмите други или једини основни оброк (водећи рачуна да до одласка на спавање

имате барем 6 сати). Након 4 сата једите воће, суво воће, мед, малтекс и пијте здраве напитке.

⁵ Треба водити рачуна да особе којима се највећа „потреба“ за храном (често неуротска потреба) јавља нарочито увече, боље је да користе основни оброк ближе према 16:00 да би увече осећали ситост.