

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. Međutim, 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.

Božićni 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 kuća 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 moguće uz prijatelje. Prijatelji mogu zatajiti, ali hrane u izobilju mora biti.

Pretjeravanje u jelu i piću tijekom blagdana razlogom je pojačane opterećenosti hitnih službi našega zdravstvenog sustava. Najčešći razlozi za traženje pomoći su tegobe sa strane probavnog trakta - bolovi u trbuhu, mučnina, povraćanje, proljevi, pa kardiovaskularne tegobe, od najblažih do najtežih koje život ugrožavaju, pa stanja opijenosti i trovanja alkoholom. Ne treba ni spominjati one dobro poznate osjećaje umora, prezasićenosti, tromosti, mamurluka, mučnine, glavobolje itd.

Što savjetovati za ove predstojeće dane. Umjerenost u jelu i piću. Ne pretjeravati ni u čemu. Hrana je važna, bez hrane nema života. Ali ona ne može biti zamjena za ljubav, za prijateljstvo, za osjećaj opravdanosti vlastitog postojanja, osjećaj prihvaćenosti, da život ima smisla...

Koju vrstu hrane preporučiti?

Koju dijetu? Danas se smatra da je našem organizmu najprimjerenija prehrana mediteranskog tipa, takozvana piramida zdrave prehrane. To jednostavno znači: prehrana s dosta povrća i voća, s proteinima ribljeg porijekla i sa što manje masnoća životinjskog porijekla. Još jednostavnije: svega pomalo, što više voća i povrća, osobito svježeg, meso u manjim količinama, ne pretjeravati sa slasticama, čuvati se teških, pikantnih i masnih jela, razumno s alkoholnim pićima....

A kada smo već pretjerali? E, onda: postiti. Uz lagane juhe, dobru limunadu, voćni čaj i sl. I ne zaboraviti na tjelesnu aktivnost. Barem lagane vježbe.

Čestit
Božić i sretna Nova godina.

Vaš dr. Ante Ljubić, internist - dijabetolog i endokrinolog