

Lagana prehrana

Autor Administrator

Što je to lagana prehrana ?

Vjerojatno se radi o jednom od najčešće korištenih pojmova i u svakodnevnom životu i u liječničkoj praksi. Bez obzira na to imamo li probavne tegobe, ili probleme sa srcem, visokim krvnim tlakom, povišenim masnoćama, prekomjernom tjelesnom težinom, bolesnim zglobovima, proširenim venama, ili jednostavno i kada nemamo nikakvih smetnji, radi očuvanja dobrog zdravlja, dobit ćemo od svog liječnika, ili kolege s posla preporuku za laganu prehranu. Iako se čini samorazumljivim, manje je vjerojatno da je velikoj većini od nas i približno jasno što ovaj pojam znači. Zato naučimo o tome malo više iz odličenog teksta dr. sc. Darije Vrane iæ Bender, dipl. ing. na [plivamed.net](http://www.plivamed.net)-u

Link na:

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

Juhe i kuhana hrana neobično su važne u jelovniku za lakšu probavu. Nutritivni sastav juhe čini ovo jelo nezaobilaznim dijelom redukcijskih dijeta, detoksikacijskih kura, ali i svakodnevnim okrepljujućim obrokom za sve generacije. Velika prednost juhe je to što kao samostalan obrok organizmu istovremeno osigurava toliko neophodnu tekućinu i nutrijente i to u obliku u kojem ih organizam najlakše apsorpira te samim time i najlakše koristi u svrhu očuvanja zdravlja. Od pomoći mogu biti i blage čajne mješavine te kompoti i sokovi od povrća poput mrkve, cikla i celera.

Postoje i drugačiji pristupi ovoj problematici, primjerice pravilno kombiniranje hrane, odnosno odvojeno konzumiranje ugljikohidrata i bjelancevina. Iako nema osnove za preporučivanjem takvog pristupa prehrani, ako je individualni dojam da takva prehrana lakše "sjedne" 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 sadrŹava bijeli kruh, Źitarice, krumpir, slatko voæe, kolaèe i sl. Namirnice bogate šeæerom uvelike «koèe» luèenje Źeluèanih sokova i znaèajno usporavaju probavu. Štoviše, ukoliko se konzumiraju u velikim kolièinama, èak i umanjuju Źeluèanu 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 istraŹivanja pokazuju kako ekstrakti cimeta, klinèiaæa, kadulje i ruŹmarina 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.

Mediterranci i Japanci Źive dulje

Sljedbenici

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

Mnoge epidemiološke

studije utvrdile su pozitivan utjecaj prehrane temeljene na povræu, voæu, Źitaricama i ribi, na zdravlje ljudi. Ovakav model, takozvane lagane prehrane najèešæe je povezan 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 četiri do pet manjih obroka, ona ispunjava sve nutritivne i energetske potrebe pojedinca.

Sve glavne značajke

lagane prehrane nalazimo duboko ukorijenjene među narodima sa najmanjom stopom metaboličkih bolesti, koje su karakteristično posljedica nezdravih životnih navika, pa stoga i prehrane. Prehrana temeljena na povrću, voću, cjelovitim žitaricama, ribi i bijelom mesu može se dovesti u najbližu vezu sa mediteranskim modelom, koji je u stručnim krugovima prihvaćen kao zlatni standard pravilne prehrane. Na to upućuje i pregled studija objavljen u časopisu British Medical Journal koji je zaključio da sljedbenici mediteranske prehrane imaju 9 % nižu stopu mortaliteta, 6 % nižu učestalost karcinoma, 9 % manju smrtnost zbog kardiovaskularnih bolesti, 13 % nižu učestalost Alzheimerove i Parkinsonove bolesti, te čak 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 različitog povrća, ribe i soje u raznim oblicima. Znanstveno je dokazano da je prosječni životni vijek u Japanu dulji nego u zapadnjački orijentiranom svijetu. Također je utvrđeno da se takvom prehranom unese oko 25 % manje kalorija dnevno, u odnosu na zapadno stanovništvo, čime se djelomično može objasniti njihova dugovječnost i najniža stopa pretilosti na svijetu.

Hrana koja ima pozitivan učinak

Visokoproteinska

prehrana, temeljena na mliječnim proteinima, povezana je s većim smanjenjem ukupne tjelesne masti kao i masnih naslaga na trbuhu, te većom dobivanju na mišićnoj masi, kao i značajnijem povećanju mišićne snage.

Niskoenergetska prehrana

bogata proteinima (osobito proteinima porijeklom iz mliječnih proizvoda), a s niskim udjelom ugljikohidrata, ima važan pozitivan učinak na tjelesnu konstituciju, smanjujući masne naslage na trbuhu, a povećavajući mišićnu masu. Dobro je poznato da su masne naslage na trbuhu osobito rizične za zdravlje kardiovaskularnog i metaboličkog sustava.

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

Dokazano je da je visokoproteinska prehrana, temeljena na mliječnim proteinima, povezana s većim smanjenjem ukupne tjelesne masti kao i masnih naslaga na trbuhu, te većim dobivanju mišićne mase, kao i značajnijem povećanju mišićne snage.

Vrlo je

važno naglasiti da se gubitak tjelesne mase na visokoproteinskom režimu prehrane, odnosio prvenstveno na gubitak masti. Isto tako, upravo je i povećanje mišićne mase, zabilježeno u ispitanicima, ključno za odražavanje metabolizma i preveniranje ponovnog debljanja.