

Sleva nadesno: Dunja Kardum, Aleksandra Arsić, Gordana Petrović, Marija Glibetić, Nemanja Avramović, Mirjana Gurinović, Ivana Karadžić, Marina Nikolić, Marija Ranić, Jasmina Debeljak-Maračić
U Centru radi 21 istraživač.
 Reč je o multidisciplinarnom timu sastavljenom od visokoobrazovanih stručnjaka: farmaceuta, lekara, molekularnih biologa, biohemičara, tehnologa, matematičara-statističara



Brojna su otkrića Centra

Centar izuzetnih vrednosti za proučavanje ishrane i metabolizma ispituje zapravo kako hrana utiče na zdravlje ljudi. Sve to s ciljem da se rezultatima istraživanja dobiju informacije koje mogu biti od koristi očuvanju i unapređenju zdravlja ljudi.

U dosadašnjim istraživanjima su se, između ostalog, bavili ishranom

za istraživanje ishrane pri Institutu za medicinska istraživanja BU

kao faktorom rizika, razvojem novih terapijskih postupaka u prevenciji i lečenju bolesti jetre.

– Sada u okviru nacionalnog projekta Ministarstva obrazovanja i nauke, koji uključuje više od 50 istraživača, proučavamo unos, status i biološku ulogu glavnih masnih kiselina kod najugroženijih populacijskih grupa u Srbiji. On treba da pokaže da

li unosimo dovoljno zdravih masnoća i folata i koje su to kategorije stanovništva koje ne poštuju optimalni unos. Rezultati tog istraživanja biće nam podloga na osnovu koje možemo da edukujemo naše stanovništvo i ukažemo mu koje štetne životne navike treba da menja i kako da se ponaša kako bismo bili zdraviji – kaže Marija Glibetić, rukovodilac Centra.

TRANSMASNE KISELINE	
NAMIRNICA	U 100 g
PUTER	1 g
KRAVLJE MLEKO	
2,8 ODSTO	
MLEČNE MASTI	manje od 0,1 g
RAFINISANO	
SUNCOKRETOVO ULJE	2,42 %
MARGARIN	2,6 g
MASLINOVO ULJE	1,47 %

Šta da jedete, savetuje prof. dr Marija Glibetić, rukovodilac Centra izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma

Loša mast SIGURNJA BOLEST



Masti su nam neophodne prvenstveno zato što se njihovim razlaganjem oslobađa velika količina energije. Takođe, imaju i gradivnu, regulatornu i zaštitnu ulogu. Međutim, stručnjaci ukazuju na to da se njihovo pozitivno dejstvo ispoljava samo ako se uzimaju prave, prirodne masnoće i u pravim količinama jer u suprotnom masnoće mogu da dovedu do oboljenja srca i krvnih sudova. Naravno, i do gojaznosti.

Marija Glibetić, rukovodilac Centra

izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma pri Institutu za medicinska istraživanja, objašnjava da se u našem organizmu odigravaju dva potpuno različita procesa kada se u njega unose prirodne masti i one koje to nisu.

Margarin nije prirodan

– Tako recimo masnoću iz svinjske masti, maslinovog ulja ili ulja bundeve

naš organizam prepoznaje kao prirodnu i koristi je ili za gradnju ćelija ili je čuva kao svoju rezervu masti.

Međutim, kada u organizam dospelu masnoće koje nisu prirodne, kao što je recimo klasični margarin, on ih ne prepoznaje kao nešto što može da iskoristi za izgradnju i funkcionisanje svojih ćelija. Te masnoće često dugo putuju kroz ljudski krvotok i na kraju se ili uskladište u salo ili se nakače na oštećene krvne sudove, što može da

doprinese njihovom zakrečenju – kaže naša sagovornica.

Ona objašnjava da je problem s margarinom taj što je on u stvari biljno ulje koje je hidrogenizacijom prevedeno u čvrsto stanje, čime je zapravo dobijena neprirodna forma masnoće.

Slatkiši su puni masti

Obični margarini, prema njenim rečima, sadrže dosta takozvanih transmasnih kiselina, koje ne samo da podižu nivo lošeg holesterola već

spuštaju i nivo dobrog. Osim pri proizvodnji margarina i pri rafinaciji biljnih ulja, transmasne kiseline nastaju i zagrevanjem ulja na visokoj temperaturi pri prženju hrane.

– Transmasne kiseline se u velikim količinama nalaze u pomfritu, čipsu, prženoj hrani, vaflima, danskom pecivu, imitacijama sireva, a najviše u margarinu. Za razliku od ranijih godina, kada unos ovih masti kod nas nije bio veliki, poslednjih godina su se promenile i naše prehrambene navike, pa se tako situacija pogoršala. Tome je dosta doprineo porast broja pekara, restorana i peciva obogaćenog margarinima. Time su naročito pogođena deca i mladi jer se oni najviše hrane u pekarama i jedu brzu hranu. Pride jedu i dosta slatkiša, a oni, posebno keks i napolitanke, sadrže transmasne kiseline – kaže naša sagovornica.

Kašičica prava mera

To ipak, kaže ona, ne znači da su svi margarini loši i da sve masnoće treba izbegavati. Korisni su, objašnjava



Nije svaka tuna dobra. Plave ribe su pune dobrih omega-3 kiselina. Međutim, ne treba preterivati ni s konzumiranjem tuna, naročito onih iz konzervi koje stižu iz azijskih mora jer one nisu kontrolisane na sadržaj žive i drugih teških metala

va, margarini s dodacima omega-3 kiselina i oni obogaćeni vitaminima i mineralima, naročito za decu.

– Dečji obrok jednostavno mora da sadrži masnoću. Neki vitamini kao što su A, D, E i K, a koji su vrlo važni za imunologiju, rast, razvoj kostiju, funkcije očiju i

kože, u organizam mogu da uđu samo rastvoreni u masnoći.

Sve vrste masnoća, prema rečima naše sagovornice, mogu da izazovu loše posledice ako se unose u velikim količinama. Zato je njen savet da se unos masnoća ograniči. Vidljive masnoće, to jest namazi od putera, kajmaka, margarina, masti ili prelivi od ulja za salate kod zdravih osoba trebalo bi da se ograniče na od 10 do 15 grama po obroku, što odgovara kašiki tečne ili kašičici čvrste masnoće. Za razliku od njih, osobe na redukcionoj dijeti više od pomenutih količina ne bi smele uzeti za ceo dan.

– Mnogo je teže napraviti računicu za masnoće koje nisu vidljive, ali svakako treba ograničiti unos masnih mesa, a posebno izbegavati kožicu jer se u njoj nalazi najviše masnoće – kaže Marija Glibetić.

Kako da se idealno hranite

- Koristite male doze mlečnih namaza i preliva za salatu, a umesto slatkiša i grickalica jedite voće, orahe i semenke
- Izbegavajte restorane brze hrane
- Jedite više ribe, posebno plave. Najbolja je skuša jer sadrži omega-3 masne kiseline
- Češće jedite posna jela
- Čitajte deklaracije na proizvodima, izbegavajte one na kojima piše da sadrže hidrogenizovane masti jer su to izvori transmasnih kiselina

Osigurajte sebi sigurno putovanje!

BESPLATNA DOSTAVA polisa putnog osiguranja ☎ 011 20 24 100 www.uniqa.rs



OBAVEZNO PONETI!
 Pasoš, novac ✓
 Odeća, papuče za plažu ✓
 Fotoaparar ✓
 Krema za sunčanje ✓
UNIQA putno osiguranje

Pripremite se za nezaboravno putovanje i sigurno uživanje! Na spisku neophodnih stvari za vaš idealni odmor neka se obavezno nađe i **UNIQA putno osiguranje!**

Osigurajte se i učinite ovo letovanje sigurnim i savršenim!



NESTAJU KILOGRAMI, CELULIT SE BRIŠE!

IZNENAĐITE SE!

Zelena kafa
 PHARMANOVA
 + POKLON
 proizvod za Vaš kompletan ritual lepote:

- Slim shape NOV POKLON
 Bršljan i centela eliminišu celulit
- Zeleničaj
 Ubrzava metabolizam i čisti organizam
- Vitka 4f NOV POKLON
 Bromelain, L-Carnitin i Chitosan podstiču sagorevanje i eliminaciju masnih naslaga

4 PROIZVODA PO CENI JEDNOG

Savetnik: radni dani od 10-13h, tel: 011 30 93 812, www.pharmanova.com