

# Laka večera za „Laku noć“

**Skromnost i umerenost su vrline i kada je večera u pitanju! Naučite kako da pravilnijom ishranom postignete bolji san, liniju i zdravstveno stanje.**

Sve je veći broj pristalica „hrano“ ishrane koja se zasniva na preciznim satnicama za konzumiranje određenih namirnica. Prkose joj stanoviti da svi ljudi nisu isti i da se delimo na „rane ptice“ i „noćne sove“. Nije definitivno rešeno da li je u pitanju samo genetika ili smo u mogućnosti da utičemo na metaboličke ritmove svojim načinom života (vremenom buđenja ili uzimanjem obroka u određeno vreme). O važnosti kvalitetnog sna, pravilnom izboru namirnica, štetnosti noćnog prejedanja i gladovanja, za „Cicu“ govori dr Ivana Šarac iz Centra izuzetnih vrednosti u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma u Beogradu.

**Dobar san – baza dobrog zdravlja**



Uloga sna je da regeneriše organizam i obnavlja njegove funkcije. Poremećeno ili nedovoljno spavanje donosi mnoge zdravstvene posledice: „Dolazi do smanjenja kognitivnih funkcija, pojave konfuzije, oslabljenog pamćenja, pažnje i sposobnosti učenja; povišenja hormona stresa i štitne žlezde, krvnog pritiska, pojave aritmija, de-

Nakon nedovoljno sna povećava se apetit, naročito želja za unosom jako slatke ili slane hrane bogate ugljenim hidratima.



presije, promena raspoloženja, pa sve do smanjenog imuniteta i usporenog zarastanja rana“, upozorava dr Šarac i dodaje: „Moгуć je razvoj metaboličkih poremećaja kao što su gojaznost, hiperlipidemija, glukozna intolerancija i dijabetes. Nakon nedovoljno sna povećava se apetit, naročito želja za unosom jako slatke ili slane hrane bogate ugljenim hidratima.“

## Ishrana i san

Dobro spavanje je ključalno za zdravlje, a podjednako loše na san deluju i gladovanje i teške večere: „Obilni i masni obro-

ci opterećuju digestivne organe, remete ritam spavanja, produžuju uspjavanje i skraćuju san. Višak energije (naročito unos povećan unos masnoća) unete u toku noći remeti efikasnost spavanja i osećaj naspavanosti nakon buđenja.“

## „Sindrom noćnog jedenja“



Osobe sa ovim sindromom najveću količinu hrane unose uveče. Čak i preko 50% dnevnog unosa kalorija! Tu su i oni koji se

buđe noću da bi „gricnuli nešto“. „Ove loše navike su povezane sa razvojem gojaznosti i tzv. metaboličkog sindroma. Šećerne bolesti i povećanim trigliceridima.“

## Gastro-kombinatorika



Ne dovodi svaki večernji obrok do gojaznosti. „Nije bitna samo kalorijska vrednost, već i njegov sastav. Niskomasni proteinski obroci su mnogo bolji izbor od visokomasnih ugljenohidratnih. Kombinacija masti i ugljenih hidrata (bilo skroba, bilo prostih šećera) stimuliše oslobađanje insulina koji potpomaže skladištenje masnoća i njihovo taloženje u masnom tkivu. Uz to se sprečava razgradnja već

## Idealna večernja zakuska

- Piletina, žuretina
- Pastrmka, tuna, losos
- Zeleniš (španać, brokoli, zelena salata) i ostalo „neskrobno“ povrće (tikvice, paradajz) uz neku od nabrojanih vrsta mesa ili ribe ili belance jajeta
- Belance, ponekad i žumance (najbolje rovito) – povremeno i u ograničenim količinama;
- Mladi nemasni sirevi
- Ovsena kaša sa obranim mlekom
- Integralni hleb od celog zrna uz namaz od leblebija – humus ili puter od kikirikija
- Bademi, lešnici, orasi, pistači, leblebije, suvopečeni kikiriki, laneno seme, semenke bundeve ili suncokreta
- Trešnje, pomorandže, banane, ananas ili kivi (odlični protiv nesanicel)



postojećih masnih rezervi. Sve to dovodi do gojenja.

Pržena i masna hrana se veoma teško vari i pogotovo ne pogoduje osobama sa poremećajima digestivnog trakta (kod čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu, bolesti žučne kese, pankreasa, tankog i debelog creva)“, ističe dr Šarac.

## Živeli proteini!

Proteini iz hrane imaju najveću zasićujuću moć. Oni nemaju primarno energetsku funkciju (poput masti i šećera), već „gradivnu“ i druge „funkcionalne“ uloge (ulaze u sastav enzima, hormona, antitela i neurotransmitera u mozgu). Varenje i iskorišćavanje proteina (npr. iz mršavog mesa, ribe, belanceta jajeta, obranih mlečnih proizvoda) značajno ubrzava metabolizam.

Nakon unosa proteina insulin ne „skače“ kao nakon konzumiranja

ugljenih hidrata ili ugljenih hidrata i masti u kombinaciji. Nivo masnoća i šećera u krvi ostaje skoro isti. Proteini su izvor aminokiseline triptofana od koje se u organizmu stvara serotonin i „hormon spavanja“ - melatonin koji pomaže da se lakše utone u san. I ugljeni hidrati pred spavanje takođe povećavaju stvaranje serotonina.“

Jedemo da bismo živeli, a ne živimo da bismo jeli! U hrani ne treba da se traži draž i opuštanje, u zamenu za druga zadovoljstva.

## Dozvoljene grickalice

Ako težite vitkoj liniji i zdravoj ishrani, zaboravite čips i industrijske slaniše i slatkiše. „Umesto toga, opredelite se za bademe, lešnike, orahe, pistače, leblebije, neprženi – suvo pečeni i marinirani kikiriki ili sveže voće. Manje goje, a uz to su dobar izvor triptofana, melatonina i serotonina.“

O štetnosti nesmotrenih noćnih zalogača dr Šarac zaključuje: „Jedemo da bismo živeli, a ne živimo da bismo jeli! U hrani ne treba da se traži draž i opuštanje, u zamenu za druga zadovoljstva. Bolje je da izadete i prošetate, nego da sedite 'zakucani' uz grickalice i TV. Ako već ne možete bez njih, opredelite se za neku od pomenutih 'zdravijih' varijanti.“



## Creva ne treba da krče!



Ako ste bili sprečani da večerate ranije, veća je greška ako u krevet odete sasvim praznog stomaka: „Jagladnjavanje organizma pred san stvara stres za organizam što remeti san. Dobar „kasni zalogaj“ je parče piletine sa „zelenišem“, kriška integralnog hleba, nemasni sir i salata ili ovsena kaša sa obranim mlekom. Važno je da se izbegnu masni i teški obroci.“