

Dr Danijela Ristić Medić



Specijalista interne medicine, doktor nauka iz oblasti ishrane, viši naučni saradnik u Centru izuzetnih vrednosti u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma, Institut za medicinska istraživanja, Univerzitet u Beogradu



Ovsene pahuljice - da ili ne?

Zanima me vaše mišljenje o ovsenim pahuljicama. Koliko su svarljive, koliko mogu da "upiju" hranljivih sastojaka i koliko su one same kalorične? I koliko su zdrave ovsene kaše?

ODGOVOR: Ovas je bogat hranljivim materijama koje se dobro iskorišćavaju. Ovsene pahuljice se prave tako što se ovas pari i presuje, nekad i usitnjava. Bez obzira što ovas nakon žetve prolazi kroz razne faze obra-

de, zadržava većinu svojih hranljivih sastojaka iz ovojnice i klice. Ovas ima veoma kvalitetnu nutritivnu vrednost, bogat je biljnim vlaknima, sadrži priličnu količinu belančevina, ali i beta-glukan, vitamine grupe B, kalcijum, kalijum, gvožđe i magnezijum. Biljna vlakna apsorbuju vodu i uklanjaju iz creva čvrste otpadne materije nastale u toku varenja. Ovsene pahuljice kupujte u manjim pakovanjima i uvek kupujte upakovane. 100 g ovsenih pahuljica ima oko 380 kcal. Ovsene mekinje sadrže 28 g ugljenih hidrata na 100 g, a ovsene pahuljice 7 g. Instant ovsena kaša ipak nije ista kao ovsene pahuljice. Dok je kod pahuljica u pitanju celo zrno, instant ovsene kaše su prerađene i imaju veći glikemijski indeks. Najčešći sastav ovsenih kaša je: ovsene pahuljice 48%, biljna masnoća, kukuruzni sirup u suvom obliku, sojino ulje, prirodno identična aroma, fruktoza, kukuruzni škrob, komadići čokolade 3% (šećer, biljno ulje, kakao u prahu, emulgator sojin lecitin, arome). Znači – previše šećera. Porcija ovsene kaše ima oko 17 g ugljenih hidrata. Ali zato možete napraviti i sami ovsenu kašu. Ovsene pahuljice se mogu potapati tokom noći, mogu se i kuvati, kombinujte ih sa mlevenim orasima, lešnicima, bademima, semenkama i bobičastim voćem. Takođe možete da u blenderu izmiksate ovsene pahuljice, semeke lana, sucokreta i golice i dodate suve kajsije ili 2 kockice crne čokolade sa 70% kakaoa i napravite domaću instant ovsenu kašu bez previše šećera i aditiva.

Zatvor u trudnoći

Kako da se rešim zatvora u trudnoći? Već pet dana ništa se ne dešava, a nema šta nisam probala (suve šljive, smokve, glicerinske čepiće...)

ODGOVOR: Visok nivo progesterona u trudnoći smanjuje crevnu peristaltiku, tako da su peristaltički pokreti spori, pa hrana kroz creva prolazi polako i sporo. Od drugog tromesečja trudnoće dolazi do pritiska bebe na creva, tako da se otežava kretanje ostataka hrane kroz creva i njihovo izbacivanje. Zato treba izbegavati suhu, masnu i prženu hranu,

hranu sa puno mesa i soli, rafinisanu hranu siromašnu biljnim vlaknima, kafu, jake čajeve i razna purgativna sredstva. Proizvodi od belog brašna izazivaju nadimanje i otežavaju pražnjenje pa ih zato treba oprezno koristiti. Treba jesti: sirovo voće i povrće (posebno korisna šargarepa, cvekla, brokoli, kupus, celer, jabuka) i ceđeni sokovi od voća i povrća (piti sok od kiselog kupusa), suve smokve, suve šljive (natopite uveče šaku suvih šljiva ili smokava). Ujutro pojedite voće i popijte sok (vodu). Jedite hleb od integralnog brašna, mekinje (pšenične ili pirinčane), ovsene, pšenične,

ječmene pahuljice (mekinje i pahuljice jesti potopljene u jogurt sa probiotskim kulturama ili čorbu), za večeru jesti kuvanu pšenicu. Jedite laneno seme samleveno i umešano u hranu (čorbe, salate), čija semenke, bademe, čorbe od raznog povrća, posebno su korisna jela od pasulja, graška, sočiva i leblebija. Pijte dosta tečnosti; našte popiti čašu mlake vode sa kašičicom meda ili mlake vode sa limunovim sokom; takođe, pre svakog obroka treba popiti čašu vode. Za pravilan rad creva je neophodno uneti najmanje 6-8 čaša vode. Jedna supena kašika hladno ceđenog lanenog ulja dnevno omekšava stolicu. Magnezijum reguliše rad creva, pa je veoma važno da se ishranom ili suplementacijom unese dovoljna količina magnezijuma. Preporučena dnevna doza je 6 mg na kilogram telesne mase, a dobri izvori magnezijuma su žitarice, orašasti plodovi, zeleno lisnato povrće (kelj, kupus, blitva, prokelj), crna čokolada. Neophodno je da se krećete bar 30 minuta dnevno.

Treba jesti: sirovo voće i povrće (posebno korisna šargarepa, cvekla, brokoli, kupus, celer, jabuka) i ceđeni sokovi od voća i povrća (piti sok od kiselog kupusa), suve smokve, suve šljive

