

## ПУТА ЗА МЕДИЦИНСКА ИСТРАЖИВАЊА, последницама преласка на течну исхрану

- Течна храна брже пролази кроз дигестивни тракт, и због тога, ако се унесе у већој количини, може да доведе до поремећаја варења и појаве тегоба. Када обилан течни оброк стигне у стомак, дигестив-

ни систем не може одједном да се избори са толиком количином хранљивих материја, и због тога се овај оброк неадекватно вари. То може да узрокује надутост, пад притиска, осећај поспаности, враћање хране из желуца у једњак, ослобађање гасова и појаву грчева. Не реагују све особе подједнако на то, неке су осетљивије.

### Због чега је значајан процес жвакања?

- Жвакањем се уситњава храна, слично блендирању, али у много мањој мери. Истраживања су потврдила да се многи процеси у дигестивном тракту активирају само када жваћемо. Још у току жвакања почињу да се луче дигестивни сокови из желуца и панкреаса, чак и пре него што је храна стигла до њих. Сам процес жвакања доприноси и осећају ситости. Жвакањем се стимулише и лучење плувачке, која не само што започиње и олакшава варење хране, него и штити усну дупљу и зубе од микроорганизама. Такође, механичким притиском чисте се зуби и ојачава потпорни апарат зуба, тако да се спречавају каријес, парадонтопатија и испадање зуба. Код деце, жвакање доводи до правилног формирања вилице и развоја зуба, али и бржег развоја говора.

Доприноси и осећају ситости. Жвакањем се стимулише и лучење плувачке, која не само што започиње и олакшава варење хране, него и штити усну дупљу и зубе од микроорганизама. Такође, механичким притиском чисте се зуби и ојачава потпорни апарат зуба, тако да се спречавају каријес, парадонтопатија и испадање зуба. Код деце, жвакање доводи до правилног формирања вилице и развоја зуба, али и бржег развоја говора.

### Да ли намирница губи хранљиве елементе када се превише уситни, односно исцеди или изблендира?

- Постоји битна разлика између цеђења и блендирања. Код цеђења се одбацује део намирнице који је нутритивно богат, што је лоше. Зато треба дати предност блендирању у односу на цеђење, пошто

## НЕМА ЗАМЕНЕ

### Зашто није добро да се чврста храна сасвим замени течном односно блендираном?

- Људски дигестивни тракт и метаболизам просто нису навикнути и "генетски" припремљени за само течну врсту хране. Зато би, год можемо, требало да је демо намирнице онако како их је природа створила, у оригиналном облику. Дакле, боље је сажвакати јабуку него је попити изблендирану.

се ту не одбацују хранљиве материје. Међутим, и код блендирања и код цеђења губе се нутријенти услед разлагања под дејством кисеоника, светлости или ензима из хране који се ослобађају и активирају. Рецимо, после сецања хране ослобађају се ензими који разлажу витамин Ц, који оксидишу полифеноле и каротеноиде, па доводе до тамњења хране и губитка антиоксиданаса, или који разлажу пектин - важно биљно влакно које повећава осећај ситости, успорава варење хране и смањује ресорпцију шећера, масти и холестерола, па тако спречава појаву гојазности, дијабетеса и повећаних масноћа у крви.

### Шта се дешава под дејством кисеоника и светлости?

- Највише хранљивих материја се уништава у контакту с кисеоником. Приликом блендирања, ослобађају се осетљиви нутријенти из заштитних спојева, а убацују се ситни мехурићи ваздуха, па је тако олакшан контакт с кисеоником. Посебно је витамин Ц на то осетљив, али су осетљиви и други витамини, антиоксиданси, па и неке масне киселине. Показало се да само мућкање сока од поморанџе знатно смањује садржај витамина Ц у њему. Такође, стајање на светлу разара витамине Б групе, посебно Б2, али и витамине А и Е и неке масне киселине.

### Како може да се смањи уништавање хранљивих материја после блендирања?

- Након блендирања, највише штете проузрокује стајање, јер се продужава време за разлагање под дејством ваздуха, светлости или ензима. Зато је најважније да се блендирана оброка што пре конзумира, да не стоји. Уколико већ мора да стоји, важно је да се чува у фрижидеру, јер се успоравају све реакције разлагања, у затвореној тамној посуди, дакле заштићен од дејства светла и кисеоника.

# Никад немојте пити врео чај



ПРЕХЛАДЕ и грип лече се симптоматски, односно напичима препаратима који, уз обавезно мировање, ублажавају симптоме, а чајеви ту дефинитивно имају приоритет. Многи се, међутим, труде да пију што топлији чај, не знајући да је то погрешно и да додатно може да иритира слузокожу већ "начету" вирусом.

Ни пиће, ни храна, током прехладе или грипа, а ни иначе, не смеју да буду ни врели ни хладни.

- Превише топла супа или врео чај додатно ће да појачају осећај бола у грлу - каже др Светлана Ваљаревић, из ОРЛ службе Клиничко-болничког центра "Земун". - Најбоље је да се сачека да напитац постане млак или достигне собну температуру. Супротно томе, хладна течност може да прија јер смањује осећај бола и субјективни осећај топлоте у упаљеном грлу, али је важно да она не буде из фрижидера. Температура хладног напитка требало би да буде између 10 и 15 степени.

Докторка Ваљаревић каже и да довољан унос течности

## ЛИМУН И МЕД

Једна од честих грешака поред оне да се пије врео чај јесте и да се у овај напитац одмах по припреми додају мед и лимун. Ако лимун и мед додате у врелу воду поништићете њихово лековито дејство. Витамин Ц се разлаже на температури од 60 степени тако да је сипање лимуновог сока у врео чај нема никаквог ефекта. Сачекајте да се чај прохлади, да буде млак, па тек онда додајте лимунов сок и мед.

доводи до побољшања општег стања организма и смањује дехидратацију која је присутна уколико постоји повишена температура. Такође, течност одржава влажност слузнице ждрела, што доводи до смањења бола у грлу, а олакшава и разградњу и елиминацију секрета.

Осим претоплих и превише хладних напитака требало би да се избегава сува, слатка, превише слана и зачињена храна. Она додатно иритира надражену слузокожу грла и може да појача бол. Газирани сокови, такође, могу да изиритирају слузницу и погоршају стање упале.

Да би се спречило додатно исушивање слузнице и појачавање бола не би требало да се борави у задимљеним просторијама, јер дим цигарета иритира упаљену слузницу носа и грла и значајно успорава опоравак. Исти ефекат може да има и ваздух исушен због парног грејања, па се препоручује редовно проветравање просторија. ■ И. К.



## Бука дефинитивно оштећује срце

ЗАКЉУЧЦИ немачких научника потврђују да изложеност буци од саобраћаја може повећати ризик од болести срца. Проучавањем података прикупљених у низу ранијих студија истраживачи су утврдили да је узрок тога стрес проузрокован буком, јер доводи до лучења хормона који могу повећати ризик за настанак хипертензије или срчани застој. Повећање ризика је најизраженије након изложености звуковима јачим од 60 децибела, посебно код особа с факторима ризика као што је дијабетес. Рад аутомобила прати бука од 70 децибела, а полетање авиона од 120 децибела.

## Брже тестирање лекова

НАУЧНИЦИ Универзитета Калифорнија развили су уређај који ће знатно убрзати развој лекова за астму, хипертензију, срчани застој, мигрену и мишићну дистрофију. Реч је о уређају намењеном мерењу физичке снаге индивидуалних ћелија, који то обавља 100 пута брже од постојећих технологија. Његова примена ће олакшати и убрзати тестирање лекова у фази развоја и отворити нове могућности истраживања биолошких механизма у основи болести. Уређај је назван ФЛЕЦС.



## Акне и депресија

Истраживање канадских научника повезало је појаву акни са 63 одсто већим ризиком од депресије, објавио је "Британски дерматолошки журнал". Повећање ризика је уочено у року од годину дана од појаве акни, а трајало је најмање пет година. Истраживачи наглашавају да је веза између акни и депресије била присутна код испитаника свих старосних група. У студији су коришћени подаци прикупљени од око 134.000 испитаника с акнама и око 1,7 милиона особа из контролне групе.

