

# Пост није за децу и труднице

**СТЕТОСКОП**

УСКРШЊИ пост који је почео у понедељак никако се не препоручује деци, трудницама, дојиљама и онима који пате од болести метаболизма, упозоравају лекари.

Докторка Ивана Шарац, научник у области исхране Института за медицинска истраживања, напомиње да су на искључивање намирница животињског порекла посебно осетљива деца.

- Животињски протеини су најкомплетнији протеини у природи и они једини имају све потребне аминокиселине - каже др Шарац. - Као такви су неопходни за правилан раст и развој деце, јер учествују у формирању свих органа. Слично важи и за труднице и дојиље.

Докторка Шарац напомиње да са становишта медицине све намирнице имају подједнако битан значај, без обзира на то да ли је реч о воћу, поврћу, млеку, житарицама. Једино је доказано да индустријски производи и грицкалице који су пуни шећера и соли и бројних адитива имају слаб хранљиви потенцијал.

- Животињски протеини за разлику од биљних имају већу засићујућу моћ - каже наша саговорница. - Особе које посте понекад не знају чиме да замене намирнице животињског порекла, па повећавају унос хлеба и масног пецива на бази маргарина што може да доведе до повећања телесне тежине. Ипак, краткотрајни постови нису са нутриционистичке стране лоши, поготово кад се узме у обзир да сувише једемо месо. Повећан унос рибе је у том смислу "плус" за организам, као и дани "на води", јер се тело тада чисти и од вишка масноћа из биљних уља.

Да се боље утоли глад за време поста, др Шарац саветује комбинацију житарица и махунастог поврћа. Дуготрајно искључивање протеина животињског порекла никако се не препоручује, јер доказано води до дефицита гвожђа, калцијума и витамина B12. И.К.



## ординација

ЗДРАВИМА ЈЕ ПОТРЕБНО 15 ДАНА ДА СЕ  
адаптирају на промену годишњих доба

# Све нас мучи пролећни умор

*Избегавајте веће напоре ако се  
осећате малаксало или исцрпљено*



И. Ковачић

**З**БОГ сталног умора, поспаности, тромости многи не уживају у пролећу, јер тешко подносе честе промене времена и отопљење. Према речима професора др Петра Оташевића, кардиолога, управника Клинике за кардиологију Института "Дедиње", здравима је потребно око 15 дана да се прилагоде на променљиво време, а гојазнима и пушачима много дуже. Пролећно отопљење, с друге стране, прија оболелима од ангине пекторис, и особама са хипертензијом, јер ређе имају тегобе.

- Топлије време узрокује ширење крвних судова, тако да је крвни притисак лакше регулисати и они који пате од хипертензије могу да захтевају промену терапије коју су узимали током хладнијег периода - каже професор Оташевић. - Слично реагују и пацијенти са ангином пекторис код којих ширење крвних судова олакшава тегоба. Међутим, код здравих људи ово ширење крвних судова најчешће узрокује пад крвног притиска због чега се осећају уморно и малаксало.

Време прилагођавања на нове климатске услове зависи и од физичке кондиције, старости и телесне тежине. Гојазни људи лошије толеришу отопљење и потребно им је више времена за аклиматизацију.

- Стручни водичи осим дијеталне исхране препоручују најмање 150 минута умерене физичке активности недељно - каже наш саговорник. -

### ПРОМЕНЉИВОСТ

ПРОФЕСОР др Петар Оташевић каже да се у принципу организам брже прилагођава на топлоту него на хладноћу. Али, невоља је ако с пролећа имамо честе промене времена током којих се смењују топли и хладни периоди, што може довести до тога да прилагођавање траје знатно дуже.

Под умереном физичком активношћу подразумева се убрзано ходање или вожња бицикла. При томе, рекреацију би требало дозирати тако да траје најмање 10 минута, али не дужи од 30 минута. Пролеће је право време да се изађе у природу и повећа физичка активност, а она је основни услов

да организам што боље одреагује на промену годишњих доба.

Када је о пушачима реч, професор Оташевић каже да су код њих симптоми пролећног умора израженији, из разлога што дувански дим оштећује зидове крвних судова чиме се смањује могућност организма да сам регулише њихову ширину.

- Осим присуства токсина у крви услед пушења, знатне варијације у дневној температури могу да доведу и до повећања концентрације хормона стреса у крви - каже наш саговорник. - Ови хормони у комбинацији са токсинима могу да узрокују грчење крвних судова срца, убрзани срчани рад, повећање крвног притиска и пуцање атеросклеротских плакова у крвним судовима, а честа последица је срчани или мождани удар.

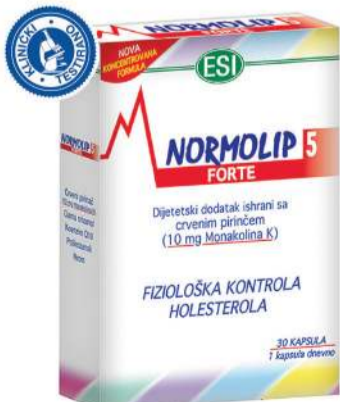
Иако је тешко да се ублажи дејство промена климе на организам, требало би повести рачуна о одговарајућем одевању јер су јутра хладнија, а температура расте током дана, тако да је потребно избећи претопљавање.

- Веома је битно и да се пије довољно течности, да би се избегла дехидратација - каже професор Оташевић. - Важно је и да се послушају тело, односно да се избегава већи напор уколико се осећа малаксало или исцрпљено. ■

**SNIZITE HOLESTEROL,  
ZAŠTITITE SRCE I KRVNE SUDOVE**

# NORMOLIP 5

FORTE



**SMANJUJE RIZIK OD INFARKTA I MOŽDANOG UDARA  
SPREČAVA RAZVOJ ATEROSKLEROZE**

✓ crveni pirinač ✓ fitosteroli ✓ hrom ✓ koenzim Q10

*Prirodna pomoć za sniženje holesterola i triglicerida.  
Ne oštećuje jetru ni nakon višegodišnje upotrebe.  
Efekti, bezbednost i delotvornost su klinički testirani.*

*Potražite u Vašoj apoteci  
duo pakovanje  
po 30% povoljnijoj ceni!*