

KLNIKA MAGIČNOG BILJA

Dr sci. med. Danijela Ristić Medić, specijalista interne medicine iz Centra izuzetnih vrednosti za istraživanje ishrane i metabolizma u Institutu za medicinska istraživanja u Beogradu, savetuje kako izbegnete nagomilavanje kilograma u vreme slava, praznika i hladnih dana i sprecite posledice koje izaziva prejedanje.

Cveklom, celerom i zelenim čajem

UBRZAJTE METABOLIZAM

Neke osobe rode se sa bržim metabolizmom, a neke sa sporijim. Genetske karakteristike ne možemo menjati, ali se ipak možemo boriti sa sporim metabolizmom. Osobe koje ne unose dovoljnu količinu tečnosti mogu da imaju usporen metabolizam usled dehidracije. Niskokalorične dijete, glodovanje ili naglo smanjenje unosa kalorija može da uspori metabolizam i da bazalni metabolizam smanji za 30%. Oni koji jedu jednom ili dva puta dnevno, imaju niži bazalni metabolizam od onih koji imaju pet obroka dnevno. Što su duži razmaci između obroka, metabolizam se usporava, jer na taj način skladišti energiju - kaže Dr Danijela Ristić Medić, specijalista interne medicine.



JAJA I SLANINA ZA DORUČAK, MESO ZA RUČAK, POVRĆE UVEK

Kad je najbolje jesti određenu vrstu hrane?

- Jaja i slaninu najbolje je jesti za doručak, umereni unos mesa za ručak, voće jesti posebno kao prepodnevnu i poslepodnevnu voćnu užinu, a ne posle ručka i u kasnim večernjim satima, povrće jesti i za doručak i za ručak i za večeru.

Koji tipovi gojaznosti posih prepoznamo?

- Prema raspodeli masno razlikujemo dva tipa gojaznosti: ženski, telo kao kruška, muški, telo kao jabuka. Karakteriše nagomilavanje tkiva potkožno, u donjem delu tela, oko karlice i na buledice su otežano kretanje vena. Kod 'jabuka' manje nagomilava u predstomaka. Ovakav tip definisan obimom struktura od osnovnih kriterijuma: znavanje metaboličkog sistema povoljno utiče na nivo šećera i triglicerida u krvi, na krvni tlak, pogoršava kardiovaskularna bolesti.

Kako ubrzati metabolizam godine kada se jede više nego što je potrebno?

- Medicinski nije opravdano pojedinim namirnicama ubrzavati metabolizam. Ali, neke namirnice, posebno specifičnih dejstava, povoljno utiču na metabolizam, a posebno na razgradnjom telo troši više kalorija nego što ih unese.

Koje su to naminice?

- Grejpfrut recimo sadrži pectin, zelena kiseline, vitamina C i zivica osećaj sitosti. Istraživanja pokazuju da grejpfrut smanjuje rizik od srčanih bolesti.

KAKO SE SRBI, PO ISTRAŽIVANJIMA, GENERALNO HRAНЕ



Dr sci. med. Danijela Ristić Medic

Generalno, to izgleda ovako: organizam izlažemo velikim porcijama hrane koje obiluju mastima i šećerom, a i unos alkohola je u porastu. Zapostavili smo fizičku aktivnost, osećamo se tromo i pospano, prati nas gorušica i nadimanje, dolazi do skoka krvnog pritska i budimo se sa glavoboljama. U svakodnevnoj žurbi često ne jedemo zdrav i hranljiv doručak, nego peciva, sok bogat šećerom, zasladićenu kafu. Često u istom stilu nastavljamo da jedemo i za ručak, te takav način usputne ishrane postaje navika. Na taj način unosimo previše ugljenih hidrata visokog indeksa glikemije, što znači da ta hrana naglo otpušta šećer u krv. Za takve velike količine šećera potrebna je i velika količina insulina, koji ima ulogu da odvuje šećer iz krvi u ćelije. Vremenom naš pankreas se iscrpljuje i proizvodi sve manje insulina.

Da li onda možemo da konstatujemo da se sve više razboljevamo zbog nepravilne ishrane?

- Jedan od osnovnih uzroka pojave izuzetno velikog broja bolesti jeste, pre svega, nepravilna ishrana. Važno je napomenuti da istraživanja zdravlja stanovništva u Srbiji u 2013. godini pokazuju da od povišenog krvnog pritiska boluje 33,2% odrasle populacije, da povišene masnoće u krvi ima 13%, dijabetes 8,1%, da je 35,1% odraslih osoba u predgojaznom stanju, a 21,1% gojazno.

Koje su najčešće greške i kako ih ispraviti?

- Najčešće greške su pridržavanje popularnih dijeta koje nisu medicinski opravdane i pri kojima se brzo vraća izgubljena telesna masa, jer se navike u ishrani nisu promenile.

„Istraživanja zdravlja stanovništva u Srbiji u 2013. godini pokazuju da od povišenog krvnog pritiska boluje 33,2% odrasle populacije, povišene masnoće u krvi ima 13%, dijabetes 8,1%, 35,1% odraslih osoba je u predgojaznom stanju, a 21,1% je gojazno

da grejpfrut podstiče gubitak telesne mase. Cvekla takođe pospešuje metabolizam i protok žući. Celer ima visok sadržaj eteričnih ulja, i zbog toga ubrzava metabolizam i razmenu materija u organizmu. Naime, organizam na njegovu razgradnju mora da potroši više energije. Ananas je bogat bromelinom koji pospešuje metabolizam i razgradnju masti. Čumbir sadrži velike količine eteričnih ulja koja podstiču rad žući, a samim tim i razgradnju masti. Kada se doda u jelo, čumbir pospešjuje varenje i ubrzava metabolizam.

Kako treba da izgleda jelovnik „dan posle“ obilne trpeze?

- Ako ipak posustanemo pred slavskim i prazničkim đakonijama, posle prejedanja neophodno je da oporavite vaš organizam. Prvo ne smete preskakati obroke, obavezno je imati tri lagana, količinski mala obroka sa

međuobrocima koje čini voće (jabuka, pomorandža, grejpfrut, kruška, kivi). Po većanu potrebu za šećerom suzbijete citrusnim voćem i sa ponekim bademom. Pijte oko dva litra vode tokom dana da biste eliminisali dehidriranost i izbacili toksine iz vašeg organizma, jer preveliki unos soli tokom slavlja može da dovede do zadržavanja tečnosti u telu, pa se vaša telesna masa može povećati i više od dva kilograma. Ako je unos alkoholnih pića bio neumeren, neophodno je da se ne unosi alkohol najmanje deset dana, kao ni visokokalorična, gazirana i zasladićena bezalkoholna pića. Konzumirajte sveže voćne sokove, biljne čajeve (breze, lipe, kamilice, čumbira, kore pomorandže, matičnjaka, zeleni čaj) i mineralnu vodu.

Šta bi konkretno trebalo da se nalazi na tanjiru za doručak, ručak i večeru?

- Vaš doručak posle slavlja može biti voćna salata (ananas, grejpfrut) sa suvim šljivama, ovsena kaša sa bobičastim voćem ili dve kašike muslija sa nemasnim jogurtom, a neposredno posle buđenja jutro počnite sa ceđenom pomorandžom. Opredelite se za ručak u čijoj osnovi se nalazi velika činija zelene salate, rukole i svežeg spanaća sa izrednanom šargarepom, uz dodatak semenki golice i suncokreta, začinite sa maslinovim uljem i jabukovim sircetom. Supa od povrća, praziluka, celera i tikvica idealna je večera za prvi dan posle slavlja. Drugog dana ručak može biti kombinacija barenog povrća i sveže salate, a večera pečeni losos uz dodatak limunovog soka i brokoli kuveni na pari kao prilog. Posle navedenog načina ishrane vaš organizam polako će se vratiti 'u normalu'.

M. R.

Bilje magično

NAŠI VERNI POTROŠAČI,
KUPOVINOM U BILJNIM CENTRIMA
MAGIČNO BILJE,
STIĆU PRAVO NA DOBIJANJE
KARTICE SA 5% POPUSTA
NA SVE SLEDEĆE KUPOVINE

BILJNI CENTAR MAGIČNO BILJE

Bilje magično

ZA ČLANOVE KLUBA

-5%

TEL: 011/3285-438, 011/3285-439