

OSNOVNI PRINCIPI ZDRAVE ISHRANE

Pravilna i zdrava ishrana postala je jedan od najvažnijih problema savremenog čoveka. U modernoj porodici, u kojoj su oba roditelja zaposlena, zbog načina života i stečenih navika, žene i muškarci nisu u mogućnosti da odvoje vreme koje bi bilo neophodno svakodnevno posvetiti ovakvoj ishrani. Mi, koji smo imali sreću da odrastemo sa mamama i bakama koje nisu bile zaposlene, znamo vrednost brižljivog i posvećenog pripremanja svakog obroka.



Čovekovo zdravlje, kreativnost, efikasnost i raspoloženje direktno su uslovljeni načinom ishrane koji svakodnevno primenjuje. Pravilna i zdrava ishrana pomaže pojedincu da se lakše suoči sa životnim teškoćama i da se zaštiti od mnogobrojnih fizičkih i psihičkih [bolesti](#). Zdrava ishrana u porodici omogućava mnogo pravilniji fizički i duhovni razvoj dece i više radosti i ljubavi u međusobnoj komunikaciji i zajedničkom životu.

Ovi redovi će pomoći svakome, a posebno onima koji poželeva da nešto promene u svom životu i ishrani, i omogućiti im da saznaju, odaberu i vrlo jednostavno primene neke od navedenih principa, [receptata](#) i [proizvoda](#).

Onakvi smo kakvu hranu uzimamo !

Od davnina je poznato da smo onakvi kakvu hranu uzimamo, jer sve što postoji na našoj planeti ima svoju vibraciju i dejstvo na okolinu. Tako, od onog što unosimo u svoj organizam zavisi funkcionisanje našeg celokupnog sistema, naše misli i osećanja, ponašanje, odnos prema celokupnom životu i naravno, [zdravlje](#). Još je poznati grčki lekar

Hipokrat rekao: "Tvoja hrana biće tvoj lek". Savremena medicina je nakon decenija istraživanja došla do zaključka da je uzrok čovekovih bolesti upravo hrana koju jede ili ona koju ne jede.

Zdrava hrana je ona hrana koja u sebi ne sadrži previše belančevina i masti (posebno životinjskog porekla, kakve se nalaze u mesu, jajima, siru, ribi), a bogata je ugljenim hidratima, vitaminima i mineralima - a to je biljna hrana, voće, integralne žitarice, semenke. U Prvoj knjizi Mojsijevoj, koja se zove Postanje, kaže se: "I još reče Bog: Evo, dao sam vam sve bilje što nosi seme po svoj zemlji i sva drveta rodna koja nose seme; to će vam biti za hranu." (Postanje 1.29<D>)



Zdrava ishrana znači jesti što jednostavnije, ne mešati namirnice različitog sastava (na primer: ugljene hidrate sa belančevinama), kao što zdrava ishrana takodje znači jesti u umerenim količinama, ne prebrzo i halapljivo, već sa svešću o važnosti unošenja hrane u organizam, vodeći računa da hrana nije suviše hladna niti suviše vruća, preslana, prekisela ili prezačinjena.

Uzimanje što raznovrsnije hrane, ali pravilno kombinovane, ima suštinski značaj za pravilnu ishranu. Da bi organizam normalno i zdravo funkcionisao moraju se uneti svi sastojci neophodni za obnavljanje ćelija u što idealnijim količinama. Nije svaki organizam isti i ne zahteva isti odnos hranljivih materija, pa je neophodno tzv. "osluškiavanje" organizma, saradnja sa njim i poštovanje njegovih potreba. Kada bismo bili u stanju da upoznamo i pratimo potrebe svog organizma i da se u skladu s tim hranimo, izbegli bismo bolesti i starenje organizma. Preteranim unošenjem namirnica (posebno [mesa](#) i mlečnih proizvoda) i pogrešnim odnosom prema ishrani mi nesvesno trujemo, uništavamo svoje telo i skraćujemo mu prirodni vek zdravlja i trajanja. Da bismo se hranili pravilno, veoma je važno da se pridržavamo odgovarajućeg vremena za obrok i da ne uzimamo hranu nekontrolisano, u svako doba, bez razmišljanja. Međutim, obroke ne treba preskakati i dovoditi organizam u stanje izgladnelosti, jer tada dolazi do uništavanja određenih moždanih ćelija, nestabilnosti nervnog sistema i smanjenja otpornosti celokupnog organizma.

Deset saveta za pravilnu ishranu:

1. Jestiti raznovrsnu hranu.
2. Održavati [optimalnu težinu](#).
3. Smanjiti unošenje zasićenih masnih kiselina (masti životinjskog porekla).
4. Povećati unos polinezasićenih masnih kiselina (gi - prečišćeni puter, nerafinisana hladno ceđena ulja, puteri od semenki - kikiriki, suncokret, susam, badem, lešnik, golica-bundeva).

5. Smanjiti unos holesterola (svinjska mast, masne vrste mesa, masni sirevi, jaja).
6. Povećati unos složenih ugljenih hidrata i dijet nih vlakana (povrće, voće, integralne žitarice).
7. Redovno unošenje tečnosti: voda, čajevi, prirodni sokovi.
8. Smanjiti unošenje šećera, naročito belog rafi-nisanog, zameniti ga medom i malteksom.
9. Smanjiti unos soli, posebno stone kuhinjske.
10. Smanjiti i izbegavati unos kafe, alkohola i duvana.

Šta je zdrav život ?

Hrana izgrađuje, održava i osnažuje naše fizičko telo. Međutim, utisci koje čulima stičemo iz naše okoline, a takođe i iz našeg unutrašnjeg sveta - naše misli i osećanja - predstavljaju takođe svojevrsnu hranu, zahvaljujući kojoj se razvija naše unutrašnje, odnosno duhovno biće. I ova, takozvana suptilna hrana, može biti prirodna ili neprirodna, zdrava hrana ili nezdrava hrana. Bili mi toga svesni ili ne, naš organizam i celo naše biće ima usađenu težnju da se hrani zdravo - na spoljašnjem fizičkom i unutrašnjem

duhovnom nivou. Te suptilne nagoveštaje koji dopiru iz unutrašnjosti našeg bića godinama možemo nesvesno da prenebregavamo, ili čak da ih namerno ignorišemo. Ali, tada ćemo se suočiti sa posledicom narušavanja prirodnog zakona, koja se ispoljava kroz opšte nezadovoljstvo, osećaj frustracije, bolest i prevremeno [starenje](#) i propadanje organizma.

Hrana kojom se napajaju naša spoljašnja čula, veoma je važna i treba izabrati prostor i okruženje koje će nam omogućiti prirodno življenje. Gradska vrela i gužva naseljenih mesta predstavlja, zapravo, neprirodno boravište. Svež vazduh, vibracija nezagađene prirodne okoline, planine i predeli blizu mora, jezera ili reka, mesta gde postoji mnogo parkova, prostranih polja, gde vlada mir i tišina, predstavljaju idealno boravište za čoveka.

Ukoliko upražnjavamo [sport](#) i fizičke aktivnosti, telo će nam prirodno zahtevati unošenje visokoenergetske hrane i pravilan izbor namirnica. Pravilna i zdrava ishrana podrazumeva da je u svoj način života neophodno uvrstiti najmanje 20 minuta fizičkih aktivnosti dnevno (gimnastika, trčanje, vožnja bicikla, hata joga, planinarenje, brza šetnja) i što više boraviti na svežem vazduhu, aktivno se odmarati i relaksirati. Naše ljudsko okruženje bitno utiče na celokupno naše življenje, pa je neophodno orijentisati se na izbor društva koje deluje harmonično, koje nam nudi mir, budi u nama osećaj mira i razvija našu prirodnu ljubav prema svetu i ljudima - a to su elementi koji su zdrava ishrana za naše duhovno biće. Zato je prisustvo duhovnih, prosvetljenih ljudi u jednoj



društvenoj zajednici od izuzetnog značaja za duhovno zdravlje i materijalni razvoj čoveka.

Izbor umetnosti, lepote, harmonije i mira kao trajne životne orijentacije, kako pojedinca, tako i društva u celini, omogućava razvoj čovekovog unutrašnjeg bogatstva i vodi ka tome da [savršeno zdravlje](#) i produženje životnog veka postanu realnost.

Lični izbor u smislu moralnosti življenja, življenja u skladu sa istinom, ima velikog uticaja na duhovno stanje pojedinca, koje uslovljava i opšte zdravstveno stanje. Nepovređivanje drugih, istinoljubivost, poštenje i odsustvo pohlepe, spoljašnja i unutrašnja čistota, (čistota tela i uma), osećaj zahvalnosti i zadovoljstva onim što smo dobili od života, u stanju je da nas učini da postanemo istinski zdravo biće.

Bavljenje duhovnim životom i rasterećenje od dogmi i predrasuda širi naše vidike, povećava toleranciju i poboljšava komunikaciju sa okolinom. Svest da smo mi ti koji biramo i odlučujemo u kakvim okolnostima živimo i naše neprekidno opredeljenje za pozitivno, određuje i naše okruženje, uslove u kojima radimo i u najširem smislu moralni, socijalni i politički okvir u kome obitavamo.

Zapravo, koren svih bolesti leži u psihičkom stanju pojedinca, u njegovoj izloženosti stresnim situacijama koje izaziva uzimanje duhovno nezdrave hrane. Najvažnije je imati svest da mi to možemo promeniti i da od nas, samo od nas, zavisi sve što nas okružuje.

Odstranjivanje svih negativnih misli i osećanja iz našeg sistema (laž, mržnja, zavist, pakost, podlost, dvoličnost, strah, depresija), koji su ustvari nezdrava hrana za naš duh, i svesno razvijanje plemenitih misli i osobina, kao što su nesebičnost, služenje drugim ljudima, dobrodušnost, spokojstvo, hrabrost, radost i dobro raspoloženje – koji su ustvari zdrava hrana za naš duh, mogu postati istinski ključ celokupnog našeg zdravlja i radost življenja.

Pokušajte da uz punu svest i veru, zdrava ishrana postane vaša svakodnevica i princip zdravog života u celini. Promenite svoje navike i unesete novinu u svoje življenje. Bićete iznenađeni koliko radosti, spontanosti i zadovoljstva može doneti poklanjanje pažnje sopstvenom biću, kako na fizičkom, tako i na duhovnom, psihološkom i mentalnom nivou.

Prirodni ciklusi korišćenja hrane u organizmu

Uzimanje što laganije hrane, odnosno hrane za koju je potreban kraći probavni period, od velikog je značaja ako se želimo pravilno i zdravo hraniti. Prerada hrane u želucu traje od 1 do 5 časova, zavisno od vrste hrane. Lako svarljiva hrana preradi se za 1 do 3 sata (pirinač, voće, većina povrća, mleko, pržena jaja); dok je za varanje hleba, kuvanog krompira, maslaca, sira, kuvanih jaja, kiselog kupusa, mesa i ribe, neophodno od 3 do 5 sati. Varenje u crevima traje od 15 do 24 sata.

Hranu koja nije potpuno probavljena teško je izbaciti iz organizma, što dovodi do usporavanja metabolizma, gojaznosti i stvaranja toksičnosti. Opsežna istraživanja su potvrdila da je osnovni ključ zdravog organizma i zadržavanja optimalne težine upravo redovno izbacivanje i oslobađanje od toksičnih otpadnih materija. Da bismo to postigli, ishranu treba prilagoditi biološkim procesima funkcionisanja organizma, odnosno prirodnim telesnim dnevnim ciklusima:

1. Unošenje hrane u organizam i njena probava (aproprijacija) - odvija se od podne do 8 sati uveče.
2. Asimilacija, odnosno apsorpcija i iskorištavanje hranljivih materija odvija se od 8 uveče do 4 ujutro.
3. Eliminacija, odnosno izbacivanje otpadnih materija iz tela - odvija se od 4 ujutro do podneva.

Prema zastupnicima poštovanja prirodnih funkcija tela, posebno je važno da se hrana ne uzima u vreme asimilacije i tokom perioda eliminacije. Tako, za doručak (period eliminacije) preporučuje se uzimanje svežeg voća, prvenstveno onog sa visokim sadržajem vode, ili prirodnih voćnih sokova. Takođe, nakon 8 sati uveče (vreme asimilacije) ne preporučuje se uzimanje bilo koje druge hrane osim svežeg voća. Inače, uzimanje voća je poželjno uvek kada se oseti glad.

Posebna biološka vrednost nekih vrsta hrane

Smatra se da je voće najvrednija hrana koja se može uneti u organizam, jer sadrži idealnu ravnotežu pet bitnih elemenata koji su neophodni organizmu: glukoza (90%), aminokiseline (4-5%), minerali (3-4%), masne kiseline (1%) i vitamini (do 1%). Pored toga, za njegovu probavu nije potrebna dodatna energija, što znači da štedi energiju organizma i pomaže njegovom pročišćavanju. Takođe ima i sposobnost da neutrališe štetne kiseline koje se stvaraju u telesnim sistemima. Kada se govori o voću, podrazumeva se isključivo voće u svežem stanju, jer, zbog svoje delikatne prirode, kuvano i prerađeno voće u potpunosti gubi pomenuta

svojstva i dovodi do povećanja toksičnosti i kiselosti organizma. Zbog visokog sadržaja vode, svež paradajz i krastavac mogu se kombinovati sa voćem i uzimati i tokom perioda asimilacije i eliminacije.

U periodu uzimanja hrane preporučuje se uzimanje voća i sokova najmanje 30 minuta pre ostale hrane (nikad neposredno nakon obroka), kako se hrana u želucu ne bi mešala. Mešanje hrane sa voćem dovodi do fermentacije, kojom se gube hranljive materije, i otežava se i usporava probava. Nakon voća, najbolje je uzeti koktel sokova od svežeg povrća - šargarepa, cvekla, peršun, celer, kupus, karfiol, keleraba, malo parče sirovog krompira (posebno je važno ne kombinovati ga sa voćem). Nakon 10 minuta od uzimanja



sokova sledi sveža salata, a zatim pravilno kombinovano jelo. Nepravilno kombinovanje hrane dovodi do poremećaja ciklusa asimilacije i eliminacije. Kada se hrana pravilno kombinuje, organizam može da je potpuno razgradi, apsorbuje i iskoristi sve hranljive materije.

Svaka hrana koja nije voće ili povrće naziva se koncentrisana hrana. Koncentrisana hrana se ne treba uzimati istovremeno, jer to otežava njenu probavu. Na primer: hleb (po mogućstvu prepečen i napravljen od integralnih žitarica) ne treba kombinovati sa krompirom, pirinčem, pasuljem, graškom, boranijom, testeninama, jajima, mlekom i sirevima, niti ove namirnice međusobno treba mešati. Svaka od ovih namirnica može se kombinovati sa masnoćama (gi-prečišćeni puter, hladno ceđena ulja, maslac, puteri od semenki, suncokret, bundeva, susam, kikiriki) i sirovim ili barenim povrćem (salate, variva). Preporučuje se zamena sirćeta limunovim sokom ili voćnim i jabukovim sirćetom.

Uzimanje orašastog voća (badem, lešnik, orah, kikiriki, indijski orah) i semenki (susam, bundeva, suncokret, lan, leblebija, kajsija, seme bora) veoma je važno u pravilnoj i zdravoj ishrani. Ova hrana je prebogata mineralima, vitaminima, belančevinama, ugljenim hidratima i mastima, a dovoljno je uzimati dva do tri puta nedeljno po polovinu šolje. Na primer: 100 g susama sadrži 630 mg kalcijuma, badema 282 mg, oraha 186 mg, a suncokreta 140 mg. Istovremeno 100 g mleka sadrži 100 mg, dok razni sirevi od 250 - 850 mg, a peršunov list 245 mg kalcijuma.

Prihvatanje ovih principa, a posebno njihova praktična primena, zaposlenom čoveku se čine nemogućim. Zbog dugogodišnjih navika i neprilagođenosti čitavog društvenog sistema ishrane ovakvim shvatanjima, teško je odlučiti da se u ishrani nešto bitnije promeni. Na to nas, uglavnom, primoravaju zdravstveni problemi - naročito kada je zvanična medicina nemoćna, pa u pomoć pozivamo prirodan način lečenja i tzv. alternativnu medicinu. Međutim, uz dobru volju i istrajnost, posebno u početnom periodu, i organizaciju pripreme zdrave hrane, doći ćete do izvanrednih rezultata. Za početak, preporučuje se da to pokušate u toku vikenda, kada više vremena možete posvetiti pripremanju hrane, kada ste opušteni i zadovoljni i kada vas ne pritiskaju časovnik i dnevne brige.

Cilj prelaska na ovakav način ishrane jeste i konzumiranje namirnica u sirovom stanju, koje omogućava stvaranje veće količine energije u organizmu. Prerađena hrana kuvanjem, prženjem, pečenjem i si. gubi svoja prirodna svojstva i potrebna je veća količina hrane da bi se zadovoljile dnevne potrebe organizma.

Probajte nešto novo i neobično; sigurno će vam se barem delimično (ako ne i u celini) dopasti, jer efekti su vidljivi već nakon nedelju dana: osećaćete se lakši, vedriji, dinamičniji i kreativniji. Kada jednom uspostavite sistem unošenja sirove, sveže i pravilno kombinovane hrane, primetićete veliku uštedu u vremenu potrebnom za pripremanje i smanjenje količine hrane neophodne organizmu.

Biološki kvalitet hrane

Bioenergetska vrednost hrane predstavlja životnu energiju, vitalnost namirnica i energetski potencijal koji nam određena hrana biljnog ili životinjskog porekla daje prilikom unošenja u organizam.

Bioenergetska vrednost hrane zavisi, pre svega, od porekla proizvodnje namirnica (ekološki ili konvencionalni način proizvodnje), zatim, samog kvaliteta (vrsta, sorta) i svežine namirnica (što zavisi od načina čuvanja i lagerovanja i od vremenskog razmaka između branja i korišćenja).

Ekološka hrana ima neuporedivo veću biološku vrednost u odnosu na namirnice proizvedene na konvencionalan način; veći sadržaj suve materije, nije veštački naduvana vodom i u sebi sadrži veći procenat vitamina i biološki aktivnih materija uz znatno niži sadržaj nitrata (koji su izazivači kancera); duže održava svežinu i sastav i može se lakše lagerovati. Na primer, ekološki proizveden paradajz sadrži 8-10% suve materije, dok hemijski 4-5% i u frižideru ostaje svež duže od nedelju dana, dok hemijski svega 2-3 dana. To znači da ekološka hrana ima visoku nutritivnu i bioenergetsku vrednost; ne sadrži štetne materije po naše zdravlje i daje organizmu snagu, svežinu, ima drugačiji ukus i izgled.



Metoda osetljive kristalizacije na slikovit način prikazuje životnu snagu u živim organizmima. Prema ovom metodu po rasporedu kristala, koji obrazuje svaki živi organizam, mogu se utvrditi poreklo proizvodnje i biološki kvalitet namirnica. Tako, kod namirnica ekološke proizvodnje kristali su izražajni, vidljivi i njihov raspored je pravilan i obrazuje harmoničnu, prepoznatljivu sliku (jer se kristali grupišu po određenom redu i prema centru), dok je kod hemijske proizvodnje taj raspored haotičan i nepravilan, kristali su slabi, jedva vidljivi i ne postoji nikakav red. To znači da u prvom slučaju postoji određena snaga koja je sposobna da kristale grupiše i usmeri, dok u drugom te snage nema. To je upravo snaga koja i ljudskom organizmu daje životnu energiju i sposobnost rasta, razvoja i održava i prirodni imunitet i otpornosti na bolesti.

Prirodno proizvedena hrana ima svoje vidljive znake. Pre svega, njena boja je prirodnija, namirnice imaju određenu kvalitetnu tvrdoću (a ne naduvenost vodom), nepravilnijeg su oblika, a ponekad vidite i tragove crvića. Na primer, šargarepu ćete prepoznati tako što joj je boja tamnija, a srčika u sredini uža. Ukoliko je probate ima slađi, prirodniji ukus.

Biodinamičari vode računa i o tome da kosmički principi učestvuju u procesu proizvodnje i gajenja namirnica.

Voda i njena važnost

Postoji jedna namirnica koju mi uzimamo zdravo za gotovo, ali čija važnost nadilazi važnost svih drugih. To je obična, čista voda, koju neki prezrivo nazivaju "česnovača". Ali, imajte u vidu da čovek može da gladije 40 dana, pa je čak bilo eksperimenata i sa 100 dana gladovanja, ali bez vode ne može da izdrži ni 10 dana.

Nedovoljno unošenje vode postepeno i neprimetno menja fiziologiju organizma i dovodi do niza hroničnih degenerativnih promena tkiva i organa. Verovali ili ne, ali čak i takve bolesti kao što su čir na želucu, visok pritisak, holesterol, artroza, alergije i astma mogu biti posledice konstantne dehidracije.

Savremeni čovek živi u iluziji da ne može da dehidrira jer mu je voda uvek pri ruci - dovoljno je da okrene slavinu. Međutim, zanemarivanje čiste vode i njena zamena tzv. "tečnostima", kako mi volimo da nazivamo kafu, alkohol, razne "kole" i sokove, neumitno vodi dehidraciji, jer pomenuti napici ne mogu da zamene čistu vodu u organizmu. A njihovo stalno konzumiranje, nažalost, na kraju dovodi i do gubitka osećaja za žeđ, i do toga da čovek zameni osećaj žeđi sa osećajem gladi, pa jede, umesto da pije vodu - što je pogubno po organizam.



Da bismo izbegli ove nevolje, potrebno je da ustanovimo svesnu disciplinu da pijemo 2 litra ili 8 običnih čaša vode dnevno, čak i ako mislimo da nismo žedni.

Kakvu vodu pijemo ?

Naravno, čista izvorska voda bi bila najbolji izbor - kad bi nam bila dostupna. Na nesreću, u savremenim uslovima života ona to nije. Flaširana voda, čak i ako potiče iz najčistijih izvora, ima veštački ukus, koji joj daje sama ambalaža. Sa tim ukusom u nju, nažalost, dospevaju i makromolekuli plastike, što nije zdravo. Zato preporučujem da ipak koristite vodu iz česme, ali filtriranu ili struktuiranu na takav način da je to čini znatno zdravijom. Jedan od načina struktuiranja je zaleđivanje i ponovno odleđivanje, uz odlivanje određene porcije vode u kojoj su se zadržale štetne materije.

Drugi način, koji možda više odgovara mentalitetu savremenog čoveka koji nema uvek vremena da sprovodi dugotrajnije procedure, jeste se koriste impulsni magnetizatori, koji se jednostavno postavljaju na slavinu i strukturišu vodu na isti način kao da je bila zaleđena i ponovo odleđena. Jedan od proverenih je Ojas polarizator vode švajcarske firme Sovana,

i veoma je zadovoljavajuć, jer menja i kvalitet i ukus obične vode iz česme - naravno, nabolje.

Hrana sa visokim sadržajem vode i njena važnost !

Za optimalno funkcionisanje organizma neophodno je pravilno uzimanje tečnosti, posebno vode i osvežavajućih napitaka. Poznato je da je prisutnost vode na našoj planeti preko 70% i da je čovekov organizam takođe sačinjen od 70% vode. Da bismo održali svoje zdravlje, logično je da treba da uzimamo namirnice koje u sebi takođe sadrže veliki procenat vode (70%), a to su voće i povrće. Naučno je dokazano da je čovek kao biće plodojed i biljojed i da mu ni organi za preradu (vilica), a ni organi za varenje (želudac i creva) nisu predviđeni za konzumiranje mesa i mesnih prerađevina. Normalnom zdravom organizmu odraslog čoveka potrebno je 2,5 kg biljne hrane dnevno.



Što se tiče samog unošenja vode u organizam, dnevno je čoveku potrebno 35 grama vode na kilogram težine. Vodu treba uzimati između obroka, a ako je neophodno, posle, a ne pre i u toku jela. Uzimanje vode u toku jela slabi naš organizam i razređuje želudačnu kiselinu neophodnu za pravilno varenje hrane. Međutim, ukoliko u toku dana uzmete dovoljnu količinu hrane sa visokim sastavom vode, pijaća voda i

napitci vam neće biti neophodni u većim količinama. Kroz bubrege odrastao čovek izluči 2,2 L vode dnevno. Za regulaciju vode u organizmu važno je uzimati dovoljnu količinu soli, jer so vezuje vodu u organizmu. Odraslom čoveku prosečne težine neophodno je da sa hranom unese 3,5 g soli dnevno.

Pravilna i zdrava ishrana podrazumeva ograničeno, a po mogućnosti i potpuno odricanje od napitaka kao što su kafa, jaki čajevi, alkoholna pića, kao i vrlo retko uzimanje mleka, čokolade, sladoleda i slatkiša. Ukoliko se pije kafa, treba je piti isključivo posle podne, čajevi treba da budu biljni, a mleko, čokoladu, sladoled i slatkiše uzimati na prazan želudac.

Vede (staroindijski sveti spisi) kažu: "Hrana je dah koji izdišemo; hrana je dah života koji udišemo". Zato su odnos i stav prema hrani i svest o neodvojivosti hrane od nas samih veoma važni. Način razmišljanja i svest da u svoj organizam unosimo život, energiju, vitalnost i pozitivne vibracije, opredeliće i naš izbor namirnica. Verovanje da smo zdravi, svesno izbegavanje stresa i uživanje u hrani, bitno utiču na celokupno zdravlje. Poštovanje hrane i obavljanje molitve ili meditacije pred svaki obrok pomoći će da se uravnoteže naše fizičke, emocionalne, mentalne i duhovne dimenzije. Estetsko serviranje hrane i prijatan ambijent takođe puno doprinose ukupnom pozitivnom efektu koji hrana ima u našem životu.

Vitamini i minerali

Vitamini su organske materije neophodne za normalno funkcionisanje našeg tela. Od njih zavise rast, regulacija metabolizma, krepkost, aktivnost i dobro zdravlje. Nedostatak čak i samo jednog vitamina može dovesti u opasnost čitav ljudski organizam. Vitamini su jedan od šest osnovnih hranljivih sastojaka, kao što su to i ugljeni hidrati, masti, proteini, minerali i voda. Ove materije su neophodne za stvaranje energije, funkcionisanje organa, iskorišćavanje hrane i [pravilan rast ćelija](#).

Vitamini su označeni slovima od A do U, a njihova asimilacija i dejstvo u organizmu direktno je uslovljena određenim mineralima. Šest osnovnih minerala potrebnih našem telu su: kalcijum, jod, gvožđe, magnezijum, fosfor i cink; a pored njih od bitne važnosti su: biotin, inozit, hlor, hrom, bakar, kalijum, niacin, selen i dr. Vitamini i minerali deluju združeno, i bez minerala organizam nema nikakve koristi ni od vitamina. Vitamini su prirodne supstance koje se nalaze u različitim namirnicama u različitoj količini. Potrebe svakog pojedinog organizma za vitaminima su različite i svako treba da uzima onu količinu određenog vitamina koja mu je neophodna. U sledećoj tabeli dat je pregled namirnica u kojima se mogu naći određeni vitamini i minerali, kao i koje su indikacije nedostatka ovih hranljivih materija na organizam:



| Naziv | Nalazi se u | Povoljno deluje na |
|-------------|---|---|
| vitamin A | Šargarepa, zeleno i žuto povrće, jaja, žuto voće, mleko i mlečni proizvodi | Slab vid, očne tegobe i noćno slepilo, neotpornost disajnih organa, slab imunitet |
| vitamin B1 | Suvi kvasac, pirinčane ljuške, integralna pšenica, kikiriki, povrće, mekinje, mleko | Problemi sa nervima, problemi sa srcem |
| vitamin B2 | Mleko, kvasac, sir, lisnato zeleno povrće, jaja | Loš kvalitet kose, noktiju kao i loš vid |
| vitamin B6 | Pivski kvasac, mekinje, pšenične klice, dinja, kupus, mleko, jaja (termički nestabilan) | Anemija, nervni poremećaji, grčevi u nogama, noćno grčenje mišića |
| vitamin B12 | Jaja, mleko, sir | Nervi, slaba koncentracija, poremećaji |

| | | |
|-----------------------|---|--|
| | | ravnoteže |
| Biotin | Jezgrasti plodovi, voće, pivski kvasac, žumance, integralni pirinač, mleko | Mišićni problemi, ćelavost, seda kosa |
| Bakar | Mahunarke, grašak, šljive, integralna pšenica | Anemija, tumori |
| vitamin C | Agrumi, jagodasto voće, zeleno i lisnato povrće, paradajz, karfiol, krompir, med (termički nestabilan i reaguje na svetlost) | Stvara kolagen koji obnavlja telesna tkiva, desni, krvne sudove, kosti, zube, zaceljuje rane, opekotine, snižava holesterol, pomaže apsorpciju gvoždja |
| Cink | Pšenične klice, semenke, jaja, senf, mleko u prahu | Nokti, pege |
| vitamin D | Mleko i mlečni proizvodi | Rahitis, omekšavanje kostiju, konjuktivitis, krvarenje zuba |
| vitamin E | Soja, pšenične klice, biljna ulja, prokelj, zeleni spanać, integralne žitarice, jaja, (osetljiv na niske temperature) | Usporava starenje ćelija, izdržljivost, ublažava umor, rastvara ugruške krvi, leći opekotine, ublažava grčenje u nogama i mišićima |
| vitamin F | Biljna ulja, lan, suncokret, soja, kikiriki, orasi, badem, avokado | Koža, kosa |
| Fosfor | Integralne žitarice, jaja, semenke, jezgrasti plodovi | Energija i snaga, desni, zubi |
| Folna kiselina | Šargarepa, kvasac, žumance, dinja, kajsija, bundeva, pasulj, avokado, integralna pšenica, crno ražano brašno | Stvara crvena krvna zrnca, štiti od trovanja hranom, ublažava bolove, pojačava apetit, sprečava anemiju, deluje blagotvorno na kožu |
| Gvožđe | Žumance, jezgrasti plodovi, pasulj, zob, suve breskve | Otpornost, zamor, anemija |
| Hlor | Masline | Varenje, gipkost, opadanje kose, ispadanje zuba |
| Hrom | Kukuruzno ulje | Snižava krvni pritisak |
| Jod | Crni luk | Kosa, zubi, koža, mentalna aktivnost, štitna žlezda |
| Inozit | Dinja, grejpfrut, suvo grožđe, pšenične klice, kikiriki, kupus | Sprečava opadanje kose, hrani moždane ćelije, snižava holesterol, smiruje nervni sistem |
| vitamin K | Jogurt, lucerka, žumance, sojino ulje | Sprečava unutrašnja krvarenja, zgrušava krv |
| Kalcijum | Integralne žitarice, mekinje, šenične klice, zeleno povrće, jezgrasti plodovi, mleko i mlečni proizvodi, orasi, susam suncokret, soja, kikiriki | Gradnja ćelija, kostiju, zuba, nervnog sistema, zaceljuje rane, gradi antitela, sprečava zamor |
| Kalijum | Agrumi, dinja, paradajz, jabukovo sirće, salata, nana, suncokret, suve kajsije, banane, krompir | Alergije, reguliše krvni pritisak |
| Magnezijum | Smokve, limun, grejpfrut, kukuruz, | Nervi, mišići, pretvara šećer u krvi u |

| | | |
|--------------|--|----------------------|
| Selen | badem, jabuke, semenke, jezgrasti plodovi, tamno zeleno povrće | energiju, srce, zubi |
| | Mekinje, pšenične klice, crni luk, paradajz, prokelj, brazilski orah | Tkivo |

Pravilno pripremanje voća i povrća

Da bi se u namirnicama maksimalno zadržali hranjivi sastojci, važno je da se tokom pripremanja hrane pridržavamo određenih pravila:

Voće i povrće treba dobro oprati pre nego što pristupimo njegovoj daljoj obradi - ljuštenju, sečenju, kuvanju i slično.



Da bi se zadržali vitamini B i C, namirnice ne treba potapati. Treba ih oprati pre guljenja da bismo otklonili vibraciju i prljavštinu, koja bi se inače prenela na deo koji se jede, a zatim oljuštiti, očistiti i ponovo dobro oprati.

Pošto se vitamini nalaze tik ispod kore, ukoliko je neophodno oguliti namirnicu, to treba da bude veoma pažljivo, da kora bude što tanja. Krompir je najbolje oguliti finom žicom za posuđe (koja se koristi samo za čišćenje povrća i voća) ili ga

kuvati i peći sa ljuskom. Šargarepu, takođe, ne treba guliti, već blago izribati žicom ili četkicom za povrće.

Prilikom sečenja i guljenja voća i povrća treba upotrebiti oštar nož, jer prilikom nagnječenja tkiva dolazi do uništavanja vitamina A i C.

Voće i povrće treba uzimati što više u sirovom stanju, u obliku salata, koje treba pripremati neposredno pred jelo, jer isečeno voće i povrće stajanjem gubi vitamine.

Ne bacajte spoljašnje, grubo, lišće zelene salate, jer je bogatije vitaminima, kalcijumom i gvožđem nego unutrašnje.

Seckani peršunov list i celerov list dodati jelu (posebno supama i čorbama) kada prestane da vri i kad se skine sa vatre, da se ne bi uništili vitamini.

Pre dinstanja luka ne zagrevati ulje, već u hladno dodati iseckan luk i malo vode, koju treba postepeno dolivati dok luk ne omekša. Voće i povrće treba odmah po kupovini pohraniti u frižider, jer toplota utiče na dehidraciju i gubljenje svežine.

Bolje je koristiti zamrznuto nego konzervirano ili od stajanja uvelo voće i povrće. Zamrzavanjem ono zadržava hranljive sastojke i energetska vrednost koja je postojala u momentu zamrzavanja. Prilikom kuvanja ne treba prethodno odmrzavati namirnice, već ih naliti hladnom vodom i postepeno zagrevati.

Prilikom kuvanja koristiti što manje vode, slabiju temperaturu i kuvati hranu što je moguće kraće. Poželjno je koristiti AMC, ZEPTER ili neko slično posuđe od nerđajućeg čelika ili emajla sa duplim dnom. Kuvanje u teflonskim, bakarnim i gvozdanim posudama uništava određene minerale i vitamine.

Ne bacajte vodu u kojoj ste kuvali povrće; iskoristite je za pripremanje supe, sosova, napitaka. Korišćenje sode bikarbone prilikom kuvanja povrća nije poželjno, jer uništava vitamin B1 i vitamin C. Pripremajte i kuvajte hranu istog dana kada je i uzimate, jer nakon 48 časova kuvana hrana gubi svoju bioenergetska vrednost.

Dok pripremate hranu, budite u molitvi ili posvećenom, meditativnom stanju svesti, raspoloženi i srećni, jer će se tako pridodati najveća količina ljubavi u jelo koje pravite. Kaže se – Ljubav je najvažniji začim i bez tog začina ni jedno jelo nema dobar ukus.

Lekovito dejstvo povrća

Visok procenat složenih ugljenih hidrata svrstava povrće u energetska visoko kvalitetnu hranu, a enzimi, vitamini, minerali i belančevine od povrća čine graditelja ćelija odgovornog za obnovu organizma.

Povrće ima izuzetno lekovito dejstvo i veoma je važno da se svakodnevno konzumira. Najbolje ga je uzimati u sirovom stanju, u obliku salata, ceđenih ili kašastih sokova, zatim blago obareno u što manjoj količini vode i kuvano, ali tako da se zadrže svi hranljivi sastojci.

Povrće se dobro kombinuje sa svom ostalom hranom (žitaricama, belančevinama, mastima i dr.) osim sa voćem, pa je poželjno da se prilikom pripremanja jela, posebno sokova, voće i povrće ne mešaju. Izuzetak su paradajz i krastavac, zbog izuzetno visokog sadržaja vode, pa se mogu uzimati i sa voćem.

Paradajz je stigao u Evropu tek nakon otkrića Amerike. Spada među biološki najvrednije povrtna biljke. Ima izuzetno visok procenat vode, zatim vitamina i minerala, posebno vit C (kao limun i pomorandža) i karotina koji stvara vit A, kao i vit B, E, K, PP. Bogat je mineralima i u svom sastavu ima kalijum (250-300 mg), natrijum, magnezijum, kalcijum

i gvožđe. Poznat je po maloj kaloričnoj vrednosti, može se uzimati u svako doba i kombinovati sa svakom hranom.

Lekovita svojstva paradajza: jača otpornost i imunitet organizma, protiv kašlja i plućnih bolesti, bolesti mokraćnih organa, snižava visok krvni pritisak, dobar je za poboljšanje probave, leči dijabetes, bolesti jetre, reume, pomaže izbacivanju tečnosti iz organizma.



Krastavac je korišćen još pre 5000 godina na Himalajima. Izuzetno je bogat vitaminima i mineralima (oko 400 mg), naročito sadrži kalijum (141 mg), zatim, kalcijum, fosfor, natrijum, jod, mangan i gvožđe.

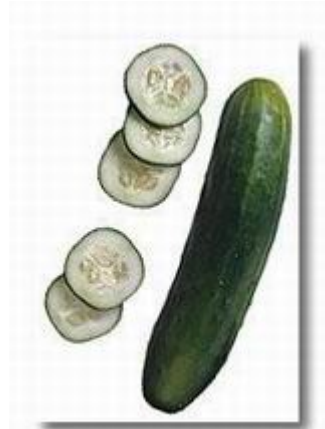
Ima izuzetno visok sastav vode (95%) i zbog toga krastavac spada u hranu najmanje energetske vrednosti, ali je zbog minerala i vitamina izuzetno lekovit.

Lekovita svojstva krastavca: Koristi se protiv bolesti želuca i creva, upala kože, kožnog osipa, ujeda insekata, za pročišćavanje krvi, bolji rad bubrega i lečenje mokraćnih organa, čireva i hemoroida. Posebno se koristi u kozmetici, za ulepšavanje i osvežavanje kože lica.

Kupus je izuzetno značajna namirnica u ishrani na našem podneblju. Bere se od maja do novembra. Gaji se kao beli kupus i kao crveni kupus, koji je kvalitetniji. Izuzetno je bogat mineralima (800 mg), posebno sadrži kalijum (266 mg) i kalcijum, zatim gvožđe, magnezijum, sumpor, bakar i fosfor) bogat je i vitaminima, naročito vitamin C, kojeg ima isto koliko ga sadrže limun i pomorandža, kao i vitamin U, vitamin B, vitamin B1, vitamin B6, vitamin B12, provitamin A.

U ishrani ga je najbolje koristiti u sirovom ili ukiseljenom stanju, jer kuvanjem gubi svoja najvrednija svojstva. Štetan je ako se prži ili dinsta na masti ili ulju.

Lekovita svojstva kupusa: leči čir na želucu (procediti i piti sok), kao i čir na dvanaestopalačnom crevu. Sprečava skorbut, leči hronični zatvor, jača odbrambeni mehanizam organizma, leči reumu, malokrvnost, plućne bolesti, artritis, proširene vene, deluje antiseptično. Posebno su delotvorne obloge od zagrejanih listova kupusa protiv glavobolje, išijasa, rana, čireva, upala, opekotina, reume, uboda insekata. Raso se koristi kao lek za zastareli kašalj, kao preventiva za manjak kiseline u želucu, kao i za jačanje sluha.



Paprika je stigla u Evropu iz Južne Amerike, a zbog svojih izuzetnih svojstava poznata je i kao hrana i kao lek, a koristi se i kao začim. Crvena paprika je bogatija hranljivim



sastojcima od zelene paprike. Pored visokog sastava minerala (700 mg) i vitamina, bogata je ugljenim hidratima (8%), belančevinama i mastima.

Najvažniji sastojak paprike jeste vitamin C (do 400 mg), koga ima dva puta više nego u limunu i pomorandži i nalazi se u vrhu po sadržaju vitamina C, odmah iza namirnica kao što su

(šipak, borovnica i peršun). Od vitamina značajni su vitamin B1, vitamin B2 i provitamin A. Bogata je kalcijumom, fosforom, gvožđem, kalijumom (212 mg).

Lekovita svojstva paprike: Protiv ateroskleroze, upale grla i raznih upala kože, opadanja kose, groznice, poboljšava probavu, širi kapilare, otvara apetit i otklanja mamurluk.

Šargarepa spada u najlekovitije povrće, praktično predstavlja pravu malu prirodnu apoteku. Najvredniji sastojak šargarepe jeste karotin, koji stvara provitamin A - sadrži ga najviše od sveg povrća. Pored karotina, bogata je mineralima i vitaminima, a u svom sastavu ima eterična ulja, belančevine, celulozu, skrob i šećer, jabučnu kiselinu i panteonsku kiselinu, pektinom, sluz, fitosterinom, glutaminom, galaktanom, inozitolom, pentozanom, kalijum i ostale mineralime. Od vitamina su najviše zastupljeni vitamini B grupe, vitamini D grupe, vitamini PP grupe, vitamini E grupe i vitamini H grupe.

Lekovita svojstva šargarepe: Poznato je da se redovnim uzimanjem šargarepe može sprečiti pojava mnogih oboljenja i da se njom leči preko trideset bolesti. Sadrži osnovne sastojke potrebne za rast, razvoj i jačanje organizma, čuva i poboljšava vid, sprečava anemiju, gorušicu, otekline od vodene bolesti, poboljšava varenje, olakšava izlučivanje mokraće, sprečava opadanje kose, njom se leči šećerna bolest, reuma, giht, upala krajnika, bolesti disajnih organa, rane i opekotine, pročišćava krv i odstranjuje otrovne materije iz organizma, u kombinaciji sa cveklom pomaže za lečenje karcinoma u početnim fazama, otklanja umor od umnog rada, može bitno pojačati koncentraciju.

Da bi se sačuvali svi hranljivi sastojci ne treba je guliti, već je dobro oprati četkicom za povrće.

Peršun se koristi kao lekovita biljka u narodnoj medicini, a kao začim i hrana, jer se upotrebljava i koren i lišće. Izuzetno bogatstvo



mineralima i vitaminima svrstava ga u najlekovitije biljke. Po sadržaju vitamina C daleko premašuje limun i pomorandžu - u 100g peršunovog lista ima 166 mg. Vitamina C. Sadrži puno i provitamina A i grupu B vitamina, čak i B12 vitamina. Od minerala, kojih u 100 g lista ima 1630 mg, najviše sadrži kalijum (1000 mg), gvožđe (8 mg), kalcijum (245 mg), fosfor (128 mg), magnezijum, mangan i bakar.

Lekovita svojstva peršuna: Koristi se za poboljšanje cirkulacije, za probleme mokraćnih kanala (čaj), za umirenje nerava, za otklanjanje naduvenosti, za ublažavanje bolova, za pročišćavanje krvi, a pomaže stvaranje crvenih krvnih zrnaca, blagotvoran je za otklanjanje groznice, upala očiju, bolesti bubrega, sunčane mrlje i jetrene mrlje na koži, za ubode i ujede insekata i srčane tegobe.

Cvekla vodi poreklo sa obala Sredozemnog mora. Smatra se da je jedna od najkorisnijih i najlekovitijih namirnica. Izuzetno je bogata belančevinama, ugljenim hidratima i mastima, a u sebi sadrži skoro sve minerale: kalijum (336 mg), kalcijum, natrijum (86 mg), magnezijum, betain, betanin, fosfor, gvožđe, bakar, mangan, brom, sumpor, jod... i vitamin B1, vitamin B2, vitamin B12, vitamin C i vitamin P.

Lekovita svojstva cvekle: osnov lekovitosti ove biljke jesu betanin i betain, koji su odgovorni za ubrzavanje razmene materija, održavanje krvnih sudova, regulisanje krvnog pritiska, smanjenje holesterola, podsticanje rada jetre. Zbog svog sastava cvekla deluje antikancerogeno, blagotvorna je takodje za sprečavanje tumora i leukemije, ateroskleroze, leči grip, nizak krvni pritisak, snižava holesterol, utiče na nerve i mozak, cvekla pročišćava krv i deluje na stvaranje crvenih krvnih zrnaca, njenom upotrebom se usporava starenje, a odlična je zaštita od radioaktivnosti i zračenja.



Cvekla je najzdravija kad se uzima kao sok. Od 1 kg cvekle dobije se 700 g soka. Veoma je ukusan kada se sa njim iskombinuje šargarepa, celer, peršun i limun.

Celer se koristio još u starom Egiptu. Danas je poznat kao hrana, začin i lek. Koristi se i koren i list. Veoma je bogat jer sadrži limonen, eterična ulja, masna ulja, kao i apin, asparagin, kolin, tirozin, pentosan, šećer i masti. Pored toga, sadrži i belančevine, ugljene hidrate, celulozu, kalcijum, natrijum (77 mg), kalijum (321 mg), fosfor (80 mg).

Lekovita svojstva celera: Koristi se kao lek za astmu, lek za nerve, lek za mokraćne puteve, lek za katar pluća, lek za bubrege, lek za reumu i lek za giht. Sprečava probavne smetnje, pospešuje razmenu materija, poboljšava apetit, jača želudac, reguliše varenje, koristi se i kao diuretik (čaj).

Crni luk je poreklom iz Azije, a rasprostranjen je po čitavom svetu. Pored vitamina i minerala, izuzetno je bogat ugljenim hidratima (9,6 g). Od mineralnih soli najviše sadrži kalijum (175 mg) i sumpor, a od vitamina B1, B2, C, E, H, K, P, karotina (provitamin A).

Pored toga, sadrži glikozid, eterična ulja, u njemu se nalaze biljni hormoni slični insulinu i bakterostatici.

Lekovita svojstva crnog luka: Snižava visok krvni pritisak, jača srce, reguliše šećer u krvi, otklanja nervozu i nesanicu, olakšava iskašljavanje, pomaže kod varenja, lek je za upalu krajnika i promuklost, sprečava zgrušavanje krvi, opadanje kose, snižava visoku temperaturu, deluje kao diuretik.

Beli luk potiče iz centralne Azije. Za Stare Egipćane je beli luk sveta biljka, za Kineze je izuzetno lekovita biljka, a Persijanci su ga preporučivali kao lek za poboljšanje cirkulacije. Bogat mineralima (kalcijum, sumpor, fosfor, gvožđe), ugljenim hidratima (27,5 g), u sebi sadrži sumporna eterična ulja, alicin, azotne materije, alin, fermente i vitamine doprinosi popularnom nazivu "prirodni antibiotik".



Lekovita svojstva belog luka: leči visok krvni pritisak, koristi se za razlaganje masnoće u krvi, leči aterosklerozu, šećernu bolest, srčana oboljenja, reume, glavobolje, neuroze, umor, bronhitis, veliki kašalj, astmu, tuberkulozu, tifus, koleru, besnilo, pomaže za lečenje groznice i malarije, za izbacivanje toksina iz organizma, čišćenje creva i lečenje crevnih glista, kao i za poboljšanje cirkulacije.



Rotkva je poreklom iz Azije i jedna je od najstarijih kultivisanih biljaka u svetu. Nalazi se i na crtežima grobnica starih Egipćana, koji su smatrali da je rotkva čudotvorna biljka i lekovita biljka. Veoma je rasprostranjena i koristi se kao salata, začim ili lek. Gaji se kao bela rotkva i crna rotkva. Nema neke posebne prehranbene vrednosti, ali ima značajna gurmanska i lekovita svojstva. Ljuto - gorkog je ukusa, što uslovljava gorušičavo ulje. Pored toga, sadrži i natrijum, kalijum, magnezijum, vitamine, nigrosin, rafanol, sumporne heterozide, gorke i ljute materije. Najbolje je uzimati sok od rotkve ili je sitno narendati kao salatu.

Lekovita svojstva rotkve: Blagotvorno deluje na probavne organe, pojačava lučenje u želucu, otvara apetit, okrepljuje, podstiče rad disajnih organa i bronhija, leči oboljenje žuči i žučne puteve, koristi se protiv pojave peska i kamenca u žuči, bolesti bubrega, kod smanjene funkcije jetre, za izbacivanje kamena iz mokraćnog mehura, leči katar creva, proliv, skorbut, reumu, išijas, promuklost, kašalj, gliste, opadanje kose, koristi se za čišćenje rana i kao diuretik.



Krompir je poreklom iz Perua i Čilea; rasprostranjen je u celom svetu, a najviše se gaji u Evropi. Po svojoj bioenergetskoj vrednosti spada u najhranljivije namirnice. Bogatstvo krompira su ugljeni

hidrati (19 g), posebno sadrži skrob, belančevine, masti, vitamine (C, B1, B2) i minerale, a naročito kalijum (523 mg).

Lekovita svojstva krompira: sprečava skorbut, ublažava bolove od katara želuca, leči čir na želucu i čir na dvanaestopalačnom crevu, leči žuljeve, odstranjuje glavobolju i visoku temperaturu, višak želudačne kiseline, podstiče rad srca, pomaže kod akutnog artritisa, reume, bronhitisa, promrzlina, opekotina, ekcema, deluje kao diuretik.

Pasulj je poreklom iz Amerike. Ima izuzetnu biološku i kaloričnu vrednost. Ugljeni hidrati (52%), belančevine (26%) i masti (2,1%) sadrži i važne aminokiseline, lecitin, pektin, kalijum, kalcijum, fosfor, gvožđe. 100 g pasulja ima 143 kalorije. Pasulj je težak za varenje, pa ga treba preko noći potopiti i prvu vodu kad prokuva procediti, pa tek onda kuvati. Može mu se dodati nekoliko listića sveže ili sušene nane, umesto uobičajene soda bikarbone koja uništava vitamine i minerale. Osobama koje imaju želudačne ili slične probleme preporučuje se uzimanje pasulja pasiranog kao pire od pasulja, u obliku supe ili kaše.



Lekovita svojstva pasulja: pomaže kod lečenja šećerne bolesti, upale bubrega, upale mokraćnih kanala, bolesti uha, glavobolje, čireva, krvarenja iz nosa, besnila i svraba.

