

GOJAZNOST – PROBLEM I UZROK BROJNIH DRUGIH KOMPLIKACIJA

Smršati je lakše nego što se misli

Jedan od najrasprostranjenijih zdravstvenih problema u današnjem svijetu je gojaznost. Naravno, to slučaj u Americi, gdje je i statistički najveći broj ljudi koji imaju problem sa gojaznošću. Sa time se suočavaju mnogi ljudi i u drugim zemljama, što znači da od toga nijesmo imuni ni u Crnoj Gori. Ipak, u Crnoj Gori gojaznost u pravom smislu te riječi nije česta pojava, koliko je to slučaj sa viškom kilograma kod ljudi, kao blažem obliku.

Gojaznost je prema jednoj od definicija, stanje u kojem osoba ima

„tri puta veću mogućnost da obole od srčane bolesti, četiri puta veću mogućnost da dobiju visoki krvni pritisak, pet puta veću mogućnost da obole od dijabetesa i povišenog holesterola u krvi, veći rizik da obole od raka debelog crijeva, rektuma, prostate, dojke, grlića materice, tijela materice i jajnika, veću mogućnost pojave artritisa i bolova u leđima“.

Ne samo što takvi ljudi imaju veće rizike zbog nabrojanih oboljenja, već mnogi upravo boluju od svega toga, a kao jedan od uzroka je prekomjerna tjelesna težina.

Osim toga, gojazne osobe često imaju lošu sliku o sebi. U današnjem svijetu, u kojem se fizički izgled nametnuo kao jako važan faktor u društvenim odnosima, „debljina“ može biti veliki psihološki teret.

Zato su naročito žene često žrtve dijeta koje „nude“ brze rezultate, iako i mnogi muškarci „nasjedaju“ na slične zamke.

Višak kilograma za većinu ljudi sa tim problemom znači potrebu za dijetom. Praksa, iskustvo i istraživanja pokazuju da su ti naponi, koji nijesu praćeni promjenom načina života, uglavnom uzaludni.

Kod gojaznosti su ključni problem prekomjerne kalorije. Do porasta tjelesne težine dolazi kad čovjek unosi više kalorija nego što ih organizam može upotrijebiti. I bez obzira na to odakle kalorije potiču, njihov se višak uvijek pretvara u masnoću. Jedan dio te masnoće pluta kroz krvotok, oblaže zidove vitalnih krvnih žila i postepeno ih začepљуje. Drugi dio završava u središnjoj tjelesnoj „banci“ smještenoj oko pojasa. Neprijatne „filijale“ ove banke nenadano niču i u drugim djelovima tijela. Rezultat je, najblaže rečeno, višak kilograma, a potom sve druge posljedice.

Prirodna medicina vrlo uspješno rješava problem gojaznosti i viška kilograma. Pored određenih tretmana i terapija koji mogu biti od pomoći, najbolji rezultat ipak daje poštovanje određenih

principa i zakonitosti, koji u suštini znače promjenu načina života.

Prvi savjet svima onima koji žele da riješe problem viška kilograma bio bi – uzimajte većinu hrane u najprirodnijem mogućem obliku, što isključuje kuvanje, pečenje, soljenje... U namirnice sa prijeko potrebnim složenim ugljenim hidratima, bogate vlaknima i drugim hranjivim sastojcima, ali siromašne kalorijama, bez holesterola, šećera i soli, spadaju sve vrste voća i povrća, žitarice (pšenica, pirinač, ječam, ovas, proso, heljda, raž, kukuruz...), orašasti plodovi (orasi, badem, kikiriki, lješnik, pistaći, kesten...) sjemenje (suncokret, susam, lan, bundeva...) mahunarke (soja, pasulj, bob, grašak, sočivo, boranija, lucerka, leblebje...). Ovakva ishrana, uz recimo svakodnevnu šetnju, pomaže gubitku kilograma, i to je dokazano. Čak i da se ne poštuju ostale zakonitosti vezane za gubitak težine, savjet vezano za ishranu može biti dovoljan za mršavljenje, i nije potreban dug period da se dođe o rezultata.

Svi oni koji imaju probleme sa viškom kilograma neka urade eksperiment – deset do 15 dana samo na prirodnoj hrani. To će biti dovoljno da se uvjere da je njihov život krenuo u drugom, pozitivnom smje-

ru.

Neko će kazati da ne može bez mesa, jaja, sira, kajmaka... Najbolji savjet njima bi bio da se privremeno odreknu takve ishrane, makar na par sedmica, dok ne stignu rezultati. Meso, jaja, sir i drugi proizvodi životinjskog porijekla pretvoreni su masnoćom, nedostaju im vlakna, i među glavnim su uzrocima gojaznosti.

Jedna od brojnih vrhina vlakana jeste što djeluju kao sigurnosni mehanizam protiv prejedanja. Ona pomažu da se osjeti sitost prije nego što se unese previše kalorija, tako da je poruka onima koji jedu prirodnu hranu – jedite dok se ne zasitite.

Hrani bez vlakana nedostaje ovaj „zatvarač“, i onda se sitost osjeti nakon što se unijelo kalorija dovoljnih čak i za četvorčlunu porodicu.

Jedan od principa i zakonitosti koji su vrlo važni za mršavljenje je da nikad ne treba preskakati doručak. Doručak je najvažniji obrok. Najbolje je jutro započeti sa voćnom salatom. Voće nema preveliku energetska vrijednost, ali se zato može kombinovati sa orašastim plodovima, pahuljicama... Voće je, međutim, bogato prirodnim šećerima, vitaminima, mineralima, vlaknima... svime onim što nam je potrebno za normalno funkcionisanje organizma, pa i za dovođenje tjelesne težine u red.

Mnogo je manji efekat jedenja voća, ako nam ono služi kao dezert ili dodatak nekoj masnoj ishrani. Voće je najbolje jesti na prazan stomak, i za doručak.

Cinjenica je da su mnogi ljudi „zavisni“ od ishrane toliko da nikako ne mogu suzbiti apetit i želju za određenom ishranom, ali je to upravo uzrok njihovog problema. Takvi ljudi nijesu naviknuti da jedu voće, za razliku od masne i slane hrane koja ih „ispunjava“. To znači da je potrebna, prije svega, jaka volja da bi se smršalo, a ostalo je jednostavnije nego što se misli.

Obavezno preskakati međuobroke i grickalice. Osim što pogoršavaju zdravlje i predstavljaju opterećenje organima za varenje, međuobroci i grickalice su, takođe, među glavnim uzrocima gojaznosti. Poznati su slučajevi u medicini da su ljudi, koji su samo prestali sa grickanjem i jedenjem između obroka, igubili na težini.

Između doručka i ručka potrebno je da prođe najmanje pet sati, jer je toliko vremena potrebno da se hrana svari i da organi odmore, a to podrazumijeva da nije bilo nikakvih međuobroka i grickalica. Varenje je posao i mišić želuca, između ostalog, mora da se odmori.

Ako je doručak voćni, neka ručak bude povrće. To može biti miješana salata u

kombinaciji sa integralnim hljebom, koji je mnogo hranjiviji od ostalih vrsta hljeba, a istovremeno se ne mogu jesti veće količine jer je hranljiv. Uz sve to, za ručak se po želji mogu kombinovati i žitarice, sjemenje, orašasti plodovi. Od koristi može biti maslinovo ulje, kao i morska nerafinisana so.

Svima onima koji imaju problem sa pripremanjem zdrave i prirodne hrane preporučuje se neka od brojnih knjiga-vegetarijanskih kuvara koje postoje na tržištu. Na Internetu se, takođe, mogu pronaći brojni recepti. Hrana, osim što mora da bude zdrava, treba da bude i ukusna.

Da bi se smršalo, večeru treba potpuno izbjegavati. Osim što će doprinijeti smanjenju tjelesne težine, izbjegavanje večere je vrlo dobro za ukupno unapređivanje zdravlja zato što se organizmu omogućava kvalitetan odmor. San je mnogo bolji na prazan stomak, jer se tada u punoj mjeri luče razni hormoni, među kojima i melatonin koji utiče na pod-

mlađivanje i regenerisanje organizma.

U tom slučaju, čovjek se budi odmoran, zadovoljan i gladan, i onda je poželjan obilan doručak.

Mnogi će reći da ne mogu bez večere, ili su prinuđeni da imaju kasni obrok zbog izlazaka, poslovnih susreta i slično. Savjet je da se večera izbjegava kad god je to moguće, a u suprotnom jesti salatu od voća ili povrća.

Voće i povrće ne treba miješati, jer voće sadrži mnogo šećera u sebi. Kad se jede povrće, njemu je potrebno dugo vremena da se varijer u sebi sadrži vlakna, i stoga će se ova hrana dugo zadržati u želucu, neće preći u crijeva, a u isto vrijeme šećer iz voća će početi vrenje i to može, između ostalog, proizvesti iritaciju, gasove u stomaku, neprijatnosti...

Obavezno piti vode tokom cijelog dana, ali ne za vrijeme i poslije jela makar sat vremena, i ne prije spavanja sat ili dva, jer može doći do buđenja tokom noći što dovodi do poremećaja sna.

Jedna od najvažnijih zakonitosti za smanjenje tjelesne težine svakako je aktivno vježbanje, i to najmanje pet puta sedmično, 30 do 60 minuta. To može da bude hodanje, trčanje, voženje bicikla, rad u bašti...

Preporučuje se izbjegavanje ili značajno smanjenje unosa štetnih materija, poput alkohola, duvana, kafe, gaziranih pića... Ove štetne materije, osim što ugrožavaju zdravlje na razne načine, mogu da utiču čak i na povećanje tjelesne težine.

Poštovanje svih ovih prirodnih principa istovremeno poboljšava zdravlje i reguliše tjelesnu težinu.

Zdravko VUČINIĆ

