

## ZDRAV ZIVOT

ŠTA JE TO ZDRAVA ISHRANA I ZAŠTO JE ONA VAŽNA ZA ČOVJEKA (2)

## Najvažniji su voće i povrće

Piše: Zdravko VUČINIĆ  
(www.prirodnamedicina.org)

## Žitarice su u vrhu zdrave ishrane

Najzdravija ishrana za čovjeka je biljna ishrana zato što sadrži najviše hranljivih sastojaka i zato što savršeno odgovara anatomiji čovjeka. Ipak, najmanje je onih koji jedu samo biljnu hranu. Među glavnim razlozima za to su neinformisanost i navike.

Ljudi koji jedu isključivo biljnu hranu nazivaju se vegetarijancima. Kod njih postoji podjela – na one koji jedu biljnu hranu koja može biti pečena, kuvana ili na neki drugi način obrađena, i na one koji jedu sirovu biljnu hranu. Ova druga grupa se nazivaju vegani.

Konzumiranje raznovrsne sirove biljne hrane u prirodnoj medicini se smatra najzdravijim načinom ishrane, zato što se na taj način u ljudskoj mašini zvanj organizam unose svi potrebni sastojci u prirodnoj, uravnoteženoj i neoštećenju formi – minerali, proteini, vitamini, enzimi, vlakna, prirodni šećeri, razne potrebne kiseline i mnogi drugi sastojci neophodni za funkcionisanje...

Unošenje ovih sastojaka u organizam kroz „živu hranu“, ima izuzetna dejstva na zdravlje. Na taj način organizam se, prije svega, detoksifikuje i nahranjuje „živim“ sastojcima.

Biljnu ishranu mogli bismo podijeliti u sljedeće grupe: voće, povrće, žitarice, orašasti plodovi i sjemenje. Prirodna medicina zastupa koncept da se i najteže bolesti mogu pobijediti ako se, prije svega, konzumira ovakva vrsta ishrane, a kao dodatak tome u procesu izlječenja mogu se koristiti prirodni cijedeni sokovi od voća i povrća.

Neko će kazati da u mesu, mliječnim proizvodima i u drugoj ishrani životinjskog porijekla, ima hranljivih sastojaka bez kojih organizam ne može funkcionisati, ili bez kojih se mogu javiti zdravstveni problemi.

U ishrani životinjskog porijekla ne postoji ništa što nema u biljnoj ishrani, a da je čovjeku neop-

Pored voća i povrća, „vrh“ zdrave ishrane su i žitarice. Žitarice su izuzetno hranljive, imaju visoku biološku vrijednost, bogate su prirodnim sastojcima kao voće i povrće, čak i više u pojedinim segmentima. Žitarice su još važnije za izgrađivanje krvi, i ključne su za jačanje i razvoj organizma. Naročito su bogate proteinima, i u tom pogledu su „zamjena“ za meso. Žitarice daju energiju, jačaju imunitet, održavaju nivo šećera u krvi uravnoteženim, djeluju umirujuće na nervni sistem...

Cijelo zrno žitarica obezbjeđuje maksimalnu iskorisćenost hranljivih sastojaka. Hleb od integralnog zrna žitarice je mnogo vredniji i hranljiviji nego bijeli, rafinirani, iz kojeg su odstranjeni zdravi „djelovi“. Najvažnije žitarice su: pšenica, pirinač, ječam, kukuruz, proso, heljda, ovas, raž...

Žitarice imaju toliku hranljivu vrijednost da grupe naučnika vjeruju da bi se čovjek mogao održavati u životu kada bi samo konzumirao, na primjer, pšenicu.

Maltene sve vrste žitarica su bogate proteinima, ugljenim hidratima, potrebnim mastima, vlaknima, mineralima kao što su gvožđe, magnezijum, cink, selen, natrijum, sumpor, kobalt, skoro svim vrstama vitamina... Klice iz žitarica predstavljaju vrhunac svega, i one nisu samo ishrana, već i lijek.

Žitarice se mogu jesti na razne načine, preko integralnog hleba, zatim tako što se prethodno umoče u vodu da bi omekšale, pa se potom miješaju sa voćem ili povrćem na razne načine, mogu se blendovati i praviti kaše, zatim u obliku pahuljica, muslija...

hodno i da se ne može nadoknaditi. Naprotiv, u biljnoj ishrani nalazi se mnogo više hranljivih sastojaka i neophodnog „građevinskog“ materijala za krvotok, a uz njih i antioksidansi koji istovremeno pročišćavaju organizam od otrova. Sa druge strane, u životinjskoj ishrani imamo određene hranljive sastojke, ali uz njih i otrove, masnoće, proteine životinjskog porijekla...

Zašto, na primjer, moramo piti kravljje mlijeko da bismo dobili kalcijum, kad kalcijum možemo dobiti iz susama, soje, badema, zelenog povrća... Otkud zapravo u kravljem mlijeku kalcijum? Najjednostavniji odgovor na ovo pitanje glasi – krava je jela travu koja je bogata kalcijumom. Dakle, krava nije proizvođač kalcijuma, a biljke jesu, i zato su one u prednosti u odnosu na životinjsku ishranu.

Naravno, mnogi ljudi ne mogu ili ne žele da se odreknu ishrane životinjskog porijekla, na šta god činjenice upućivale, i to je normalno s obzirom na navike i skromne informacije koje posjedujemo o ishrani.

Za početak, preporuka je da se smanji unos masne, vještačke i prerađene ishrane, a da se poveća unos žive hrane.

Voće se smatra najboljom hranom za čovjeka i ono

zauzima prvo mjesto na listi žive ishrane. Voće sadrži elemente koji su neophodni čovjekovom organizmu: glukoza, aminokiseline, minerali, vitamini... Ono je ukusno, lako se jede, sadrži dovoljno vlakana, za njegovu probavu nije potrebna dodatna energija, što znači da šteti energiju organizma. Voće, prije svega, pročišćava organizam, ima sposobnost da neutrališe štetne kiseline i masnoću krvi, stimuliše rad krvotoka, bubrega i drugih organa, korisno je u procesu izlječenja maltene svih bolesti...

Kada se govori o voću, podrazumijeva se isključivo voće u svježem stanju, jer, zbog svoje prirode, kuvano i prerađeno voće gubi pomenuta svojstva i dovodi do povećanja toksičnosti i kiselosti organizma.

Prirodna medicina preporučuje da najmanje jedan obrok na dan bude miješano voće. Terapije opravka koje podrazumijevaju konzumiranje samo voća u određenom vremenskom periodu, koji može da varira od dva do deset dana, uvijek daju izvanredne rezultate.

Napomenućemo najznačajnije voćke koje se preporučuju: jabuka, banana, pomorandža, limun, kruška, kivi, grožđe, jagoda, lubenica, breskva, kajsija, ananas, šljiva, malina, borovnica...

Na primjer, samo banana od minerala sadrži kalcijum, fluor, magnezijum, fosfor..., a od vitamina A, C, D, E, B1, B2, a pojedini istraživači tvrde da banana posjeduje i vitamin B12, ključan za vegetarijance i koji se uglavnom nalazi u životinjskoj ishrani. I ostalo voće je bogato na svoj način. Sušeno voće takođe spada u zdravu ishranu i može biti veoma korisno. Voće ne treba miješati sa povrćem, ali može sa ostalom živom hranom kao što su žitarice, orašasti plodovi ili sjemenje.

Kada je u pitanju povrće, ono uopšte ne zaostaje za voćem sa as-

pekta kvaliteta, sastojaka i potreba organizma. Naprotiv, povrće često može biti od veće koristi nego voće, naročito kod liječenja određenih bolesti. Povrće je najzastupljenija ishrana kod vegetarijanaca.

Povrće je najbolji izvor raznih vrsta vitamina, minerala, vlakana, zaštitnih materija iz grupe enzima, sastojaka poput beta karotena, hlorofila... Ono je veoma moćno oružje u borbi protiv raka, dijabetesa, srčanih problema, gojaznosti, anemije... Povrće je, uz voće, i najbolja ishrana za podmlađivanje i održavanje vitalnosti.

Povrće se može podijeliti u nekoliko grupa i podgrupa, a često se neke namirnice koje spadaju u povrće tretiraju kao voće, ili obrnuto, ali ono što se najviše preporučuje za konzumiranje je sljedeće: zelena salata, šargarepa, cvekla, kupus, celer, luk, spanać, brokoli, paprika, peršun, krompir, kelj, karfiol, paradajz, praziluk, avokado, krastavac, rotkvice, blitva, đumbir, patlidžan... Veoma važne su i namirnice koje se često nazivaju mahunarke, a među njima su najvažnije: grašak, pasulj, boranija, soja, sočivo, bob...

Na primjer, samo spanać je bogat magnezijumom, kalcijumom, kalijumom, gvožđem, cinkom, kobaltom, jodom... Znamo da su ti elementi neophodni za dobro zdravlje i normalno funkcionisanje organizma. I ostalo povrće je bogato na svoj način.

Povrće, kao i voće, najbolje i najkorisnije je jesti sirovo, jer su sačuvani upravo hranljivi i potrebni sastojci. Da bi bilo ukusno, povrće se mora dobro začiniti, zbog čega se često koriste prirodna ulja, poput maslinovog, lanenog, susamovog..., ali i drugi biljni začini, travčice i sokovi, poput limunovog.

Postoje i metode pripremanja povrća kao što su kuvanje u pari, u vodi, pečenje, prženje..., ali u tom slučaju se gube hranljivi sastojci u određenoj mjeri. U svakom slučaju bolje je jesti kuvano ili prženo povrće, nego ga ne jesti.

## Orašasti plodovi i sjemenje

Orašasti plodovi i sjemenje, uz voće, povrće i žitarice, spadaju u zdravu ishranu.

U orašaste plodove spadaju sve vrste oraha, badem, lješnik, kikiriki..., a u sjemenje lan, susam, suncokret, bundeva, pisti...

Sve ove biljke bogate su proteinima, mineralima, vitaminima, enzimima, potrebnim mastima i kiselinama, ugljenim hidratima. Najjednostavnije rečeno, sadrže mnogo toga neophodnog za ljudsko tijelo kao i voće, povrće i žitarice. Uz to, orašasti plodovi i sjemenje su energetski bogati, i mogu biti zamjena za meso i ishranu životinjskog porijekla. Orašaste plodove i sjemenje najbolje je jesti uz voće ili povrće. Moguće su i kašaste kombinacije. Ova ishrana je veoma važna za pročišćavanje organizma.

Na primjer, laneno sjeme je jedan od najvećih izvora prirodnog lignina i omega 3 masnih kiselina, pa stoga ima antikancerogeno svojstvo, preventivno djeluje na pojavu kardiovaskularnih oboljenja, visokog holesterola i triglicerida, moždanog udara, tromboze, artritisa, protiv kamena u bubrezima, kamena u žuči, protiv zatvora.

