

ZDRAV ŽIVOT

SASTOJCI U ISHRANI BEZ KOJIH ČOVJEK NE MOŽE NORMALNO DA FUNKCIONIŠE I ODRŽAVA ZDRAVLJE (1)

Organizam ne radi bez proteina i vitamina

Kada govorimo o ishrani, često upotrebljavamo riječi proteini, vitamini, minerali, enzimi, masti, vlakna, ugljeni hidrati, aminokiseline... To su hemijski elementi i sastojci koji su sadržani u ishrani, a bez čije optimalne količine u ljudskom organizmu dolazi do zdravstvenih tegoba i na kraju bolesti. Bez njih organizam ne može da funkcioniše normalno.

Nedostatak ključnih sastojaka u organizmu jedan je od glavnih



uzroka bolesti, uz trovanje organizma. Oba ova faktora povezana su sa ishranom. Najzdravija i najkorisnija ishrana za čovjeka je biljna ishrana – voće, povrće, žitarice, orašasti plodovi i sjemenje. U ovoj raznovrsnoj ishrani, koja se naziva i „živa ishrana“, sadržani su u uravnoteženoj i prirodnoj formi svi hranljivi sastojci i elementi neophodni za funkcionisanje organizma i održavanje zdravlja. Istovremeno, ova ishrana sadrži antioksidanse i ostale antiotrove neophodne za pročišćavanje organizma.

Ovaj put bavićemo se proteinima i vitaminima, a kao izvor koristimo istraživanja američkih nutricionista (za više informacija posjetiti sajt

www.prirodnamedicina.org).

Proteini su osnov strukture organizma. Oni su najvažniji sastavni element mišića, krvi, kostiju, kože i svih unutrašnjih organa. Proteini čine od 17 do 20 odsto težine tijela. Proteini su izgrađeni od aminokiselina. Aminokiseline su formirane od atoma ugljenika, kiseonika, vodonika i azota. Inače, aminokiseline svih proteina potiču iz biljaka, jer jedino one mogu da koriste azot iz atmosfere ili zemlje da bi proizvele proteine. Životinje se, dakle, hrane biljkama i drugim životinjama koje se hrane biljkama, i to je jedini način na koji životinje dobijaju aminokiseline neophodne za stvaranje sopstvenih proteina. Sve ovo je još jedan argument u prilog biljnoj ishrani.

Osim što predstavljaju strukturu tijela, proteini imaju višestruku ulogu, od obezbjeđivanja rasta i obnove ćelija, preko raznih važnih uloga u metabolizmu, do stvaranja energije.

Kada je u pitanju biljna ishrana, proteina najviše ima u soji (na 100 grama soje oko 35-38 grama proteina), suncokretu (25-27g), sočivu (oko 25g), lebleblju (oko 23g), bademu i kikirikiju (18-23g), ječmu, pšenici, kukuruzu, pasulju, sočivu (15-23g)... Proteina ima u nešto manjim količinama i u drugim žitaricama (ovas, proso, ječam, pirinač...), integralnom hljebu, povrću (grašak, krompir, lucerka, avokado, praziluk, brokoli, luk, celer, paradajz, masline...), orašastim plodovima, sjemenju, voću, posebno u suvim smokvama, suvom grožđu i suvim šljivama. Dnevno se odrasloj osobi preporučuje – jedan gram proteina na jedan kilogram težine.

Što se tiče ishrane životinjskog porijekla, proteina najviše ima u tunjevini (na 100 grama oko 21 gram proteina). U ostalom ribljem i pilećem mesu, kao i u jagnjetini i teletini, na 100 grama, proteina ima od 15 do 20 grama. Proteina u

Vitamin E podmlađuje

Vitamin E ima vrlo važnu ulogu u organizmu. Najvažniji je za podmlađivanje, jer štiti ćelije od starenja svojim antioksidantnim dejstvom. Štiti i od raka, učestvuje u stvaranju spermatozoida i jajnih ćelija, poboljšava sposobnost spermatozoida da oplode jajnu ćeliju, olakšava funkcionisanje nervnog sistema i hipofize, žlijezde koja regulise stvaranje hormona u organizmu...

Vitamina E u dovoljnim količinama ima u bademu, soji, orasima, suncokretu, pšeničnim klicama, maslinama, malinama, paprici, avokadu, spanaću...

Vitamin K sprečava krvarenje, a najviše ga ima u listovima repe, kelju, kupusu, zelenoj salati, spa-

naću, grašku...

Vitamin D se javlja u dva različita hemijska oblika: Vitamin D3 koji se prirodno proizvodi u tijelu čovjeka i kod životinja, naročito riba. Pod uticajem sunca, sintetizuje se ispod kože, zbog čega se i preporučuje sunčanje; Vitamin D2 koji se vještacki dobija u laboratoriji. Veći dio vitamina D u krvotoku sintetizovan je putem kože. Ako smo barem malo izloženi suncu, unošenje ovog vitamina hranom i nije neophodno. Vitamin D, između ostalog, olakšava apsorpciju kalcijuma u crijevima. Nedostatak vitamina D u organizmu dovodi do rahitisa, odnosno omekšavanja i deformacije kostiju, koje više ne mogu da izdrže težinu tijela.

nešto manjim količinama ima u jaju, siru, mlijeku, jogurtu. Osim toga, za razliku od biljne hrane, životinjska sadrži masnoće, holesterol, višak hormona...

Pored proteina, važan element u

ma na infekcije, sprečavanje stvaranja kancerogenih ćelija. Usljed nedostatka vitamina A, koža na licu, a posebno vežnjaca koja prekriva oko, suši se i postaje krta, dovodi do gubitka apetita, do po-



ishrani neophodan za dobro zdravlje i funkcionisanje organizma su vitamini. Vitamini moraju redovno da se unose u organizam, prirodni su katalizatori koji pospješuju vitalne procese, rad i metabolizam ćelija, tkiva i svih organa... Nedostatak vitamina dovodi do zdravstvenih problema i bolesti. Ishrana zasnovana na voću, povrću, žitaricama, orašastim plodovima i sjemenju obezbjeđuje sve neophodne vitamine. Vitamina ima i u ishrani životinjskog porijekla, ali je ova ishrana bogata i štetnim sastojcima.

Bavićemo se pojedinim najvažnijim vitaminima, i krenimo abecednim redom. Neke od funkcija vitamina A su sljedeće: stvaranje pigmenta vida u retini, stvaranje i održavanje ćelija koje prekrivaju kožu, oči, usta, unutrašnje organe, za održavanje zuba, kostiju, hrskavice, povećavanje otpornosti organiz-

jave peruti, opadanja kose... Nedostatak vitamina A može dovesti do potpunog sljepila, što se i događa sa mnogobrojnom djecom iz zemalja trećeg svijeta. Pretjerana upotreba vitamina A toksična je za ljude. Kada je u pitanju biljna ishrana, najviše vitamina A ima u lucerki, šargarepi, spanaću, repi, mangou, peršunu, kajsiji, dinji, blitvi, papaji, paradajzu, paprici...

Funkcije vitamina B1 su sljedeće: utiče na sagorijevanje ugljenih hidrata, olakšavajući hemijske reakcije pomoću kojih se krajnji proizvod, glikoza, pretvara u energiju. Vitamin B1 je osnovni faktor u funkcijama nervnog sistema. Njegov nedostatak izaziva razdražljivost, nervnu neuravnoteženost, emotivnu nesigurnost, umor, depresiju. Neophodan je, dakle, za normalan rad nervnih ćelija, pospješuje rast, plodnost, laktaciju i probavu...

Vitamina B1 u dovoljnim količinama za organizam ima u pšenici i njenim klicama, bademu, soji, sočivu, lebleblju, grašku, pomorandži, smokvi, banani...

Vitamin B2 potpomaže rast služeći kao katalizator u hemijskim reakcijama neophodnim za iskořišćavanje ugljenih hidrata i proteina. Njegov nedostatak dovodi

do usporavanja rasta, propadanja kože i slabljenja vida. Učestvuje u izgradnji ćelija sluzokože, kože i crvenih krvnih zrnaca. Njegov nedostatak utiče na malokrvnost, crijevne poremećaje, mišićnu slabost, zastoj u rastu, povećanu osjetljivost na svjetlost, zamagljen vid... U neophodnim količinama ga ima u orasima, pšeničnoj klici, bademima, avokadu, breskvama...

Vitamin B6 reguliše metabolizam proteina, posebno u nervnim tkivima, jetri i koži.

Učestvuje u stvaranju crvenih krvnih zrnaca. Njegov nedostatak povlači za sobom umor, nervozu, malokrvnost i kožna oboljenja. Značajan je za metabolizam nezasićenih masnih kiselina i pojedinih aminokiselina. Nedostatak ovog vitamina, između ostalog, uzrokuje i kožna oboljenja i nervne poremećaje. Ima ga u pšeničnim klicama, orasima, integralnom pirinču, soji, avokadu, bananama, paprici...

U kompleksu B vitamina ima i još nekoliko njih, a vjerovatno najvažniji je vitamin B12. Nastaje od mikroorganizama, kao što su bakterije i gljivice koje dospjevaju u organizam životinja i čovjeka. Biljke ga imaju u malim količinama.

Uz folnu kiselinu, vitamin B12 je neophodan za stvaranje krvnih ćelija (crvenih krvnih zrnaca), kao i za dobro funkcionisanje nervnog sistema. Nedostatak vitamina B12 dovodi do ozbiljne malokrvnosti i degenerisanja nervnih vlakana kičmene moždine. Najveću količinu vitamina B12 imaju namirnice životinjskog porijekla. To jeste činjenica, ali ne i ozbiljan argument protiv biljne ishrane. Brojna istraživanja obavljena nad striktnim konzumentima biljne raznovrsne ishrane, pokazala su da se kod njih rijetko zapaža nedostatak vitamina B12.

Autor teksta je godinama vegetarijanac i nema nedostatak vitamina B12. Neka istraživanja pokazuju da vitamina B12 ima u određenim količinama u bananama, cvekli, pšenici..., ali vegetarijanci, ipak, ističu da postoje dva glavna izvora ovog vitamina, a to nije ishrana. Bakterije debelog crijeva sintetizuju vitamin B12 u velikim količinama, a i bakterije koje se nalaze u našim ustima u stanju su da proizvedu dovoljno vitamina B12 da zadovolje potrebe organizma.

Zdravko VUČINIĆ
(Naredne sedmice o mineralima)

Vitamin C jača imunitet i neutrališe otrove

Vitamin C je jedan od najvažnijih za ljudski organizam, i on je vitamin onih koji se hrane biljkama. Vitamin C se nalazi u vrlo maloj količini u mesu, ribi i jajima, ili ga uopšte nema. Vitamin C je veoma osjetljiv na toplotu i svjetlost, zbog čega kuvane ili pržene namirnice gube veći dio vitamina. Vitamin C aktivira funkcije svih ćelija. To je moćni antioksidant koji koči biohemijske procese starenja ćelija (i ćelije raka). On jača imuni sistem, neutrališe otrove iz krvi, potpomaže zarastanje rana i utiče na mnoštvo drugih vrlo bitnih fizioloških funkcija, kao što je pospješivanje apsorpcije gvožđa u crijevima i slično. Nedostatak vitamina C dovodi do bolesti zvane skorbut, koja se ogleda u opštem slabljenju organizma, slaboj otpornosti prema infekcijama, krvarenju desni i kože, pospješuje nastajanje osteoporoze...

Vitamina C najviše ima u šipku, kiviju, lucerki, paprici, kupusu, pomorandži, jagodi, limunu, mangou, spanaću, rotkvicama, paradajzu, grašku, ananasu, trešnjii...

