

ZDRAV ZIVOT

SASTOJCI U ISHRANI BEZ KOJIH ČOVJEK NE MOŽE NORMALNO DA FUNKCIONIŠE I ODRŽAVA ZDRAVLJE (2)

Mineralna ne smije da fali

Minerali nijesu ništa manje važni za funkcionisanje ljudskog organizma, od proteina i vitamina kojima smo se bavili prošle sedmice.

Biljna ishrana, u koju spadaju voće, povrće, žitarice, orašasti plodovi i sjemenje, sadrži u uravnoteženoj i prirodnoj formi sve hranljive sastojke i elemente neophodne za funkcionisanje organizma, njegov razvoj i održavanje zdravlja, uključujući i minerale.

Nezdrav način ishrane, konzumiranje alkohola i kafe, pušenje... dovode do manjka minerala (i vitamina) u organizmu, i tada nastaju problemi, a to može biti i neraspoloženje, kao najblaža, posljedica, zatim razne vrste tegoba i na kraju bolest.

Organizam ne može normalno da funkcioniše i bude zdrav ako nije opskrbljen u dovoljnoj mjeri mineralima, proteinima, vitaminima, enzimima, ugljenim hidratima, vlaknima, šećerom, mastima... Nedostatak ovih osnovnih sastojaka u tijelu, od kojih se i tijelo sastoji, ali i raznih drugih supstanci i hemijskih elemenata, jedan je od glavnih uzroka bolesti, uz trovanje. Zato se smatra da je najefikasniji prirodan način liječenja bolesti - detoksifikacija organizma (čišćenje od otrova), i uzimanje hranljivih sastojaka.

U tom slučaju, organizam ukupno počinje da se oporavlja, svi organi pojedinačno bolje rade, krv se izgrađuje i krvotok se unapređuje, i

Bez cinka nema muškosti

Cink, kao jedan od važnijih minerala, neophodan je za normalan razvoj polnih organa, rad prostate, za sprečavanje neplodnosti, pomaže bržem zarastanju rana i opekotina, neophodan je za zdravlje i lijepu kožu, organima za disanje, centralnom nervnom sistemu, za razvoj fetusa, podstiče dejstvo raznih hormona... Nedostatak cinka može uticati na emo-

tivne probleme, probleme sa ponašanjem, pojavljivanje peruti, opadanja kose...

Cinka ima u skoro svim žitaricama, u bundevinom i suncokretovom sjemenu, lanu, susamu, orasima, grašku, boraniji, pasulju, luku... U suštini, konzumiranje raznovrsne biljne hrane obezbjeđuje dovoljne količine cinka za organizam.

aktivnosti. Jedan od najvećih efekata ovakvog načina života je i značajno usporavanje procesa starenja i vitalnost.

Kada su u pitanju minerali, oni predstavljaju oko pet odsto težine tijela i neprekidno se obnavljaju u organizmu. Minerali se dijelom izbacuju putem mokraćne, stolice, znoja i ostalih izlučivanja, i zato ih treba obavezno unositi putem ishrane.

Najveći izvor minerala su, naravno, biljke, dok je mesni i režim ishrane koji obuhvata rafinisane proizvode, siromašan mineralima.

Kalcijum je najobilniji mineral u ljudskom organizmu, koji utiče na izgradnju i čvrstinu kostiju i zuba. Poznato je da biljojedi među životinjama imaju najjače kosti.

Pored djelovanja na skelet, kalcijum ima i druge važne funkcije: učestvuje u prenošenju nervnih impulsa, posebno iz srca, obezbjeđujući srčani ritam, neophodan je za normalnu koagulaciju krvi. Kalcijum reguliše ravnotežu između kiselina i baza u krvi, sprečavajući preveliku kiselost krvi, i to je povezano sa osteoporozom na sljedeći način: Proteini su neophodni za vezivanje kalcijuma u kostima, ali je njihovo preveliko unošenje štetno. Što više trošimo proteina, naročito životinjskog porijekla, to je veća kiselost krvi pod uticajem mliječne i mokraćne kiseline koje se stvaraju za vrijeme metabolizacije, to jest sagorijevanja proteina. Tako je organizam primoran da koristi dio svoje rezerve u kalcijumu da bi umanjio kiselost, i onda se javljaju problemi kao što su osteoporoza.

Nedostatak kalcijuma se najpre ispoljava u vidu brojnih grčenja mišića, a može dovesti, osim do osteoporoze, i do poremećaja u radu srca, u koagulaciji krvi, nervne razdražljivosti, gubitka čvrstine kostiju, artritisa, bolova u zglobovima, ispadanja zuba.

Kada je u pitanju zdrava ishrana, kalcijuma najviše ima u susamu, soji, bademu, orasima, lješniku, spanaću, kikirikiju... Ima ga i u raznom povrću, poput cvekle. Inače, ishrana bogata mastima sprečava kvalitetnu apsorpciju kalcijuma, zato se preporučuje biljna hrana.

Fosfor je vrlo važan mineral, a u organizmu se najviše nalazi u kostima i zubima, udružen sa kalcijumom. Fosfor je neophodan za rast, obnovu tkiva, stvaranje energije u tijelu, prenos poruka kroz nerve, za održavanje zdravih nera-

va...

Problem može biti u prevelikom unošenju fosfora u odnosu na kalcijum. To se dešava u slučaju režima mesne ishrane, jer meso sadrži

taćima, sočivu, suncokretu, pšenici, cvekli, bademu, spanaću, praziluku, grašku, orasima, kupusu, šargarepi, suvim šljivama, u raznom povrću i voću. Dokazano je i da apsorpciju



mного fosfora, a malo kalcijuma. Ta pretjerana količina fosfora u mesnom režimu ishrane sprečava iskorisćenje kalcijuma, čime se objašnjava veoma česta pojava osteoporoze kod žena koje puno jedu meso.

Fosfora u dovoljnim količinama ima u bademu, pasulju, grašku, ječmu, ovsu, kikirikiju...

Gvožđe je jedan od najvažnijih minerala, i ono se uglavnom nalazi u krvi, učestvuje u stvaranju hemoglobina koji daje krvi crvenu boju, omogućava prenos kiseonika iz pluća u sve ćelije u tijelu, a iz njih odnosi ugljen-dioksid natrag u pluća...

Biljne namirnice bogatije su gvožđem od životinjskih. Najviše ga ima u soji, susamu, pasulju, pis-

gvožđa povećava vitamin C, koji je karakterističan za biljnu hranu.

Nedostatak gvožđa uzrokuje anemiju i mnoge druge probleme i tegobe, kao što su umor, malaksalost, otežano disanje, lupanje srca, glavobolja... Inače, anemija je česta pojava kod ljudi koji se hrane pretežno namirnicama životinjskog porijekla.

Organizmu je potreban i jod da bi sintetizovao hormone koje proizvodi štitna žlijezda. Ovi hormoni obavljaju nekoliko važnih metaboličkih funkcija: ubrzavaju sagorijevanje hranljivih sastojaka koji nam obezbjeđuju energiju (ugljeni hidrati, masti i proteini), regulišu metabolizam, brzinu rasta... Oni su neophodni i za normalni razvoj nervnog sistema kod djece. Nedostatak tih hormona (zbog nedostatka joda), može dovesti do mentalne retardiranosti. Kada odrasloj osobi nedostaje jod, štitna žlijezda se uvećava, pokušavajući da nadoknadi taj nedostatak i proizvede dovoljno hormona. Voće i povrće obezbjeđuju dovoljnu količinu joda, ako je zemljište na kome su gajeni bogato jodom. Postoje zemljišta siromašna jodom, uglavnom ona udaljena od morske obale. Osim biljne hrane, dobro je koristiti morsku so, ili so obogaćenu jodom.

Magnezijum kao mineral je dio strukture kostiju, zajedno sa kalcijumom i fosforom, ali u manjoj količini. Magnezijum je osnovni sastojak biljnog pigmenta (hlorofila), baš

kao što je to i gvožđe kad je riječ o hemoglobinu u krvi.

Magnezijum u mnogim fiziološkim funkcijama ima odlučujuću ulogu, djeluje kao katalizator u mnogobrojnim hemijskim reakcijama organizma prilikom sagorijevanja hranljivih sastojaka i u proizvodnji energije. Ima posebno važnu funkciju u nervnom sistemu regulišući prenošenje impulsa duž perifernog nervnog sistema, opušta nerve, aktivira enzime, razvija nove ćelije, reguliše zatvor, djeluje kao prirodno umirujuće sredstvo, može da spriječi srčana oboljenja, smanji taloženje holesterola u arterijama, a učestvuje i u održavanju kise-

Sumpor za ljepotu

Sumpor se često naziva mineral ljepote, jer doprinosi, između ostalog, zdravlju kože, kose i noktiju, i njegov nedostatak izaziva probleme upravo u tom dijelu. Sumpor pomaže i tijelu da se riješi otrova, ima ga u svim ćelijama, sastavni je dio aminokiselina...

Simptomi nedostatka sumpora su i bolovi u mišićima, nervni poremećaji, problemi sa cirkulacijom, artritis, stres, infekcije, zatvor, bore. Sumpora najviše ima u soji, sočivu, orasima, bademu, žitaricama, brokoliju, kupusu, karfiolu, kelju, kestenu...

onda imuni sistem postaje otporan na bolesti i, kada treba, pobjeđuje ih.

Oba procesa, detoksifikacija i nahranjivanje, na najbolji način se obavljaju konzumiranjem sirove biljne ishrane i cijeđenih sokova. Recepti i „terapije“ biće dostupni i čitaocima „Vijesti“ u narednom periodu.

Naučno je dokazano da svi oni koji upražnjavaju raznovrsnu biljnu hranu i prirodne cijeđene sokove od voća i povrća preventivno djeluju na svoje zdravlje, tako da nikad ne dođu u situaciju da budu bolesni, ili da imaju bilo kakve zdravstvene probleme.

Zdravlje se značajno unapređuje ako se uz sve to konzumira dosta vode i upražnjava neka od fizičkih

