

MUDROST HRANE

*U kuhanju, kao i u svakom umijeću,
jednostavnost je znak savršenstva.*

Curnosky

Ova je knjiga praktičan vodič koji će vam pomoći u pripremi ukusnih, zdravih obroka, odnosno hrane za tijelo i dušu. Načela našega programa utemeljena su na suvremenom nutricionizmu i na ajurvedi, najstarijem sustavu iscjeljivanja. Sanskrtska riječ *ajurveda* može se prevesti kao “životna mudrost” ili “znanost dugovječnosti”. Ajurveda nudi holistički pristup življenju utemeljen na osnovnom načelu: vaši se izbori pretvaraju u vaše tijelo.

Donosite zdrave izbore i vaše će tijelo biti zdravo. Koliko god ste u mogućnosti, birajte ono što će vas najbolje nahraniti te izbjegavajte hranu koja truje ili iscrpljuje vaše tijelo. Jedan od najzravnijih svakidašnjih izbora jest izbor onoga što ćete staviti u usta. Preporučujemo birati zdravu, ukusnu hranu kako biste stvarali zdravo, vitalno tijelo. Pridržavajte se sljedećih sedam jednostavnih preporuka i prehrana će vam pomoći postići bolje mentalno i tjelesno zdravlje.

1. Tijekom dana jedite raznovrsnu hranu.
2. Slušajte tjelesne signale gladi i sitosti.
3. Hranom popunjavajte prazninu u svojem želuca, a ne u srcu.

4. Ako obrok nije ukusan, neće vas nahraniti.
5. Birajte prirodnu i životvornu hranu.
6. Začinsko bilje i začine obilno koristite za oplemenjivanje okusa i poboljšavanje zdravlja.
7. Jedite svjesno.

Razmotrimo svaku preporuku podrobnije.

1. *Tijekom dana jedite raznovrsnu hranu.* Većina antropologa smatra da su se ljudska bića pojavila prije otprilike 150 000 do 200 000 godina. Do prije otprilike 10 000 godina najveći dio života provodili smo u lovu i skupljanju hrane. Tijekom dana smo kušali desetke, ako ne i stotine prehrambenih izvora. Uz bjelančevine životinja koje smo ulovili, jeli smo razno korijenje, listove, plodove, bobice, mahunarke, gljive i sjemenke. Opaženo je da neki primati u današnjoj divljini grickaju više od dvije stotine različitih biljaka dnevno.

Prosječna zapadnjačka prehrana mnogo je ograničenija po pitanju raznovrsnosti pa zbog toga ne koristimo opsežnu prirodnu ljekarnu koja nam je na raspolaganju. Na žalost, pljeskavice, prženi krumpir i dijetna *Coca-cola* ne pružaju nam hranjive tvari koje sadrži ukusna, raznovrsna prehrana. Nutricionisti svaki dan otkrivaju nove blagotvorne kemikalije koje su nam na raspolaganju u hrani. Po pitanju prehrane razmišljajte u kontekstu raznovrsnosti te njome svakako obuhvatite šest okusa opisanih u ovom poglavlju.

2. *Slušajte tjelesne signale gladi i sitosti.* Jonathan Swift jednom je rekao: "Želudac mi služi kao sat." Vaš je apetit vaš saveznik. Slušajte ga. Na benzinsku postaju vjerojatno ne odlazite ako vam je spremnik napola pun goriva. Ne sjedajte za stol ako vam je želudac napola pun. Zamislite svoj apetit kao pokazatelj količine goriva, od 0 (potpuno prazan) do 10 (prepun). Ne jedite dok ne dođete na razinu 2 (vrlo gladan) ili razinu 3 (nedvojbeno gladan). Jedite sve dok ne dosegnete razinu 7 (sit). Ne prelazite na razinu 8 (prilično pun), 9 (neugodno pun) ili 10 (prepun). Kad dosegnete sedmu razinu sitosti, pričekajte da se spustite na drugu ili treću razinu i tek tada ponovno jedite.

MJERILO APETITA

JEDITE NA RAZINI 2 ILI 3. PRESTANITE JESTI NA RAZINI 7.

- 10 prepun
- 9 neugodno pun
- 8 prilično pun
- 7 sit
- 6 gotovo sit
- 5 odsutnost osjećaja gladi
- 4 mogao bih jesti
- 3 nedvojbeno gladan
- 2 vrlo gladan
- 1 neugodna glad
- 0 potpuno prazan

3. *Hranom popunjavajte prazninu u svojem želucu, a ne u srcu.* Utjehu već u ranoj dobi naučimo povezivati s hranom. Kad ste kao malo dijete postali nemirni, majka vam je vjerojatno ponudila bočicu ili dojku kako bi vas smirila. U odrasloj dobi hrani katkad pribjegavamo zbog svojstva umirivanja, a ne zbog prehrane. Ako to redovito činite, gotovo je izvjesno da ne slušate svoj apetit. To često dovodi do poremećaja probave i spavanja te do debljanja. Hranu koristite za prehranu svojega tijela. Razvijte svjesne komunikacijske vještine kako biste ispunili srce.

4. *Ako obrok nije ukusan, neće vas nahraniti.* Uživajte u obrocima. Ukusna hrana krijepi vaše tijelo, duh i dušu. Ako se mučite s prehranom za koju vjerujete da je dobra za vas, ali vam nije nimalo ukusna, vjerojatno vas neće nahraniti i neće ustrajati. Ovom ćemo vas knjigom uvjeriti da se zbog zdravlja ne morate odreći ukusnih obroka.

5. *Birajte prirodnu i životvornu hranu.* Prema većini tradicionalnih zdravstvenih sustava hrana ne sadrži samo ugljikohidrate, bjelančevine, masnoće, vlakna, vitamine i minerale, već i životnu silu. Ta životna sila u ajurvedi je poznata kao *prana*, a u tradicionalnoj kineskoj medicini naziva se *chi*. Netom ubrane mahune iz vašega vrta obiluju pranom; mahunama koje

šest mjeseci stoje u vašoj smočnici nedostaje prane. Prednost dajte lokalno uzgojenoj, netom ubranoj hrani koliko je god moguće te je pripremite što prije nakon branja. Takva hrana nije samo ukusnija, već i svojemu tijelu šaljete poruku da prima najkvalitetnije hranjive tvari koje blagotvorno djeluju na zdravlje.

Što hrana duže stoji nakon berbe, to je vjerojatnost oksidacije veća. Slobodni radikali potiču raspadanje voća ili povrća neposredno nakon njihova odvajanja od izvora. Narezana jabuka ili banana nakon sat vremena počinje poprimiti smeđu boju jer joj molekule slobodnih radikala iz zraka oduzimaju prirodne antioksidanse. Hrana se pokvari kad se taj proces odvije do kraja. Stoga vam savjetujemo da birate svježiju hranu koliko je god moguće te da smanjite unos zamrznute hrane, ostataka, visokoprerađene hrane, jela pripremljenih u mikrovalnoj pećnici i konzerviranih namirnica.

SMANJITE UNOS

Zamrznute hrane

Ostataka

Visokoprerađene hrane

Hrane pripremljene u mikrovalnoj pećnici

Konzervirane hrane

DAJTE PREDNOST

Netom ubranoj hrani kad god je to moguće

Svježe pripremljenoj hrani

Svim prirodnim sastojcima

Konvencionalno pripremljenoj hrani

Svježoj hrani kad god je to moguće

Budući da raspolažemo sve većim saznanjima o škodljivim utjecajima pesticida na naše osobno zdravlje te na zdravlje našega okoliša, savjetujemo vam što više birati organski proizvedeno voće, povrće i mliječne proizvode. Smanjite unos prerađene i visokorafinirane hrane. Umjesto konzerviranih ili zamrznutih namirnica birajte svježe, imajući na umu da je neke namirnice, kao što su slanetak, umak od rajčica, rajčica narezana na kockice, salsa, i začini, jednostavno previše teško uvijek pripremati svježe. Ostatke hrane i podgrijanu hranu izbjegavajte kad god je to moguće. No, u tome ne biste trebali biti previše revni. Jednostavno se usredotočite na potrošnju što svježije hrane.

6. *Začinsko bilje i začine obilno koristite za oplemenjivanje okusa i poboljšavanje zdravlja.* Svakako koristite jestive darove prirode kako bi vaši obroci bili ukusniji i hranjiviji. Upoznajte kulinarska i ljekovita svojstva začinskih trava i začina te ih obilno koristite. Uz korištenje odgovarajućih

začina čak i najjednostavnije, brzo pripremljeno jelo moguće je pretvoriti u kulinarski užitak. Preporučit ćemo vam sastojke koje smatramo neizostavnima u postupku prehrambene alkemije koja će vašim osjetilima donijeti užitak, a tijelu zdravlje.

7. *Jedite svjesno.* Ajurvedsko načelo glasi: pristup jelu važan je koliko i sadržaj obroka. Ako hranu gutate u vožnji ili pred televizorom, neće vas nahraniti niti podupirati život onoliko koliko bi to učinila da jedete svjesno. U hrani uživajte svim osjetilima. Čak i ako imate samo petnaest minuta za ručak, nastojte jesti u što mirnijem okružju. Isključite telefon i dopustite si svjesno uživati u čudu hrane.

S vremena na vrijeme pokoji obrok pojedite sami i opažajte zvukove, osjete, prizore, okuse i mirise. Budete li slijedili navedena načela, vaš obrok neće biti samo ukusan, već će i izgledati te mirisati primamljivo. Zdrav obrok hrani sva osjetila, a ako ste usredotočeni na svih pet osjetila, vaša će hrana imati veću hranjivu vrijednost.

ŠEST OKUSA

Jednostavan i praktičan pristup osiguravanju zdrave prehrambene raznovrsnosti jest usredotočenost na okuse hrane. Prema ajurvedi sve jestivo moguće je razvrstati prema jednom ili više osnovnih okusa: slatko, kiselo, slano, ljuto, gorko i trpklo. Ako tijekom dana jedete hranu svih navedenih okusa, obroci će vam pružiti širok raspon zdravih hranjivih tvari. Razmotrimo svaki od šest okusa.

Slatko. Sladak je okus ugljikohidrata, bjelančevina i masnoća. Hrana slatkog okusa povećava vašu tjelesnu masu. Slatkom hranom smatraju se pekarski proizvodi, žitarice, orašasti plodovi, tjestenina, većina voća, škrobno povrće, mliječni proizvodi, ulja i svi životinjski proizvodi. Slatka hrana čini najveći dio našega dnevnog unosa.

Svaka kategorija hrane obuhvaća iznimno hranjive namirnice, kao i namirnice koje je uputno jesti u manjim količinama. Prednost dajte svježem voću i povrću, cjelovitim žitaricama, žitnim pahuljicama, kruhu i orašastim plodovima. Osim što zadovoljavaju vaše energetske potrebe, te su namirnice dobri izvori vlakana. Ako niste spremni prijeći na vegetarijansku prehranu, smanjite unos crvenog mesa, a prednost dajte hladnovodnoj ribi i

bjelanjcima. Smanjite unos visokorafiniranih šećera i pšeničnih prerađevina. Prednost dajte mliječnim proizvodima s manje masnoća, polinezasićenim i mononezasićenim uljima te smanjite unos hrane bogate kolesterolom i hrane koja sadrži djelomično hidrogenizirana ulja.

Kiselo. Svaka blago kisela hrana doživljava se kao kisela. Limunska, mliječna, askorbinska i butirična kiselina tek su neke od kiselih kemijskih tvari koje pridonose kiselom okusu hrane. Kao i u slučaju slatke hrane, neke su kisele namirnice hranjivije od drugih.

Prednost dajte narančama, grejpu, jagodama, borovnicama, malinama i rajčicama, a smanjite unos ukiseljene hrane, zelenih maslina, alkohola i octa. Male porcije jogurta s malo masnoća i sirutke mogu pomoći probavi. Premda zreli, kiseli sirevi mogu biti vrlo ukusni, jedite ih razborito jer su najčešće bogati kolesterolom te teško probavljivi.

Slano. Sol je okus minerala koji proizvode ione. Glavna sol u našoj prehrani je natrijev klorid, podrijetlom iz rudnika ili prirodno slanih voda. Slan je i umak od soje te mnogi drugi umaci, alge, riba i usoljeno meso. Primjerna količina soli daje okus i potiče probavu. Previše soli može pridonijeti porastu krvnoga tlaka te zadržavanju tekućine u organizmu.

Ljuto. Izrazit okus papra, đumbira i drugih izvora ljutine potječe od eteričnih ulja koja reagiraju s receptorima na jeziku. Većina ljute hrane sadrži prirodne antioksidanse te tvari koje suzbijaju infekcije. Ljuti su začini već tisućama godina veoma cijenjeni, dijelom zbog svojstava sprječavanja kvarenja. Kraći put do zemlje začina bio je najvažniji motiv za putovanje na koje je Kolumbo krenuo u petnaestom stoljeću. Ljuti okusi potiču probavu te pomažu pokrenuti ustajale izlučevine. Novija istraživanja navode na zaključak da sastojci češnjaka i luka, također ljute hrane, mogu pomoći snižavanju razine kolesterola u krvi te krvnoga tlaka.

Među široko dostupnim ljutim namirnicama su: čili papričice, kajenska paprika, crni papar, svjež i suhi đumbir, hren, luk, češnjak, poriluk, gorušica, klinčić, cimet, paprena metvica, majčina dušica, kumin, kardamom, bosiljak, origano i ružmarin. Oplemenjivanje života začинима i začinskim travama godit će vašemu nepcu te blagotvorno djelovati na vaše zdravlje.

Gorko. Gorak je okus većine zelenog i žutog povrća. Neko zeleno lisnato povrće, poput kelja i endivije, osobito je gorko. Gorčina potječe od prirod-

nih biljnih tvari, poznatih kao fitokemikalije, koje, zahvaljujući svojstvima poticanja detoksikacije, sprječavanja bolesti i iscjeljivanja, povećavaju naše izgledе za dug, zdrav život. Primjerice, brokula i cvjetača bogate su fitokemikalijama poznatim kao izotiocijanati, koji dokazano pomažu u borbi protiv raka i srčane bolesti. Šparoge, zelene paprike i kupus bogati su flavonoidima, koji pomažu suzbijanju genetskih poremećaja, infekcija te čak mogu smanjiti rizik gubitka pamćenja. Ukratko: jedite povrće - koristit će vam.

Trpko. Posljednji od šest okusa više je učinak nego stvaran okus. Trpka hrana isušuje te potiče stezanje. Grah, mahunarke i grašak svrstavaju se u kategoriju trpke hrane te čine odličan izvor biljnih bjelančevina, složenih ugljikohidrata i vlakana. Trpak okus pripisuje se i voću kao što su brusnice, šipak, kaki i kisele jabuke. Zeleni čaj također je trpak, a ustanovljeno je da je bogat izvor prirodnih tvari koje sprječavaju nastanak raka. Trpka je hrana neizostavna sastavnica svake prehrane usmjerene obnavljanju.

GUBITAK TJELESNE TEŽINE I ZDRAVLJE

Mukotrpno nastojeći izgubiti neželjene kilograme, mnogi ljudi traže brza i jednostavna rješenja pa često prelaze s jedne dijete na drugu. Na žalost, brze dijete malokad donose trajne dobrobiti, a mogu biti prehrambeno neuravnotežene. U *Chopra centru za boljitak* vjerujemo da se postizanje i održavanje idealne tjelesne težine najlakše ostvaruje putem sljedećeg osviještenog pristupa. Prethodno iznesena načela u kombinaciji s redovitim programom tjelovježbe omogućit će vam gubljenje otprilike pola kilograma tjedno, sve dok ne dosegnete svoju optimalnu težinu.

Uvažavanje vlastitog apetita i svijest o jelu ponovno će uspostaviti zdravu povezanost vašega uma i tijela. Ako ga slušate, tijelo će vam reći kad je gladno i kad je sito. Obratite pozornost na poruke koje vam šalje - pokušava vam reći što mu je potrebno da bi bilo zdravo i u dobroj kondiciji. Ako svakim obrokom obuhvatite svih šest okusa, zadovoljit ćete žudnje koje mogu osujetiti vaše nastojanje da smršavite.

Svakako izbjegavajte brze dijete. Premda bi rezultati mogli biti brzi, mnoga su istraživanja dokazala da te dobrobiti nije moguće održati. Ako danas započnete s novim prehrambenim programom i načinom življenja, dobrobiti ćete primati cijelog života. Ne pokušavajte omršavjeti samo putem

dijete. Pojačajte tjelesnu aktivnost kako biste ojačali svoj kardiovaskularni sustav te masno tkivo pretvorili u mišićno. Osjećat ćete se bolje i tjelesno i psihički. Svoj cilj pokušajte preusmjeriti s postizanja određenoga broja na vagi prema postizanju optimalne razine tjelesnog i emocionalnog zdravlja. Tridesetodnevni prehrambeni plan *Chopra centra* pomoći će vam u ostvarenju toga cilja.

VINO I ZDRAVLJE: NEKOLIKO RIJEČI O ALKOHOLU

Fermentacija voća i žitarica u alkoholne napitke seže u stari vijek. Egipatske reference o opojnim napicima dobivenim od voća držanog na toplom mjestu stare su više od četiri tisuće godina. Stanovnici Bliskog istoka su oko 1500. g. pr. n. e. načinili prvi alkoholni napitak od fermentiranih žitarica. Vino, pivo i destilirana alkoholna pića odavno imaju ulogu u kulturama širom svijeta, nudeći potencijal užitka, ali i patnje. Premda pretjerana potrošnja alkoholnih pića može pridonijeti emocionalnoj i tjelesnoj iscrpljenosti, povremeno prinošenje žrtve Dionizu, bogu grožđa i zanosa, može biti dio zdravog načina života.

Istraživanja su pokazala da vino sadrži prirodne blagotvorne tvari koje mogu štiti od srčane bolesti i raka. Te prirodne tvari koje štite od bolesti, posjeduju snažna antioksidacijska svojstva, a nazivaju se polifenoli, flavonoidi i resveratrol. Najviše koncentracije tih tvari nalaze se u kožici grožđa. Budući da proizvodnja crvenog (ali ne i bijelog) vina obuhvaća duži kontakt soka s kožicom grožđa, crveno vino sadrži najviše koncentracije tih blagotvornih kemikalija.

Ako ste toliko skloni, povremeno uživajte u čaši vina u sklopu ukusnog obroka, u društvu prijatelja i voljenih osoba. Sa stajališta okusa, vino sadrži uglavnom kiseo i trpak okus, s tragovima gorčine i slatkoće, pa stoga može dopuniti i obogatiti uravnoteženi obrok. To ne vrijedi za destilirani alkohol.

Budući da četrdeset posto stanovnika Sjeverne Amerike u obitelji ima osobu pogođenu alkoholizmom, važno je upamtiti da alkohol može naškoditi gotovo svim sustavima i stanicama tijela te može pridonijeti nastanku teških bolesti živčanog sustava, jetre i probavnog sustava. Alkohol je ujedno izvor praznih kalorija jer gram alkohola sadrži otprilike sedam kalorija - gotovo kao i gram masnoće, koji sadrži devet kalorija. Pola litre piva ili 2,5 decilitara vina sadrži otprilike dvije stotine kalorija, dok 0,3 destiliranog alkoholnog pića sadrži otprilike osamdeset kalorija. Stoga alkohol nije korisna sastavni-

ca programa mršavljenja. Dakle, čašu vina, popijenu s vremena na vrijeme, shvatite kao još jedan izvor okusa i fitokemikalija koje mogu biti sastavni dio programa zdrave prehrane.