

Lejla Mandžuka

TELO GLUMCA: NEGA I ISHRANA

Nauka o ishrani je nova nauka. Iako su negativni efekti rafiniranja i obrade hrane nesumnjivi, postoje oprečni stavovi oko pitanja izbora načina ishrane: zdrava ili uobičajena hrana? Ljudi se odlučuju za zdravu hranu zato što vole jednostavnu hranu, zatim što su zabrinuti zbog hemijskih dodataka hrani, ili zbog toga što je hrana koju unose u direktnoj vezi sa njihovim izgledom i raspoloženjem.

Nije veliki problem da se dođe do zdrave hrane, iako se pojedincima tako čini. U prodavnicama ima sasvim dovoljno sveže i zdrave hrane koja može da namiri sve potrebe za hranljivim materijama. Treba imati racionalan pristup u korišćenju zdrave ishrane, za koji je potrebno samo osnovno znanje o sastavu hrane, njenom čuvanju i korišćenju, što je sasvim dovoljno da bi se napravio pravilan režim ishrane.

OSNOVNA PRAVILA

Sveža hrana je najbolja. Treba jesti mnogo povrća i voća, najbolje sirovog, a izbegavati industrijsku, obrađenu ili rafiniranu hranu. Šećer i sve njegove derivate treba svesti na minimum, ili ih sasvim izbaciti iz ishrane. Treba jesti hranu bogatu vlaknima (ranije poznata kao kabasta hrana) i manje masnu hranu.

Najbolji način da se unesu bitni vitamini i minerali jeste konzumiranje sveže i zdrave (nekontaminirane) hrane. Hrana koju jedemo je uglavnom na neki način izmenjena: rafinirana je i obrađena, dodaju joj se hemikalije da bi mogla duže da bude u prodaji, odnosno da se sačuva, da joj se popravi ukus ili boja, da se zaslađi ili zgusne. Svi ovi dodaci zadovoljavaju oko i ukus, ali su štetni za zdravlje.

Budite oprezni s hranom bele boje: brašnom, hlebom, kolačima, pirinčom, šećerom. Belo obično znači da je većina hranljivih materija izvađena, a sintetičke materije stavljene. Cerealije, brašno i hleb od celog zrna i braon pirinač treba da zamene uobičajenu "belu gozbu".

Šećer je neprijatelj broj jedan zdrave ishrane. Do pre 200 godina, šećer je čoveku bio nepoznat. Šećer u prirodi je pun vitamina i minerala – u voću se nalazi u obliku fruktoze, a u povrću kao skrob. Rafinirani proizvod je čista sukroza koju organizam apsorbuje mnogo brže nego prirodne šećere. Pošto je ona slična krvnom šećeru koji, u procesu metabolizma, prelazi u glukozu, sukroza ne podleže procesu prerade u organizmu. Telo je primorano da koristi svoje vitamine, minerale i kiseline da bi se borilo sa ovom “invazijom”, a sve to može da snizi nivo šećera i telesne energije, čineći čoveka umornim, mentalno usporenim, razdražljivim i podložnim bolesti. Slatkiš ili štangla čokolade u početku deluju stimulatивно zato što ubrzavaju metabolizam, ali se ubrzo zatim osećate iscrpljenije nego ranije. Prvo zamenite šećer medom, a potom žutim šećerom, kao najboljom opcijom.

Voće i povrće je glavni izvor vlakana i najbolje je jesti ga sirovog, sa ljuskom ili malo kuvano. Cela zrna kod cerealijskih i brašna su dobra, između ostalog zbog velikog broja vlakana. Mekinje, takođe veoma dobar izvor vlakana, mogu da se uzimaju na više načina: nakon što se potope u vodu, zatim mogu da se posipaju na drugu hranu, ili da se umese u hleb.

Kada se odlučite za dijetu, vodite računa o unošenju povrća, voća, proteina, žitarica (grupa ugljenih hidrata) i masti – po ovom redosledu važnosti.

1. *Proteini* poboljšavaju razvijanje telesne građe i popravljaju telesno tkivo, veoma su bitni za život, utoljuju glad i imaju mnogo funkcija: učestvuju u izgrađivanju hormona i enzima koji pomažu proizvodnju energije, varenju hrane i izbacivanju iste iz tela, zgrušavanju krvi i stvaranju antitela u borbi protiv infekcija i bolesti. Proteini se nalaze u mesu, mlečnim proizvodima (jaja i mleko su najbolji izvori proteina), soji, koštunjavom voću, žitu (naročito u pšeničnim klicama) i nekim vrstama povrća.

2. *Ugljeni hidrati* obezbeđuju energiju za fizički i mentalni rad, pomažu kod asimilacije i varenja hrane. Deficit ugljenih hidrata dovodi do niskog nivoa energije, slabog zdravlja i depresije. Postoji tri vrste ugljenih hidrata: šećer, skrob i celuloza. Šećer i skrob se pretvaraju u glukozu koja je važna za energiju. Višak koji se ne potroši brzo se skladišti kao masnoća. Za sagorevanje ovog viška, telo koristi više vitamina B i tako lišava druge organe ovog vitamina. Celulozni ugljeni hidrati (veliki deo voća i povrća) nemaju energetsku vrednost, ali obezbeđuju vlakna potrebna za regulisanje probave. Najbolji ugljeni hidrati nalaze se u povrću, voću, brašnu od celog zrna i cerealijskim. Prihvatljivi šećerni ugljeni hidrati su med, biljna melasa i suvo grožđe. Neprihvatljivi šećerni i skrobni ugljeni hidrati su rafinisani šećeri, brašna, cerealijske i beli hleb.

3. *Masnoće* obezbeđuju odloženi izvor energije i deluju kao prenosnici za vitamine koji se rastvaraju u masti. Masnoće takođe snabdevaju telesna tkiva

kalcijumom i na taj način podstiču rast. One sprečavaju sušenje kože. Važno je imati masne depozite da bi se zaštitili vitalni organi, a masni sloj ispod kože čuva toplotu i štiti telo od hladnoće. Deficit masnoća može da dovede do deficita vitamina i do promena na koži, dok višak masnoća prouzrokuje gojaznost i uzrokuje lošu probavu.

Postoje dve vrste masnoća: zasićene masnoće koje su u čvrstom stanju na sobnoj temperaturi i dobijaju se uglavnom iz životinjskih izvora, i nezasićene masnoće, obično tečne, koje se dobijaju iz biljnih izvora. Pojedini nutricionisti tvrde da nije bitno da li se uzimaju životinjske ili biljne masti, dok drugi smatraju da čvrste životinjske masti stvaraju visok sadržaj holesterola u krvi. Treba biti oprezan, te ograničiti unos životinjskih masti (buter) i čvrstih nezasićenih masnoća (margarin), a slobodno koristiti tečna biljna ulja (maslinovo, kukuruzno, ulje od pšeničnih klica, suncokreta, susama, avokada i kikirikija). Ova ulja sadrže linolnu kiselinu, koja je posebno korisna za kožu.

Ne postoji hrana koja "čini čuda", ali postoji hrana koja sadrži koncentrisanu količinu vitamina i minerala: med, pivski kvasac, BLACKSTRAP melasa, pšenične klice, jogurt, obrano mleko u prahu i seme suncokreta.

KUVANJE

Kada je reč o kuvanju, važno je istaći nekoliko pravila. Hranu ne treba pržiti u dodatnoj masnoći; sve vrste mesa i divljač – mogu da se kuvaju u sopstvenoj masnoći, ili sa veoma malo ulja (uvek biljno ulje, treba izbegavati buter) – ako se peku ili dinstaju. Kod kuvanja povrća treba koristiti vrlo malo vode, i treba ga kuvati što kraće vreme, jer će se inače vitamini i minerali razoriti. Hrani ne treba dodavati hemikalije (npr, umesto sode bikarbone dodajte nekoliko kapi limuna). Naučite da mesite sa brašnom od celog crna i zamenama za šećer.

IZBOR HRANE I OBROCI

Koristite razno voće i povrće, uz korišćenje liste vitamina i minerala, da biste videli koje od njih je najhranljivije. Izbalansirajte unos mesnih i mlečnih proizvoda: jaja za doručak, sir za ručak, meso za večeru, na primer. Ovo nije dijeta za gubljenje težine, ali treba biti racionalan i uzimati umerene porcije. Jedite prvo sirovu vlaknastu hranu, jer ona zasićuje. Prosečan mesni obrok treba da ima oko 20 grama. Treba uzeti jednu šolju povrća, što važi i za pirinač ili drugo zrnevlje, jedan veliki pečeni krompir, ili tri mlada kuvana krompira. Salate i svežeg povrća možete da uzimate koliko želite, što se ne odnosi i na voće, zbog visokog sadržaja šećera u njemu. Dovoljna je jedna jabuka, pomorandzica ili banana, ili mala činija bobičastog voća (jagode, maline i sl.), kriška dinje, pola grejpfruta.

ZDRAVA DIJETA

Ovo je plan dnevnog unosa hrane koji obezbeđuje sve potrebne proteine, vitamine i minerale, uz odgovarajuću količinu energetske hrane. Ova dijeta je koncentrisana na zdravu, integralnu hranu, i uopšte nije siromašna svim onim što je potrebno organizmu. To je preventivna zdravstvena mera, obezbeđuje visok stepen energije i pomaže da se težina održava na istom nivou. Vi možete da brojite kalorije ako želite, ali to zaista nije potrebno ako se držite datih količina. Dnevni unos treba da ima oko 2300 kalorija, koliko je potrebno za balansiranje proizvodnje energije.

a) Proteinska grupa – 20 % od ukupnog unosa

Meso: govedina, teletina, jagnjetina, svinjetina, šunka, slanina, džigerica, bubrezi, srce, mozak, teleća gušterača, škembići

Živina: piletina, ćuretina, patka, guska, bisreka

Divljač: srnetina, fazan, prepelica, zečeta

Riba: sve vrste slatkovodne i morske ribe, školjke, puževi, rakovi

Jaja i mlečni proizvodi jaja, sir, jogurt, mleko

Koštunjavo voće: bademi, brazilski oraščić, kikiriki, orasi

Povrće: avokado, soja, sočivo

Žitarice: ječam, zobena kaša, pirinač, pšenične klice, brašno od celog zrna, pivarski kvasac

b) Grupa povrća – 65 % od ukupnog unosa, uključujući i voće

Lisnato povrće: asparagus, artičoke, brokoli, kupus, karfiol, celer, cikorija, endivija (vrsta salate), kelj, spanać, zelena salata, salata potočarka

Korenasto povrće: crni luk, rotkve, krompir, cvekla, šargarepa

Voćasto povrće: paradajz, paprika, plavi patlidžan, tikvice, krastavac, šućur, bundeva, tikva

c) Grupa voća

Citrusi: limun, pomorandža, grejpfrut, mandarina

Klasično voće: jabuke, kruške, šljive, kajsije, breskve, trešnje, grožđe

Bobičasto voće: maline, jagode, borovnice, crvene borovnice (ribizle), ogrozđ

Tropsko voće: mango, banane, ananas, papaja, dinja cerovača, dinja, lubenica

d) Grupa žitarica i cerealijska – 10 % od ukupnog unosa

Integralna brašna i hlebovi, ovseno brašno, ječam, braon pirinač, pšenične klice, mekinje

Lejla Mandžuka

ACTING AND NUTRITION

Summary

The paper presents the basic principles of nutrition, a new comparative science of great importance not only for actors and other theatre practitioners, but for the general public as well.

Usled ograničenog broja stranica Zbornika, članak gospođe Lejle Mandžuke, stručnog saradnika, nije objavljen u celini. Odabran je deo koji predstavlja nezavisnu celinu a koji se bavi nutricionističkim pravilima i savetima. Redakcija se izvinjava autoru.