MASNOĆE

Oprezno sa njima!

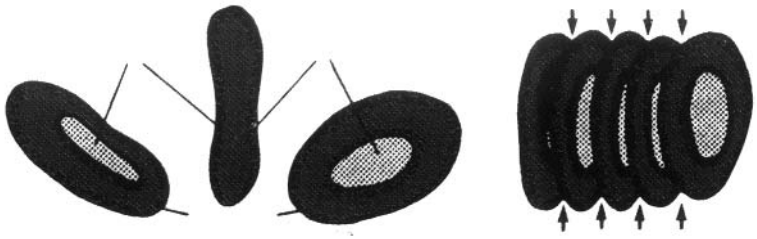
Na našoj planeti deluje zlikovac koji svake godine neometano onesposobljava i ubija više stanovnika razvijenih zemalja nego svi ratovi u prošlom veku zajedno. To je masnoća u našoj krvi.

Želite li reći da nas konzumiranje masnoća može ubiti?

Višak masnoća proglašen je najštetnijim sastojkom ishrane na Zapadu. Ubojiti duet — obilje masnoća i manjak vlakana — danas je povezan sa vrlo različitim problemima kao što su koronarna bolest, gojaznost, žučni kamenci, upala slepog creva, rak debelog creva, dojke i prostate, moždani udar, opstipacija (zatvor stolice), divertikulitis...

Zar nam masnoće nisu potrebne za zdravlje?

Da, masnoće su zaista vitalni sastojak građe svake žive ćelije. One takođe skladište rezervno gorivo za organizam. Bez masnoća u ishrani ne bismo mogli biti zdravi.



Crvena krvna zrnca su tako građena da imaju maksimalnu spoljnu površinu uz najmanju moguću zapreminu. Njihova najvažnija uloga je prenos kiseonika koji se veže na njihovu površinu. Ona se uveliko smanjuje kada se ta zrnca slepe zbog ishrane bogate masnoćama.

Oslobodite se sklonosti prema masnoj hrani!

Mi jedemo dva do tri puta više masnoća od preporučenih vrednosti. Prosečna naša ishrana sadrži 36 do 40% kalorija u masnoćama, dok istraživanja pokazuju da bi idealan unos preko masnoća trebao da bude oko 15%.

Problem je, međutim, u tome što ih većina ljudi jede u prevelikim količinama i u najteže svarljivim oblicima. Nama je potpuno jasno da automobil najbolje može funkcionisati sa gorivom koje je predviđeno upravo za njega. Mogli bismo ga voziti i na petrolej, ali to bi bilo katastrofalno za motor. Neprikladno gorivo oštećuje i telesni motor, premda se to ne može odmah videti. Naime, zdravo ljudsko telo ima velike rezerve. Gotovo 80% jetre i bubrega može biti uništeno pre nego što ovi organi otkažu. U trenutku kad osetimo prvi znak anginalne boli ili srčani napad, prečnik koronarnih arterija može ponekad biti sužen već i do 80%.

Kako masnoće štete organizmu?

Prevelika količina masnoća u ishrani podstiče razvoj ateroskleroze - procesa otvrdnjavanja i sužavanja vitalnih krvnih žila koje sve ćelije organizma opskrbljuju hranom i kiseonikom. Višak masnoća čini krv gustom i lepljivom, usporava krvotok i navodi crvena krvna zrnca da se lepe u grozdove. Ovako slepljene formacije crvenih krvnih ćelija ne mogu poneti potpuni teret kiseonika niti se kretati kroz tanke kapilare. Zbog toga su mnoge telesne ćelije lišene kiseonika i hranljivih materije pa postaju osetljive na ozlede, bolest i smrt.

Većina namirnica bogatih masnoćama prepune su holesterola koji oštećuje zidove krvnih žila. Takva se oštećenja popunjavaju novim ćelijama. Zbog prisutnosti prevelike količine masnoća i holesterola, na unutrašnjoj površini krvnih žila se talože slojevi novih ćelija, lepi se jedna zakrpa na drugu sve dok ne nastane prava naslaga. Ona s vremenom naraste toliko da značajno suzi srčane krvne žile. Kada nastane potpuno začepljenje dolazi do srčanog infarkta. Kad se to dogodi u krvnim žilama koje hrane mozak, nastaje moždani udar.

Osim toga, izgleda da neki od nusproizvoda metabolizma masnoća učestvuju u nastanku određenih vrsta raka. Ove materije često nadražuju sluzokožu creva i podstiču njenu upalu. S vremenom one postaju značajan uzrok za razvoj kolitisa i raka debelog creva. Međutim, ukoliko osoba unese hranom dovoljnu količinu vlakana, one podstiču smesu u crevima da se mnogo brže kreće i time skraćuju vreme za delovanje otrovnih karcinogena na zidove creva.

ČUVAJTE SE!

Mesa i sireva: To su vrlo kalorične namirnice (goje) i ne sadrže vlakna.
Prerađenih trans-masnoća: One nastaju kad se ulja delimično hidrogenizuju kako bi postala maziva (kao margarin i namazi). Ove masnoće podižu nivo holesterola u krvi slično kao i zasićene masnoće.
Zasićenih masnoća: One podižu nivo holesterola u krvi, povećavaju rizik od srčanih bolesti i raka debelog creva i prostate. Nalaze se u mesu, sirevima, pici, sladoledima, punomasnom mleku, maslacu, kolačima i paštetama.
Namirnica oslobođenih masnoća: Mnogi smatraju da nije štetno jesti velike količine takvih namirnica, ali one takođe mogu biti bogate kalorijama, naročito šećerom.

Sa druge strane, prekomerna masnoća u krvi jedan je od faktora koji potiskuje proizvodnju imunih ćelija.

Danas se takođe zna da ishrana bogata masnoćama umanjuje delotvornost telesnog mehanizma za proizvodnju insulina, što može izazvati šećernu bolest. Količina zasićenih masnoća u ishrani snažno deluje na nivo holesterola u krvi.

Možemo li se nekako zaštititi?

Vrlo je važno smanjiti unos masnoća. Maslac, margarini, razni namazi, masti i ulja po svom sastavu su gotovo stopostotne masnoće. Meso, sirevi, jaja i punomasno mleko donose u proseku 50 do 80% kalorija iz masnoća.

Osim toga, trebali bi da unosimo mnogo više vlakana. Voće, povrće, integralne žitarice i mahunarke postaju sve popularnije. Budući da su ove biljne namirnice bogate vlaknima, a siromašne mastima i bez holesterola su, idealne su za upotrebu.

Moderni način ishrane, prezasićen masnoćama, polagano nas ubija. Danas znamo da se ta situacija može promeniti ako najveći deo

Više od 30 posto slučajeva oboljevanja od raka u zapadnim zemljama direktno je povezano sa prebogatom ishranom, posebno unosom velikih količina masnoća. Da bi se smanjio rizik oboljevanja od raka, srčanih bolesti i moždanog udara, trebalo bi jesti više voća i povrća koji pružaju veliku zaštitu u tom smislu, a sadrže mnogo manje masnoća.

GDE SVE IMA MASNOĆA?

Namirnice	*Postotak "masnih" kalorija*	*Ukupno kalorija po šolji (2,4 dl)*
Vidljive masnoće		
- Maslac, margarin, namazi, salo	100	1900
Nevidljive masnoće		
- Puter od kikirikija	80	1500
- Orašasti plodovi	75-92	800
- Svinjetina, govedina	65-80	500-800
- Burger King	60	970
- Punomasno mleko	50	160
- Sladoled	70-80	350
- Fermentirani, tvrdi sir	60-85	450
- Sir za mazanje	90	850

masnih kalorija koje unosimo zamenimo nerafiniranim biljnim namirnicama.

Takav uravnotežen način ishrane sprečiće razvoj mnogih savremenih hroničnih bolesti, podstaknuti povlačenje uzroka koronarne bolesti kao i simptoma šećerne bolesti tipa II u većini slučajeva. I to nije sve! Takvom ishranom možete uživati u boljem zdravlju, imati više energije i izdržljivosti i uz veću količinu unesene hrane gubiti na težini!

Primena

Prevelika količina masnoća verovatno je najštetniji sastojak zapadnjačke ishrane. Jako je važno smanjiti njihov unos. Moramo ograničiti upotrebu maslaca, margarina, ulja, mesa, sireva, jaja i punomasnog mleka.

Četiri stare grupe namirnica

Sećate li se četiri stare grupe namirnica i modela pravilne ishrane koji se koristio pre par decenija? Od tada smo mnogo toga otkrili o ishrani. Između ostalog naučili smo da je isticanjem mesa i mlečnih proizvoda kao zasebnih i preko potrebnih grupa namirnica prosečna ishrana postala prebogata masnoćama, belančevinama i holesterolom, a presiromašna vlaknima. Studija za studijom povezuje takvu ishranu sa povećanim postotkom oboljevanja od raka, srčanih bolesti, gojaznosti i šećerne bolesti. Nema sumnje da je potrebna velika promena u razumevanju pravilne ishrane.

Četiri nove grupe namirnica

Preporuka Odbora lekara za odgovornu medicinu

Grupa hrane	*Obroka dnevno*	*Veličina obroka*
Integralne žitarice	pet ili više	1/2 šoljice (1,2 dl) vrućih žitnih pahuljica; 30 g suvih žitnih pahuljica; jedna kriška hleba
Povrće	tri ili više	1 šoljica (2,4 dl) sirovog povrća; 1/2 šoljice kuvanog povrća
Mahunarke	dva do tri	1/2 šoljice kuvanih mahunarki, 120 g tofu sira
Voće	tri ili više	jedan ili dva ploda srednje veličine; 1/2 šoljice osrednjih komadića voća ili 1/4 šoljice sušenog voća

Kada sledeći put budete pripremali ručak, začinite salatu sa što manje masnoća. Obogatite njen ukus limunom ili prirodnim začinskim travama. To su dobre, niskokalorične i nemasne zamene.

Slabije začinjene salate

Jedan od najboljih primera kako možete smanjiti unos masnoća jeste salata. Mnogi ljudi pretvaraju obrok od izvanredno hranljivog zelenja u noćnu moru zbog dodatih masnoća u obliku gustih i uljem bogatih preliva. Najčešće se koristi ne malo začina uz salatu, već malo salate uz začine.

HOLESTEROL

Potreban vam je, ali...

Šta može normalnu, potrebnu, zdravu stvar pretvoriti u opasnog ubicu? Kako nešto što pomaže pri stvaranju polnih hormona, izgradnji snažnih kostiju i uravnoteživanju reakcije organizma na stres ujedno onemogućuje dotok kiseonika i oštećuje vitalne organe i tkiva?

Holesterol je s jedne strane dobrotvor, a s druge veliki zlikovac. Iako bez njega ne možemo živeti, on nas u velikim količinama ubija.

Nivo holesterola u krvi jedan je od najvažnijih faktora u određivanju rizika oboljevanja od srčanih bolesti. Osoba s nivoom holesterola u krvi od 6,8 mmol/l ima četiri puta veću mogućnost srčanog napada sa smrtnim ishodom od osobe čiji je holesterol niži od 5,6 mmol/l. A 5,6 je daleko od idealnog! Svakih 10% povišenja nivoa holesterola u krvi prati povećanje rizika od srčanog napada za 30%.

Zar nivo holesterola u krvi nije nasledna?

Retke su osobe sa genetskim poremećajima vezanima za holesterol. Najčešće nivo holesterola u krvi određuju faktori vezani za ishranu. Zavisno od onoga šta jedemo, nivo holesterola se značajno podiže ili spušta, a te promene mogu potrajati i sedmicama.

Koliko visok nivo holesterola uzrokuje srčane napade?

Holesterol postepeno začepljuje vitalne krvne žile koje hrane srce, a taj se proces naziva ateroskleroza.

Većina srčanih napada povezana je sa naslagama koje su najčešće sastavljene od holesterola i masnoća. One su slične zakrpama na automobilskoj gumi, a stvaraju se kao reakcija organizma na oštećenja zidova krvnih žila uzrokovanih slobodnim radikalima, posebno onima koje nalazimo u oksidisanom holesterolu. Telo reaguje na takve podražaje dodavanjem sve brojnijih “zakrpa” u želji da zaštiti to područje, pa se naslage polako povećavaju. Time se smanjuje mogućnost protoka krvi i krvna žila se može s vremenom potpuno začepiti.

Proizvodi životinjskog porekla su najveći izvor masnoća u ljudskoj ishrani i jedini izvor holesterola.

Kada je nivo holesterola ispod 3,8 mmol/l, moguća oštećenja na krvnim žilama brzo zarastaju i stvar se obično završava malim ožiljkom. Ali kada se njegov nivo popne iznad 4,6 mmol/l, LDL holesterol se počinje hvatati za zidove arterija i izaziva aterosklerozu (zadebljanje, ukrućenost i sužavanje žila, i stvaranje naslaga).

Brojna istraživanja među različitim narodima širom planete obelodanila su činjenicu da je nivo holesterola u krvi najpouzdaniji pretskazivač začepljenja krvnih žila i ateroskleroze. Proučavanja brojnih grupa ljudi koje migriraju potvrđuju da je za razvoj tog procesa način življenja mnogo važniji od nasleđenih osobina pojedinca. Kad ljudi iz siromašnijih krajeva, koji su jednostavnom ishranom bili zaštićeni od ateroskleroze, pređu u zapadnjačku kulturu i započnu sa preterivanjima u ishrani, njihov nivo holesterola u krvi se podiže i ubrzo se počinju razvijati iste bolesti krvnih žila kao i kod ostalih stanovnika Zapada.

Zar holesterol nije preko potreban telu?

Naravno da jeste, ali ga mi ne moramo unositi od spolja. Jetra proizvede onoliko molekula holesterola koliko je telu potrebno. Međutim, prosečni stanovnik Zapada unese hranom dodatnih 400 miligrama nepotrebnog holesterola dnevno. Upravo je ovaj višak prehrambenog holesterola uzrok velikog dela čitavog problema.

Koje namirnice sadrže holesterol?

Holesterol se nalazi samo u namirnicama životinjskog porekla. Namirnice biljnog porekla ne sadrže ni miligram holesterola. Eto, to je zaista jednostavno.

Koja je poželjna količina holesterola u krvi?

Mnogi naučnici koji proučavaju krvni sistem tvrde da će nivo holesterola ispod 3,8 mmol/l sačuvati ljude od ateroskleroze.

Zar u krvi nema više vrsta holesterola?

Holesterol nikada ne putuje krvlju sam — on ima razne "nosače". Teži nosač je HDL (lipoprotein visoke gustine), poznat kao "zdravi" holesterol. HDL ima zaštitnu funkciju jer uklanja holesterol iz krvnih žila i prenosi ga u jetru koja ga ugrađuje u žuč. Što je HDL u krvi viši, to je zaštita bolja. Muškarci sa HDL-om iznad 1,9 mmol/l zaštićeni su od srčanih napadaja.

RIZIK	NIVO U KRVI (mmol/l)	
	Holesterol	*LDL holesterol*
Ne postoji	do 4,1	ispod 2,3
Povišen	4,2 - 4,6	2,31 - 2,82
Velik	4,61 - 5,64	2,83 - 3,84
Vrlo velik	5,65 - 6,66	3,85 - 4,87
Opasno velik	iznad 6,67	iznad 4,88

Jednostavan način procene rizika od srčanog infarkta jeste da podelimo ukupni holesterol sa HDL-om. Idealno bi taj rezultat trebao da bude manji od 4,0.

Lakši nosač holesterola, LDL (lipoprotein niske gustine) jeste "Ioš i smrtonosan" holesterol. On u osnovi određuje brzinu kojom će se te čestice taložiti na zidove krvnih žila. Da bismo bili zaštićeni od tog procesa, vrednost LDL holesterola treba biti ispod 2,3 mmol/l. Iako ima još nekoliko drugih vrsta nosača holesterola, ova dva, HDL i LDL, najvažniji su među njima.

Kako biste objasnili izraz oksidisani holesterol?

Kad je holesterol izložen vazduhu, dolazi do njegove oksidacije, reakcije sa kiseonikom. Čak i mala količina tako izmenjenog holesterola može biti jako toksična i oštećuje zidove naših krvnih žila. Na tim se oštećenjima razvija ateroskleroza. Poznati izvori tog najštetnijeg holesterola jesu palačinke, krempite i sladoledi pripremljeni iz gotovih smesa, kao i parmezan i mast. Upotreba hrane bogate antioksidansima (biljne namirnice) doprinosi neutralizovanju ove vrste opasnih slobodnih radikala.

Koji su praktični načini snižavanja holesterola?

Nivo holesterola u krvi u velikoj meri određuje ono što jedemo. Ako vam je ozbiljno stalo do toga da snizite svoj holesterol, držite se ovih smernica:

- *Jedite manje holesterola.* Smanjite uobičajeni dnevni unos holesterola od 400 miligrama na manje od 50 miligrama ili, još bolje, nemojte ga uopšte unositi u svoj organizam. To ćete postići tako što ćete značajno smanjiti upotrebu mesa, posebno iznutrica i kobasica, žumanca i većine mlečnih proizvoda. Idealno bi bilo te namirnice u potpunosti izostaviti iz ishrane.

- *Unosite mnogo manje masnoća.* Zasićene masnoće i prerađene trans-masnoće podstiču jetru na neumornu, povećanu proizvodnju

SADRŽAJ HOLESTEROLA U HRANI

Mleko, obrano	1 šoljica (2,4 dl)	5 mg
Sveži sir	1/2 šoljice	24
Sladoled	1 šoljica	54
Punomasni sir	2 kriške	56
Riba	150 g	85
Govedina/svinjetina/piletina	150g	135
Škampi	130g	172
Žumance	1	220
Jetra	85 g	1370

HOLESTEROL SE NALAZI SAMO U NAMIRNICAMA ŽIVOTINJSKOG POREKLA.

holesterola. Ove masnoće su opasnije za podizanje nivoa holesterola u krvi nego holesterol koji uzimamo u hrani.

Zasićene masnoće su na sobnoj temperaturi čvrste (maslac, mast) i nalaze se u velikom postotku u životinjskim proizvodima.

Prerađene (hidrogenizovane) trans-masnoće nastaju kada se ulja delimično hidrogenizuju kako bi postala "mazivija". Nalazimo ih u margarinima, većini maslaca od kikirikija i mnogim drugim prerađenim namirnicama.

Višestruko nezasićene (tečne) masnoće ne podižu direktno nivo holesterola u krvi, ali su povezane sa nekim vrstama raka kod odraslih ljudi i prekomernom telesnom težinom.

- *Jedite manje životinjskih belančevina.* Nivo homocisteina diže se nakon obroka bogatog životinjskim belančevinama. To povišenje je povezano sa porastom holesterola u krvi i sa povećanjem rizika oboljevanja od koronarne bolesti.

- *Jedite više hrane bogate vlaknima.* Rastvorljiva vlakna, koja izobilno nalazimo u zobi, pasulju i voću, vezuju holesterol i žučne kiseline u crevima i sprečavaju njihov ulazak u krvotok. Konzumiranje većih količina ovih namirnica bogatih vlaknima može sniziti nivo holesterola u krvi za više od 10%.

- *Lekovi.* Iako će optimalna ishrana smanjiti količinu holesterola u krvi jednako dobro kao i medikamentozna terapija, u proseku od 15 do 30% tokom četiri do osam sedmica, možda će za nekolicinu koja ne reaguje na te mere biti potrebni lekovi za snižavanje holesterola. O tome svakako treba porazgovarati sa lekarom.

Hoće li ove mere pomoći u povećanju HDL-a, dobrog holesterola?

One će sniziti odnos ukupnog holesterola i HDL-a, koji će zatim smanjiti rizik od kardiovaskularnih bolesti. Evo nekoliko načina za povećanje HDL-a:

- *Ako pušite, odmah prestanite!*

- *Po potrebi smanjite telesnu težinu.* Smanjivanje upotrebe visokorafinisanih namirnica prepunih praznih kalorija kao što su vidljive masnoće i ulja, šećer i alkohol, u tome uveliko pomaže.

- *Svakodnevno se bavite fizičkom aktivnošću.* Aktivna fizička aktivnost na svežem vazduhu poput brzog hodanja nezaobilazna je ukoliko želite da povećate HDL.

- *Jedite namirnice bogate antioksidansima i jako siromašne zasićenim masnim kiselinama (biljnu hranu) i prerađenim trans-masnoćama.* Beli i crni luk mogu takođe povisiti nivo HDL-a.

Zapamtite, holesterol u krvi je direktno pod uticajem onoga što pojedete. Ishrana jako siromašna masnoćama (ispod 15% kalorija), a bogata vlaknima, snižava nivo povišenog holesterola u krvi za 20 do 30% u roku od 30 dana u većini slučajeva.

Ako ne znate kakve su vam vrednosti holesterola u krvi, nemojte hodati, odmah potrčite do najbližeg mernog mesta. Ako je vaš nalaz iznad 4,1 mmol/l, vreme je da se uozbiljite i poduzmete odgovarajuće mere!

Primena

Nivo holesterola u krvi jedan je od najvažnijih faktora u odredivanju rizika od razvoja kardiovaskularnih bolesti. Ishrana bogata masnoćama i proizvodima životinjskog porekla podiže nivoe holesterola. To se može izraziti i na suprotan način. Ishrana s malo masnoća i holesterola, a bogata vlaknima, snižava nivo holesterola u krvi 20 do 30% u roku od 30 dana.

Nivo holesterola u krvi

Prečesto je prvi znak koronarne bolesti iznenadna smrt. Najbolji način za procenu rizika od srčanih bolesti jeste analiza nivoa holesterola u krvi. To je gotovo najvažniji pretskazivač srčanih bolesti.

Znate li kolika je vrednost vašeg holesterola u krvi? Ako je odgovor negativan, zatražite od svog lekara da vas uputi na vađenje krvi. Postupak je jednostavan, a ono što ćete saznati, možda će vam spasiti život.

Koliki je nivo holesterola u vašoj krvi?_____