

NOVA KNJIGA
Autor Gary Taubes u novoj hit-knjizi bavi se svim štetnim učincima šećera na ljudski organizam. Također navodi čitav niz zdravstvenih poremećaja koje uzrokuju pretjerani unos šećera

Ako ste roditelj, onda znate da postoji samo jedno pravilo koje glasi: Pravila nema! I to je nešto što shvatite otprilike čim svoju malenu štrucu donesete doma. Naravno, u trudnoći ste mudri. Ja neću tako, u mojoj kući bit će drugačije. Ja sam mama/tata i ja donosim pravila. Primjerice, slatkiše ću dati kad ja to odlučim.

Kao "iskusna" mama dvoje djece samo ću se nasmijati. Jer, koliko god se trudila, bit će kako oni zamisle. Red suza, slatkog osmijeha, zagrljaja, mama, volim te i pala sam – kao kruška. Dakle, to je trenutak kad se pogubiš, i ne primijetiš, misliš da nisi dopustio i treći prutić čokolade, a pametni malci već maste brk.

Dakle, zašto onda šećere, bombone, čokolade i razne druge slatke napasti, za koje znamo da su štetne za gotovo cijeli organizam dajemo onima za koje se brinemo da im ne padne dlaka s glave?

Da nešto ozbiljno ne valja sa šećerom, možemo pokazati kroz jedan najobičniji primjer, dječji rođendan.

DJEČJI ROĐENDANI Kupili ste poklon i poslali dijete na proslavu. Mislite da će se dijete u tri sata toliko izmoriti da će zaspati i prije nego što dođe do kreveta.

E, pa nema šanse! S rođendana vam se vrati neko dijete koje izgleda kao vaše, ali ponašanjem to nije ono koje ste ostavili u igraonici.

Razlog je samo jedan: nekontrolirani unos šećera! Ako samo na jednoj, banalnoj stvari poput neprirodne energije i čudnog ponašanja vidimo da s tim slatkim nešto zaista ne valja, onda je potpuno jasno koliko ozbiljne štete organizmu tih malih bića može učiniti ono što im dajemo samo zato što se to njima sviđa.

O opasnostima unosa šećera u organizam

**MODERNA
PREHRANA
VRIJEME JE DA
TERORU SLATKOGA
DOĐE KRAJ**



DJECA I SLATKO
Ponudite im kolač ili obrok koji prirodno sadrži šećer i zdrave masti, primjerice banane, smokve, orahe i bademe

Šećer je, baš kao i cigareta, ubojica. Pa zašto ga onda dajemo svojoj djeci?

U svojoj novoj knjizi "The Case Against Sugar" američki autor Gary Taubes bavi se pitanjem kako je šećer postao ubojica ljudi broj jedan u današnjoj civilizaciji. I postavlja pitanje koliko malo šećera je i dalje previše šećera

puno se pričalo, a jedna od novijih knjiga "The Case Against Sugar", autora Garyja Taubesa također se bavi tom tematikom.

Kao primjer Taubes uzima cigarete čiju štetu po organizam smatra velikom, ali slično govori i o šećeru, za koji tvrdi da je ubojica.

PRIMJERENA DOB U knjizi se bavi svim štetnim učincima šećera na ljudski organizam i koje sve dijagnoze može izazvati. I moramo priznati da je zaista riječ o vrlo ozbiljnom problemu. Naravno, ovakvo pisanje ne usređuje proizvođače slatkiša koji nam vrište s polica. Zapravo je cijela knjiga prožeta mnoštvom pitanja. Jedno od osnovnih bi bilo koliko je šećera previše šećera.

Tako da autor na samom kraju knjige postavlja pitanje: "Koliko malo je još uvijek previše?" No, na sama pitanja je i odgovarao pitanjima poput: Koliko cigareta je previše cigareta? I što ako osoba koja puši primjerice kutiju cigareta tjedno nadživi osobu

koja popuši kutiju dnevno? Daje li to za ključak da nešto od toga nije štetno? Ono što je zapravo želio reći jest da ni oko čega nema pravila.

O cijeloj toj priči oko šećera odgovore smo potražili od hrvatskog stručnjaka.

Nenad Bratković, magistar nutricionizma i voditelj i vlasnik NutriKlinike, nutricionističkog savjetovališta za dijetoterapiju i sportsku prehranu u Zagrebu pojašnjava kako ne postoji primjerena dob kada bi se djeci trebali davati slatkiši. Ipak, postoji određeni protokol kojeg bi se trebali pridržavati kod prehrane male djece. No, Bratko-

GAZIRANI, "MEKI" NAPICI SU NEPRIJATELJ BROJ JEDAN LJUDSKOG ZDRAVLJA, A NAJVIŠE DJECE. DODANI ŠEĆERI SU PREMA BROJNIM SPOZNAJAMA I ISTRAŽIVANJIMA PREHRAMBENI UZROČNIK BR. 1 METABOLIČKIH DEGENERATIVNIH BOLESTI, KAŽE NENAD BRATKOVIĆ

KLINIČKA SLIKA JETARA DJETETA ILI ODRASLOG ČOVJEKA KOJI PREKOMJERNO KONZUMIRA ŠEĆER MOŽE BITI NALIK ONOME KOJI PIJE ALKOHOL. VIŠAK ŠEĆERA MOŽE IZAZVATI I PROMJENE RASPOLOŽENJA

vić pojašnjava kako unutar tih protokola ne postoji uputa u kojem bi se mjesecu života trebalo krenuti s uvođenjem dodanih ili čistih šećera. No ipak, do toga dolazi često vrlo rano.

"Jedna je od ključnih postavki da se prilikom uvođenja novih namirnica u dohranu djeteta odabiru namirnice koje izazivaju blagu glikemijsku reakciju, odnosno blago lučenje inzulina. Stoga je najpoželjnije krenuti s povrćem, ne visokoslatkim kašicama. Osim učinka na hormonalni sustav, senzibilizacija na slatko kreće od najranijih mjeseci života, i prag slatkoće podiže se vrlo rano u dječjoj dobi", kaže nutricionist Bratković.

GLUKOZNI SIRUPI No, ono što je činjenica da ako sagledamo sve aspekte života, davanje slatkiša je društveno prihvatljivo, odnosno to je čin koji ima određenu inicijacijsku težinu u smislu društvenog i obiteljskog statusa. Odgovor na to, smatra Bratković, leži u tome što slatko izaziva ugodu. Naravno, ne samo kod djece nego i kod odraslih.

"Problem nije u davanju 'slatkoga' kako bi se moglo pomisliti, već u davanju industrijski procesuiranih proizvoda, koji ne sadrže stolni šećer odnosno saharozu, već kombinacije glukoernih i fruktoernih sirupa. Da bi tragedija za zdravlje bila veća, takvi proizvodi dolaze u paketu s transmasnim kiselinama", pojašnjava Bratković.

U svom radu Bratković nastoji naglasiti, upozoriti, ali i educirati da nektar sokove treba izbjegavati u širokom krugu, jer, iako djeluju "prirodno"; oni sadrže najveći udio dodanih šećera, i vrlo slabu nutritivnu vrijednost.

"Koncentrirane voćne sirupe 'za razrjeđivanje' da i ne spominjem... Gazirane 'meke' napitke treba istaknuti kao neprijatelj broj jedan ljudskog zdravlja, a najviše djece. ❏

NENAD BRATKOVIĆ
Magistar
nutricionizma i
voditelj i vlasnik
NutriKlinike



PRILIKOM NAGLAŠAVANJA SLATKOG ČESTO SE ZABORAVI NA VAŽNOST MASNOG. JER NEDOSTATAK MASTI I VITAMINA TOPIVIH U MASTIMA VAŽAN JE ČIMBENIK U POGORŠANOM ZDRAVLJU LJUDI, NAROČITO DJECE

Dodani šećeri su uistinu prema mnogobrojnim spoznajama i suvremenim istraživanjima neprijatelj broj 1. zdravlja stanovništva i prehrambeni uzročnik br.1 takozvanih metaboličkih degenerativnih bolesti", kaže Bratković i pojašnjava da su upravo oni vodeći uzročnik invalidnosti i smrtnosti u proteklom desetljećima.

BOLESTI SRCA Prije svega, kaže nutricionist, tu se govori o debljini i pripadajućim bolestima: koronarnoj bolesti srca aterosklerotičnim promjenama velikih žila, ore-dijabetičkim stanjima i dijabetesom tipa 2, hipertenziji, nealkoholnoj masnoj jetri, pa onda i karcinomima, te Alzheimerovoj bolesti.

"Osim toga, promovira razvoj kancerogenih stanica pri raku dojke, ali i djeluje vrlo nepovoljno na crijevnu mikrobiotu, za koju danas znamo da je ključ našeg imunostog i

neurološkog sustava. Ne manje bitno, šećer izuzetno potiče upalu, i to onu "tihu" koja ne boli, ali uzrokuje trajne promjene staničnih signala i metabolička upalna stanja", priča Bratković.

No, to nije sve jer je taj tihi i podmukli ubojica, šećer, a naročito koncentrirana fruktoza kao sladilo iz procesuiranih izvora (tzv. visoko-koncentrirani fruktozni sirup iz kukuruza) toksičan za jetru u kroničnom smislu izlaganja. Dakle, ako kontinuirano unosimo slatko u organizam.

Upravo zato, pojašnjava Bratković, nije rijetko da su

DRUGO DIJETE
Na rođendan pošaljete jedno dijete, a vrati vam se drugo, "nabrijano" od slatkog




nalazi alarmantni, i da klinička slika jetara djeteta ili odraslog čovjeka može biti nalik onome koji pije alkohol.

"Djeci se može ponuditi kolač ili pak obrok u kojem smo sami uključili namirnice koje prirodno sadrže šećere i zdrave masti (banane, smokve, orahe, bademe). Postoje smoothieji, besplatni recepti koji se lako mogu pripremiti u domovima, samo ako roditelji pokažu interes", potiče Bratković na izradu domaćih slatkiša.

No, isto tako, smatra Bratković da se prilikom naglašavanja slatkog, često zaboravi na važnost masnog. Jer, nedostatak masti i vitamina topljivih u mastima važan je čimbenik u pogoršanom zdravlju ljudi, a naročito djece. Orah, badem, lješnjak i kolači od istih kao zamjena za šećere.

PROMJENE RASPOLOŽENJA Također, savjetuje stručnjak: gledajte deklaracije. Naime, ako ih se pažljivije pogleda, vidjet će se koji sastojci se nalaze u određenom proizvodu, ali ono što se nalazi na početku popisa znači da je količinski najzastupljenije. Ako vidimo, kaže Bratković, navod glukozno-fruktozni sirup, znajmo da ima poguban učinak na zdravlje, naročito djeteta.

"Važno je napomenuti da, primjerice, ADHD ima, čini se, složenu pozadinu, u smislu okolišnih čimbenika koji utječu na pojavu ovog poremećaja. No, svakako je da prekomjerman unos šećera, kao i škrobastih ugljikohidrata, uzrokuje kontinuirano i prekomjerno lučenje inzulina, a nakon skoka glukoze u krvi dolazi i do njezina reaktivnog pada (hipoglikemije)", kaže Bratković i dodaje da hipoglikemija izaziva promjene u kemizmu neuroloških signala: uzrokuje da mozak luči više glutamata koji pak uzrokuju promjene raspoloženja; od ljutnje, depresije, tjeskobe do napada panike.

Sve ovo zato dovodi i do zabrinjavajućeg zaključka da šećeri direktno utječu i na mentalno zdravlje. 

Psyllium za čišćenje crijeva i super probavu

Kako bismo održali zdravlje cijelog organizma, tijelo povremeno treba osloboditi nakupljenih toksina. Prije svega, važno je ubrzati i poboljšati probavu te potaknuti prirodno čišćenje tijela iznutra i izvana. Savjetujemo da započnete s čišćenjem crijeva uz pomoć psyllium ljuskica koje osiguravaju prirodan i neškodljiv način za efikasan crijevni detoks.

Psyllium su mljevene sjemenke indijskog trputca. Ne sadrže gluten, neutralnog su okusa i iznimno su bogate topljivim vlaknima: 100g psylliuma sadrži čak 14 puta više vlakana od 100g zobnih

mekinja! Psyllium ljuskice možete ih dodati u smoothie ili sok. Popijte ih odmah, prije nego li se pretvore u gustu želiranu masu i tijekom dana pijte mnogo vode. Psyllium će snažno potaknuti detoksikaciju crijeva i riješiti probavne smetnje. Također, kako biste prehranu dodatno obogatili vlaknima, jedite mnogo kratko kuhanog povrća te cjelovite žitarice i mahunarke.

Za savjet o upotrebi Psylliuma obratite se bio&bio savjetnicima na besplatni telefon 0800 246 246 ili putem chata na www.biobio.hr



PROMO