Prehrana

Prehrana

Ljudje zelo pogosto delamo napake pri kombiniranju hrane in večina vsejedcev skoraj v nobenem obroku ne zaužije hrane v pravilnih kombinacijah. To vodi do težav pri delu prebavnega sistema, hrana se ne prebavi dovolj dobro ali dobro absorbira. Večino težav s prebavili, simptomov in bolezni povzroči uživanje napačne hrane, napačne kombinacije živil, pa tudi čustva in stres v kombinaciji z napačno prehrano.

Prebavljivost hrane

Za idealno delovanje prebavnega sistema je najbolje uživati lahko prebavljivo hrano, ki ne obremenjuje prebavil. Najlažje prebavljivo živilo, hkrati pa živilo, ki nam daje skoraj vse, kar potrebujemo glede hranilnih snovi, je **sadje in zelena listnata zelenjava**. Za sadjem sledi druga **surova zelenjava ter oreščki in semena** po vrstnem redu lažje prebavljivosti. **Kuhana hrana je težje prebavljiva kot surova, saj ne vsebuje encimov**, pogosto jo uživamo v nepravilnih kombinacijah z maščobami in beljakovinami, kar obremeni prebavni sistem. Sadje in zelena listnata zelenjava kot najlažje prebavljiva živila ne vsebujeta kompleksnih ogljikovih hidratov, beljakovin in nasičenih maščobnih kislin. Vsebujejo enostavne ogljikove hidrate – fruktozo in glukozo, aminokisline in majhno količino enostavnih maščobnih kislin, ki jih naše telo zlahka prebavi, hkrati pa jih lahko uporabimo kot energijo ali gradbeni material.
Vsaka hrana, ki vsebuje kompleksne ogljikove hidrate, škrob in saharozo, beljakovine in veliko nasičenih maščob, je težko prebavljiva. To je večina živil standardne prehrane:
– meso in mesni izdelki, živalsko mleko in mlečni izdelki, jajca; stročnice.

POZOR! Večina ljudi, predvsem starejših in tistih, ki so v stresu, bi morala beljakovinam dodajati Betaine HCL za pojačanje želodčne kisline!

Več info o boljši prebavi beljakovin in boljšem izkoristku hrane in o starosti brez problemov z zdravjem: www.bioscan.si/nasveti
– žita in žitni izdelki
– kruh, pecivo, testenine, torte, piškoti, riž, krompir, vsa olja in masla, beli sladkor
– škrobnata zelenjava.
Da se taka živila v telesu lahko porabijo za energijo in gradbeni material, mora telo vložiti veliko energije, da taka živila razgradi na enostavnejša hranila, ki jih telo lahko uporabi. Glede na hitrost in lahkotnost prebavljivosti določenih živil jih lahko različno kombiniramo. **Najlažji pa so prebavljivi monoobroki.** To so obroki samo ene vrste živil, sadje pa se običajno uživa tako. Obrok iz samo ene vrste sadja je najlažje prebavljiv, telo bo za prebavo takega obroka vložilo najmanj energije, zato bo izkoristek vseh hranil iz takšnega obroka najboljši.
Naravna hrana za človeka je živa, rastlinska hrana. Človek je sadjejedec. Sadje in zelenjava (paradižnik, kumare, paprika, bučke, mladi grah, koruza), nežna zelena listnata zelenjava ter majhne količine oreščkov in semen so naravna, idealna hrana za človeka. Človeško telo je zasnovano za takšno hrano, ki telesa ne obremenjuje in ne zastruplja, temveč mu zagotavlja vsa potrebna hranila.

Osnovna pravila kombiniranja živil

- Ne jejte beljakovin (meso, mleko, jajca, stročnice, oreščki in semena) in ogljikovih hidratov (žita, sadje) v istem obroku, npr. meso s kruhom ali sadje z oreščki.
- V istem obroku ne kombinirajte dveh vrst beljakovin, npr. mesa in jajc.
- Ne mešajte skupaj dveh vrst kompleksnih ogljikovih hidratov (škroba), npr. kruha s krompirjem.
- Mleko, če ga uživate, ga vedno uživajte ločeno brez vsega.
- Ne uživajte maščob (olja, masla, oreščkov, semen) in beljakovin skupaj, npr. mleka z oreščki.
- Ne jejte enostavnih ogljikovih hidratov (sadje) s

kompleksnimi ogljikovimi hidrati (škrobna zelenjava, žitarice), npr. sadje z ovsenimi kosmiči.

- Ne jejte enostavnih ogljikovih hidratov (sadje) z maščobami (orehi in semena), na primer jabolka z orehi.
- Ne jejte enostavnih ogljikovih hidratov z beljakovinami, na primer sadja z mesom (melona + pršut), sirom ali oreščki.
- Zeleno listnato zelenjavo lahko kombiniramo skoraj z vsem, tako s sadjem kot zelenjavo.
- Lubenice in melone vedno uživamo ločeno in jih ne mešamo z drugim sadjem in drugimi živili.
- Sladkega sadja ne smemo mešati s kislim, npr. banan s pomarančami

Pravila za kombiniranje sadja

Sadje delimo na sladko, polsladko in kislo. Lubenice in melone so posebna kategorija, saj ti sadeži vsebujejo največ vode, zaradi česar so izjemno lahko in hitro prebavljivi. Zato lubenice in melone vedno uživamo ločeno in jih ne kombiniramo z drugim sadjem. Več vode kot vsebuje sadje v svoji sestavi, lažje je prebavljivo. Če bi na primer kombinirali lubenico z banano, ki je bolj masten sadež in se prebavlja počasneje kot lubenica, bi v črevesju prišlo do fermentacije. Banana se ne bi prebavljala tako hitro kot lubenica, zaradi česar bi lubenica ostala v črevesju dlje kot običajno. Bakterije bi sprožile proces fermentacije, ustvarili bi se plini in alkohol, v črevesju bi se pojavila napihnjenost ter bolečine in krči. Enako pravilo velja za kombiniranje katere koli hrane. Izogibati se je treba kombiniranju hitro in počasi prebavljive hrane v enem obroku.

Delitev sadja:

sladko sadje – banane, datlji, kaki, sladko grozdje, suho sadje

polsladko sadje – jabolka, hruške, borovnice, maline, češnje, kislo grozdje, sladke pomaranče, fige, marelice, mango, papaja, slive kislo sadje

vsi citrusi – mandarine, pomaranče, klementine, grenivke, limone, limete, kumkvat, kivi, jagode, ananas, granatno

jabolko, drugo kislo sadje.
Pri uživanju sadnih obrokov **nikoli ne kombinirajte kislega in sladkega sadja**. Kombinirate lahko sladko sadje s sladkim in polsladkim ter kislo sadje s kislim in polsladkim. Na ta način ne boste obremenjevali prebavnega sistema in imeli neprijetnih simptomov. Občasen obrok, ki ni v idealnih kombinacijah, telesu ne bo veliko škodil, če pa je vaša želja čisto telo brez simptomov in brez bolezni, potem poskrbite, da bo večina obrokov še vedno idealna za vas. Za zdravje človeškega telesa je pomembno, kaj vnesemo vanj. Prva sprememba, ki jo lahko naredite zase in za svoje zdravje, je sprememba prehrane. Več žive hrane kot boste vnesli v svoje telo, bolj čisto bo vaše telo, s tem pa bodo tudi vaše misli jasnejše, vaše telo bo bolj gibljivo in lahkotno, vaša čustva bodo stabilnejša in vaše življenje lepše.

Koliko rabimo beljakovin

www.student.si/lajf-je/fit-telo/kako-nevarna-je-lahko-visokoproteinska-dieta

Priporočena masa beljakovin je teža telesa v kg x 0,8 in dobimo koliko gramov beljakovin rabimo max. n dan.

Kar je preveč, nas zakisa, morda kljub temu, da jemljemo še Betaine HCL?

Kaj se zgodi, če jemo preveč beljakovin.

Ravnovesje Yin / Yang hrane

Tradicionalna kitajska medicina (TKM) temelji svoje učenje na principu jin in jang ter zakonu petih elementov (ogenj, zemlja, kovina, voda, les). Na podlagi teorije petih elementov vsak element ustvari naslednji element v kreativnem zaporedju (načelo mati-otrok), tako voda ustvarja les (dež neguje les), les ustvarja ogenj (goreči les ustvarja ogenj), ogenj ustvarja zemlja (pepel nastane skozi ogenj), zemlja ustvari kovino

(kovina se izkoplje iz zemlje), kovina ustvari vodo (voda kondenzira na kovini).

Prehrana yin ljudi

Yin ljudje so nagnjeni k jutranji utrujenosti in nizkemu krvnemu tlaku. Koža obraza in ustnic je bleda, stalno jih zebe, imajo manj apetita in se ne prehranjujejo redno. So bolj zaprti, govorijo in se premikajo počasi. Lahko imajo napade želje po sladkem in močno potrebo po toplih napitkih. Nagnjeni so k prehladom, ozeblinam in celulitu.

Yin ljudje imajo raje Yang, začinjeno hrano, ki jih greje: žita (oves, koruza, riž), zelenjava (korenje, ohrovt, zelena, sladki krompir, fižol, čebula, por), česen, pesa, ingver, koromač, oreščki, mandlji, lešniki. Najprimernejše sadje za njihovo konstitucijo so slive, sladka jabolka, marelice, fige, češnje, grozdje in breskve. Če uporabljajo beljakovine živalskega izvora, priporočajo piščanca, govedino, jagnjetino, divjačino, kozice, rake, krape in lososa. Zanje so primerni kravje mleko, piščančja jetra, med, kis, kava, črni čaj, kakav in začimbe, kot so čili, paprika, drobnjak, peteršilj, cimet in poper.

Prehrana yang ljudi

Yang ljudje so dinamični in bolj čustveno občutljivi. Vedno so zaposleni, sovražijo dolgočasje in brezdelje. Mudi se jim, njihovo gibanje je živahno in govorijo glasno. Barva kože obraza in ustnic je rožnata. Pogosto so žejni in imajo radi hladne pijače. Jedo voljno, z apetitom in redno. Nagnjeni so k zaprtju, zgagi ter krvavitvam iz dlesni in nosu. Yang ljudem bolj ustreza jin, lahka hrana (hlad), njihov jedilnik pa naj temelji na žitih – pšenici, ječmenu, ajdi, ovsu, prosu in rižu, kalčkih, zelenjavi, kot so solata, krompir, paradižnik, kumare, gobe, zelena, redkev, špinača, cvetača, artičoke, jajčevci, cikorija, šparglji, brokoli in bučke. Od sadja so zanje primerna kisla jabolka, hruške, banane, lubenice,

pomaranče, limone, grenivke, ananas in kivi, od beljakovin živalskega izvora pa puran, raca, raki, sled, sipe in jegulje. Yang tipom ustrezajo tudi sojina omaka, skuta, kislo mleko, kisla smetana in zeleni čaj.

Nevtralna živila ustrezajo vsem: kruh, korenje, cvetača, češnje, datlji, mleko, breskve, grah, slive, rozine, rjavi riž, poparjen beli riž.