

## Higienistična prehrana v zmernem podnebnem pasu

Kostja Makarovič

*Ključne besede: optimalna prehrana, beljakovine, maščobne kisline, kompromis, jesen, zima*

Poletje je mimo in sedaj smo vse bolj prisiljeni svojo prehrano osnovati na netropskih sadežih, ki so v sezoni v tem času. Na srečo se da še dobiti opuncije, mango, melone, breskve, nektarine. Vse ostalo sadje, kot so hruške, jabolka, kaki, slive, grozdje, pomaranče, mandarine, pa tudi tropske banane in datlji so odlični sadeži, a so po kemijski sestavi revnejši na beljakovinah in maščobnih kislinah v primerjavi z večino sočnih sladkih tropskih sadežev. Nesladko sadje, kot so paradižniki, bučke, kumare in paprika pa so med zimo slabše kvalitete in imajo relativno visoko ceno, a kljub vsemu, ne nadomeščajo v celoti sestave tropskega sadja.

Da ni nam bilo lažje pozimi sem pripravil nekaj kratkih navodil, kako preživeti in živeti samo s presno hrano tudi v času, ko sočnega tropskega sadja ni na voljo. Zapomnite si, da ko imate željo po kuhanem obroku je to zato, ker vaši presni obroki niso nahranili telesa z vsem potrebnim. Neupoštevanje signalov oz. dajanje telesu še več hrane, ki jo dejansko ne želi, povzroči občutke mraza, slabo prebavo, slabo spanje, uriniranje ponoči itd...

- Živila izbiramo iz skupine: sveže sadje, nesladko sadje, mehka zelena zelenjava, semena in oreščki.
- 2 ali max 3 obroki dnevno so dovolj! Kako vemo kaj je za nas najboljše? Probamo. Če po nekaj dneh 2 obrokov dnevno ne živimo ok in smo cel dan lačni, potem pač poskusimo s tremi, to bo gotovo zadoščalo.
- Kdaj jemo? Če jemo 2 obroka dnevno, potem prvič jemo okoli 12h drugič pa, ko spet postanemo lačni, kar se bi moralo zgoditi okoli 17-18h, če se ne smo pojedli za prvi obrok preveč, če smo lačni prej pa premalo!. (lahko tudi drugi tajmingi, če je tako bolj primerno)
- Nikoli ne jemo na redni bazi po 18h, neglede na lakoto! Jemo lahko že takoj zjutraj prihodnji dan.
- Kaj jemo, jemo tisto kar nam najbolj paše, kot monoobrok. Izjemoma, če nekega sadja nimamo dovolj jemo duomeal (dve vrsti sadja v enem obroku) ali trimeal (tri vrste sadja v enem obroku), vedno pravilne kombinacije (glej pravilno kombiniranje živil), vedno se najemo! Izjema so oreščki, ki jih vedno jemo skupaj z zelenjavo (solata ali kumare, oz nekaj kar nima škroba) in vedno za zadnji obrok v dnevu, če nam to paše!

- Koliko oreščkov? Maksimalno 100g na dan. Na dolgi rok se bo vsak zdrav organizem ustavil veliko prej.
  - Koliko jemo? Toliko, da smo zadovoljeni, navadno na higienistični prehrani ne potrebujemo več kot 1200-1800 kcal/dan (neglede na fizično aktivnost, ref. T.C.Fry-Lifescience Health System)
  - Ali jemo med obroko, po obrokih ali karkoli? NE, če smo lačni po obroku, smo za obrok pojedli premalo. Če smo lačni pred obrokom smo prejšnjič pojedli premalo!
- V katerem primeru jemo karkoli med obrokom? Če je do naslednjega obroka več kot 2 uri, malica mora biti majhna in lahko prebavljiva, recimo 1 banana oz ekvivalent (2 kakija ali 3 fige ipd...) in naslednjič popazimo, da se za obrok res najemo!

Kaj je pokazatelj pravilne prehranjenosti? Zadovoljenost in perfektna prebava! Kaj je perfektna prebava?

Perfektna prebava je nekaj kar lahko opišemo z vsemi od naštetih kvalitiet:

- nobenih plinov
- nobenih napenjanj
- enostavno in redno izločanje (1-3x na dan)
- izločanje lepo oblikovanih iztrebkov
- nič tekoče
- nič trdo
- nič ne sme krulit v želodcu (nikoli), nič se ne sme pretakat ipd...
- izločki (urin in blato) ne smejo smrdeti
- telesni vonj mora biti nevtralen

Še za tiste, ki smo malo bolj mahnjeni na številke, **a prosim ne bodite s tem obsedeni, polnovredna (surova in sveža) rastlinska hrana bo to zagotovila avtomatsko, če le poslušate svoje telo.** Zagotovite si povprečno čez cel teden minimalno 5% kalorij iz beljakovin in minimalno 5% kalorij iz maščob. Prav tako je smiselno popaziti, da ste zadostili vsaj 0,6 g omega 3 maščobnih kislin (tedensko povprečje). Kalorij pa toliko, da niste lačni, kolikor pride pride, ampak, nujno minimalno 5% kalorij more priti iz maščob in 5 % iz beljakovin. Količino kalorij, ki pride iz maščob pa je smiselno držati pod 15% na daljše časovno obdobje...