

## Klinika Magičnog bilja

Šta ima lepše nego jesti omiljene testenine, krompir, žitarice, pirinač, i uz normalnu ishranu prirodno slabiti - konstatuje magistar farmacije i nutricionizma iz Austrije Ana Lipovac, čiji program ishrane "Fett - Freit" poslednjih nekoliko godina daje odlične rezultate u gubljenju suvišnih kilograma običnom, svakodnevnom ishranom.

- 'Fett-Frei' program ishrane zasniiva se na stavu da nije

važno koliko kilograma pokazuje vaša vaga, već kakvog su kvaliteta vaši kilogrami. Imati 70 kg pri istoj visini ne znači da ćemo izgledati svi jednako. Muškarac visok 185 cm i težak 100 kg nije debeo ako ima pre svega mišićnu masu, dok žena koja ima "normalnu" težinu može da izgleda debelo, ako ima malo mišićne mase a

mного masnog tkiva, ili naravno može da izgleda savršeno ako je obrnuto. Program 'Fett-Frei' nije dijeta u pravom smislu te reči, već put vraćanja pravilnoj ishrani, kao jedinom mogućem načinu u borbi sa viškom kilograma za ceo život.

**Šta se dešava sa našim telom kada držimo dijetu?**

- Naš organizam svaku dijetu

registruje kao stanje deficita, alarm - stanje u kome je on u opasnosti. Kad dijete pre ili kasnije dođe kraj, naš organizam, koji je zapamtio da je bio u opasnosti i iz straha od neke naredne dijete, počinje da depoune unesenu hranu i više nego što bi to normalno činilo. Zapravo, nije dijeta problem, već naš organizam koji se prirodno brani od opasnosti u koju smo ga doveli restrikcijom. Tu nikakva mentalna snaga ne po-

**ANA LIPOVAC, magistar farmacije i magistar nutricionizma, savetuje kako da se hranite a da izbegnete sve predrasude kojih ste se do sada slepo pridržavali**

# SAMO AKO JEDETE

Neki tvrde da nije važno odakle dolaze kalorije, sve dok ih trošimo. To bi značilo da možemo pojesti i neki *fast food* ukoliko se uklopimo u dnevne kalorijske potrebe. To svakako nije rešenje. Evo i primera: integralni hleb bogat semenkama ima isto, možda i više kalorija od belog hleba, ali je bolji za nas. On osim nutritivno značajnog sastava (vitamini, vlakna i sl.) daje duži osećaj sitosti, što je presudno kada govorimo o gubitku kilograma ili održavanju telesne težine tokom života. Sva "loša" hrana nas ne čini sitim: češće ćemo tokom dana praviti greške, tj. imaćemo potrebu da stalno nešto jedemo.

Kao nutricionista imam primarni zadatak da moji klijenti budu siti, jer će samo tako moći da, gledano na duže staze, prihvate savete i regulišu svoju ishranu. Nije dovoljno samo da je nešto zdravo, jer u praksi to ne funkcioniše. Program ishrane "Fett-frei" je, rekla bih, program održive ishrane koja će ljudima pružiti osećaj da se tako mogu hraniti ceo život. Program nema suplemente niti dodatke ishrani, jede se uobičajena hrana sa našeg podneblja i praktikuju je svi članovi porodice.

Ključ mršavljenja je redovna i umerena ishrana. Nisu problem čak ni ugljeni hidrati, već preskakanje obroka i prejedanje. Dakle, zastanite za trenutak, pogledajte šta jedete, kako i koliko, možda vam je rešenje problema nadohvat ruke.

**Sva „loša hrana”  
NE ČINI NAS SITIM**



Ana Lipovac

maže. Jo-jo efekat je unapred programiran! Brzim dijetama gubimo mišićnu masu i mnogo vitalnih sastojaka iz tela, a kada krene jo-jo efekat onda on pravi rezerve u obliku masti. Što je dijeta restriktivnija, jo-jo efekat će biti jači.

Zato volim da kažem da čovek samo ako jede može da slabi.

**Koje namirnice treba najviše izbegavati?**

- Izbegavajte proste šećere - slatki proizvodi podižu naglo nivo šećera u krvi prouzrokujući naglo lučenje insulina, što naglo obara šećer u krvi. Rezultat je

**Kompleksni ugljeni hidrati stimulišu sagorevanje masti u našem telu dovodeći ne samo do opšteg gubitka telesne težine već do smanjenja masnih naslaga**

brzi osećaj gladi. Upotreba veštačkog šećera je takođe varka. 'Cola zero' ima sladak ukus u ustima koji šalje signale za lučenje insulina i nivo šećera u krvi pada izazivajući isto tako

jak osećaj gladi. Veštački zaslađivači, dakle, pojačavaju apetit. Bitno je opredeliti se za zdrave izvore ugljenih hidrata, a ne izbegavati ih. Od njih se nećete ugojiti, naprotiv.

**Hoćete da kažete da ugljeni hidrati ne goje?**

- Prosti ugljeni hidrati goje, ali kompleksni ugljeni hidrati rade upravo suprotno. Zašto su kompleksni ugljeni hidrati dobri? Pored toga što nam pružaju fini osećaj sitosti, oni podižu raspoloženje, a ono što je najvažnije - kompleksni ugljeni hidrati stimulišu i sagorevanje masti u našem telu dovodeći time ne samo do opšteg gubitka

telesne težine već do smanjenja masnih naslaga. Poznata je izreka iz medicinskih udžbenika biohemije: 'Masti sagorevaju na vatri ugljenih hidrata', koja objašnjava da aktiviranje metaboličkih puteva i sagorevanje masti u telu nije moguće bez određene količine ugljenih hidrata.

**Da li masti goje?**

- Ništa ne goji ukoliko je umereno. Ipak je neprijatelj broj 1 šećer, a ne mast. Punomasni proizvodi su dobri za vaše zdravlje i postoje brojni dokazi da masti ne dovode do srčanih problema, nego nas upravo štite.

# MOŽETE DA SLABITE, zvuči paradoksalno, ali je tako

## Namirnice koje utiču na LUČENJE INSULINA

Poznato je da kuvana šargarepa ima visok glikemijski indeks (preko 80) i zato će vam mnogi reći da je treba izbegavati i da ju je bolje jesti u sirovom obliku, pri glikemijskom indeksu od 35. Glikemijski indeks (GI) je sistem rangiranja namirnica od 0 do 100, a zasniva se na stepenu na kom one utiču na porast šećera u krvi. Na GI jedne namirnice utiču mnogi faktori: **voćni sokovi imaju veći GI od samog voća, zrelije voće i povrće takođe, pasiran krompir ima veći GI u odnosu na ceo krompir.** Meko kuvana testenina ima GI 61, a tvrdo kuvana 40. Zavisno od sorte i vremena spremanja GI krompira varira od 50 do 100, a pirinča čak od 27 do 139 (npr. pirinač dugog zrna ima manji GI od smeđeg pirinča), kaže Ana Lipovac, i nastavlja:

- Videli smo da kuvana šargarepa ima veoma visok GI, kao i beli hleb. To bi značilo da je kuvana šargarepa nepoželjna u ishrani isto kao i beli hleb! Hleb, pri tom, sadrži mnogo više ugljenih hidrata od šargarepe pa je iz tog razloga uveden jedan nov sistem rangiranja namirnica, nazvan glikemijsko opterećenje (GL). Po njemu 100 grama belog hleba ima vrednost GL 50, a 100 grama kuvane šargarepe svega GL 7.

Da bismo postigli efekat koji na porast šećera u krvi ima 100 g hleba, morali bismo da pojedemo 800 g kuvane šargarepe. Drugim rečima, efekat koji ima hleb na porast šećera u krvi je osam puta veći od efekta koji ima kuvana šargarepa. Tako, na primer, kokice imaju visok glikemijski indeks (GI) 72, ali zbog malog sadržaja ugljenih hidrata GL on iznosi samo 8.

**Takođe, kombinovanjem, na primer, pirinča (visok GI) sa pasuljem ili sočivom (niskog GI) smanjuje se ukupan GI obroka. Visok GI lubenice smanjuje se ako se jede sa sirom (kako se lubenica jede u arapskim zemljama).**

Na lučenje insulina ne utiču samo namirnice bogate ugljenim hidratima, već i one bogate mastima i proteinima. Namirnice, kao što su meso, riba, jaja iako ne sadrže ugljene hidrate (imaju vrednost GL i GI 0), dovode do značajnog porasta insulina u krvi. Insulinski indeks je treći parametar koji opisuje efekat pojedine namirnice na porast insulina u krvi. Beli

**Efekat koji ima hleb na porast šećera u krvi je osam puta veći od efekta koji ima kuvana šargarepa**

hleb ima insulinski indeks 100, ali zato gumene bombone imaju vrednost insulinskog indeksa 160, jogurt 115, bela testenina 40, meso 50. Da, dobro ste pročitali, meso povećava nivo insulina više nego bela testenina! Sve prerađene i visoko industrijski obrađene namirnice imaju visok insulinski indeks. **Da zaključim: Ne treba tražiti spiskove raznih indeksa namirnica i učiti ih napamet, ali je jasno da treba izbegavati visoko industrijski prerađenu hranu koja sadrži mnogo skrivenih masti i šećera, a koja se sve više konzumira.** Birajte što je moguće više prirodne, neprerađene namirnice. Kombinovanje integralnih žitarica, povrća, voća, ugljenih hidrata, masti i proteina i dalje je osnovno pravilo jedne izbalansirane i normalne ishrane.

"24 SATA" OD DANAS  
U APOTEKAMA

**OD DANAS** primerici izdanja "24 sata" čekaju vas na više od 50 novih lokacija, u objektima zdravstvene ustanove Apoteka „Beograd“. Od svog nastanka, ujedinjavanjem apotekarskih ustanova, po opštinama do danas, ova ustanova je pretrpela mnoge krize, promene i uprkos tome uvek išla napred, ostvarujući velike poslovne rezultate, dobru saradnju sa svim zdravstvenim, obrazovanim i naučnim ustanovama, predano radeći na očuvanju i unapređenju zdravlja. Danas je Apoteka „Beograd“ otvorena za nove poduhvate, promene i usavršavanja. Potrebna za stalnim napretkom, kako bi uvek bila ispred ostalih, uz iskrenu posvećenost svih zaposlenih tom cilju, i neprestanim usavršavanjem stručnog kadra i usluge u apoteka, predstavlja pokretač rasta i razvoja Apoteke „Beograd“. Ova ustanova na prvo mesto stavlja, bingu i odgovornost ka svojim pacijentima i njihovom zdravlju, a putem primeraka izdanja "24 sata" pružiće im i dodatni momenat informisanosti i zabave.

POKLANJAMO KNJIGE:  
ISKRENA PREVARA

**IMODŽEN JE NASLEDNICA** u bekstvu, siroče, kuvarica i prevarantkinja. Džul je borac, društveni kameleon i sportistkinja. Intenzivno prijateljstvo. Nestanak. Ubistvo, a možda i dva. Nezdrava romansa, a možda i tri. Tupi predmeti, prerusavanja, krv i čokolada. Američki san, superheroini, špijuni i zlikovci. Devojka koja odbija da pruži ljudima ono što očekuju od nje. Devojka koja odbija da bude ono što je nekad bila, da ometa tajni svet pisama, Džulijet i Deklan otkriće istine koje prete da ih nepovratno razdvoje.

Prva tri čitaoca koja danas u 12 sati pošalju mejl sa naslovom "Vulkan" i svojim podacima na adresu marketing@24-sky.rs dobiće na poklon jedan primerak knjige "Iskrene prevare" Emili Lokhart.

## ZAUVEK SMRŠALA - UZ HLEB I KROMPIR

"Jela sam sve u čemu uživam, a mršavila. Moje telo pritom nije gubilo mišiće, već mast. Svi su se pitali na kojoj sam dijeti, ali nije dijeta bila ključ mog uspeha. Bio je to program fett-frei", kaže Ane Lipovac, nutricionista, farmaceut i autorka programa ishrane fett-frei. Ovo je njena priča.

**STICAJEM OKOLNOSTI SA** porodicom sam otišla iz Srbije pre više od 20 godina. Život u drugim zemljama me je doveo u kontakt s drugim kulturama, običajima i, naravno, drugim navikama u ishrani. U Moskvi sam se uvek čudila tome koliko odrasli i deca vole kavijar, usoljenu ribu, crni hleb, kao i tome da crni čaj piju uvek posle jela. U soseve i salate stavljaju dosta majoneza, dok im je heljda najčešći prilog jelu. Sve to se nije poklapalo s mojim navikama.

Ipak, najteže mi je pala nabavka hrane u milionskom gradu. Za odlazak u kupovinu hrane u Moskvi treba odvojiti jedan dan. Neke samoposluge imaju i preko 60 kasa! Kupovanje na veliko učinilo je da se moja kilaža tokom pet godina, pri mojoj visini od 172 cm, polako ali kontinuirano pešla i dostigla 80 kg.

Takva sam 2008. došla u Austriju (Inzbruck, Tiro). Na drugu planetu. Ljudi, i stari i mladi - svi na biciklima. Na biciklu mala korpa, a u korpi hrana samo za danas. Moram da priznam da je to za mene bio kulturološki šok. Prvi put sam počela da gledam drugačije na hranu. I tu počinje prva faza transformacije.

Ona protiče tako što odbijam sve promene, puni smo kritike za sve novo i nepoznato oko nas, kao i želje da svima objasnimo svoje večne postulate. Druga faza dolazi s vremenom. Polako počinjete da se menjate. Nesvesno. Prvi put sam kod



Foto: Privatna arhiva

## POKLON: MERENJE TELESNOG SASTAVA BIA METODOM

"24 sata" i Ana Lipovac, nutricionista i farmaceut, poklanjaju vam pet besplatnih merenja telesnog sastava. Prvih pet čitalaca koji se danas od 12 do 13 sati jave na 060/40-60-014 dobiće ovaj za zdravlje i lepotu važan poklon! BIA metoda daje kompletnu sliku strukture vašeg tela, tj. meri količinu vode, mišićne mase, masnog tkiva, a ono što je najvažnije - govori i o kvalitetu vaših ćelija. Merenje je bezbolno i potpuno bezbedno. Koristi se već godinama u kliničkoj medicini i raznim oblastima: endokrinologiji, nutricionizmu, sportskoj medicini...

sebe primetila promene te vrste kada mi se obožavani tetkin ajvar pokvario u frižideru. Onda se to ponovilo s kajmakom. Shvatila sam da postoje i druge ukusne

stvari, ali mnogo manje masne. I shvatila sam da ne želim nazad. Osećala sam se dobro na svom novom, tek kupljenom biciklu i počela sam da uživam u promena-

ma, u svoja nova 72 kg, od čega je na prvom merenju bilo 22,5 kg masti.

Najvažnije mi je bilo da nisam gladna, a da ipak vodim računa o tome šta jedem. Lako sam se navikla na integralni hleb u Austriji, s obzirom na to da je to najbolji austrijski proizvod. Nije mi bilo teško ni da ga često sama umesim. Da, hleb je postao moja osnovna namirnica. Pružao mi je dug i prijatan osećaj sitosti i svojim ukusom je idealno dopunjavao svu ostalu hranu. U Crnoj Gori sam ga jela uz paradajz i sir. U Rusiji - uz salatu od haringe. U Tiroli - s krompirom! Bilo je očigledno da zahvaljujući takvoj ishrani ne gubim samo na težini već da moje telo gubi mast. Prijatelji su počeli da se interesuju na kojoj sam dijeti, a ja sam im odgovarala da je posredi samo pravilna ishrana. To je postao moj glavni moto. Nakon dve godine, moja vaga je pokazala 65 kg (od kojih 16,2 kg masti u telu). Tu težinu imam i danas. Shvatate li da je od sedam izgubljenih kilograma, 6,3 bila mast?!

Konačan cilj je treća faza, takozvana svesna faza. Ona počinje kada promene postanu sastavni deo vašeg života. Kada više ne mislite o njima, kada su one vi. Samo takve promene su trajne.

"Magistar sam farmacije i sertifikovani nutricionista, bavim se lečenjem gojaznosti i prevazilaženjem poremećaja u ishrani, ali moram priznati da je lično iskustvo koje sam imala više od svega unapredilo profesionalni pristup problematici kojom se bavim. Upravo zahvaljujući svom iskustvu osmislila sam FETT-FREI, program koji se kreira za svakog individualno, u skladu sa njegovim zdravstvenim stanjem, ukusom, radnim navikama, životnim stilom... Međutim su do postizanja cilja bile potrebne pune četiri godine, a vama će uz FETT-FREI biti dovoljno samo 60 dana. Naravno, ako želite da se menjate." rt ||||

## SUDOKU

**KAKO SE IGRA?** U kolonama vodoravno i uspravno, u prazna polja upišite jednocifrene brojeve koji nedostaju ali tako da ne ponovite isti broj u koloni. Zaprimiti, možete da upisujete samo brojeve od 1 do 9! Svaki broj ima svoje mesto, ne sme da se ponovi isti broj ni u uspravnoj ni u vodoravnoj koloni, niti u kvadratu 3 puta 3!

9	9	9	1	2	6	8
1	6	8	2	7	9	5
2	8	6	9	9	1	7
1	2	9	7	6	8	2
9	6	7	2	8	7	1
8	7	2	1	9	7	9
2	8	9	7	1	6	7
6	9	7	2	9	1	1
9	7	1	9	7	6	8

9						
	1	2		7	9	3
		8		9		1
2	6	4		1	8	9
			2			
	1	9	6		8	3
	6		5		4	
		8	7		2	1
5						8

**MEĐU KANDIDATIMA** za ulazak u košarkašku Kuću slavnih za 2018. godinu bila su i dva Srbina - legendami Ranko Žeravica i Vlade Divac, ali se oni nisu našli među 13 odabranih. Poput njih dvojice, bez uvrštavanja ostali su i nekadašnji Divčev saigrač u Sakramentu Kris Veber, kao i čuveni NBA trener Rudi Tomjanović, ali je zato među 13 odabranih - hrvatski as Dino Rada.



## RUKOMETAŠI SRBIJE OTIŠLI U NEMAČKU

**NAJBOLJI RUKOMETAŠI SRBIJE** otputovali su u Nemačku, gde će u sredu u Lajpcigu (19 časova) i subotu u Dortmundu (14.30) odigrati dva prijateljska meča sa selekcijom domaćina, bronzanom reprezentacijom sa prošlih Olimpijskih igara u Riju. Selektor Ljubomir Obradović je odredio 20 igrača za ovu reprezentativnu akciju, a prvi golman srpskog tima Vladimir Cupara istakao je da sa nestrpljenjem očekuje prve provere posle Evropskog prvenstva na kojem su "orlovi" u Hrvatskoj osvojili 12. mesto.

- Utakmice protiv Nemačke poslužiće nam kao dobre provere za junijski baraž sa Portugalcima. Tu je nov trener, ima i dosta novih igrača, sigurno je da će nam biti teško protiv ozbiljnog rivala, ali verujem da ćemo pružiti dobar otpor - istakao je Vladimir Cupara. ||||

ŠTA ĆE BITI SA ŠTEPANEKOM: AGASI  
ŠOKIRAO NOVAKA PRED MONTE KARLO

Šok-terapija ili slučajnost, tek Andre Agasi je odluku da više ne bude trener Novaka Đokovića objavio na vrlo neobičan način, u prenosu meča, i tako ostavio sve Novakove navijače u dilemi šta se tačno dešava s njihovim miljenikom

**ANDRE AGASI** je napustio stručni štab Novaka Đokovića, a da li se isto piše i Radeku Štepaneku? Srbin trenutno nije u Monte Karlu, prepostavlja se da će sredinom sedmice da obelodani sledeći korak od kojeg će sigurno zavisiti dalji tok njegove karijere.

Zasićenost belim sportom, mentalna slabost, fokus koji više nije na tenisu već na vremenu provedenom sa porodicom i nedostatak motivacije. To su četiri glavnih razloga zbog kojih Novak Đoković više nije ni bleđa senka nekadašnjeg šampiona. U poslednje dve godine Novak prave nelogične poteze, pre svega vezane za promene u stručnom štabu.

Najpre je jato napustio Boris Becker, koji je u boksu Đokovića sedeo od de-



Foto: AP

cembra 2013. do decembra 2016. Sa legendamim Nemcem Nole je osvojio 25 titula, od čega šest grand slam titula. S njim u timu, Novak je u junu 2016. držao pike u rukama. Bio je vlasnik nekalendarškog slema i u svom vlasništvu imao pehare sa sva četiri grand slema. Od tog trenutka počeo je sunovrat. Pad je najavio

onom već čuvenom rečenicom da mu tenis više nije u prvom planu. Beker, videvši to, odlučio da ode jer ako njegov igrač nije sto posto spreman da se žrtvuje, on, uslovno rečeno, nije želeo da gubi vreme, pa je otišao.

U maju prošle godine, Đoković je napravio još jednom grešku u koracima ka-

## ĐUKIĆ: TREBALO JE UBEDLJIVJE DA SLAVIMO U BAČKOJ

**FUDBALERI PARTIZANA POBEDILI** su Bačku kao gosti sa 1:2 (0:1) u 29. kolu Superlige, a trener crno-belih Miroslav Đukić žali što trijumf nije bio ubedljiviji. Strelci za tim iz Humske bili su Ognjen Ožegović iz penala u četvrtom minutu i Leandre Tavamba u 78. dok je domaćin u finišu preko Mičića postavio konačan rezultat.

- Dominirali smo, imali smo posed i šanse, ali trebalo je budemo koncentrisa-



Foto: M. Mihaljević

niji u finišu utakmice. Zadovoljan sam, jer smo uzeli tri boda na teškom gostovanju - rekao je Đukić.

Tavamba ima prolećni deo sezone iz snova, jer je i debitovao za reprezentaciju Kameruna.

- Bilo mi je potrebno 18 godina da bi san postao stvarnost. Igram za Kamerun, dajem golove za Partizan, ne može bolje - kaže Tavamba. ||||

DŽOŠUA OBJEDINIO  
ČETIRI POJASA U BOKSU

**BOKSER ENTONI DŽOŠUA** je u 21. meču ostvario i 21. pobjedu, ovoga puta ujedinišći VBA, IBF i WBO titule u superteškoj kategoriji. Pobedio je na poene (118:110, 118:110, 119:109) Džozefa Parkera na stadionu u Cardiffu, pred skoro 80.000 navijača. Britanac prvi put u karijeri nije nokautirao rivala, ali je i pored toga napravio ogroman uspeh.

DVA GOLA IBRAHIMOVIĆA  
NA DEBIJU U SAD

Foto: Tanjug/AP

**ZLATAN IBRAHIMOVIĆ** je imao čudesan debi u MLS. Kada vaš tim gubi 0:3, a vi udete na teren u 71. minutu da debitujete i postignete dva gola za čudesan preokret i trijumf, onda se zove Zlatan Ibrahimović. Debi u Los Angelesu bio je baš holivudski, iako je njegova karijera odavno filmska, a Galaksi je sa Ibrina dva pogotka došao do velikog preokreta i trijumfa sa 4:3. Tako je Švedanin odmah postao fudbalski kralj Los Anđelesa. ||||

## ALIMPIJEVIĆ: MAKSIMALNA BORBENA GOTOVOST ZA MORNAR

**KOŠARKAŠI CRVENE ZVEZDE** večeras od 21 sat dočekuju ekipu Momara u majstorici ABA polufinala, a strateg crvenobelih Dušan Alimpijević ističe da je, bez ikakve sumnje, ovaj meč najvažniji u čitavoj sezoni. Uostalom, branilac titule je zbog toga i rešio da ulaz na utakmicu bude besplatan.

- Treći susret sa Baranima u polufinalu regionalne lige je najvažnija utakmica za nas ove sezone, iako je bilo mnogo važnih i velikih mečeva. Zato je bilo važno



Foto: A. Dimitrijević

da sa onakvim pristupom odigramo protiv Reala. Nažalost, to je bio duel koji je morao da nam posluži za podizanje borbene gotovosti na maksimum. Čini mi se da smo to uradili uz dosta dobrih treninga. Kao i uvek, kada smo imali više vremena u Beogradu, to se odrazilo i na mečeve - rekao je Alimpijević.

Podsetimo, Crvena zvezda brani jadranski tron i prolaskom u finale bi nastavila tu misiju, ali i nastavila borbu za plasman u Evroligu, u koju ide samo prvak. ||||

# Šećer ostavlja gorke posledice

SAVET  
EKSPERTA

Ana Lipovac  
farmaceut  
i nutricionista



Svako od nas, u proseku, godišnje pojede 31,3 kg šećera, što je mnogo više nego što bi smeo. Zašto ljudi toliko žude za njim, otkriva nam nutricionista

Želite da prestanete da jedete slatkiše, a ne možete? Niste jedini. To je zato što od šećera ogladnimo, umesto da nas zasiti.

– Šećer izaziva brzo lučenje insulina, a potom i brz pad šećera, koji uzrokuje ponovnu glad i potrebu za narednim slatkišem – objašnjava Ana Lipovac, magistar farmacije, nutricionista i osnivač programa pravilne ishrane „Fett frei“.

Tokom perioda odvikavanja od šećera mi trošimo mnogo životne energije da bismo istrajali, pa postajemo nervozni, dekoncentrisani, razdražljivi. Skoro po pravilu, brzo nastupa faza „Ma, uopšte me ne zanima...“, kada kontrola popušta ili potpuno nestaje, pa se i po dve cele čokolade pojedu u dahu.

### Više ugljenih hidrata, manje želje za šećerom

Krajnji cilj rešenja ovog problema jeste težnja da se nivo šećera u krvi održi stabilnim. Naša sagovornica upućuje na savete prof. dr Mhaela Hama, nemačkog stručnjaka iz oblasti ishrane, o tome koliko je važno imati redovne obroke kako bismo između njih bili siti.

Kombinovanjem složenih ugljenih hidrata koji su bogati vlaknima, kao što su integralne žitarice, povrće i mahunarke, sa drugim namirnicama izbeći će se oscilacije nivoa šećera u krvi. Ta-

### GDE SE SKRIVA

Od skrivenih šećera u prehrambenoj industriji najprisutniji su sirupi (glukoзни, fruktozni, kukuruzni), koji su manje slatki od šećera, ali jednako kalorični. Često se kriju u hlebu, konzerviranoj hrani ili onoj u teglama, gotovim salatama s majonezom, sosevima, začinjenoj i brznoj hrani. Posebno su opasni slatkiši u raznim bojama, primamljivi deci. Čak i čudotvorna stevija izaziva lučenje insulina, pad šećera i glad.



### ISTINA O FRUKTOZI

Prehrambena industrija reklamira fruktozu, voćni šećer, kao idealnu zamenu za kristal-šećer i time još više zbunjuje potrošače. Fruktoza je slađa od kristal-šećera, a proizvodi koji je sadrže reklamiraju se kao proizvodi „bez dodatka šećera“. Ipak, i ona ne pruža osećaj sitosti, a najgore je to što se višak deponuje u jetri i masnom tkivu. A voće? Zbog fruktoze koju sadrži treba i s njim biti umeren.

ko će deo uobičajenih dnevnih slatkiša biti zamenjen zdravijim namirnicama. Zbog složenih ugljenih hidrata želja za slatkišima postaje manja.

Ukoliko želite da budete zdravi, da održite liniju ili da smršate, naglašava naša sagovornica, ne jedite malo. Ako ste veći deo dana siti, izbeći ćete nagle oscilacije šećera u krvi, koje pokreću želju za slatkišima. Najbolje je da počnete dan doručkom – kaša s jogurtom, voćem, semenkama ili integralni hleb sa sirom, šunkom, zelenom salatam...

### Slatko može da postane neukusno, to je do vas

– Ako sve dobro isplanirate, uspećete da promenite svoje navike. Kako? Pa ukus je stvar navike i, na sreću, promenljiv je. Svako jednom u životu nije voleo neku namirnicu, na primer boraniju, brokoli, ribu, a onda je kasnije zavoleo. Na ukus, dakle, možemo uticati svežuću, možemo ga usmeravati, popravljati. To je veoma važna činjenica – kaže mr Ana Lipovac.

Treba težiti stanju u kome slatkiši jednostavno gube na atraktivnosti. Kad ostvarimo veliku pobjedu – da slatko postane manje ukusno, bićemo spašeni, i to ne samo od unesenih kalorija već i od pratećeg stresa i grize savesti. – Slatkiši će i dalje biti svuda oko nas, samo ćemo ih mi gledati drugačije.

# Superhrana nije tako super

*Saznajte koliko su zaista delotvorne namirnice za koje kažu da garantuju zdrav život i dugovečnost, a koje nam stižu preko pola sveta*

Za doručak ovsene pahuljice sa godži bobicama i smuti od semenki čije. Ručak spremljen isključivo na kokosovom ulju, a hleb je od kinoe. Čini se da smo prilično brzo u ishranu uveli ove skupe supernamirnice, za koje do pre nekoliko godina nismo ni znali. Ali da li nam one garantuju dugovečnost i je li novac od presudnog značaja da bismo se zdravo hranili?

– Termin 'superfood' ili superhrana nigde nije definisan zakonom, pa se tako ni Evropski savet za ishranu nije izjasnio o ovom pitanju. Ipak, za superhranu kažu da je bogata hranljivim materijama i da je izuzetno značajna za ljudsko zdravlje i opšte blagostanje – kaže nutricionista i magistar farmacije Ana Lipovac.

Međutim, nekada se govorilo i da je jedna jabuka dnevno dovoljna za zdravlje, pa se pokazalo da nije tako. I za šargarepu se pričalo da je dobra za vid, iako danas znamo da ona ne može sprečiti ni kratkovidost ni dalekovidost. Kao mali verovali smo da ćemo od spanaća imati više mišića, što nije potvrđeno nijednim istraživanjem. Danas su umesto jabuké i šargarepe tu kinoa i godži bobice, a pre svega semenke čije, glavni predstavnik superhrane.

### SAVET EKSPERTA

Ana Lipovac  
nutricionista



## ČIA NE UTIČE NA MRŠAVLJENJE

Kažu da su ove semenčice bogate omega-3 masnim kiselinama, proteinima i antioksidantima, da garantuju vitku liniju i pomažu u lečenju mnogih bolesti. Ali da li je zaista tako?

– Tromesečno istraživanje nad dve grupe ljudi koji su hteli da izgube na težini pokazalo je da nema razlike u mršavljenju između onih koji su svakodnevno uzimali semenke čije i onih koji nisu. Uz to, Evropski komitet za bezbednost hrane preporučuje najviše 15 grama ovih semenki dnevno – priča Ana Lipovac.

## KOKOSOVO ULJE REMETI NIVO MASTI U KRVI

Kokosovo ulje bje glas da je dobro za mršavljenje jer poboljšava sagorevanje masti. Stručnjaci se slažu da ono zbog svog hemijskog sastava povoljno utiče na sagorevanje masti, ali podsećaju da se telo posle dve nedelje adaptira na sastojke, tako da od dugotrajnog efekta slaba vajda. Pored toga, previše kokosovog ulja usled mnogo zasićenih masnih kiselina može loše delovati na nivo masti u krvi, te ga zato treba samo povremeno koristiti.

## AMARANT I KINOA SAMO ORGANSKI

Ove dve žitarice poreklom iz Južne Amerike veliku popularnost su stekle kao namirnice bez glutena. Važe za čudesan izvor kalijuma, magnezijuma, gvožđa i esencijalne amino-kiseline lizin. Ipak, i s njima valja pripaziti jer stručnjaci kažu da ih je zbog raznih štetnih primesa potrebno dobro oprati pre upotrebe i kupovati ih u organskom obliku.

## GODŽI BOBICE NE USPORAVAJU STARENJE

Poznate su kao namirnica broj jedan u borbi protiv starenja i jačanju imunostistema. Istraživanja, međutim, nisu pokazala značajne pozitivne efekte na zdravlje. Uz to, u njima su zabeleženi ostaci pesticida i teških metala prilikom transporta iz udaljenih regiona, tako da ih stručnjaci nikako ne mogu preporučiti, kaže naša sagovornica.

## DOMAĆA EFIKASNA ZAMENA

Čini se da je glavni problem što ove namirnice iz nama dalekih delova sveta zbog dugog transporta kriju rizike, a i mnogo koštaju. Srećom, semenke lana, ulje od repe, orasi takođe su bogati omega-3 masnim kiselinama, a prilično su jeftiniji od čia semenki.

– Vrlo je moguće da bi i naša malina, mediteranska smokva, planinska borovnica iz više razloga važile za čudotvornu superhranu svuda gde inače ne rastu – zaključuje Ana Lipovac.

Nevena Dimitrijević  
nevena.dimitrijevic@bliczena.rs



Razbijamo predrasude

# Ugljeni hidrati ne goje

*Iako su žitarice, testenina, krompir i pirinač na crnoj listi namirnica za mršavljenje, istina je da kompleksni ugljeni hidrati stimulišu sagorevanje masnoće*

SHUTTERSTOCK

– Dijeta sa niskim sadržajem ugljenih hidrata nije bolja za gubljenje težine nego neka druga. Ako posle godinu dana uporedimo rezultate dijete sa nižim unosom proteina i dijete sa niskim sadržajem ugljenih hidrata, gubitak težine u oba slučaja gotovo je isti – objašnjava Ana Lipovac i dodaje da je nauka podelila namirnice na ugljene hidrate, masti, proteine, dok priroda to nije uradila. Sve su namirnice u prirodi pomešane. Ne postoji nijedna čisto proteinska namirnica, niti masna namirnica. Svi istočni narodi žive na pirinču, a nisu gojazni, Italijani svakodnevno jedu pastu, pa takođe nisu gojazni, Šveđani po svetskim parametrima spadaju u najmanje gojaznu zapadnu populaciju, a jedu dosta krompira.

– Ključ mršavljenja je u negativnom energetskom bilansu, to jest u težnji da konzumiramo manje nego što trošimo, a to da li su kalorije iz proteina, ugljenih hidrata ili masti manje je važno. Nisu problem

Ishrana koja delimično ili sasvim izostavlja ugljene hidrate, poznata kao „low carb“ dijeta, već godinama ne gubi na popularnosti. Doručak – omljet sa sirom. Ručak – stek sa povrćem. Večera – salata sa grilovanim piletinom. Savremeni jelovnik danas uglavnom ne sadrži ugljene hidrate. Namirnice kao što su žitarice, testenina, pirinač i krompir stavljene su na crnu listu. Da li nas one stvarno goje, objašnjava Ana Lipovac, nutricionista, biohemikar i autorka programa „Fett-Frei“.

## Nisu problem ugljeni hidrati, već prejedanje

ugljeni hidrati, već prejedanje – objašnjava naša sagovornica.

## Vlakna normalizuju masnoću u krvi

Ugljeni hidrati se nalaze u svim biljnim namirnicama, a u životinjskim u mleku i mlečnim proizvodima. Biljne namirnice su važne u ishrani jer, pored ugljenih hidrata, sadrže vitamine, minerale i vlakna. Vlakna su takođe ugljeni hidrati, ali neiskorišćeni. Oni se ne razgrađuju do šećera i ne daju energiju. Vlakna pomažu varenju, daju osećaj punoće u stomaku i uspo-

## OSTAVITE TESTENINU DA PRENOĆI

Da li ste znali da postoji i otporni skrob koji naš organizam ne apsorbuje i koji se ponaša u crevima isto kao dijetetska vlakna? On daje osećaj sitosti, umiruje potrebu za skrobnom hranom, a pritom ga organizam ne usvaja. Samim tim nas i ne goji. Otporni skrob se sreće, na primer, kada se testenina, pirinač, jednom skuvani, ostave preko noći u frižideru. Tako možemo podgrejati rižoto sutradan ili napraviti salatu od jučerašnjeg krompira. Eto i odgovora zašto nije dobro jesti vruć hleb.



SHUTTERSTOCK



## I HLEB JE POTREBAN ZA VITKOST

Integralni hleb ima možda i više kalorija od belog hleba, ali nam daje duži osećaj sitosti i od njega se retko prejedamo. Ako smo veći deo dana siti, to je odličan način da izbegnemo oscilacije šećera u krvi, koje pokreću želju za slatkišima, a koje su najčešći kamen spoticanja u dijetama.

## Italijani svakodnevno jedu paste, a nisu gojazni, Šveđani po svetskim parametrima spadaju u najmanje gojaznu zapadnu populaciju, a jedu dosta krompira

ravaju razgradnju ugljenih hidrata do prostih šećera. Takođe, vlakna normalizuju masnoću u krvi i dokazano smanjuju rizik od kancera debelog creva.

U proizvodima od žitarica, kao što su brašno, hleb, pirinač, testenine, krompir i mahunarke, ugljeni hidrati se nalaze u formi skroba, što odmah izaziva strah da ćemo se ugojiti. Da, ukoliko preterujemo. Ana Lipovac savetuje da, kada jedete špagete, umesto punog tanjira špageta tanjir bude pun povrća, a da špagete budu prilog.

Jelena Milentijević

jelena.milentijevic@bliczena.rs

## Aromaterapija u kuhinji

# I hrana voli eterična ulja

Poznata kao neodvojiv deo vrhunskih masaža, eterična ulja našla su svoju primenu i u kuhinji. Saznajte kako, koliko i u kojim vrstama jela mogu da se koriste

Eterična ulja su jaki koncentraciji, esencije, i zato ih uvek treba pažljivo dozirati. Pogotovo kada je u pitanju njihova primena u kulinarsvu. Ali treba da biramo prirodna, čista ulja. Aromaterapija je posebno primenljiva u zdravoj ishrani jer se uglavnom konzumira u sirovim jelima. Svega nekoliko kapi pružiće intenzivnu aromu raznim napicima, a salate, frapei, smutii, prelive, voćne salate... prave su dakonije za njenu primenu.

– Eterična ulja se uglavnom dodaju hrani i piću koji se termički ne

obrađuju. Ako neki deo procesa pripreme ipak podrazumeva termičku obradu, eterična ulja dodajemo na kraju, umesto određenog biljnog začina, pri čemu temperatura ne treba da pređe 30 stepeni Celzijusa. Upotrebljava se od tri do pet kapi ulja razblaženog u 15 mililitara, jednoj kašici, osnovnog ulja, najčešće maslinovog – objašnjava Aleksandra Trkmić Malinković, sertifikovani aromaterapeut.

Aromaterapija je odlično rešenje i ako u kuhinji nemamo sve sastojke potrebne za neki specijalitet.

Često nailazimo na recepte kod kojih nam je potrebna izrendana kora limuna ili pomorandže. A ona se koristi samo ako nije prskana, što je teško naći. Zato se eterična ulja mogu koristiti umesto rendane korice, iz koje se, prema rečima naše sagovornice, i dobija eterično ulje metodom ekspresije ili ceđenja kore voća. To ponovo podrazumeva obradu povrća korišćenje do maksimalnih pet kapi. Kod termički obrađenih jela ulja dodajemo tek kada se dobro prohlade.

Olgica Kravljaja

olgica.kravljaja@bliczena.rs



## ČOKO-MINT KUGLICE

Otopite 200 g crne čokolade, prohladite, pa joj dodajte 1/3 šolje kukuruznog sirupa, 5 kašika putera, 5 kašika eteričnog ulja nane, 1/2 kašičice soli i 4 šolje šećera u prahu. Sve lepo pomešajte, pa formirajte kuglice. Ohladite ih i poređajte u dekorativne papirne korpice.

## SMUTI OD POMORANDŽE

Izblendirajte tri očišćene breskve, šolju grčkog jogurta, kašiku meda, četiri kocke leda i tri kapi eteričnog ulja pomorandže. Bićete iznenađeni ukusom.



## SOS ZA ŠPAGETE

U pola litra paradajz sos dodajte pet kapi eteričnog ulja origana i pet kapi eteričnog ulja limuna pomešanih sa kašikom maslinovog ulja.



SHUTTERSTOCK

# Зашто је тешко одолети слаткишима

Производи са пуно шећера су највећи непријатељи витког тела, лепе коже и здравог живота, али их је уз помоћ јаке воље, ипак, могуће избацити из јеловника, заменом одговарајућим намирницама, пре свега сложеним шећерима, тврде нутриционисти

**С**обзиром на обиље лоших или простих угљених хидрата и често веома опасних вештачких додатака које садрже слаткиши се могу свакако сврстати у највеће пороке међу намирницама. Ипак, стручњаци за исхрану и даље нису сигурно утврдили да ли и у којој мери постајемо зависни конзумирањем слаткиша или је само реч о ружној навици које се тешко ослобађамо.

– Још у најранијем детињству дете ће за похвалу бити награ-

ђено чоколадом или умирено кексом, што касније у животу ствара образац у коме слатко постаје синоним нечег лепог и пријатног. Стручњаци су утврдили да је привлачност слатког укуса урођена, јер је и мајчино млеко благо слатко, али са временом то постаје стечено понашање – објашњава за „Магазин” Ана Липовац, фармацеут и магистар нутриционизма, оснивач „Фет фри” програма правилне исхране, која је базирана, пре свега, на сложеним угљеним хидратима, попут интегралних жи-

тарица, пиринча, тестенине, али подразумева и уношење свих осталих намирница у јеловник, поврћа, воћа, меса, што одржава организам дуже ситим.

– Оно што најчешће ујутро поједемо, и то без гриже савести, јесте чинија пахуљица, са млеком или воћним јогуртом. Порција корнфлекса од 30 грама садржи четири коцке шећера, а 150 грама воћног јогурта шест. Десет коцки шећера за доручак – рачуна и упозорава наша саговорница и подсећа на упозорење доктора Роберта Ластига са Ка-

лифорнија универзитета да мало шећера није проблем, али много шећера убија, додуше споро. Овај стручњак сматра да би за шећер требало увести стриктну контролу, као за алкохол и дуван.

## Поврх свега вештачки додаци

Више од 35 милиона људи у свету су жртве повећаног конзумирања шећера, у Америци се број оболелих од дијабетеса повећао 100 одсто у последњих 10 година, док човек у Европи

поједе годишње у просеку 31,3 килограма шећера. Шећер не штети само зубима, наводи овај нутрициониста, он чини људе уморним, стимулише гљивичне реакције у устима и алергије, слаби имунитет, ремети систем за варење, а међу каснијим компликацијама су промене на костима, кардиоваскуларне болести, повећање телесне тежине, проблеми са видом, болести јетре и дијабетес.

– Данас више од половине индустријски произведене хране садржи рафинирани шећер, има га свуда, у кафи, у колачима... Шољица инстант чаја за децу, на пример, садржи 2,5 коцке шећера, а шта је тек са скривеним шећерима који се крију иза имена сорбитол, манитол, ксилитол, малтоза, глукозни сируп, малтодекстрин? Прехрамбена индустрија нам подмеће та нејасна имена која нису ништа друго већ сличне форме обичног кухињског шећера сахарозе – истиче Ана Липовац.

Да би се постигао бољи укус, дужи рок трајања, боја или нека друга карактеристика примамљива купцима, свака индустријски произведена намирница садржи вештачке додатке, емулгаторе, који су управо узроци многих болести и здравствених тега. Осим

разних грицкалица, газираних пића, сувомеснатих и конзервираних производа, слаткиши су производи у којима обилују вештачки додаци.

– Посебну опасност чине слаткиши у разним бојама, допадљиви деци, обојени прехранбеним

за наредним слаткишем. И тако у круг. Људи који једу много слатког имају и већу потребу за слатким. Колико смо пута покушавали да будемо максимално дисциплиновани и строги према себи, решени да заувек избацимо слатко из исхране, али



Фото из приватне архиве А. Липовац



Ана Липовац

бојама са садржајем тешког метала, алуминијума, Е 173, који је данас један од најопаснијих адитива и може се наћи у кандираним воћу, сосевима, инстант супама, па чак и у прашку за пециво – упозорава наша саговорница.

– Најтеже питање данас за експерте исхране је како ограничити унос слаткиша и шећера. Разлог за то није само у унесеним калоријама, већ у особини шећера да нас уместо ситим, чини у ствари гладним. Шећер изазива брзо лучење инсулина, а потом и брз пад шећера, који изазива поновну глад и потребу

су сви ти покушаји пре и касније пропадали. Током периода одрицања трошимо много животне енергије да бисмо истрајали, па постајемо нервозни, децентралисани, раздражљиви. Скоро по правилу, након кратког времена долази до фазе када контрола, не само да попушта, већ прелази у своју супротност. Није реткост да се тада поједу и по две целе чоколаде у даху и неуспех је готово загарантован. Свако одрицање изазива глад, смањује базални метаболизам,

## СЛАТКИШИ ИЛИ ОТРОВИ

Иако се тежи постизању стандарда присуства емулгатора који важи у земљама Европске уније, код нас и даље готово да не постоји намирница која не садржи неки од вештачких додатака опасних по здравље и живот. Стручњаци саветују да при куповини обавезно треба обратити пажњу на списак емулгатора на етикетама.

Неколико опасних емулгатора који се најчешће додају слаткишима:

➤ **E110** је вештачка боја које највише има у гуменим и чоколадним бомбонама, пудингу у пластичним чашама и пудингу у праху; забрањен је у Европској унији.

➤ **E120** звани киселина кармин је црвене боје, у прехранбеној индустрији се

користи за бојење слаткиша, џема, кекса, торти, у козметички за производњу кармина, сенки за очи, шампона, има сврху у фотографисању, а налази се и у храни за животиње; има канцерогена својства и изазива астму.

➤ **E123** или амарант је веома често заступљен у слаткишима, кашама, колачима, пудингу, безалкохолним и алкохолним пићима; канцероген је, утиче на плодност код оба пола, оштећује јетру и бубреге, изазива грозницу, астму и хиперактивност, због чега је већ дуго забрањен у САД.

➤ **E132** је додаток кремивима, желеима, безалкохолним пићима; изазива

вртоглавицу, мучнину, пролив, повећани крвни притисак и алергију. или формалдехид је безбојни глин, садрже га слаткиши попут мармеладе и желеа, као и млечни производи. 30 грама формалдехида изазива смрт, а мање количине могу да узрокују крварење из носа и малигне туморе.

➤ **E952** је вештачки заслађивач 40 пута јачи од шећера, налази се у намирницама за дијабетичаре; изазива рак бешике, оштећења тестиса и мутације; забрањен је у САД и у Енглеској, док је код нас и даље веома заступљен. Сличан њему је и E954 који доказано изазива рак код животиња.



Фото Joahn Kamatros cc by 2.0

Фото Pikafood cc by 2.0

Фото Aleksandra 85 cc by 2.0

**Укус као особина је ствар навике и на срећу је променљив, јер на њега можемо утицати свешћу, можемо га тренирати, усмеравати, поправљати. Свако од нас је у животу имао неку храну или намирницу коју није волео, а онда је касније заволео. Ако се догоди да нам слadak укус није више приоритет, доћи ћемо до фантастичног резултата да нам се слатко више не свиђа, да у ствари није више тако укусно. Ова велика победа спасиће нас.**

одузимајући нам тако животну енергију, крадећи нам на квалитету живота и не може ни у ком случају доћи до побољшања у начину исхране – објашњава Ана Липовац.

**Почети здравим доручком**

– Уколико вам лекар саопшти да више не смете да конзумирате кристал шећер, а ви волите слаткише, шта ће бити ваш први потез? Наравно, тражићете замену. Прехрамбена индустрија рекламира данас фруктозу, воћни шећер, као идеалну замену за кристал шећер и тиме још више збуњује потрошаче. Фруктоза је слађа од кристал шећера, али и јефтинија. Она се индустријски добија у току производње кукуруза и такав производ се рекламира као производ „без додатка шећера“. Фруктоза, ипак, има две велике мане, она не пружа осећај ситости, а оно што је најгоре јесте да у вишку бива депонована у јетри и масном ткиву, што изазива низ хроничних болести и пратећа је опасност за настанак масне јетре, која се данас сматра једном од најновијих тешких болести. Запитаћете се одмах, а шта онда бива са воћем? Воће, као и она омиљена

намирница у људској исхрани, богата је неопходним минералима и витаминима, има пријатан укус и људи га радо једу. Због присутне фруктозе у воћу, која је прост шећер, треба и са воћем бити умерен. Ово свакако не значи да воће не треба јести, само не треба претеривати и базирати на њему своју исхрану – подсећа стручњак за здраву исхрану и додаје:

– Од скривених шећера у прехрамбеној индустрији најчешће су присутни разни сирупи, глицерин, фруктозни, кукурузни, који су мање слатки од шећера, али једнако калорични. Они су често скривени и тамо где их уопште не очекујемо, у хлебу, конзервама, теглама, готовим мајонез-салатама, сосевима, јако зачињеној храни, брзој храни.

Нутрициониста истиче да, иако природан препарат, стевија својим слатким укусом, такође, изазива лучење инсулина,

пад шећера и појаву глади јер, како не садрже калорије, сви вештачки шећери не пружају осећај ситости, па као крајњи ефекат појачавају апетит.

– Крајњи циљ решења овог проблема јесте тежња да се ниво шећера у крви одржи стабилним, због чега је важно имати редовне оброке, који нас држе ситим од једног до другог obroка, комбиновањем

**Да ли шећер изазива зависност?**

– Доктор Фолк Кифер са Универзитету у Хајделбергу је радио магнетно-резонантна испитивања на мозгу гојазних пацијената и приметио да поглед на слатку храну активира много јаче допаминске рецепторе него поглед на јабуку, као и да гојазне особе пролазећи кроз град више пажње обрађују на продавнице слаткиша или ресторане, него особе које нису гојазне. Такође је закључио да шећер лако активира исте регионе у мозгу, као и друга опојна средства, али да још увек нема научних доказа да се ради о правој зависности. Ипак, експерименти на мишевима су показали типичне симптоме зависности као што су немир, хаотично кретање након наглог укидања шећера, док су многе америчке студије потврдиле да прекомерно конзумирање шећера изазива промене у мозгу сличне оним код зависности од кокаина или морфијума – подсећа Ана Липовац.

сложених угљених хидрата који су богати влакнима, као што су интегралне житарице, поврће, махунарке у балансу са другим намирницама, превентивно ће избећи осцилације нивоа шећера у крви. Сложени угљени хидрати ће учинити да вам жеља за слаткишима постане мања. Другим речима, уколико желите да будете здрави, да одржите линију или да смршате, не једите премало. Уколико сте већи део дана сити, избећи ћете нагле осцилације шећера, који покрећу жељу за слаткишима, а то значи, пре свега, здрав доручак, као што је, на пример, каша са јогуртом, воћем, семенкама или интегралним хлебом са сиром, поврћем, зеленом салатом – саветује нутрициониста.

Она подсећа да ће нам сложени угљени хидрати, такође, помоћи и у моментима стреса, љутње или при другим негативним емоцијама, када је веома тешко одупрети се слатком.

– Укус као особина је ствар навике и на срећу је променљив, јер на њега можемо утицати свешћу, можемо га тренирати, усмеравати, поправљати. Свако од нас је у животу имао неку храну или намирницу коју није волео, а онда је касније заволео. „Човек од укуса“ лепо говори, лепо се понаша, изгледа неговано, па зашто онда не би говорили о човеку од укуса и кад је храна у питању, зашто не бисмо радили на томе да постанемо људи бољег, префињенијег укуса? Ако се догоди да нам слadak укус није више приоритет, доћи ћемо до фантастичног резултата да нам се слатко више не свиђа, да у ствари није више тако укусно. Ова велика победа спасиће нас, и то не само од унесених калорија, већ и од много пратећег стреса и гриже савести, подићи ће наше и сопствену оцену, која ће добити на снази тек онда када осетимо и прве добре импулсе здравог живота, а слаткиши ће и даље бити свуда око нас, само ћемо их гледати другачије, и све што их мање будемо волели, све ће нам бити лакше да им се одупremo – тврди Ана Липовац.

Фото Humusak cc by 2.0



# Која храна подиже шећер

Пиринач, житарице, кромпир, али и зрелије воће и поврће имају виши гликемијски индекс, због чега се не препоручују оболелима од дијабетеса



Изнато је да намирнице са високим гликемијским индексом (ГИ), а међу њима су бели хлеб, пецива, кукурузне пахуљице, кокице, крекери, али и диња, ананас или лубеница, доводе до пораста шећера у крви. То је и један од разлога зашто се дијабетичарима и особама са повећаном тежином препоручује да узимају намирнице са ниским индексом – хлеб од целог зрна и житарице, пасуљ, сочиво, грашак, поједино воће... Да ли особе са нарушеним здрављем могле да реше здравствене проблеме уколико поштују ово правило?

Нажалост не, поручује фармацеут Ана Липовац, која је у Аустрији стекла мастер диплому из области исхране, зато што постоје намирнице чији се индекс повећава кувањем (на

пример шаргарепа), али и због других фактора који утичу на вредност ГИ исте намирнице.

– Једно од њих је зрелост и складиштење намирница – зрелије воће и поврће има виши ГИ. Све зависи и од начина узимања, јер воћни сок има већи ГИ него само воће, пасиран кромпир је слађи него цео кромпир, обично млевена пшеница има виши индекс у односу на пшеницу млевену на



## Шта је гликемијски индекс

Гликемијски индекс је систем рангирања намирница од 0 до 100 базиран на томе у ком степену оне утичу на пораст шећера у крви. Као референтна вредност ГИ узета је чиста глукоза (грожђани шећер), јер глукоза најбрже подиже шећер у крви и њен ГИ је означен са максималних 100.

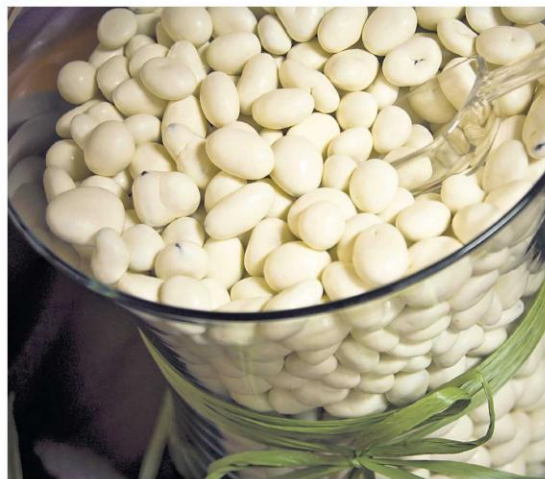
каменим точковима... Међу тим факторима је и време кувања, па тако тврдо кувана тестенина има мањи индекс. И степен прерађености производа утиче на вредности (инстант овсена каша има виши ГИ од обичне овсене каше). Зависи доста тога и од сорте намирнице – код кром-

пира су вредности ГИ веома променљиве, зависно од сорте, времена кувања, начина спремања, где вредности ГИ могу да варирају од 56 до 101. Нарочито код пиринча доступни подаци показују колебања вредности у зависности од сорте, од 27 до 139. Рецимо, бели пиринач дугог зрна има мањи ГИ него смеђи пиринач, али бели пиринач кратког зрна има већи индекс него смеђи пиринач – објашњава Ана Липовац и додаје да на смање-

## И месо утиче на пораст инсулина

Храна са високим гликемијским индексом доводи до пораста шећера у крви. Улога инсулина је тада од пресудног значаја за регулисање шећера и важна стратегија превенције кардиоваскуларних болести, дијабетеса типа 2, канцера... Поред намирница које садрже угљене хидрате, на ниво инсулина утичу и масти и протеини. Примера ради, месо, риба или јаја, иако не садрже угљене хидрате (у суштини им је вредност ГИ – нула), доводе до знатног пораста инсулина у крви. Инсулински индекс је трећи параметар који описује ефекат поједине намирнице на ниво инсулина у крви.

– Бели хлеб има инсулински индекс 100, гумене бомбоне 160 (фабрички прерађена храна која садржи адитиве, стабилизаторе, хомогенизаторе има веома висок инсулински индекс), јогурт 115, месо 50, бела тестенина 40... Кроз ове примере само се може видети да месо повећава ниво инсулина у крви више него, рецимо, бела тестенина – подсећа фармацеут Ана Липовац.





ње укупног ГИ оброка утиче и комбинација хране са високим и ниским индексом.

И унети протеини и масти у оквиру оброка такође успоравају апсорпцију глукозе у крв, чиме је могуће снизити ГИ намирница када су у комбинацији. Тако на пример, додатком сира на хлеб смањиће се укупан ГИ или, као што је оби-

чај у арапским земљама, када се лубеница једе уз сир. Саговорница подсећа и да су вредности ГИ у таблама, нажалост, најчешће дате само за појединачне намирнице, па их је зато тешко применити у пракси за комплетан оброк.

Добар пример су кувана шаргарепа и бели хлеб (имају ГИ око 80).

## Спас у уравнотеженој исхрани

– Ако ћемо се руководити искључиво табелама, бићемо брзо изгубљени у бесконачној игри бројева – каже проф. др Томас Волевер, специјалиста из области исхране са Универзитета у Торонту, уз поруку да чоколадни колач може имати мањи ГИ него хлеб, али то не значи да је он бољи.

– Морамо узети у обзир да колач има више масти, шећера, а мање влакана. То све може звучати прилично сложено, али суштина је једноставна: препорука је да исхрана треба да садржи релативно висок унос добрих угљених хидрата, при чему мислим на 50–60 одсто енергетског уноса, јер они утичу благо на пораст нивоа шећера у крви и обезбеђују ситост. У комбинацији са свим другим хранљивим састојцима и у правој мери они чине уравнотежену и разноврсну исхрану. Не треба тражити спискове инсулинског индекса намирница и учити их напамет, али је јасно је да треба избегавати високо индустријски прерађену храну, бирати природне, непрерађене намирнице које воде до уравнотежених и добрих вредности. Комбиновање интегралних житарица, поврћа, воћа, угљених хидрата, масти и протеина и даље важи као генерално правило избалансиране и нормалне исхране – закључује др Волевер.

– ГИ намирнице се односи само на садржај угљених хидрата у датој намирници. Хлеб садржи много више угљених хидрата од шаргарепа. Да бисмо постигли ефекат који има 100 грама хлеба на шећер у крви, морали бисмо да поједемо 800 грама куване шаргарепа. Другим речима, ефекат који има хлеб на

ниво шећера у крви осам је пута већи од оног који има кувана шаргарепа. Због тога је уведен нови концепт рангирања намирница – гликемијско оптерећење. Тако 100 грама белог хлеба има оптерећење 38, а 100 грама куване шаргарепа 7,2 – открива Ана Липовац.

Марија Бракочевић

ИСХРАНА

# Може и без ужине

Четири нутриционисткиње из Аустрије, међу којима је Ана Поповић Липовац, осмислиле су програм за враћање правилној исхрани као могућем начину борбе с вишком килограма

Шта ћете лепше него да једете омиљене тестенине, кромпир и пиринач и да природно слабите, да мршавите док спава-те, јер човек највише масти сагорева у сну када је ниво шећера у крви стабилан. Када Ана Поповић Липовац овако говори људима чија је једина жеља да им се килограми топе без муке, помислиће да је ова нутриционисткиња пронашла неку чаробну пилулу. Међутим, када се боље упознају са њеним програмом „фет фрај“, схватиће да на путу до жељене фигуре ипак морају да „пробуше кашику“, што не значи нужно и муке гладовања.

По образовању фармацеут с дипломом Београдског универзитета, Ана је дуго живела у Москви. Пресељење из руске престонице, где се седмично снабдевала залихама углавном нездраве хране, у олимпијски Инзбрук, град активних Тиролаца који једу здраво и локално, навео ју је да преиспита навике у исхрани. У Аустрији је завршила постдипломске студије нутриционизма и са три колегинице Аустријанке основала програм „фет фрај“ (Fett frei).

Основни концепт је да није важно само колико неко има килограма, већ каквог су квалитета, односно да ли их чине масти или мишићна маса.

Програм почиње мерењем количине мишићне масе, воде и масног ткива БИА анализом на специјалном уређају. Ови резултати се даље прате током читавог програма. Циљ је да се за сваког израчуна оптимална рестриција калорија како би се избегао јо-јо ефекат, нежељени пратилац свих дијета, прича нам Анан приликом недавног боравка у Београду, где повремено држи предавања на тему исхране.

Програм „ослобађања од масти“, заснован на пирамиди немачког друштва за исхрану, траје у три фазе од

по 20 дана, током којих се поштује прописани јеловник са три оброка дневно. Ужине су непожељне и потребно је да између оброка прође четири до пет сати.

– Осећај глади је данас у савременом свету постао луксуз. Томе су највише допринели чести оброци. Тај тренд из осамдесетих и деведесетих звучи логично, али је пракса показала да човек укупно поједе више. Осим

У основи пирамиде исхране су комплексни угљени хидрати попут интегралних житарица и кромпира. Уместо белог хлеба на који је већина нашег становништва навикла, препоручује се онај од интегралног брашна. Ана га сама пече и у Београду и у Инзбруку. Овде зато што је тешко наћи добар, а тамо јер је прилично скуп.

– „Фет фрај“ није дијета, већ враћање правилној исхрани као могућем



Основу исхране чине сложени угљени хидрати

тога, инсулин задужен за регулацију шећера у крви, има исто тако улогу у стварању масних депоа, тј. блокира сагоревање масти. Што чешће једемо, изазивамо чешће лучење инсулина и тиме смањујемо сагоревање масти – објашњава наша саговорница.

Из јеловника ниједна намирница није потпуно искључена, а правила спремања хране су она већ добро позната: мање соли, шећера, масноћа, мање пржења и поховања. Заступљени су чак и слаткиши, али само као строго ограничени број „цокера“ за два месеца.

начину у борби с вишком килограма – каже Ана која је и сама скинула вишак од 20 килограма. Зна да поједе бурек с времена на време, али јој, каже, тешко падне јер кад се једном изађе на прави пут старе навике смећају.

Неизоставни део програма је физичка активност.

– Људи ми често кажу „волим да мало једем, а да се не бавим никаквом физичком активношћу“. То је погрешан приступ. Мора бар три пута недељу да вас пробије зној – поручује ова нутриционисткиња. **Ј. Каваја**



Делегати у Пољској треба да ускладе ставове

## ЗЕЛЕНА ПЛАНЕТА Без превеликих очекивања у Варшави

Варшава – У Варшави је јуче почео глобални самит о клими на којем ће више од 12.000 учесника из 195 земаља и међународних организација покушати да припреми компромисе у вези са с борбом против климатских промена за наредни самит у Паризу, 2015. године.

Од варшавске конференције, која ће трајати до 22. новембра, не очекују се пресудне и кључне одлуке, већ да утре пут париским самитом и обезбеди да се у француској престоници усвоји нови споразум о заједничкој борби против климатских промена који би заменио стари протокол из Кјота. Он престаје да важи 2020.

Пољски министар животне средине Марћин Королец оценио је да је достићи циљ да се у Паризу усвоји нови споразум, а услов за то јесте да се у Варшави утаничи прецизан календар глобалних преговора о клими.

На дневном реду варшавског самита важно место заузима питање финансирања борбе против глобалног загревања и климатских промена. „Знам да много људи сумња, али климатске промене су чињеница и ниједна земља их неће избећи, ни богата ни сиромашна. Погрешан је приступ када се на прво место поставља проблема финансирања борбе против глобалног загревања“, казао је уочи самита бивши генерални секретар УН Кофи Анан.

Анан је пред климатски самит УН указао на то да се борба против климатских промена не може препусти-

ти само политичарима и истакао да се морају мобилисати цела друштва, премда је признао да у овом тренутку кризе, незапослености и неизвесности око радних места та мобилизација неће бити нимало лака.

Пољска као домаћин самита први пут на овој конференцији организује сусрет с привредницима који су често главни противници увођења за њих скупих мера заштите животне средине.

Главни изазов и у Варшави и касније у Паризу јесте да највеће земље и највећи загађивачи прихвате обавезе у вези са заштитом животне средине. То су Кина са 23 одсто светских емисија гасова стаклене баште, САД са 15 одсто, ЕУ са 11 одсто и Индија и Русија са по пет одсто. „За успех преговора неопходно је да нови споразум узме што је више могуће у обзир различите националне околности и способности за смањење емисија угљен-диоксида“, казао је шеф делегације САД Тод Стерн.

Уочи самита пољски националисти одржали су у Варшави свој мини-антисамит, на којем су оптужили развијене земље да преко борбе против глобалног загревања настоје да униште конкуренцију мање развијених земаља. „Редукција емисија угљен-диоксида јесте елемент притиска развијених привреда које имају мању потрошњу енергије на наше привреде у развоју које троше више енергије“, казао је лидер пољских радикала из Националног покрета Роберт Виницки. **Бета**

МОДА

# Ода италијанском гламуру у Лондону



Посетиоци ће имати прилику да погледају мушку и женску гардеробу, а биће апострофирана веза између звезда златног доба Холивуда попут Елизабет Тејлор и италијанског стила



Више од 100 одевних комбинација биће експонати изложбе у Викторија и Алберт музеју која је посвећена развоју модне индустрије Италије од послератних година до данас

одевних мушких и женских комбинација, али и детаља, тканина, накита... најпрестижнијих креатора данашњице.

Такође, биће апострофирана веза између звезда златног доба Холивуда попут Елизабет Тејлор и Одри Хепберн, својеврсних амбасадора са стилем са Апенина.

Како преносе британски медији, кустос изложбе Сонет Стенфил месецима је напорно радио на одабиру експоната у циљу што успешнијег дочаравања духа времена када су Рим називали Холивудом на Тибру.

– Последњих пет година радио сам на стварању колекције савремене италијанске моде и уочио како је ова грана била типичан пример рађања нечега из пепела. Тада млади креатори и куће које су стасавале доприне-

ле су настајању нечега што је постало светски бренд, по многим, препознатљив знак Италије попут самог вечног Рима. У опустошеној земљи после Другог светског рата за кратко време Италијани су постали центар гламура – сматра кустос Стенфил.

ма на великом платну али и у стварним животима, диве покретних слика попут Тејлорове или Хепбернове допринеле су, нико не оспорава, рађању имена попут „Валентина“, „Булгари“, „Мисони“...

На изложби ће бити исписане и

► Међу раритетима поставке су фотографије и одећа са ревије у сали „Бјанка“ у Фиренци одржане 1950: програм у организацији Ђованија Батисте Ђорђина био је прекретница у градњи италијанског стила

Један сегмент изложбе биће посвећен дивама седме уметности које су се од педесетих до седамдесетих година прошлог века искључиво одевале у Италији. Различите по стилу, ролан-

анегдоте попут оне да је власница најлепших љубичасти очију Елизабет Тејлор током 1962. године са тадашњим супругом Ричардом Бартоном боравила у Риму снимајући

данас култни филм – спектакл „Клеопатра“, када се њен изабраник тада нашао да једина италијанска реч коју његова супруга заиста зна, гласи – „Булгари“.

Како каже кустос Стенфил, изложба ће бити најсвеобухватнија пресек савремене италијанске моде. Међу изложеним предметима биће и они са етикетом модних кућа „Симонет“, „Валентино“, „Гучи“, „Армани“, „Долче и Габана“, „Прада“ и „Версаче“.

Посебан сегмент поставке биће посвећен младим креаторима 21. века попут Ђанбатисте Валија, двојца Марија Чури и Паоло Пичоли.

Изложба се отвара 5. априла и трајаће до 27. јула а цене улазнице, које већ могу да се купе преко интернета, коштају 13,5 фунти. **А. Ц.**

Omiljena hrana topi kilograme: **Ana Popović Lipowatz**

# Spavajte i mršavite

Dipl. farmaceut s master diplomom austrijskog univerziteta iz oblasti ishrane Ana Popović Lipowatz osmisli je program mršavljenja Fett-Frei uz pomoć kojeg, tvrdi ona, osoba može da izgubi višak kilograma, vrati se zdravim navikama u ishrani i zauvek oslobodi masnih naslaga - a pri tom da jede omiljenu hranu

„Lakše je promeniti religiju nego način ishrane”, kažu stručnjaci, a sa njima se slaže i Ana Popović Lipowatz, farmaceut i nutricionista čiji su brojni klijenti pridržavajući se njenih saveta i jelovnika uspeli da zauvek povrate vitku figuru, i što je najvažnije „istope” masti a ne mišićnu masu. Poslednjih nekoliko godina Ana živi u Austriji gde postiže odlične rezultate sa svojim programom ishrane Fett-Frei, a nedavno ga je promovisala i u Beogradu.

– Fett Frei nije dijeta, već filozofija i stil života, sticanje pravilnog odnosa prema hrani, kao jedini mogući način borbe s viškom kilograma – kaže Ana Popović Lipowatz. – Ljudi veoma teško menjaju svoje navike u jelu, a najčešće ih i veoma odlučno brane. Veoma je teško odvojiti čoveka od ukusa hrane sa kojom je porastao, a ono što jedemo govori o tome ko smo i odakle dolazimo, daje nam lični pečat. Zato, promeniti ishranu – znači dobrim delom promeniti i sebe.

## Bez gladovanja

Bazu jelovnika većine ljudi sa naših prostora uglavnom čine kompleksni ugljeni hidrati : žitarice, krompir, testenina, pirinač, a Ana Popović Lipowatz tvrdi da je i s tim namirnicama moguće prirodno sagoreti masne naslage, naravno, ako se pripremaju pravilno, bez suvišnih masnoća i bez veštačkih dodataka ili kaloričnih soseva.

– Posledice dijete su usporavanje metabolizma, smanjenje aktivnosti i koncentracije, nervoza, nemir. Naše telo to „pamti” kao stanje restrikcije i opasnosti. Po isteku dijete i povratka na stari način ishrane, ono odgovara pravljenoj zalihi kako bi se osiguralo od nekog mogućeg narednog gladovanja, pa se brzo vraćaju kilo-



Ana Popović Lipowatz

grami, a jo-jo efekat je unapred programiran. I ono što je najgore – sa svakom dijetom procenat masti u našem telu, pri možda istoj težini, postaje veći. Zato je bolje nikad ne držati dijetu nego biti stalno na nekoj od njih.

Osnovni postulat programa Fett-Frei je da onaj ko ga se pridržava ne sme da gladuje. Svakom klijentu se pravi poseban, individualan

meni, ali on istovremeno dobija i savete kako da razlikuje slasnu od zdrave i kvalitetne hrane, da ponovo zavoli ukus krompira, na primer, ali bez kečapa i dodataka.

– Čovek samo ako jede može da slabi. Zvuči paradoksalno, ali je tako. Tokom programa Fett-Frei ljudi će vam reći da jedu i mnogo više nego inače! Čovek najviše sagoreva masnoće tokom sna, kada je opušten i kada je nivo šećera u krvi stabilan. Kompleksni ugljeni hidrati održavaju stabilni nivo šećera u krvi dok telo sagoreva mast i tako prirodno dovode do smanjenja telesne težine. Šta ćete lepše nego jesti omiljene testenine, krompir, žitarice, pirinač i prirodno slabiti!

## Bolje majonez nego kečap

Opšte je poznato da ugljeni hidrati goje, ali naša sagovornica napominje da ukoliko se izaberu oni najkvalitetniji (integralni i sl.) daju upravo suprotan efekat. Bazu ishrane Fett-Frei čine kompleksni ugljeni hidrati, ali su u jelovniku zastupljeni i povrće, voće, meso, mlečni proizvodi, jaja, riba, pa čak i slatkiši. Ana Popović Lipowatz se bavi i ishranom sportista i ljudi sa metaboličkim poremećajima, i tvrdi da je, zbog postepenog povećanja šećera u krvi, hrana bogata kompleksnim ugljenim hidratima preporučljiva i za dijabetičare.

Koristeći popularne dodatke jelima

Jedan od obroka  
Fett-Frei ishrane

## Špagete s povrćem

(dve porcije)

150-200 g špageta (integralne ili obične)  
glavica luka  
2-3 češnja belog luka  
2 velike kašike maslinovog ulja  
2 srednja paradajza  
konzerva seckanog paradajza  
tikvica  
šargarepa  
50 g parmezana u komadu  
so

Očistiti i sitno iseći crni i beli luk. Proinstati ih na ulju i posoliti. Dodati šargarepu i tikvice iseckane na duguljaste trake i konzervu seckanog paradajza. Sve zajedno dinstati oko 7 minuta na srednjoj temperaturi.

U proključalu i posoljenu vodu sipati špagete, po uputstvu skuvati i procediti. Pomešati ih sa sosom od povrća. Parmezan narendati na tanke listiće i posuti preko špageta. Ukrasiti svežim bosiljkom. Za jedan uobičajeni ručak Fett frei uz porciju ovih špageta s povrćem može se pojesti 125 g filea ribe pečene ili grilovane, zatim 250 ml jogurta i svežeg voća. Jedna porcija sveže salate, svakako, uvek ide uz ručak!



često dodajemo mnogo kalorija u tanjir a da toga nismo ni svesni.

– Ako me pitate šta je gore jesti: šećer ili mast, ja ću vam reći šećer. U kečapu se nalazi čak 80% šećera. Zbog toga je čak i majonez u malim količinama bolji od kečapa. Slatki proizvodi brzo podižu nivo šećera u krvi, dovode do naglog lučenja insulina koji isto tako naglo obara šećer u krvi. Rezultat je brz osećaj gladi. Veštački zaslađivači takođe pojačavaju apetit i zato ih treba izbegavati.

**B. Gajić**