

Zdrava ishrana : Gorke istine – slatke zablude

1. Kamen temeljac i kamen spoticanja: BELANČEVINE

Prva i osnovna prepreka koja već na samom početku odvrća čoveka od same pomisli da bi eventualno čisto vegetarijanska hrana mogla da bude ona prava zdrava hrana koju je priroda namenila čoveku, jeste duboko ukorenjena ZABLUDA da samo belančevine životinjskog porekla sadrže sve neophodne esencijalne aminokiseline a da svakoj biljnoj belančevini nedostaje neka od njih ili da ih ima u zanemarljivoj količini. Pošto do pre nekih 30 godina nisu ni postojale tehničke mogućnosti da se ova, na oko sasvim logična pretpostavka, laboratorijski proveru, ona se potpuno odomaćila i bez ikakvih naučnih dokaza lagano je prerasla u čvrst naučni aksiom koji je tobože svima toliko jasan i očigledan da zaista nema nikakvog razloga da se troši vreme i novac na njegovu proveru. Zar iko može da posumnja da se belančevine životinjskog mesa imalo razlikuju od belančevina u ljudskom organizmu i zar iko može da poveruje da u zrnu žita uopšte ima belančevina a kamoli da su one po kvalitetu ravne životinjskim?! Ne, zaista, to je uvek svima bilo jasno i sasvim logično pa se takvo mišljenje nastanilo u sve srednjoškolske pa i fakultetske udžbenike a preko njih u glave svih naroda ovog sveta. Jedino se našlo u čudu onih par miliona pravih vegetarijanaca koji nikad nisu koristili namirnice životinjskog porekla a još uvek su živi i zdravi i ako je verovati mnogobrojnim statističkim izveštajima mnogo su življi i zdraviji od nas koji se „normalno“ hranimo?! Međutim pre nekih 25 godina (verovatno i više) razvoj nauke, tehnike i tehnologije omogućio je da se sačine aparati i utvrde metodi precizne kvantitativne analize aminokiselinskog sastava biljnih belančevina i kad je to ipak konačno izvršeno, nauka i naučnici su doživeli strahovit šok: rezultati prvih izvršenih analiza neumoljivo su pokazali **DA SU BELANČEVINE BILJNOG POREKLA U VEĆINI SLUČAJEVA NE SAMO ISTOG KVALITETA KAO I BELANČEVINE IZ ŽIVOTINJSKOG MESA VEĆ SU ČAK I NEŠTO BOLJE.**

Da budem sasvim konkretan: po sadržaju svih osam esencijalnih aminokiselina u odnosu na normirane potrebe, pšenica, raž, zob i ječam imaju bolju strukturu nego meso, jaja i mleko. Pirinač ima istu strukturu a pasulj i kukuruz su lošije strukture. Pošto su ovo veoma revolucionarne i provokativne tvrdnje za sve one koji su higijenu i dijetetiku učili iz bajatih udžbenika (koji su izgleda još uvek u primeni!?) morate raspolagati sasvim preciznim “odbrambenim” podacima: konkretni brojni podaci za gornje tvrdnje uzeti su iz „Tablice o satavu namirnica i pića“ koje je objavila zvanična naučna ustanova republičkog (bivšeg) nivoa : Zavod za zaštitu zdravlja SR Hrvatske u Zagrebu još 1976 godine.

Oni koji su pratili moja mesečna izlaganja iz ove oblasti u toku proteklih godinu dana imaju čitavu zbirku detaljnih uporednih tabela iz jesenjeg ciklusa 1993. godine i iz zbirke komentara iz prolećnog ciklusa ove godine. Mislim da je korisno da na ovom mestu ipak iznesem konkretne brojne uporedne podatke bar za po jednog predstavnika biljnih i životinjskih namirnica u pogledu sadržaja esencijalnih aminokiselina. Neka to bude zrnevlje pšenice i goveđe meso. Dakle, današnji medicinski normativi zahtevaju da prosečan sredovečan muškarac težine 70 kg. unese u toku dana najmanje 6350 miligrama (6,5grama) esencijalnih aminokiselina (to su one koje organizam nemože sam da sintetizuje) pri čemu bi bilo idealno da to bude: treonin- 500 miligrama, valin-800 miligrama, leucin-1100, izoleucin-700, lizin-800, metionin-1100, fenilalanin-1100 i triptofan-250 miligrama. Kada se tih 6350 miligrama esencijalnih aminokiselina izdvoji iz pšenice onda u njima ima : treonina 697 miligrama tj. 197 miligrama ili 39% više od potrebne količine, valina -907 tj, 13% više, leucina-1474 tj 34% više, izoleucina-846 tj. 20% više, lizina -567 tj. 29% manje, metionina-526 tj. 52% manje, fenilalanina-1077 tj. 2% manje, i triptofana-250 miligrama tj tačno koliko i treba. Ista količina od 6350 miligrama esencijalnih aminokiselina izdvojena iz goveđeg mesa sadrži: treonina-718 miligrama ili 44% više od

normativa, valina-829 ili 4% više, leucina -1258 ili 14% više, izoleucina-833 ili 19% više, lizina-1132 ili 73% više, metionin-438 ili 60% manje, fenilalanina -629 ili 43% manje, triptofana -255 ili 2% više. Poređenjem ovih podataka dolazi se do sasvim jasnog zaključka da je struktura esencijalnih aminokiselina dobijena iz celog zrna pšenice bolja od strukture istih u mesu jer je zbir nedostajućih esencijalnih aminokiselina 83% (29+52+2) kod pšenice a 103% (60+43) kod mesa. Pored toga pšenica je bolja od mesa i po kriterijumu visine nedostatka jede esencijalne aminokiseline tj. metionin je deficitarniji kod mesa (nedostaje 60%) nego kod pšenice (nedostaje 52%). Da napomenem još da je struktura esencijalnih aminokiselina kod belančevina iz kokošjeg jajeta i iz kravljeg mleka lošija nego kod goveđeg mesa (jajima nedostaje zbirno 114% a mleka 126%) kao i da kod biljnih namirnica ima onih koje imaju slabiju strukturu nego pomenute namirnice životinjskog porekla (pasulju nedostaje 133% a kukuruzu čak 206%).

Kada se uz predhodno iznete podatke uzme u obzir i činjenica da je cena belančevina iz žitarica oko 4 puta niža od cene belančevina dobijenih iz mleka, oko 15 puta niža nego ako se dobije iz jaja i čak 25 puta niža u odnosu na cenu belančevina iz mesa, onda se svako mora zapitati kako je moguće, da u momentu saznanja da su biljne belančevine ravne pa i bolje od životinjskih, nije došlo do revolucionarne promene u načinu ishrane ljudi?! Mislim da je logičan i istinit sledeći odgovor: Ovo saznanje je stiglo prekasno! Do trenutka tog otkrića širom sveta je izgrađen ogroman broj farmi krava, svinja, živine, izgrađene su mnogobrojne klanice i podignute moćne industrije za preradu suhomesnatih proizvoda i drugih prerađevina od životinjskog mesa i iznutrica. U tim objektima rade milioni ljudi... Pored toga svi ostali ljudi (celo čovečanstvo) stekli su snažne navike da u svakodnevnoj ishrani upravo namirnice životinjskog porekla smatraju svojom osnovnom hranom. Kada bi našim sugrađanima u ovom momentu izneli gornje podatke i potom ih anketirali dali su spremni da prihvate vegetarijansku ishranu, rezultat ankete bi sugurno bio porazan za nas koji propagiramo ovu ideju. Savim je očigledno da današnjim svetom ne upravlja ni razum ni istina već isključivo materijalni interesi i u neznanju stečene štetne navike....

Za nas malobrojne koji pokušavamo da idemo putem razuma uz čvrsto opredeljenje da tragamo za istinom, boreći se protiv svih vrsta laži, obmana i zabluda, bitno je da u traganju za principom zdrave ishrane odbacimo duboko ukorenjenu zabludu o tobožnjoj nezamenljivosti namirnica životinjskog porekla namirnicama biljnog porekla, da konačno skinemo s leđa teret te velike dileme i hrabro kažemo sebi i ljudima oko nas: NAUKA je već poodavno DOKAZALA da su belančevine biljnih namirnica istog kvaliteta kao i belančevine iz namirnica životinjskog porekla a kako je biljna hrana višestruko jeftinija od hrane životinjskog porekla vegetarijanska ishrana se nameće sama po sebi kao JEDINO RAZUMNO REŠENJE.

Mogli bi mi zameriti da sam preuranjeno proglasio vegetarijansku ishranu jedinim racionalnim rešenjem za ishranu ljudi, jer su belančevine samo jedan od elemenata zdrave ishrane. No, budite bez brige! Proverio sam sve ostale elemente i u daljem izaganju saopštiću vam sve što je bitno za vaše konačno opredeljenje...

Pre prelaska na sledeću temu upozoriću vas na sledeće: Ako ovu priču o belančevinama pokazujete ljudima medicinske struke morate računati na prilično žestoko i grubo negiranje. To je sasvim normalna reakcija jer zaista još uvek u svim medicinskim udžbenicima stoji tvrdnja da su belančevine životinjskog porekla kompletne a da biljnim nedostaju neke esencijalne aminokiseline. Budite razboriti i tolerantni : ukažite im na konkretne brojne podatke u prethodnom tekstu, podvučite im da su one uzete iz priručnika izdatog od strane medicinske ustanove i zamolite ih da pribave i da vam pokažu isto tako konkretne brojne podatke o poređenju aminokiselinskog sastava biljnih i životinjskih namirnica iz kojih oni izvlače suprotne zaključke. Videćete da to neće moći da urade jer takvi podatci nepostoje niti su ikada postojali – postoje samo prazne reči jedne (od mnogih) pogrešne hipoteze. U vezi ovog, (neverovatno ali istinito!) imate živi primer kako je profesor Dr. B. Simić u udžbeniku za posdiplomske studije „Medicinska dijetetika“ pokušao da dokaže svoju tvrdnju : „Belančevine životinjskog porekla sadrže više aminokiselina i u većim količinama nego one biljnog porekla...“ prilažući tabelu „Sadržaj esencijalnih aminokiselina u 100 grama jestivog dela kuvanih namirnica“ ali se našao tada na velikoj mucu jer stvarni podatci su, razume se, pokazivali suprotan rezultat poređenja. Ne želeći da bude nepošten i da izmišlja lažne podatke, profesor je u tablici dao samo podatke o namirnicama životinjskog

porekla, tako da svaki dobronamerni student može samo sa žaljenjem da konstatuje da su, eto, opet radnici u štampariji zabrljali i izostavili drugu polovinu tabele sa podacima o namirnicama biljnog porekla!?

Konstatacija da su belančevine biljnog porekla potpuno ravnopravne sa belančevinama životinjskog porekla tj. da ubijanje (klanje!) životinja nema nikakvog naučnog opravdanja, donosi veliko olakšanje svim ljudima koje je do sada mučio moralni aspekt tog mučnog čina a religioznim ljudima daje mogućnost da u potpunosti ispoštuju petu Božju zapovest koja ne glasi: „Ne ubij čoveka!“ već samo : „Ne ubij!“ Što znači da se odnosi na neubijanje svih živih bića- kako ljudi, tako i životinja! Razume se da za ljude koji ovom problemu prilaze prvenstveno sa moralnog aspekta preostaje mogućnost da se odreknu mesa ali ne i jaja, mleka i mlečnih proizvoda, čije dobijanje zaista nije vezano za čin ubijanja životinja (primer „laktovegetarijanci“).

2. BELANČEVINE – od viška boli glava!

Kada su belančevine u pitanju mislim da su sva naša mišljenja, sva naša tobožnja „znanja“, ustvari zablude. Evo, navešću 3 konkretna primera:

Pored toga što smo smatrali da su belančevine životinjskog porekla kvalitetnije od biljnih, duboko smo ubeđeni da namirnice životinjskog porekla imaju mnogo više belančevina, da je biljna hrana vrlo siromašna belančevina. A istina je ovde potpuno suprotna: belančevinama najbogatije namirnice su biljnog porekla – soja- koja sadrži 2 puta više belančevina nego najkvalitetnije meso (u 100 grama soje ima 38 grama tj 38 % belančevina a u 100 grama kvalitetnog mesa 19 grama tj. 19%). Više belančevina nego meso imaju i semenke dundeve (29%), seme susama (26%), kikiriki i suncokret (24%), sočivo, grašak i pasulj (21-24%). I jaje kao izvor belančevina sigurno precenjujemo jer ono ima samo 13% belančevina a to je manje nego što imaju semenke jezgrastog voća (orah, lešnik i badem = 14-17%). A posebno precenjujemo mleko koje sadrži samo 3,3% belančevina a to je manje nego što ih ima u nekim vrstama povrća (beli luk, ren, peršun, kelj pupčar). Najviše će vas iznenaditi podatci o žitaricama : procenat belančevina (onih za koje smo pokazali da su kvalitetnije od belančevina u mesu, mleku i jajima!) u pšenici , zavisno od sorte kreće se u vrlo širokim granicama od 8% pa čak do 18% (tvrde „durum“-sorte). To znači da neka prosečna sorta pšenice sa 12-13% belančevina ima tri puta više belančevina nego mleko i isto toliko koliko i jaje! A one sorte pšenice sa 18% ravne su prosečnom mesu.

Živimo u pogrešnom ubeđenju da su dnevne potrebe čoveka za belančevinama velike iako je već odavno poznato - naučno dokazano, da svaka ishrana koja obezbeđuje 0,35 grama belančevina dnevno na svaki kilogram telesne težine odraslog čoveka ne ostavlja nikakve štetne posledice na njegovo zdravlje (podatci svetske Organizacije za hranu i poljoprivredu –FAO). To znači da odrasla osoba težine 70 kilograma trebala da unese hranom samo 25 grama belančevina za što je dovoljno 66 grama soje ili 100 grama suncokreta, kikirikija, sočiva, 130 grama mesa ili „durum“ pšenice, oko 200 grama obične-prosečne pšenice ili jaja (4 kom), 750 grama mleka.

Američki normativi (skraćeno :”RDA “= Rekomend Dietary Allowancas, IX rev., National Academy pres, 1980.g) preporučuju Amerikancima da ipak koriste duplo veće količine tj. 0,8 grama po kilogramu težine što se danas smatra važećim svetskim normativom.

2.3. Najštetnije po zdravlje je u našem (a verovatno i drugim) narodima čvrsto utemeljena ZABLUDA da belančevine (ali samo one životinjskog porekla : meso, mleko i jaja) donose čoveku snagu i zdravlje i da ih treba unositi u što većoj količini. Ako se pošteno, jasno i glasno kaže ona istina koju nam današnja nauka bojažljivo došaptava onda je opet tačno baš ono suprotno: belančevine bez obzira kog su porekla, treba unositi u organizam samo u onoj meri u kojoj su one stvarno potrebne organizmu za zamenu sopstvenih istrošenih belančevina tj. idealno je težiti ka minimumu (onih 0,35 gr/kg.) a ne ka maksimumu. Naučno objašnjenje ovoga je sledeće: belančevine u odnosu na masti i ugljene hidrate su veoma neprikladne kao izvor energije ne samo zato što se 30% energije utroši već na sam proces njihovog varenja već pre svega što pri njihovom „ sagorevanju „ nastaje čitav niz za organizam štetnih azotnih (urea, kreatin, mokraćna kiselina, amonijačne soli) i drugih (fosfati, sulfati,) materija koje se moraju izbaciti povećanim lučenjem mokraće (čime se gube i neki korisni minerali), dok je pri dobijanju energije iz masti gubitak samo 3% i zantno je

manje štetnih materija a kod ugljenih hidrata gubitak energije je samo 2% a štetnih materija praktično ni nema!

3. M A S T I - Zaboravite na njih!

Kada se se danas sumiraju rezultati dvogodišnje hajke na “zasićene „masti i holesterol onda se mora zaključiti da je sve to bio samo još jedan skup nepotvrđenih “naučnih „ hipoteza donetih na osnovu suviše prostih logičkih poređenja čisto hemijskih osobina...Jedna od skandinavskih zemalja je pre desetak godina donela čak nacionalni program potpune zamene životinjskih masnoća biljnim (sojinim) uljem i veoma ga uspešno sprovedla očekujući značajno poboljšanje zdravstvenog stanja čitavog naroda.Međutim, desetogodišnja statistika nije pokazala nikakve promene iz čega se može izvesti zaključak da nije bitno koje se vrste masti koriste već koja količina! No, i takav zaključak je površan i polovičan jer ako se uzme u obzir sposobnost ljudskog organizma da sav višak hrane bilo koje vrste koji prevazilazi stvarne biološko- energrtske potrebe pretvara u masniće i deponuje ispod kože i oko unutrašnjih organa, kao i činjenice da se potrebna količina holesterola takođe bez problema stvara u organizmu, onda je daleko verovatnije da zdravstvene probleme stvara prevelika količina bilo koje vrste hrane pogotovo ako je ona prošla industrijske procese rafinacije (pročišćenja) koji su joj oduzeli sve ili većinu neophodnih bioloških pratilaca (vitamina i minerala) a dodali razne hemijske konzervanse,emulgatore, stabilizatore i sl. Takva, rafinirana, hrana ni kad je uneta u normalnoj količini ne može da bude pravilno svarena i upotrebljena u organizmu na način na koji je to priroda zamislila, jer su za pravilno odvijanje tih složenih biohemiskih procesa u organizmu neophodne tačno određene količine vitamina i minerala kojih u ovoj modernoj hrani gotovi i nema.Rzume se da prvenstveno mislim na rafinisana ulja, beli šećer i belo brašno.Potvrda ispravnosti ovakvog zaključka može se naći i u novinskim izveštajima o eksperimentalnim dokazima da višak namirnica tj. energetske vrednosti za 1000 kilokalorija iznad potrebe organizma učetrostručuje broj „slobodnih radikala“ koji su merilo prisutnosti štetnih materija u organizmu....

Rezimirajući sve ovo što sam o mastima našao u raspoloživoj stručnoj literaturi mogu da zaključim sledeće:

- masti, u nekom izdvojenom-koncentrovanom obliku (mast, ulje, puter, margarin) uopšte nisu neophodne u ljudskoj ishrani osim kao pomoćno tehničko sredstvo za podmazivanje tepsija i tiganja...
- masti su prisutne u svim vrstama namirnica biljnog i životinjskog porekla pa se svakim mešovitim ili vegetarijanskim jelovnikom koji zadovoljava energetske potrebe organizma automatski unosi i potrebna količina esencijalnih masnih kiselina (onih koje organizam nemože sam da stvara),
- Ove esencijalne masne kiseline koje imaju vitaminsku funkciju pa su i dobile naziv „vitamin “F“, potrebne su u količini oko 6,0 grama dnevno tako da se mogu zadovoljiti vrlo malim količinama namirnica biljnog ili životinjskog porekla kao na primer 9 grama suncokretovog ulja, 20 grama semenki suncokreta, 13 grama oraha, 19 grama maka, 200 grama mesa, 200- 250 grama žitarica itd., međutim, u vezi njih ostaje nerazjašnjena sumnja da im se zagrevanjem potpuno gubi biološka (vitaminska) vrednost ?!

Prema tome, makrobiotičari savim pravilno upotrebljavaju biljna ulja (istina nerafinisana!) krpicom nakvašenom u ulje premazuju tiganj kada peku svoje palačinke od integralnog brašna.

4. VITAMINI I MINERALI -istina vezana mačku o rep !

Veoma se neodgovorno odnosimo prema značenju vitamina i minerala za ispravno funkcionisanje našeg organizma. Ponašamo se kao da je jedini njihov značaj u tome da u toku školovanja revnosno učimo o njima sve što u udžbenicima piše i da dobijemo što bolju ocenu... i to je kraj. Čim

napustimo školsku klupu vitamini i minerali postaju beznačajni a za to su odgovorni i svi naši učitelji, nastavnici i profesori kojima je uvek bilo daleko važnije da znamo da izrecitujemo ogromne količine podataka o svakom vitaminu i mineralu nego da u naš budući život poneseimo čvrsto utemeljeno suštinsko saznanje da kvalitet tog našeg budućeg života, da naše zdravstveno stanje, radna sposobnost i životni vek, pre svega zavise baš od redovnog, svakodnevnog unošenja dovoljne količine ovih za život neophodnih materija. Učili su nas o skorbutu, beri –beri i pelagri... i kakav je to efekat imalo? Upravo suprotan od potrebnog ! Osetili smo se potpuno bezbednim i bezbrižnim jer niko od nas nije sreo ni jednog čoveka koji boluje od ovih bolesti – avitaminoza. Pa zašto bi onda brinuli o vitaminima?! A trebalo je da nas nauče, da shvatimo i zapamtimo za ceo život:

SVAKOG DANA, KADA HRANOM NE UNESEMO ONOLIKO VITAMINA I MINERALA KOLIKO JE NAŠEM ORGANIZMU POTREBNO, SASVIM JE SIGURNO DA SMO U IZVESNOJ MERI NANELI ŠTETU SVOM ORGANIZMU!

Danas je savim jasno da ni jedan od ogromnog broja hemijskih procesa, koji se odvijaju u organizmu pri razlaganju hrane i njenom iskorištavanju za obnavljanje tela i dobijanje energije, nemože da se ostvari na normalno -prirodan način, bez stvaranja štetnih nusprodukata ako hrana ne sadži potrebnu količinu vitamina i minerala. Tako na primer, za pravilno iskorišćavanje belančevina neophodno je prisustvo dovoljnih količina vitamina „B –kompleksa“: B-2,B-6,B-9,B-12,B-15,biotin i „PABA“, zatim vitamina A i C i minerala : cinka, fosfora i joda.Za razlaganje i ikorištavanje ugljenih hidrata potrebni su :B-1, B-2, B-3, B-5, B-9 i minerali :cink, fosfor, hrom, jod, magnezijum i molidben.... itd. Sve su to dobro poznate, naučno dokazane, činjenice tj. ISTINE gurnute u zapećak ili ako vam se više sviđa drugi narodni izraz „vezane mačku o rep“! U svakom iskreno i pošteno organizovanom ljudskom društvu ovakva saznanja bi morala da dovedu do masovne – sistematske analize ishrane svakog pojedinca u cilju sprečavanja štetnih posledica po zdravlje..., ali to se ne čini nigde kod nas, niti igde u svetu, jer se zna da bi rezultati takve analize naneli veliku štetu razvoju moderne prehrambene industrije, smanjilo rast životnog standarda, negativno uticalo na zaposlenost...a to su za današnje civilizovano društvo daleko značajnije vrednosti od ljudskog zdravlja. Mudre i potpuno istinite narodne izreke da je „zdravlje naše najveće blago!“ i da je „bolje sprečiti nego lečiti!“ zvuči danas naivno – utopistički jer su kontraproduktivne u svetu biznisa i profita.

Kad čitate stručnu i naučno – popularnu medicinsku literaturu o vitaminima i mineralima ne možete izbeći osećaj da nešto nedostaje. Prvo vam smeta što niko ne prikazuje nikakvu analizu prosečnog jelovnika ni normalne (mešovite) niti vegetarijanske ishrane. A onda osetite da postoji jedna ogromna praznina između početka i kraja te priče. Početak govori o totalnom nedostatku pojedinih vitamina što dovodi do teških oboljenja (skorbut, pelagra, beri- beri...) a kraj govori o tačnim dnevnim potrebama . Sve ono što je između početka i kraja uopšte se ne spominje! Nikog ne interesuje (tačnije : niko nikad nije bio spreman da finansira takva istraživanja koja su vrlo složena, dugotrajna i skupa!) kakve posledice na zdravlje ima ishrana kojoj nedostaje 20%, 30%, ili 50% potrebnih vitamina i minerala?! O tome zvanična stručna literatura nema ništa da nam saopšti jer kada bi nam rekla istinu da je upravo takva , energetski prebogata a biološki siromašna ishrana osnovni uzrok velike većine savremenih hroničnih i degenerativnih bolesti, to bi imalo štetne posledice na razvoj farmaceutske industrije, industrije sanitarnog materijala, medicinskog pribora i skupocenih elektronskih –kompjuterizovanih aparata, javio bi se višak radne snage ne samo u tim privrednim granama već i u zdravstvu ... a pošto imamo sreću da živimo u ovom svetu biznisa a ne zdravlja i pošto smo se i svi mi demokratski – dobrovoljno opredelili za visok „životni standard“ a ne za zdravlje, onda je najbolje da na ISTINE ne obraćamo pažnju što duže možemo...

Naše (pojedinačne –lične) preostale (bedne) mrvice znanja o vitaminima i mineralima svode se na ono standardno „A- vitamin je potreban za vid,“ „C vitamin štiti od infekcija,“ „za krv su potrebni gvožđe i vitamin B-12“ a to nije ni 3% od pune istine! Sve je to bar sto puta komplikovanije nego što nam izgleda!... Primera radi navešću, na osnovu podataka iz skromne literature koju sam koristio, da je za kvalitet krvi i ispravno funkcionisanje krvotoka neophodno prisustvo u dovoljnoj količini

sledećih vitamina : iz “ B-kompleksa „: B-1, B-2,B-3, B-4, B-6, B-9, B-12,B-15, holina i inozita ;od ostalih vitamina :C,E,P,K i T; a od minerala: bakar, cink, fosfor, gvožđe, hrom,kalcijum, kalijum,kobalt, magnezijum, mangan, molidben, natrijum i vanadijum. Našem spoljašnjem izgledu ni njaskupocenija kozmetika neće pomoći ako u ishrani nemamo dovoljno vitamina B-1,B-2, B-3,B-5,B-6,B-9, biotina, inozita, A,C,E i F i minerala: bakra, cinka, gvožđa, hlora,joda,selena i sumpora jer su svi oni zajedno odgovorni za zdravstveno stanje kože, kose i noktiju...

Kada već spominjemo vitamin B-12, dožan sam da vas upozorim da treba da se oslobodite ZABLUDE da se on može unositi samo hranom životinjskog porekla. Ta neistina je dugo i pažljivo negovana uz neistinu o kvalitetu belančevina kao još jedan ubedljiv dokaz da je vegetarijanska ishrana neispravna sa naučnog stanovišta. Kada je pre desetak godina konačno naučno utvrđeno i dokazano da je vitamin B - 12 prisutan u mnogim žitaricama i mahunarkama,u fermentisanoj hrani, da ga mikroorganizmi stvaraju čak i na površini nekih vrsta lisnatog povrća, opet je primenjena uobičajna procedura prikrivanja ISTINE.Takve istine koje mogu biti štetne za trenutni privredni razvoj treba prikrivati bar toliko dugo dok se ne amortizuju svi novoizgrađeni privredni objekti čija je proizvodnja zasnovana na zastarelim neistinitim „naučnim“istinama....

A kad već spominjem analizu jelovnika dužan sam da vas upozorim da treba ozbiljno da se zabrinete za vaše zdravlje ako se hranite “normalno „ i ako je vaš jednodnevni jelovnik sličnog sadžaja kao ovaj čiju sam analizu sačinio i koji sadži : 100gr. mesa, 100gr. sira, 200gr. mleka, 50gr. slanine, 25gr. margarina, 25gr. ulja, 350gr,. belog hleba, 150 gr. krompira, 100gr. povrća i 100gr. kolača, jer njegova analiza daje zastrašujuće rezultate:

- od 16 osnovnih elemenata zdrave ishrane ovaj jelovnik zadovoljava samo 4: uneli ste dovoljno energije, čak i previše ako ste muškarac srednjih godina,težine oko 70 kg. i ako ste umereno fizički aktivni, uneli ste znatno više belančevina nego što vam je potrebno i dovoljno fosfora i kalijuma,
- niste uneli dovoljne količine vitamina B-1, B-2, B-3, B-6, A i C kao i minerala:bakra, cinka, gvožđa, kalcijuma i magnezijuma a nedostaju vam i biljna vlakna i to sve u ozbiljnim količinama tj. prosečno oko 40%!

Kad se izvrši računaska korekcija smanjenja svih količina hrane tako da ovaj isti jelovnik po energetske vrednosti ima tačno 2700 kilokalorija tj. tačno 100% dnevnih potreba za standardnog muškarca onda se nedostatak vitamina i minerala u istoj srazmeri povećava tako da se može reći da prosečan nedostatak svih 6 osnovnih vitamina i 5 (od 7) minerala iznosi skoro tačno 50% tj.ovakvim “normalnim „ jelovnikom je utoljena glad (uneto je dovoljno energije) i dovoljno belančevina ali je veliko pitanje kako su te energetske i gradivne materije u organizmu razložene i iskorišćene kada je uz njih uneto samo jedna polovina vitamina i minerala neophodnih za te hemijske procese?!!!

Kada uz predhodnu konstataciju iz analize „normalnog „ jelovnika :

-“normalan” jelovnik nam obezbeđuje samo oko 50% tj. jednu polovinu potrebnih vitamina i minerala!

postavimo konstataciju alternativaca da prirodan ljudski vek treba da iznosi 140 godina (7 puta duže od trajanja rasta tela kao kod većine sisara) odnosno :

-“normalan” ljudski vek traje samo 50% tj. jednu polovinu prirodnog ljudskog veka!

onda se sama po sebi nameće pretpostavka da možda između dužine čovekovog života i količine unetih vitamina i minerala u svakodnevnoj ishrani postoji prosta matematička zavisnost: koliko procenata unosimo manje vitamina i minerala toliko procenata skraćujemo svoj život! Ozbiljnost ove pretpostavke potvrđuje više manjih naroda koji žive na raznim kontinentima ali do kojih nisu stigle blagodeti savremene civilizacije (industrijski prečišćena –rafinisana hrana: belo brašno, šećer, ulje) pa se hrana skromno, onim što im sama priroda uz najmanje truda obezbeđuje, (integralne žitarice, povrće i voće) i čiji prosečan vek zaista iznosi 120-140 godina! U našoj literaturi ima detaljnih podataka samo o azijskim plemenu Hunza čije su životne navike izučavale mnogobrojne lekarske i novinarske ekipe još počevši od 1910 godine. Analizom ovakvih vegetarijanskih jelovnika čija su osnova integralne žitarice i raznovrsno povrće uvek se može konstatovati da oni zaista skoro

idealno zadovoljavaju savremene medicinske normative u pogledu obezbeđenja svih osnovnih elemenata zdrave ishrane !

Na kraju razgovora o vitaminima i mineralima želim da vam ukažem na još dve male zablude:

- nije tačno da je voće zdravije od povrća tj. da voće sadži više vitamina i minerala! Istina je obrnuta: povrće sadrži prosečno oko dve puta više vitamina i minerala nego voće pa zato povrće treba smatrati hranom a voće slatkim i aromatičnim desertom koji treba da zameni sve industrijske i mnoge domaće (preslatke) slatkiše!
- Nije tačno da se vitamini i minerali uništavaju kuvanjem hrane ! Mineralne materije nisu osetljive na toplotu pa se kuvanjem mogu delimično uništiti samo ako se baci voda u kojoj su se kувале. Ako sa isključi bacanje vode posle kuvanja hrane onda se za vitamine može reći da su najvećim delom otporni na toplotu ili im je gubitak neznatan, osim kod vitamina „C „ kod koga se toplotom pri kuvanju hrane uništi oko 50%. Međutim preostala polovina vitamina „C“ skoro uvek zadovoljava dnevne potrebe jer je njihov sadržaj u povrću veoma visok (prosečno oko 40 miligrama u 100grama povrća).

5.UGLJENI HIDRATI – Ispit na kojem je čovečanstvo pokazalo nezrelost!

Na osnovu poznata činjenice da, u odnosu na belo pšenično brašno, pšenične mekinje sarže 9 puta više vitamina B-6 i čak 42 puta više vitamina B-3, kao i da pšenične klice u odnosu na belo brašno imaju 25 više vitamina B-1 i 42 puta više vitamina B-2, moralo bi se očekivati da savremeni kulturan i razuman čovek belim brašnom hrani svinje a za svoju ishranu koristi mekinje i klice. Zašto se u stvarnosti dogodilo baš suprotno tome neverujem da iko može na prihvatljiv način da objasni - osim možda vrhunskih stručnjaka iz oblasti psihologije !

Šteta koju nanosimo sebi i svojoj deci unoseći beli hleb umesto potpuno crnog (graham, integralni) može se matematički precizno izračunati jer su po medicinskim normativima potrebe za vitaminima B-1 i B-3 direktno srazmerne hranom unetoj količine energije tj. za svakih 1000 kilokalorija energije potrebno je 0,40 miligrama vitamina B-1 i 6,6 miligrama vitamina B-3. Pošto 1000 kilokalorija energije sadrži 285 grama belog brašna, odnosno 314 grama crnog brašna i pošto u 100 grama belog brašna ima 0,10 miligrama vitamina B-1 a u crnom 0,46 miligrama lako se može izračunati da se

- sa 285 gr. (=1000 k.kal) belog belog brašna u organizam unese samo 0,28 miligrama vitamina B-1 umesto 0,40 tj. 30% manje nego što je potrebno !
- sa 314 gr. (= 1000 k.kal) crnog brašna u organizam unesemo čak 1,44 miligrama vitamina B-1 umesto 0,40 tj. 260% više nego što je potrebno!

To znači da kad u toku dana u tri obroka pojedemo oko 450 grama belog hleba, niste obezbedili dovoljno vitamina B-1 ni za njegovo ispravno razlaganje i iskorištavanje . Dok ako je to crni hleb, obezbedili ste dovoljno ovog vitamina i za pravilno korišćenje svih ostalih namirnica koje će vam obezbediti dovoljno energije za ceo dan. Kada se ista računica izvede za vitamin B-3 onda se vidi da beli hleb ne obezbeđuje ni jednu trećinu potreba ovog vitamina za ispravno iskorištavanje tih 285 grama belog hleba, dok crni hleb obezbeđuje 70% više nego što je potrebno .

Crni hleb i svi proizvodi od crnog brašna sadrže preko 4 puta više vitamina i preko 3 puta više minerala od belog hleba i proizvoda od belog brašna .Pored toga crni hleb je znatno ukusniji – daje osećaj punoće tj. potpune usklađenosti svih komponenti koje sadrži (2 % masti, 9 % biljnih vlakana , 13 % vrlo kvalitetnih belančevina) i obezbeđuje osećaj lake, potpune i mirne sitosti . Zar je moguće da smo tolioko “ prosti“ i da pored toliko čvrstih argumenata razuma, dozvoljavamo našoj sujeti da nas opredeli za beli hleb, samo zato što nas je sramota, da sada, kad više nismo siromašni, i dalje jedemo onaj „prost, narodni crni hleb „ koji smo jeli kad smo zaista bili siromašni. Očigleno da nas je materijalno blagostanje učinilo velikim duhovnim siromasima !

Razmišljajući o ovakvim apsurdnim ljudskim odlukama svakom postaje veoma prihvatljiva teorija antropozofa o višim duhovnim sferama u kojim daluju i zla duhovna bića (Lucifer i Ariman) koji veoma lukavo koriste svaki pogodan trenutak u razvoju čovečanstva da ljude zavedu, da ih usmere

na pogrešan put i da onda dugo uživaju u mukama koje ih na tom putu prate! Onima koji su religiozni želim samo da skrenem pažnju na to da je sasvim sigurno da drevni proroci koji su sastavili osnovnu hrišćansku molitvu koju zovemo „Očenaš“ pod pojmom „hleb naš nasušni“ nisu mislili na beli hleb jer im ni na kraj pameti nije bilo da će čovek ikada postati toliko glup da iz pšeničnog zrna - divne Božje tvorevine, najvrednijeg materijalnog dara čovečanstvu – odstranjuje najvredniji deo tj. da uprkos neoborivim razlozima zdravog razuma (Božjeg dara) opet zloupotrebi svoju „slobodnu volju“, da okrene leđa Bogu, opredeljujući se za prioritet materijalnih vrednosti koje simbolično vidi u bogataškom belom hlebu !

Kad su u pitanju ugljeni hidrati čovečanstvo je dostiglo vrhunac svoje destruktivnosti pronalaskom, proizvodnjom i ogromnom potrošnjom biološki potpuno bezvrednog belog kristalnog šećera koji je čist ugljeni hidrat, čist izvor energije, čisto gorivo, bez i jedne trunke bioloških pratilaca neophodnih za njegovo razlaganje i iskorišćavanje u organizmu. U kombinaciji sa crnim hlebom koji je prebogat vitaminima i mineralima manje korišćenje šećera bi još i bilo prihvatljivo u ishrani ali u kombinaciji sa belim hlebom šećer predstavlja pravu prehrambenu katastrofu!

6. PODSETNIK –kratak pregled ISTINA I ZABLUDA

6.1.BELANČEVINE

Nije istina da su za ispravnu ishranu ljudi neophodne belančevine životinjskog porekla (mleko, meso, jaja....). Naučno je dokazano da namirnice BILJNOG porekla sadže dovoljne količine belančevina kao i da su te belančevine po kvalitetu iste kao i belančevine životinjskog porekla a kod većine žitarica su čak i kvalitetnije ! Pri tome treba imati na umu da su belančevine žitarica neuporedivo jeftinije kao i da se mogu lako proizvoditi u dovoljnoj količini za ishranu celokupnog stanovništva Zemlje.

6.2. MASTI

Za zdravu ishranu ljudi nisu uopšte potrebne nikakve koncentrovane (tzv. „vidljive“) masnoće (masti, ulja, puter, margarin, slanina), jer je naš organizam sposoban da ih stvori iz drugih namirnica. Onih nekoliko grama esencijalnih masnih kiselina koje se ne mogu sintetisati u našem telu a koje su prisutne u skoro svim namirnicama i biljnog i životinjskog porekla, potrebne su u tako malim količinama da se automatski obezbeđuju svakom hranom koja zadovoljava energetske potrebe organizma.

6.3. UGLJENI HIDRATI

Besmisleno je uopšte govoriti o ugljenim hidratima (skrobovima i šećerima) kao o ljudskoj hrani. Čovek nije mašina i nemože da se hrani čistim GORIVOM ! U prirodi ne postoje ni čiste belančevine , ni čiste masti, ni čisti ugljeni hidrati, već samo njihove kombinacije okružene vitaminima, mineralima i sasvim sigurno i drugim korisnim –neophodnim sastojcima hrane koje nauka još nije otkrila ... Korišćenje industrijski prerađenih a time i biološki obezvređenih žitarica (belo brašno, tj. beli hleb, pecivo, kolači... glazirani pirinač) su najveće prehrambene i zdravstvene greške čovečanstva. Odstranjivanjem klice i mekinje, odstranjuju se biološki najvredniji delovi zrna i koriste kao stočna hrana. To je nerazuman, glup i potpuno neshvatljiv postupak ! Ljudska nerazboritost je krunisana na kraju još i pronalaskom čistog belog kristalnog šećera koji je zaista potpuno očišćen od svih korisnih sastojaka i predstavlja hemijski čisto gorivo koje se troši za ishranu ljudi u sve većim količinama...

6.4.VITAMINI I MINERALI

Pridajemo im veliki značaj samo u toku školovanja a u svakodnevnom životu ih samo formalno spominjemo . Analize normalnih jelovnika pokazuju nedostatak čak oko 50% osnovnih vitamina i većine (5 od 7) minerala . Naprotiv, vegetarijanski jelovnik zasnovan na integralnim žitaricama i povrću najčešće zadovoljava sve normative zdrave ishrane.

7. ZAKLJUČAK

- 7.1. Što je životni standard ljudi viši, time su u njihovoj ishrani sve više zastupljene namirnice životinjskog porekla (meso, suhomesnati proizvodi, mleko, mlečni proizvodi i jaja) kao i biološki obezvređene namirnice biljnog porekla (beli hleb i proizvodi od belog brašna, šećer i rafinirana ulja). Statistike pokazuju da visok životni standard karakteriše ne (očekivano) poboljšanje zdravstvenog stanja već naprotiv, veliko povećanje broja hroničnih i degenerativnih bolesti.
- 7.2 Savremena naučna saznanja jasno pokazuju da namirnice biljnog porekla sadže u potpunosti, kako po kvalitetu tako i po količini, sve osnovne elemente zdrave ishrane (belančevine, esencijalne aminokiseline, masne kiseline, energiju, vitamine, minerale i biljna vlakna) a kako je biljna hrana višestruko jeftinija od namirnica životinjskog porekla, VEGETARIJANSKA ishrana se nameće kao jedino razumno rešenje za ishranu ljudi.
- 7.3. Podsetiću vas da smo do istog zaključka došli i na kraju prvog ciklusa ovih predavanja kada smo analizirali preporuke za zdravu ishranu 9 autora od kojih su četvorica bili lekari (Hej, Čopra, Džervis, Kuzmin), trojica narodni lekari, travari (Brojs, Ginter, Kuši) i dvojica učitelji duhovne nauke (Štajner i Martinus).
- 7.4. Konačan ZAJEDNIČKI ZAKLJUČAK svih ovih izučavanja zdrave ishrane jeste:
- A.- Osnovu svakog sistema zdrave ishrane moraju sačinjavati proizvodi od INTEGRALNIH ŽITARICA i jela od POVRĆA.
 - B.- Svaki sistem zdrave ishrane traži da se uopšte ne koriste ili svedu na najmanju moguću meru svi prehrambeni proizvodi izrađeni od onih namirnica koje su industrijskom preradom biološki obezvređene kao što su pre svega: ŠEĆER, BELO BRAŠNO, RAFINIRANA ULJA.
 - C.- Iz ishrane treba izbaciti ili svesti na najmanju meru sve vidljive masnoće : mast, slaninu, puter, ulja, margarin....
 - D.- Neracionalno je a verovatno i štetno korišćenje mesa, iznutrica i svih suhomesnatih proizvoda.
 - E.- Kao dopunska hrana od namirnica biljnog porekla treba koristiti svakodnevno male količine voća, jezgrastog voća, semenki uljarica i mahunarki a od namirnica životinjskog porekla povremeno se može koristiti mleko, mlečni proizvodi i jaja.
 - F.- Ako se želi povremeno koristiti meso , onda treba dati prednost korišćenju morske ribe.
 - G.- Ne treba koristiti nikakve stimulativne napitke (alkohol, kafu, pravi čaj, cola-proizvode) niti industrijske proizvode: slatkiše, džemove i marmelade, gazirane i voćne sokove, zbog velikog sadržaja šećera i raznih hemijskih dodataka.
 - H.- Za zdravlje je štetno unošenje većih KOLIČINA hrane od stvarnih potreba organizma.
 - I.- Svakom obroku treba prići smireno, bez žurba, tj. uz sporo i dugotrajno žvakanje hrane.
 - J.- Poslednji obrok treba da bude unet bar 3 sata pre odlaska na spavanje.
- 7.5. Na kraju ovih zaključaka treba konstatovati da danas više ne postoji ni jedan jedini RAZUMAN razlog koji bi išao u prilog našem dosadašnjem nerazboritom, stihijskom načinu ishrane koji nam narušava zdravlje i skraćuje život. Jedina prepreka našem opredeljenju za izmenjen, zdraviji, pretežno vegetarijanski način ishrane jeste NAVIKA da ugađamo našem razmaženom ČULU UKUSA. To je veoma besmislen ali i veoma jak razlog! Pošto ga nemožemo opravdati nikakvim razumnim objašnjenjem, ostaje nam samo da prihvatimo mišljenje holandskog proroka Martinusa da su našim čulima ukusa ovladale zle duhovne sile koje su zasad jače od našeg razuma i naše volje...

8. EFEKTI ZDRAVE ISHRANE

Mislim da će vašem opredeljenju za zdraviji način ishrane znatno doprineti i konkretni podatci (iz literature i ličnog iskustva) o zdravstvenim EFEKTIMA vegetarijanske ishrane :

- relativno brzo prestaju ili se znatno ublažavaju tegobe većine hroničnih bolesti kao što su razne vrste glavobolja, upale sinusa, grla, krajnika i uha, prestaje krvarenje desni, kvarenje zuba i njihovo klimanje i ispadanje, prestaju razne stomačne tegobe i nestaju šuljevi (hemoroidi), prestaju reumatski i artritični bolovi....
- brzo se popravlja krvna slika, normalizuju se rezultati pregleda krvi i stabilizuje se krvni pritisak a za par meseci konstatuju se efekti znatnog poboljšanja cirkulacije krvi u svim delovima tela što se posebno oseća u smanjenju bolova i oticanju nogu...
- uočljivo je poboljšanje tena, smanjenje bora, celulita, naslaga sala i raznih mrlja i izraslina na koži...
- povećava se opšta vitalnost organizma što se manifestuje lakim buđenjem i ustajanjem, povećanim radnim elanom, stabilnom radnom sposobnošću (odsustvom umora) tokom celog dana a time i smanjenom potrebom za stalnim dopingovanjem kafom, duvanom, alkoholom, slatkijima...
- kod dece i omladine smanjuje se tromost, bezvoljnost, mrzovoljnost i agresivnost a znatno se olakšava proces učenja i postižu bolji rezultati u školovanju...
- ima dosta primera gde je strogom primenom makrobiotičkih pravila zdrave ishrane došlo do potpunog izlječenja i najtežih tumorskih i srčanih oboljenja.

Međutim, sigurno je da su PREVENTIVNI efekti zdrave ishrane najznačajniji i ako su najteže uočljivi. Praktični primeri dugotrajne vitalnosti, odsustva bolesti i dugovečnosti onih nekoliko izolovanih ljudskih zajednica koje se silom prilika hrane pretežno integralnim žitaricama i povrćem to dosta ubedljivo potvrđuju.

9. UPOZORENJE POČETNICIMA NA OSNOVNO PRAVILO

Ako ste već samostalno pokušali primenu nekog sistema zdravije ishrane i razočarali se, ili ako upravo donosite odluku o tome, moramo vas upozoriti bar na osnovno pravilo i osnovne greške:

-Vašu sadašnju ishranu možete poboljšati postepenim dodavanjem one hrane koju smatramo zdravom i smanjivanjem one koju smatramo štetnom ali gore navedene pozitivne zdravstvene efekte možete ostvariti samo temeljnom izmenom tj.prelaskom na ishranu čiju osnovu čine integralne žitarice i povrće!

- Da bi zadovoljili dnevne potrebe za energijom i time utolili glad (to je najbitniji trenutni efekat!) morate u toku jednog dana pojesti različitu hranu dobijenu od zrnevlja ili brašna integralnih žitarica težine oko 800 grama, ako ste muškarac težak 70kg. umerene fizičke aktivnosti odnosno oko 600grama, ako ste žena od 55kg.Ovim ste automatski potpuno zadovoljili vaše dnevne potrebe za belančevinama, esencijalnim amino i masnim kiselinama, vitaminima B-1, B-3, B-6 i mineralima: bakrom, cinkom, fosforom, gvožđem, kalijumom, magnezijumom i biljnim vlaknima.

-Da bi uneli i dovoljne količine vitamina A i C potrebno je da u toku dana unesete oko 250 grama raznovrsnog povrća a za zadovoljenje potreba vitamina B-2 i kalcijuma biće vam potrebna i neka mala količina jezgrastog voća, mahunarki, semenki uljarica i možda mleka.

Kako se ova osnova zdrave ishrane može ostvariti na racionalan bantski način, istraživaćemo zajedno u IV ciklusu našeg druženja.