



## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 5

### USPEŠNO ZAPOČNI SVOJ DAN SA DORUČKOM



Zanemarivanje najvažnijeg dnevnog obroka može da ti naškodi više nego što misliš. Doručak obezbeđuje ne samo energiju za početak dana, već i mnoge druge beneficije, uključujući u njih kako kontrolu težine, tako i uspešnije obavljanje dnevnih poslova.<sup>i</sup> Stoga, zašto da uspešno ne započneš **svoj dan** sa dobrim doručkom?

Nažalost, kada izađu iz kreveta, mnogi ljudi ne mogu da se suoče sa hranom. Šolja kafe ili čaja na brzinu, možda još i krofna ili neka poslastica – to je danas standardni doručak odrasle osobe. Veliki broj dece stigne u školu, bez da su išta jeli za doručak.

#### Zašto mnogi preskoče doručak?<sup>ii</sup>

Za to ljudi najčešće navode sledeće razloge:

- oni nemaju vremena,
- nisu gladni ujutru,
- žele da oslabe, ili
- ne shvataju njegovu važnost.



Jesti doručak jednostavno ima smisla. Ko bi krenuo na put, a da ne napuni rezervoar automobila sa gasolinom? Stoga, zašto bi **ti** započeo svoj dan bez neophodne zalihe energije?

Jedna grupa naučnika je 10 godina proučavala posledice jedenja doručka. Zatim su oni zaključili da dobar doručak pomaže kako deci, tako i odraslama

- da budu manje nervozni,
- da budu uspešnji,
- da imaju više snage, i
- da postignu bolje rezultate na ispitima i u poslu.

Prema Američkom Društvu za Ishranu, deca koja jedu doručak postižu bolje uspehe u učionici i na poligonu, i imaju bolju koncentraciju, bolju sposobnost da rešavaju probleme, kao i bolju koordinaciju oka i ruke.<sup>iii</sup>

U jednom naučnom istraživanju je bilo posmatrano 1.269 dece stare 6 godina, u odnosu na njihovu inteligenciju i jedenje doručka. Došlo se do zaključka da su deca koja su redovno jela doručak imala viši koeficijent inteligencije za 5,58 u govornim sposobnostima, za 2,50 u izvršnim sposobnostima, i za 4,60 u totalnom koeficijentu inteligencije, u poređenju sa onom decom koja nisu redovno jela doručak.<sup>iv</sup>

Istraživanja su čak povezala zdrav doručak sa

- manje hroničnih bolesti,
- dužim životom, i
- boljim zdravljem.

Drugi istraživači su pokazali da oni koji čekaju da jedu doručak tek kad stignu na posao, ne postižu sasvim zadovoljavajuće rezultate u radu. Tu jutarnju nelagodnost zbog slabosti i smanjene energije mnogi ljudi pokušavaju da nadoknade pijenjem šolje kafe, čaja, ili sode koja sadrži kafein, kao i sa nekim slatkišem – krofnom, kolačem, ili drugim kaloričnim zalogajem.

### **Ali šta je to zdravi doručak?**

Etnička kultura može da se razlikuje, ali **dobar doručak je onaj koji snabdeva bar 1/3 do 1/2 kalorija potrebne za ceo dan; doručak koji sadrži visok procenat celuloze, i koji je bogat vitaminima i mineralima.**

Možda si već čuo za mudru izreku: „**Jedi doručak kao car, ručak kao princ, a večeru kao siromah.**”

Pokušaj da započneš svoj dan sa **cerealijama**, to jest, žitaricama celog, odnosno neosiromašenog zrna, sa hlebom celog zrna, i sa nekoliko delova svežeg voća, pa ćeš osetiti da će tvoj nivo energije biti visok celog prepodneva. Kada kupuješ cerealije za doručak, biraj one koje snabdevaju bar 6 gr celuloze po obroku, i koje nemaju puno šećera, to jest, koje snabdevaju manje od 10 gr šećera po obroku.<sup>v</sup> Cerealije, hleb i voće predstavljaju energičnu hranu – ugljene hidrate – koji lako prelaze u glukozu, a koja predstavlja gorivo organizma. Ta vrsta hrane je puna vitamina i minerala, i bogata je biljnim hemikalijama i antioksidantima koji se suprotstavljaju bolestima.<sup>vi</sup>

Neko može da pita: „A zašto ne sok ili šolja kafe i krofna sa džemom za doručak?”

Potrebno nam je nešto jače, nešto sa **više celuloze.**

Hrana sa malo celuloze, posebno ona sa šećerom, brzo prelazi u krvotok,<sup>vii</sup> i tamo utiče da nivo šećera u krvi brzo spadne, često ispod normalno niskog nivoa. Nizak

nivo šećera u krvi može da prouzrokuje fizičke probleme, uključujući tu glavobolju, lažni osećaj gladi, drhtavicu ruku, smanjenu oštrinu vida, i razdražljivost, odnosno nervoznost. Onda nije ni čudo što mnogi ljudi iskuse smanjen nivo energije i produktivnosti u kasnim prepodnevima.<sup>viii</sup>

Sa druge strane, hrana koja sadrži dosta celuloze sprečava prebrzu apsorpciju<sup>ix</sup> i time osigurava **postepeno** oslobađanje hranljivih sastojaka u krvotok. To doprinosi postojanom nivou energije u toku celog prepodneva.

Celuloza još upija vodu kretanjem kroz stomak i creva, i time sprečava zatvor.

Da uporedimo sada izvesnu vrstu hrane sa dosta celuloze, sa sličnom hranom, ali prerađenom.

1. Jedna **pomorandža** sadrži 2,5 g celuloze, u poređenju sa 1 čašom soka od pomorandže koji sadrži samo 0,5 g celuloze.
2. **1 komad crnog hleba** (od celog, odnosno neosiromašenog zrna) sadrži 2,2 g celuloze, u poređenju sa 1 komadom belog hleba (od osiromašenog zrna) koji sadrži samo oko 0,5 g celuloze.  
Dakle, po sadržaju celuloze, 1 komad crnog hleba = 4,4 komada belog hleba.
3. Posuda sa **kuvanim ovsem** sadrži 4 g celuloze, u poređenju sa posudom sa prerađenim Kukuruznim Pahuljicama koja sadrži 0,5 g celuloze.

Dakle, nije teško zaključiti da je neprerađena biljna hrana izvanredni izvor celuloze, dok su životinjski proizvodi, kao jaja, meso i mlečni proizvodi, skoro potpuno osiromašeni celulozom.

Celuloza čak i prevazilazi održavanje fizičke i mentalne energije, odnosno snage. Celuloza igra i ključnu ulogu u

- kontrolisanju težine, u
- sprečavanju srčanih bolesti,
- šloga,
- šećerne bolesti, to jest, dijabetisa,
- polipa, i
- raka debelog creva.

Istraživači su pronašli da su ljudi, koji su redovno zanemarivali doručak, imali 27% veći rizik od zadobijanja srčanog udara ili smrti od bolesti srčanih arterija, nego oni ljudi koji su redovno jeli doručak ujutru.<sup>x</sup>

**Stoga, zašto većina ljudi preskače doručak?**

U najvećem broju slučajeva oni kažu: „**Nemam vremena** da jedem doručak!”

Suviše mnogo ljudi ima običaj da kasno odlazi na spavanje, a onda spava ujutru što je duže moguće.

### Rešenje?

1. Pokušaj na vreme da odeš na spavanje, da bi mogao ujutru da ustaneš osvežen, i da imaš i malo slobodnog vremena.
2. Počni svoj dan sa pijenjem jedne ili dve čaše vode.
3. Izađi na svež vazduh i vežbaj malo, ili hodaj brzo. Zatim se okupaj i obuci.
4. Onda jedi hranljivi doručak. To će da poveća tvoju snagu, odnosno energiju, pooštriće tvoju pažnju, i pomoćiće ti da se bolje osećaš.

To isto važi i za decu. Stavite ih u krevet dovoljno rano da bi ustali na vreme i pridružili se porodici za stolom da jedu doručak.

Nažalost, mnogi ljudi kažu: „Ali ja **nisam gladan** ujutru!” Zašto? Verovatno najveći razlozi za to su: jedenje dosta hrane uveče, kao i jedenje dodatne hrane dok se gleda televizija. I kad se ode na počinak, stomak je još uvek zaposlen u varenju sve te hrane. S obzirom da se varenje usporava u toku spavanja, ponekad se ujutru hrana još nalazi u stomaku. Ali, **stomaku je isto potreban odmor**. Iscrpljeni stomak ne oseća potrebu za doručkom.

### Kako se taj problem može rešiti?

1. Jedi laku večeru bar 4 sata pre odlaska na spavanje.
2. Posle večere nemoj ništa više da jedeš, niti da piješ, osim čiste vode.  
Mi, zapravo, bolje spavamo kada je stomak prazan.

### A kakva je stvar sa slabljenjem?

Mnoge osobe treba da **smanje težinu**, pa veruju da to mogu lakše da ostvare ako preskoče doručak. Iznenadjuće je da je to samo iluzija. Istraživanja u vezi sa doručkom pokazuju da propuštanje istoga ne doprinosi slabljenju. Takav stav je čak i štetan, jer, oni koji ne jedu doručak, kasnije tako ogladne, da jedu češće i više hrane u preostalom delu dana.<sup>xi</sup>

Upotrebi maštu! Imaj ideje! Doručak može da se sastoji od skoro svake vrste zdrave hrane koja ti je na raspolaganju.

Interesantno je čitati u Bibliji kako je Bog Svoj narod snabdevao hranom dok su oni putovali prema Obećanoj Zemlji. 40 godina **Bog „pusti, te im podaždje mana za jelo, i hljeb nebeski dade im. Hljeba anđelskoga jeđaše čovjek.”** Psalam 78:24, 25. Ta mana se sa neba spuštala jednom dnevno, i to ujutru!

Naravno, danas nam doručak ne pada sa neba, ali Bog još uvek omogućava zemlji da nam proizvodi dosta zdrave i ukusne hrane.

Dakle, u čemu je stvar? Dobar doručak će da ti podari snagu, da poboljša tvoje zdravlje i mentalnu funkciju, i da ti pomogne da oslabiš. Ima li ičeg boljeg i jeftinijeg od toga?

---

Deo ovog izlaganja se bazira na knjizi pod naslovom *Sila Zdravlja*, koju su napisali Aileen Ludington, MD i Hans Diehl, DrHSc, MPH, Izdavačko Udruženje Review and Herald, 2000, s. 172-175.

---

<sup>i</sup> Kathleen M. Zelman, MPH, RD, LD, Pregledano 29. Avgusta, 2007,

<http://www.webmd.com/diet/features/many-benefits-breakfast?page=3>

<sup>ii</sup> Craig, Winston, *Jedenje za Dobro Zdravlje*, Knjige Zlatne Žetve, Eau Claire, Mičigen, s. 63; Američka Akademija za Pedijatriju, najnoviji podaci 10/9/2014, Magazin Zdrave Dece, Leto/Nazad u Školu 2009;

<http://www.healthchildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/The-Case-for-Eating-Breakfast.aspx>

<http://yourhealth.asiaone.com/content/5-excuses-skipping-breakfast-and-how-overcome-them>, 12. Novembar, 2012.

<sup>iii</sup> Kathleen M. Zelman, MPH, RD, LD, Pregledano 29. Avgusta, 2007,

<http://www.webmd.com/diet/features/many-benefits-breakfast?page=3>

<sup>iv</sup> Jia Nghong Liu, Barbra Dickerman, Charlene Compber, i Wei-Ting Hwang, udruženi profesor biostatistike, Perlam Škola Medicine, <http://www.upenn.edu/pennnews/current/2013-06-06/research/nursing-study-finds-breakfast-indeed-most-important-meal>.

<sup>v</sup> Harvardska Medicinska Škola, Harvardske Zdravstvene Publikacije, 16. Mart, 2005,

[http://www.health.harvard.edu/healthbeat/HEALTHbeat\\_031605.htm](http://www.health.harvard.edu/healthbeat/HEALTHbeat_031605.htm)

<sup>vi</sup> Centar za Kontrolu i Sprečavanje Bolesti, Izvor sadržaja: Otssek za Ishranu, Fizičku Aktivnost, Gojaznost, Nacionalni Centar za Sprečavanje Hroničnih Oboljenja i Unapređenje Zdravlja, Pregledano 11. Decembra 2012,

<http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/carbs.html>

<sup>vii</sup> Koristi Od Celuloze, <http://www.webmd.com/diet/fiber-health-benefits-11/fiber-heart?page=3>, Pregledano 29. Oktobra, 2010.

<sup>viii</sup> Simptomi Niskog Nivoa Šećera u Krvi, <http://www.webmd.com/a-to-z-guides/symptoms-of-low-blood-sugar-topic-overview>, 24. Juni, 2013.

<sup>ix</sup> Celuloza u Hrani: Neophodna za Zdravu Ishranu, <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>, 2012.

<sup>x</sup> Harvardska Škola Javnog Zdravlja,

<http://www.hsph.harvard.edu/news/features/skipping-breakfast-may-increase-coronary-heart-disease-risk/>,

22. Juli, 2013, u Američkom Žurnalu za Srce – *Cirkulacija*.

Koristi od Doručka, [http://www.health.harvard.edu/healthbeat/HEALTHbeat\\_031605.htm](http://www.health.harvard.edu/healthbeat/HEALTHbeat_031605.htm), 16. Mart, 2005.

<sup>xi</sup> Kathleen M. Zelman, MPH, RD, LD, Pregledano 29. Avgusta, 2007,

<http://www.webmd.com/diet/features/many-benefits-breakfast?page=3>

<http://www.hsph.harvard.edu/news/features/skipping-breakfast-may-increase-coronary-heart-disease-risk/>,

22. Juli, 2013, u Američkom Žurnalu za Srce – *Cirkulacija*.

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.