



## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 21

### PROTEIN: KOLIKO MNOGO JE DOVOLJNO?



Ovde ćemo da govorimo o proteinu, to jest, o količini proteina koja je dovoljna za ljudske potrebe.

Ako bi upitao jednog osmogodišnjeg dečaka da li bi on voleo da brže poraste ili da duže živi, on bi veovatno izabrao odgovor - da brže poraste.

Otpriblike 1930-ih godina su istraživači počeli da eksperimentišu sa životinjama, i pronašli su da hrana sa dosta proteina ubrzava rast i zrelost, ali skraćuje dužinu života.<sup>i</sup> Te činjenice se još uvek potvrđuju u studijama o životinjama i ljudima.

U prošlosti su mnogi verovali da, kada je u pitanju protein, on se u telo nikad ne može previše uneti. Današnja naučna istraživanja pokazuju da je slučaj sasvim obrnut.<sup>ii</sup>

#### **Stoga, odakle dolazi taj mit o proteinu?**

Čuveni nemački naučnik, **Dr. Justus von Liebig** (Justus von Liebig), je 1880. godine otkrio da su mišići načinjeni od proteina. Odatle je on zaključio da je snaga mišića zavisila od potrošnje hrane sa dosta proteina.

Kasnije je njegov student, **Dr. Karl Voit** (Carl Voit), posmatranjem rudara koji su radili u rudniku uglja, izračunao da su ti ljudi sa jakim mišićima jeli oko 120 gr proteina dnevno. Na osnovu tog posmatranja je on *pretpostavio* da je ta količina proteina dnevno neophodna za ljude.

Ubeđenja tih velikih naučnika su kasnije bila dokazana netačnim. Međutim, ona su pobudila interesovanje i zabrinutost po svetu u vezi sa tim koliko je proteina dnevno potrebno i dovoljno telu. To interesovanje je i danas prisutno.

#### **Zaista, koliko je mnogo proteina nama potrebno?**

U toku vremena su procene stručnjaka često bile menjane, i sve veći broj od njih je počeo da preporučuje manje količine proteina. Nacionalna Akademija Nauka u Sjedinjenim Američkim Državama preporučuje kao potrebu za dnevnim proteinom (Recommended Aaily Allowance, RDA) 60 gr za prosečnog čoveka<sup>iii</sup> i oko 45 gr za većinu žena.<sup>iv</sup> Te preporuke se smatraju **više nego dovoljne**.<sup>v</sup> Pa ipak, prosečna osoba na zapadnjačkoj (američkoj) ishrani jede čak i više od **dvostruke preporučene količine** proteina dnevno.<sup>vi</sup>

U dodatku na ove naše već visoke proteinske unose, različite dijete su na sebe skrenule pažnju preporukom zainteresovanim osobama da jedu čak i više hrane bogate proteinima. Ti visoki proteinski unosi se preporučuju iz više razloga, počevši od potrebe za slabljenjem, pa sve do potrebe i želje za postizanjem visokih atletskih rezultata. Mada te dijete mogu, naizgled, da proizvedu dobre rezultate u kratkom vremenu, da vidimo šta naučna istraživanja otkrivaju u vezi sa njihovim posledicama u dužem vremenskom periodu.

Dobro je poznata činjenica da je protein jedan od osnovnih elemenata zdrave ishrane. Međutim, malo je osoba svesno da je unošenje velikih količina proteina u telo povezano sa zdravstvenim rizicima, a koji su jasno ustanovljeni. Suviše količine proteina, posebno životinjskog porekla, mogu, zapravo, da budu štetne, to jest, da prouzrokuju različite zdravstvene probleme. Za protein, kao i za mnoge druge stvari u životu, važi sledeći izraz: Suviše mnogo neke dobre stvari može da postane loša stvar!

Evo nekih problema u vezi sa velikom potrošnjom proteina:

### 1. **Kamenje u bubrezima i osteoporoza**<sup>vii</sup>

Poznato je da ishrana bogata proteinom, posebno životinjskog porekla, doprinosi izvlačenju kalcijuma iz kostiju, koji se potom, posredstvom mokraće, izbacuje napolje iz tela.<sup>viii</sup> Taj proces može da dovede osobe u situaciju da obole, kako od osteoporoze, tako i od kamenja u bubrezima.<sup>ix</sup>

Interesantno je primetiti da u zemljama sveta, u kojima narod jede manje proteina životinjskog porekla, ima i manje slučajeva osteoporoze i preloma kukova.<sup>x</sup>

### 2. Sledeći zabrinjavajući problem je **Srčano Oboljenje**.

Najveći deo proteina koji se troši u zapadnim zemljama je životinjskog porekla, kao što su to meso, jaja, i mlečni proizvodi. Ta hrana sadrži i dosta holesterola, zasićenih i drugih masnoća, a to sve vodi ka sužavanju arterija i očvršćavanju njihovih zidova, što ubrzava starenje i skraćuje život.<sup>xi</sup>

### 3. Treći problem je **Giht**.

Suvišna potrošnja proteina povećava proizvodnju mokraćne kiseline, čija je posledica bolno zapaljenje zglobova.<sup>xii</sup>

### 4. Četvrti ozbiljni problem je **Rak**.

Pokazano je da visoki unos životinjskog proteina u telo doprinosi rastu nekoliko vrsta raka.<sup>xiii</sup>

### 5. A šta da kažemo o **Izdržljivosti**?

Godinama se smatralo da sportisti trebaju mnogo više proteina u ishrani. Međutim, danas se zna da potrošnja hrane sa suviše proteina zapravo  **smanjuje**  izdržljivost. Umesto proteina, sportisti danas troše dosta *kompleksnih* ugljenih hidrata, da od njih izvuku najviše energije za svoja takmičenja.<sup>xiv</sup>

### 6. **Rani Pubertet**

Današnji dečaci i devojčice rastu više i razvijaju se brže, kao posledica visokog sadržaja masnoća i proteina u njihovoj ishrani. U periodu od 1850. do 1995. godine se prosečna seksualna zrelost američkih devojčica smanjila sa 16,3 na 11,9 godina starosti.<sup>xv</sup> Ranija seksualna zrelost vodi ka ranijim seksualnim aktivnostima i porastom slučajeva trudnoće kod mladih devojaka.<sup>xvi</sup> To često vodi ka ženidbi i udaji vrlo mladih osoba, a što se, nažalost, često završava u razvodu braka. Pored toga, mlade žene koje rano postanu seksualno zrele imaju veći rizik od zadobijanja raka dojke,<sup>xvii</sup> kao i srčanog oboljenja.<sup>xviii</sup>

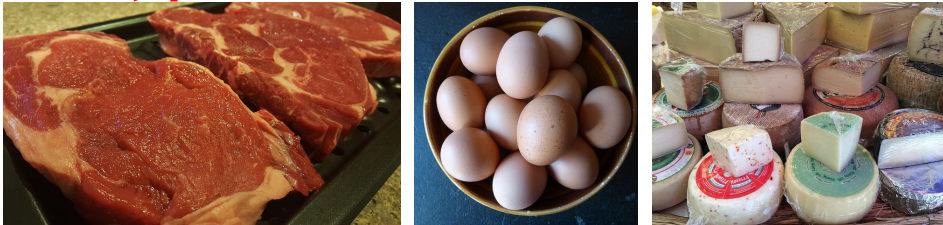
Da li naša omladina sa umanjenim kvalitetom života plaća cenu za takvu ishranu? Ta cena je suviše velika, prouzrokovana štetom koju protein nanosi ćelijama našeg tela! Pa ipak, postoji vrsta ishrane koja može da spreči i preokrene tok razvoja bolesti prouzrokovanih **suvišnim** proteinom.

Naš Tvorac, Glavni Dizajner ljudskog tela, tačno zna koja je hrana najbolja za čoveka. U prvoj knjizi Biblije je Bog prikazao idealni program ishrane za čovečanstvo, a koji se sastoji od različitih vrsta voća, povrća, mahunara, žitarica, semenki i oraha.

I sada, u 21. veku, se nauka ponovo obraća tom originalnom Božijem planu ishrane sa namirnicama biljnog porekla. One imaju u sebi malo masnoća, dosta celuloze, i ne sadrže *nikakav* holesterol. Biljna hrana poseduje sve elemente potrebne za optimalno zdravlje i vitalnost, uključujući tu i *dovoljno* kvalitetnog proteina. Lako je dobiti, pa čak i prevazići preporučenu količinu dnevnog proteina u ishrani. To se može postići **jedenjem raznovrsne neprerađene biljne hrane**, a koja ima dovoljne količine neophodnih materija da podrže i zdravu, normalnu težinu.

Hajde sada ukratko da obnovimo šta smo ovde naučili o proteinu.

Ceo koncept adekvatnog proteina je bio osnovan na pogrešnim informacijama, pre postojanja nauke o ishrani. Ali danas, uz pomoć preciznih metoda merenja potrebnog proteina u ishrani, naučnici su utvrdili da u današnjem društvu **stvarni problem leži, ne u unošenju nedovoljno proteina u telo, već u njegovoj prekomernoj upotrebi.**



Stoga, da bi tvoja ishrana postala uravnotežena, i da bi iskusio najbolje zdravlje, **odluči da smanjiš potrošnju namirnica životinjskog porekla, jer one sadrže suviše mnogo proteina i masnoća. Jednostavno ih zameni sa upotrebom više namirnica biljnog porekla.**

Ishrana je vrlo interesantan predmet, i veoma je značajna za ljudsko zdravlje. Sveto Pismo nam upućuje sledeće reči: „**Dođite sada, kaže Gospod, da zajedno rasuđujemo.**” Isaija 1:18. (engleski prevod)

Bez obzira koliko to jednostavno izgleda, upravljanje po razumnim zdravstvenim principima može da popravi zdravlje i produži život mnogo uspešnije nego sva tehnološka čuda savremene medicine.

Neka i tebe Bog blagoslovi u nastojanju da živiš po ovim izloženim principima zdravog načina ishrane i života.

---

<sup>i</sup> Tekuća Mišljenja o Kliničkoj Brizi za Metabolizam Nutrijenata. (Jan. 2011); 14(1): 28-34;

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3370421/>;

Žurnal Američkog Društva za Ishranu. Apr. 2007;107(4):644-50. Da li je biljna hrana sa dosta proteina dobra za funkciju bubrega? Pregled Literature. Bernstein AM1, Treyzon L, Li Z.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17383270>

<sup>ii</sup> <http://www.theaustralian.com.au/news/health-science/highprotein-diets-shorten-lifespan-two-studies-say/story-e6frg8y6-1226845532190> (Mart, 2014)

<sup>iii</sup> <http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/protein.html> (Okt. 2012)

<sup>iv</sup> Isto.

<sup>v</sup> <https://www.drmcDougall.com/misc/2007nl/apr/protein.htm> (2007); Zahtevi za Proteinom i Amino Kiselinama u Ljudskoj Ishrani. Editori: Svetska Zdravstvena Organizacija.

[http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/WHO\\_TRS\\_935/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/WHO_TRS_935/en/)

<sup>vi</sup> Jones, MS, RD, Mit o Proteinu: Zašto Ti Treba Manje Proteina Nego Što Misliš? (2012)

[http://www.huffingtonpost.com/jessica-jones-ms-rd/protein-diet\\_b\\_1882372.html](http://www.huffingtonpost.com/jessica-jones-ms-rd/protein-diet_b_1882372.html)

<sup>vii</sup> Dijeta za Sprečavanje Kamenja u Bubrežima, NIH Publikacija Br.13-6425 (Februar, 2013)

<http://kidney.niddk.nih.gov/KUDiseases/pubs/kidneystonediet/>; Ishrana sa dosta proteina u odnosu na stanje bubrega kod pacova, V. A. Aparicio, E. Nebot, R., (Januar, 2014) Univerzitet u Granadi, Španija,

[http://www.alphagalileo.org/ViewItem.aspx?ItemId=138216&CultureCode=en\\_21](http://www.alphagalileo.org/ViewItem.aspx?ItemId=138216&CultureCode=en_21)

<sup>viii</sup> Impakt Proteina u Ishrani na Apsorpciju Kalcijuma i Kinetička Merenja Gradnje i Razgradnje Kostiju kod Žena, JCEM, <http://press.endocrine.org/doi/full/10.1210/jc.2004-0179>

<sup>ix</sup> Postupci Društva za Ishranu. Maj. 2003;62 (2):505-9, Uloga kalcijuma i proteina u zdravlju kostiju.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14506898>

---

<sup>x</sup> Isto.

<sup>xi</sup> Ishrana sa malo ugljenih hidrata i dosta proteina i slučajevi kardiovaskularnih bolesti kod žena u Švedskoj: Prospektivna studija kohorta, *BMJ* 2012; 344:e4026, <http://www.bmj.com/content/344/bmj.e4026>

<sup>xii</sup> Tekuće Mišljenje u Reumatologiji. Maj(2005);17(3):341-5, Giht: epidemiologija i životni izbori. Choi HK1, Curhan G. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15838248>; Ishrana, Metabolizam, i Kardiovaskularne Bolesti. Maj (2012); 22(5):409-16. Hrana sa dosta purina, potrošnja proteina, i rasprostranjenost hiperuricemije (previše mokraćne kiseline u krvi): Šangajska Studija o Zdravlju Ljudi. Villegas R1, Xiang YB, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21277179>

<sup>xiii</sup> Malo proteina u ishrani je povezano sa velikom redukcijom u IGF-1, raku, i mortalitetu do 65. godine života, ali ne i kod starijih osoba. Morgan E. Levine, Jorge A. Suarez, et al, (Mart, 2014);

[http://www.cell.com/cell-metabolism/abstract/S1550-4131\(14\)00062-X](http://www.cell.com/cell-metabolism/abstract/S1550-4131(14)00062-X); Dijeta sa Mnogo Proteina Povećava Rizik od Raka Isto Kao i Pušenje, Bahar Gholipour (Mart, 2014),

<http://www.livescience.com/43839-too-much-protein-help-cancers-grow.html>

<sup>xiv</sup> Otesek Interne Medicine, Škola Medicine, Keio Universitet, Tokio, Japan (Septembar, 2013),

Masanori Tamaki, Kazutoshi Miyashita, et al, <http://www.nature.com/ki/journal/v85/n6/full/ki2013473a.html>

<sup>xv</sup> Ludington, Aileen, i Diehl, Hans; (2000), Sila Zdravlja, Review & Herald Publishing, Hagerstown, Maryland, s. 103; Masanori Tamaki, Kazutoshi Miyashita et al, Otesek Interne Medicine, Škola Medicine, Keio Universitet, Tokio, Japan, Potrošnja proteina u detinjstvu stoji u vezi sa vremenom početka puberteta.

*Žurnal Ishrane* (2010);140:565-571. [https://www.drfuhrman.com/library/early\\_puberty.aspx](https://www.drfuhrman.com/library/early_puberty.aspx)

<sup>xvi</sup> Škodljivi Psihološki Ishodi Povezani sa Ranim Pubertetom Kod Devojčica, Jane Mendle,

Eric Turkheimer, i Robert E. Emery (2007), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2927128/>

<sup>xvii</sup> Golub MS, Collman GW, Foster PM, et al. Posledice promenjenog početka puberteta na javno zdravlje. Pedijatrija

(2008);121(Dodatak 3):S218-S230, PubMed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3808195/>

<sup>xviii</sup> <http://www.coloradonewsday.com/news/regional/69776-early-puberty-could-increase-a-girl-s-chance-of-diabetes-heart-disease-and-breast-cancer-scientists-warn.html> (2014).

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