

PREDAVANJE

01.04.2023.-02.04.2023.

PRAVILNA PREHRANA KAO STIL ŽIVOTA

MARIJA ANDRIJAŠEVIĆ

Ovaj edukativni materijal napravljen je u sklopu projekta

„Promocijom zdravlja u svrhu smanjenja rizika od obolijevanja“.

Sadržaj ovog edukativnog materijala napravljen je u obrazovne svrhe i ne služi kao osobni medicinski savjet. Potražite savjet od svog liječnika ili drugog kvalificiranog zdravstvenog radnika za sva pitanja koja imate u vezi Vašeg zdravstvenog stanja. Nemojte zanemariti profesionalni medicinski savjet ili odgoditi njegovu primjenu zbog nečega što ste pročitali u ovom edukativnom materijalu.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

PREHRANA I MIKROBIOM

Što je točno crijevni mikrobiom?

Mikrobiom predstavlja skup mikroorganizama, (bakterije, virusi, gljivice...) koji nastanjuju ljudski organizam, a posebno probavni trakt. Ti mikroorganizmi igraju važnu ulogu u održavanju zdravlja, regulaciji imunološkog sustava, metabolizmu i probavi hrane.

Mikrobiom se može mijenjati tijekom života pod utjecajem raznih čimbenika, uključujući prehranu, način života, lijekove, stres i okolišne faktore.

Crijevni mikrobiom je cjelokupni genetski materijal mikroorganizama koje žive u Vašim crijevima i tamo funkcioniraju u savršenoj simbiozi s našim organizmom.

Ljudska mikrobiota ima oko 100 trilijuna takvih mikroorganizama: primarno bakterija, no tu su i virusi, eukariotski organizmi poput kvasca i protoktista te plijesni. Svaki od njih ima svoju „misiju“ u pomaganju našem organizmu.

Kako bi oni uspješno izvršavali svoje funkcije, cjelokupna mikrobiota mora biti u dobrom balansu, to znači da jedni mikroorganizmi ne smiju “nadjačati” druge.

Prehrana igra važnu ulogu u održavanju zdravog mikrobioma. Hrana bogata vlaknima, poput voća, povrća, cjelovitih žitarica, orašastih plodova i sjemenki, može potaknuti rast korisnih bakterija u crijevima. Osim toga, probiotici, koji su živi mikroorganizmi koji se nalaze u hrani ili dodacima prehrani, također mogu pomoći u održavanju zdravog mikrobioma.

Dok mi njima putem prehrane dajemo vrijedne nutrijente, oni će se pobrinuti za:

- probavu hrane
- stvaranje vitamina kao što su K, B12, riboflavin i tiamin
- jačanje imunološkog sustava
- zaštitu od „loših“ bakterija

Osim prehrane, na mikrobiom može utjecati i način života. Vježba, upravljanje stresom, pravilan cirkadijalni ritam i izbjegavanje pušenja i alkohola mogu imati pozitivan učinak na sastav mikrobioma.

Uz to, neki lijekovi poput antibiotika mogu imati negativan učinak na mikrobiom, ubijajući korisne bakterije i otvarajući vrata patogenim organizmima.

Prehrana igra važnu ulogu u održavanju zdravog mikrobioma. Hrana koju jedemo može utjecati na sastav mikrobioma u probavnom traktu, što može imati važne posljedice za naše zdravlje. Kako bi se održao zdrav mikrobiom, važno je konzumirati hranu koja promiče rast korisnih bakterija u crijevima.



Dobar izbor hrane bogate vlaknima i hranjivim tvarima može pomoći u održavanju ravnoteže korisnih i štetnih bakterija u crijevima. Vlakna su posebno važna jer su hrana za korisne bakterije u crijevima. Zato se preporučuje da se u prehranu uključi velika količina voća, povrća, orašastih plodova i sjemenki.

Fermentirana hrana je još jedan važan izvor probiotika koji podržava zdravlje crijeva i imunološkog sustava. Uključivanje fermentirane hrane u prehranu poput jogurta, kefira, kiselog kupusa, kimchija i kiselog mlijeka može biti korisno za održavanje ravnoteže mikrobioma.

Cjelovite žitarice poput smeđe riže, quinoe i ječma bogate su vlaknima i stoga su važne za održavanje zdravog mikrobioma. Hrana bogata polifenolima kao što su čaj, crno vino, tamna čokolada i bobičasto voće također može biti korisna jer ove tvari potiču rast korisnih bakterija u crijevima.

S druge strane, hrana bogata šećerima, prerađena hrana i hrana bogata zasićenim masnoćama može imati negativan učinak na mikrobiom. Šećer hrani štetne bakterije u crijevima i može izazvati neravnotežu. Prerađena hrana obično sadrži aditive i konzervanse koji mogu imati negativan učinak na mikrobiom. Hrana bogata zasićenim masnoćama, poput pržene hrane i brze hrane, može imati negativan učinak na zdravlje mikrobioma.

Stoga je važno birati zdrave namirnice i raznovrsnu prehranu kako bi se održao zdrav mikrobiom. To može pomoći u prevenciji različitih zdravstvenih problema i poboljšanju općeg zdravlja.

Dodatno, važno je napomenuti da neke dijete koje uključuju izbjegavanje određenih vrsta hrane, poput dijete bez glutena ili bez laktoze, mogu utjecati na sastav mikrobioma. Stoga, prije nego što se odlučite na ovakvu vrstu dijete, važno je razgovarati sa stručnjakom kako bi se osiguralo da se ne ugrožava zdravlje mikrobioma.

Osim toga, važno je imati na umu da svaka osoba ima jedinstveni mikrobiom. Stoga, ono što je dobro za jednu osobu možda neće biti dobro za drugu. Individualni pristup prehrani može pomoći u održavanju zdravog mikrobioma.

Konačno, važno je zapamtiti da prehrana nije jedini faktor koji utječe na zdravlje mikrobioma. Drugi čimbenici poput stresa, tjelesne aktivnosti, lijekova i okoliša također mogu utjecati na sastav mikrobioma. Stoga, održavanje ravnoteže između svih ovih čimbenika može pomoći u održavanju zdravog mikrobioma.

Koje namirnice su dobre za mikrobiom

Dobre namirnice za zdrav mikrobiom uključuju:

Fermentirana hrana: jogurt, kefir, kiselo mlijeko, kiseli krastavci, kimchi, miso i tempeh su dobri izvori probiotika.

Voće i povrće: bogati su vlaknima i prebioticima, koji su hrana za korisne bakterije u crijevima. Posebno su korisni artičoke, češnjak, luk, brokula, banane, jabuke i bobičasto voće.



Cjelovite žitarice: smeđa riža, kvinoja, ječam, zob i druge cjelovite žitarice su bogate vlaknima.

Mahunarke: grah, leća i slanutak su bogati vlaknima i prebioticima.

Orašidi i sjemenke: bademi, orašasti plodovi, sjemenke lana, sjemenke suncokreta i sjemenke bundeve su dobri izvori vlakana i prebiotika.

Čaj: čaj sadrži polifenole koji su korisni za rast korisnih bakterija u crijevima.

Tamna čokolada: tamna čokolada također sadrži polifenole koji podržavaju zdrav mikrobiom.

Maslinovo ulje: maslinovo ulje sadrži mononezasićene masti koje su korisne za zdravlje crijeva.

Važno je birati raznoliku prehranu koja uključuje ove namirnice kako bi se podržao zdrav mikrobiom.

Osim toga, važno je izbjegavati hranu koja može narušiti ravnotežu mikrobioma. To uključuje:

Rafinirani šećer i šećerne napitke: rafinirani šećer može potaknuti rast loših bakterija u crijevima.

Rafinirano brašno: rafinirano brašno može utjecati na rast loših bakterija i smanjiti razinu dobrih bakterija.

Zasićene masti i trans masti: pretjerana konzumacija ovih masti može narušiti ravnotežu mikrobioma.

Visoko procesirana hrana: visoko procesirana hrana može sadržavati aditive koji mogu utjecati na zdravlje mikrobioma.

Antibiotici: Antibiotici mogu narušiti ravnotežu mikrobioma ubijajući ne samo loše bakterije, nego i dobre.

Stres: stres može imati negativan utjecaj na ravnotežu mikrobioma, pa je važno pronaći načine za smanjenje stresa.

Uz pravilnu prehranu, važno je također održavati zdrav način života, koji uključuje dovoljno sna, tjelesnu aktivnost i smanjenje stresa. Redoviti pregledi sa zdravstvenim stručnjakom također mogu pomoći u praćenju zdravlja mikrobioma.

Provjerite da li imate nedostatak vitamina i minerala: neki vitamini i minerali, poput vitamina D, vitamina B12 i željeza, važni su za zdrav mikrobiom. Ako postoji nedostatak ovih hranjivih tvari, to može utjecati na ravnotežu mikrobioma.

Redovito vježbajte: tjelesna aktivnost može pomoći u održavanju zdravog mikrobioma i smanjiti rizik od raznih zdravstvenih problema.



Uz pravilnu prehranu i način života, važno je pratiti svoje zdravlje i redovito posjećivati zdravstvene stručnjake kako bi se otkrile moguće zdravstvene probleme i pravodobno se riješile.

Povezanost zdravlja i mikrobioma

Čak 90% raznih bolesti povezano je s promjenama ravnoteže crijevne mikrobiote. Naime, slika mikrobiote kod oboljelih sasvim je drugačija od onog zdravih osoba, a daljnjim će se istraživanjima utvrditi u kojim se slučajima disbalans mikrobiote može smatrati uzrokom, a u kojima posljedicom.

Neke od bolesti koje su povezane s neravnotežom crijevne mikrobiote su:

- upala crijeva
- neurodegenerativne bolesti (Alzheimerova bolest, Parkinsonova bolest)
- kardiovaskularne bolesti (bolesti srca i krvnih žila)
- metaboličke bolesti (dijabetes, giht, intolerancija na laktozu)

Jedno je ipak sigurno: zdrava crijevna mikrobiota ima direktnu poveznicu s općenitim zdravljem pojedinca.

UTJECAJ PREHRANE NA MENTALNO ZDRAVLJE

Mozak, baš kao i mišići, traži izazove, treba vježbu i aktivnost kako bi bio u dobroj formi. Spojite li fizičku aktivnost sa sportom koji traži brze reakcije, dobili ste dobitnu kombinaciju. Fizička aktivnost pojačava dotok kisika u mozak, stimulira krvožilni sustav i potiče lučenje endorfina.

Niz studija upozorava na to da određena hrana također pozitivno djeluje na mozak. Zdrava prehrana potaknut će krvotok, utjecati na oštroomnost i smanjit će rizik od neurodegenerativnih bolesti i demencije.

Da bi pravilno funkcionirao, mozgu je potrebno čak 20 posto dnevnog unosa kalorija. Mnoge namirnice nisu samo izvrsni izvori hranjivih sastojaka za poticanje rada mozga, već je znanstveno dokazano da neke namirnice poboljšavaju kognitivne sposobnosti i pridonose mentalnoj ošttrini.

Uz to, prehrana i tjelesna aktivnost imaju važnu ulogu u regulaciji mentalnog i emocionalnog zdravlja. Dokazi o učinkovitosti su brojni, uključujući studije koje pokazuju prednosti određenih hranjivih tvari kao terapije te učinke tjelesne aktivnosti na plastičnost mozga i epigenetiku. Stoga, ignoriranje ovih dokaza nije prihvatljivo za one koji se bave mentalnim zdravljem, bilo kao pojedinac ili kao zdravstvena ustanova.

Posljednjih desetljeća prehrana je postala tema velikog interesa u psihijatriji kako zbog nekvalitetne prehrane ljudi s teškim psihičkim poremećajima, tako i zbog toga što je postalo jasno da prehrana može pozitivno utjecati na stanje duha i psihičke



simptome. Dokumentirano je da pretjerani unos kalorija uzrokuje upalu hipotalamusa, ključnog cerebralnog područja kako za energetske ravnoteže, tako i za kontrolu neuroendokrinog sustava, uključujući sustav za kontrolu stresa. Osim toga, daljnji biološki putevi mogli bi vjerojatno povezati prehranu s mentalnim zdravljem: upala, oksidativni stres, mitohondrijska signalizacija, metabolizam triptofan-kinurenin, sastav crijevne mikrobiote

Os crijeva-mozak je, stoga, ispravnije nazivati osovinom mikrobiota-crijeva-mozak. Promjene crijevne mikrobiote povezane su s poremećajima raspoloženja, anksioznošću i depresijom, kao i sa shizofrenijom, bipolarnim poremećajem, anoreksijom nervozom i drugim neuropsihijatrijskim bolestima kao što su Alzheimerova, Parkinsonova, autizam i multipla skleroza

Ovih deset namirnica pomoći će vam u održavanju zdravlja mozga, ali i poboljšati mentalne funkcije poput boljeg pamćenja i koncentracije.

1. Crni grah

Crni grah prepun je hranjivih tvari, od kojih se posebno ističu molibden, vitamin B9 i B1, vlakna, esencijalne aminokiseline triptofan i tirozin, mangan, proteini, magnezij, fosfor i željezo. Osobito je važan dopamin kao neurotransmiter koji aktivira centre za zadovoljstvo i nagrađivanje mozga, a neke od namirnica koje jedemo mogu povećati proizvodnju dopamina. To su razne mahune, posebno crni grah, druge vrste graha, orasi, jaja i tvrdi sirevi. Aminokiseline tirozin i fenilalanin, koje sadrži takva hrana, mogu pomoći pri proizvodnji dopamina.

2. Borovnice

Borovnice su bogate flavonoidima koji imaju antioksidativna i protuupalna svojstva. Flavonoidi i salicilna kiselina štite mozak od oštećenja i nastanka plaka u moždanim arterijama te povećavaju lučenje kemijskih spojeva koji nam pružaju osjećaj zadovoljstva. Borovnice posredstvom antocijanina štite mozak, ublažavaju oštećenja, pogotovo kad je riječ o zaboravljivosti koja dolazi s godinama. Antioksidansi koji se nalaze u tamnim bobicama poput borovnice, koju ne nazivamo uzalud superhranom, sprečavaju oksidativni stres i upale koje utječu na starenje i neurodegenerativne bolesti.

3. Zeleni čaj

Konzumiranje zelenog čaja jedan je od najboljih načina da opskrbimo svoj mozak potrebnim antioksidansima. Pozitivno djeluje na pamćenje poboljšavajući funkcionalnu povezanost mozga. Zeleni čaj sadrži aminokiselinu L-teanin, za koju je ustanovljeno da pomaže pri smanjenju stresa. Kombinacija kofeina i L-teanina poboljšava rad mozga tako što utječe na pamćenje, smanjuje tjeskobu i povećava psihofizičku energiju. Zeleni čaj iznimno je bogat polifenolima i antioksidansima pa, uz mozak, čuva i naše srce i krvožilni sustav.



4. Kurkuma

Ovaj poznati zlatni začín sadrži kurkumin koji smanjuje upalu i oksidativni stres u mozgu, a sve češće se naglašava kako štiti od demencije. Često se dodaje smoothiejima, kada treba pojačati imunitet priprema se zlatno mlijeko, glavni je sastojak curryja, koristi se kao začín u pripremi žitarica, pečene piletine ili ribe te juha i variva. Ovaj aromatičan indijski začín potiče širenje moždanih stanica, pomaže pri njihovoj obnovi i stoga može biti ključan faktor u oporavku mozga oboljelih od neurodegenerativnih bolesti, a odličan je saveznik i zdravih stanica. Antioksidansi u kurkumi stimuliraju matične stanice mozga nazvane NSCs koje se pretvaraju u neurone te imaju važnu ulogu u oporavku mozga nakon bolesti ili pak moždanog udara.

5. Rajčica

Najvažniji antioksidansi su karotenoidi, a upravo likopen najjači je u skupini karotenoida. Likopen koji se nalazi u rajčicama smanjuje oksidativni stres i može pomoći mozgu da nauči i zadrži uspomene. Stoga bez brige uživajte u salsi, umaku od rajčice ili domaćem kečapu. Znanstvenici su dokazali i da često konzumiranje rajčica bogatih likopenom smanjuje rizik od raka prostate i srčanog udara za 46 posto, umanjuje obolijevanje od depresije, a svakodnevno konzumiranje rajčica taj rizik umanjuje za čak 52 posto.

6. Jabuke

Jabuke su još jedno voće prepuno antioksidansa koje se povezuje s anti-age učinkom na mozak. “Jedna jabuka na dan tjera doktora iz kuće van”, poznata je poslovica koja govori o jabuci kao kraljici voća. Liječnici se slažu se s time i vjeruju da redovita konzumacija jabuka može poboljšati pamćenje, a možda čak utjecati i na Alzheimerovu i Parkinsonovu bolest. Kvercetin koji sadrže štiti organizam od oksidativne štete. Crveno voće izvor je vitamina C, folne kiseline, minerala i antioksidanata koji su nužni za održavanje pamćenja.

7. Sjemenke bundeve ili bučine golicе

Sjemenke bundeve svojim antioksidativnim svojstvom štite stanice mozga od oštećenja slobodnim radikalima. Sjeme je bogato mikroelementima kao što su cink, magnezij, bakar i željezo koji su neophodni za bolji rad mozga. Uz lanene sjemenke, bundevine su najbolji izvor esencijalne masne kiseline omega 3, za koju se zna da je u našem tijelu preteča prostaglandina tipa 3 koji su neophodni za mnoge tjelesne funkcije – vid, sposobnost učenja, koordinaciju, raspoloženje.

8. Naranče

Vitamin C kojim obiluju naranče ima važnu ulogu u sprečavanju mentalnog propadanja povezanog sa starenjem. Kombinacija antioksidansa i flavonoida naranču čini jednom od najzdravijih vrsta voća. Ovaj snažan antioksidans bori se sa slobodnim radikalima koji prouzrokuju oštećenja moždanih stanica. Naranča sadrži čak 170 različitih fitonutrijenata i više od 60 različitih flavonoida, od kojih mnogi imaju



protuupalna, antikancerogena i antioksidativna svojstva. Ovi spojevi spriječit će i nastanak krvnih ugrušaka.

9. Orašasti plodovi

Prema studijama, orašasti plodovi mogu smanjiti pojavu neurodegenerativnih bolesti. Zbog zdravih masnoća, vitamina E i antioksidanata, orašasti plodovi pridonose zdravlju mozga i dobrom pamćenju, a mogu i smanjiti pojavu neurodegenerativnih bolesti. Utječu na dobro funkcioniranje moždanih vijuga, zdrav živčani sustav i dobro raspoloženje. Neka su istraživanja pokazala da manjak omega-3 masnih kiselina može prouzročiti depresiju. Indijski oraščići bogati su magnezijem, koji pomaže u boljem protoku krvi, a uključite li i bademe u svoju redovitu prehranu, u organizam ćete unijeti dodatne količine fenilalanina, što također može pridonijeti vašem mentalnom zdravlju.

10. Crna čokolada

Tamna čokolada poznato je sredstvo za poboljšanje raspoloženja, a prema studijama može poboljšati i pamćenje. Bogata je organskim spojevima koji djeluju kao antioksidanti, flavonoidima, kofeinom... Postoje dokazi da flavonoidi kakaovca mogu znatno poboljšati kognitivne funkcije u ljudi, vjerojatno utječući na povećan cerebralni protok krvi. Uz to, kakao sadrži stimulanse poput kofeina i teobromina, što može biti ključni razlog poboljšanja rada mozga u kratkom razdoblju.

Prehrambene navike mogu značajno utjecati na naše mentalno zdravlje. Mnogi ljudi posežu za nezdravom hranom, poput junk fooda, kako bi se trenutno osjećali bolje. Međutim, takva hrana može imati negativne dugoročne posljedice, uključujući lošiju koncentraciju i povećanje anksioznosti.

Povezanost između crijeva i mozga

Kako bismo poboljšali zdravlje crijeva, važno je jesti hranu koja potiče rast dobrih bakterija i smanjuje broj loših bakterija. Nažalost, hrana koju povezujemo s osjećajem olakšanja, poput junk fooda, često ne pridonosi razvoju dobrih bakterija. Ovo može biti loše za smanjenje razine stresa jer dobre bakterije igraju ključnu ulogu u proizvodnji serotonina, poznatog kao hormon sreće!

Ukratko, unos hrane koja sadrži prerađene ugljikohidrate može izazvati nagli skok razine šećera u krvi i utjecati na naše raspoloženje. Osim toga, važno je jesti hranu koja pridonosi zdravlju crijeva i pomaže razvoju dobrih bakterija kako bi se osigurala proizvodnja hormona sreće.

Koju hranu treba izbjegavati?

Svaka prerađena hrana koja ima više od 5 grama šećera na 100 grama, kao što su čokoladice, žitarice s okusom, kolači, gazirana pića, voćni jogurti i slično, trebala bi biti izbjegavana. Također bi trebalo izbjegavati hranu s više od 1.5 grama zasićenih masti na 100 grama, poput pizze, čipseva i drugih sličnih namirnica. Umjesto bijelog kruha, bijele riže i bijele tjestenine, treba birati integralne verzije koje potiču razvoj dobrih bakterija u crijevima.



Koju hranu ne treba izbjegavati?

Hrana s visokim udjelom vlakana, poput povrća, integralnih žitarica, sjemenki i orašastih plodova, potiče rast dobrih bakterija u crijevima. "Zdrave masti", poput omega-3 masnih kiselina koje se nalaze u ribama poput lososa, sardina i skuša, te sjemenkama poput chia sjemenki i sjemenkama lana, pridonose boljoj funkciji mozga i boljem raspoloženju. Također, raznoliko voće i povrće bogato antioksidansima može pomoći u smirivanju upala, dok jedenje fermentirane hrane može pomoći u održavanju zdravlja crijeva.

U praksi, održavanje zdrave prehrane i dobrog mentalnog zdravlja zahtijeva redovito pijenje dovoljne količine vode i izbjegavanje tekućina koje mogu utjecati na raspoloženje, poput crnog čaja, kave i alkohola. Također, važno je pridržavati se rasporeda objeda i konzumirati hranu bogatu proteinima, dobrim ugljikohidratima te velikom količinom povrća i voća.

Kako bi se olakšala tranzicija prema zdravijem načinu prehrane, korisno je potražiti zdrave alternative za nezdrave grickalice i slatkiše. Primjerice, umjesto bombona, možete jesti sušeno voće, a umjesto slanog kikirikija, možete grickati kikiriki u ljusci.

Važno je pratiti kako se osjećate nakon jela i pića, te voditi dnevnik raspoloženja. Tako možete pratiti što jedete i pijete te kako se osjećate nakon toga. Na kraju tjedna, možete analizirati svoj dnevnik i uočiti koje vrste hrane ili pića mogu utjecati na vaše raspoloženje te ih izbjegavati u budućnosti. Ovaj pristup može vam pomoći da postupno poboljšate svoje prehrambene navike i osigurate da vaša prehrana podržava vaše mentalno zdravlje.

Prehrana ima značajan utjecaj na naše mentalno zdravlje. Dobra prehrana može pomoći u održavanju zdravog raspoloženja, poboljšati kognitivne funkcije, smanjiti stres i anksioznost te poboljšati opće mentalno zdravlje.

AUTOFAGIJA I INTERMITTENT FASTING

Autofagija je proces koji se odvija unutar stanica, a koji omogućuje da se nepotrebni, oštećeni ili toksični dijelovi stanice razgrade i recikliraju. Ovaj proces igra ključnu ulogu u održavanju zdravlja stanica i cijelog organizma.

Autofagija je proces koji omogućuje stanici da se održava zdravom i funkcionalnom. Iako se ova funkcija smanjuje s godinama, postoje načini kako ju možemo stimulirati i tako smanjiti rizik od razvoja različitih bolesti.

Autofagija igra ključnu ulogu u odgovoru stanica na gladovanje i smanjenje unosa hranjivih tvari. Kada tijelo ne dobiva dovoljno hrane, stanice se mogu obratiti autofagiji kako bi se razgradili i reciklirali proteini i druge makromolekule koje se nakupljaju unutar stanica. Ovaj proces omogućuje stanici da nastavi funkcionirati i proizvoditi energiju, čak i kada je izložena stresu izazvanom nedostatkom hranjivih tvari.



Intermitentni post ili interfasting je prehrambeni obrazac koji uključuje periodični prekid obroka i periodični post. Ova prehrambena strategija uključuje cikluse posta i prehrane, s periodima u kojima se jede, a periodima u kojima se ne jede.

Postoje različiti oblici intermitentnog posta, koji variraju u trajanju perioda posta i perioda prehrane. Neki od popularnih oblika intermitentnog posta uključuju:

16/8 metodu: ovaj oblik intermitentnog posta uključuje ograničenje unosa hrane na 8 sati dnevno, a ostatak vremena je post. Primjerice, osoba bi mogla jesti od 10:00 do 18:00, a ostatak vremena bi bila u postu.

5:2 metodu: ovaj oblik intermitentnog posta uključuje ograničenje unosa hrane na pet dana u tjednu, a dva dana u tjednu su post. Dva dana u tjednu ne bi se trebalo jesti više od 500-600 kalorija dnevno.

Ograničavanje unosa hrane: ovaj oblik intermitentnog posta uključuje izmjenu ciklusa perioda prehrane i perioda posta. Na primjer, osoba bi mogla jesti normalno jedan dan, a sljedeći dan bi postila.

Međutim, intermitentni post također može imati negativne učinke, posebno ako se ne provodi ispravno. Na primjer, osobe s poremećajima u prehrani ili dijabetesom trebaju biti oprezne pri korištenju ovog prehrambenog obrasca. Također, moguća je pojava dehidracije, umora, vrtoglavice i glavobolja.

Prije bilo kakvih promjena u prehrani, treba se posavjetovati s liječnikom ili nutricionistom kako bi se utvrdilo je li intermitentni post siguran i prikladan za pojedinca.

Također, važno je istaknuti da intermitentni post nije metoda za brzi gubitak težine, nego za dugoročno održavanje zdrave tjelesne težine. Tijekom perioda prehrane, važno je jesti hranjive namirnice kako bi se osiguralo adekvatno snabdijevanje tijela potrebnim hranjivim tvarima.

Kako se hraniti prema principu 16:8h povremenog posta?

Najlakši način pridržavanja dijete 16:8 je odabir "prozora" od 16 sati posta, koji uključuje vrijeme koje osoba provodi spavajući. Stručnjaci savjetuju završetak unosa hrane u ranim večernjim satima, jer se metabolizam usporava nakon ovog vremena. Međutim, to nije izvedivo za sve. Neki ljudi možda neće moći konzumirati večernji obrok do 19 sati ili kasnije. Bez obzira na to, najbolje je izbjegavati hranu 2-3 sata prije odlaska na spavanje. Najčešće se odabere jedan od sljedećih 8-satnih perioda za konzumiranje hrane:

Od 9:00 do 17:00 sati

Od 10:00 do 18:00 sati

Od 12:00 do 20:00 sati



U tom vremenskom okviru ljudi mogu jesti svoje obroke. Redovna ishrana je važna za sprečavanje vrhova i padova šećera u krvi i izbjegavanje mogućih napada gladi. Neki ljudi možda moraju eksperimentirati kako bi pronašli najbolje vrijeme za uzimanje hrane, ovisno o svom životnom stilu.

Preporučena hrana i savjeti

Iako u povremenom planu posta 16:8h nije precizirano koju hranu jesti i izbjegavati, korisno je usredotočiti se na zdravu prehranu i ograničiti ili izbjeći rafiniranu, masnu i procesuiranu hranu. Konzumiranje previše nezdrave hrane može prouzrokovati debljanje i dovesti do bolesti.

Svježe voće i povrće, uz mahunarke bogate prehrambenim vlaknima

Integralne žitarice, uključujući kvinoju, smeđu rižu, zob i ječam

Proteinsku hranu poput piletine, puretine, ribe, graha, leće, tofua, orašastih plodova, sjemenki, sira s manjim udjelom masti i jaja

Zdrave masti iz masnih riba, maslina, maslinovog ulja, kokosa, avokada, orašastih plodova i sjemenki

Voće, povrće i cjelovite žitarice sadrže mnogo vlakana, tako da mogu pomoći osjećati se sito i izbjeći napade gladi. Zdrave masti i proteini također mogu doprinijeti sitosti.

Pića također mogu igrati ulogu u sitosti za one koji slijede povremenu dijetu u 16:8h. Pijenje vode redovito tijekom dana može pomoći smanjiti unos kalorija jer ljudi često zamijene žeđ za glađu.

Plan prehrane 16:8h dozvoljava konzumiranje pića bez kalorija poput vode, nezaslađenog čaja i kave tijekom prozora posta koji traje 16 sati. Važno je redovito konzumirati tekućinu kako biste izbjegli dehidraciju.

Za poticanje autofagije važno je konzumiranje maslinovog ulja tijekom perioda kada se ne posti, odnosno unutar 8 sati kada je dozvoljeno jesti. Ako se konzumira maslinovo ulje tijekom posta, post se prekida. Vježbe nižeg intenziteta, poput brze šetnje, zelenog čaja, kave (u manjim količinama - do dvije male šalice dnevno), vitamina B3 i D, također mogu pomoći u procesu autofagije.

Intolerancija na hranu može uzrokovati probleme s probavom i drugim zdravstvenim problemima. Test intolerancije na hranu može identificirati namirnice koje osoba ne podnosi dobro, što može pomoći u stvaranju personaliziranog plana prehrane koji uključuje samo one namirnice koje su dobre za tijelo.

Uz to, važno je naglasiti da povremeni post i zdrava prehrana ne smiju biti jednokratni ili kratkoročni ciljevi. Umjesto toga, to bi trebale biti zdrave navike koje se prakticiraju tijekom života. Postepeno uvođenje promjena u prehrani i navikama može pomoći u dugoročnom održavanju zdrave prehrane i poboljšanju zdravlja probavnog sustava. Redovito kretanje i vježbanje također su ključni za održavanje zdravog probavnog sustava i cjelokupnog zdravlja tijela.



Dodatni savjeti

Ljudi će možda lakše pridržavati se dijeta 16:8 kada slijede ove savjete:

- Pijenje biljnog čaja i dodavanje cimeta tijekom posta, jer to može smanjiti apetit.
- Redovito konzumiranje vode tijekom dana, idealno oko 30 ml po kilogramu tjelesne težine (na primjer, za osobu od 80 kg, dnevni unos vode bi bio 2,4 litre).
- Smanjivanje vremena provedenog gledajući televiziju ili u mobitel kako bi se izbjegla izloženost slikama hrane koje mogu potaknuti osjećaj gladi. Obratite pažnju na to koliko reklama za hranu se prikazuje u pet minuta i koja se hrana reklamira.
- Meditacija tijekom posta kako bi se lakše prevladali osjećaji gladi.

TEHNIKE ZA BOLJU PROBAVU

Izraz "probava" obično se odnosi na razgradnju hrane kako bi tijelu osigurala hranjive tvari i izbacila otpadne proizvode.

Međutim, mnogi ljudi također koriste taj izraz kako bi se odnosili na bilo kakve simptome koji se javljaju tijekom probave, poput plina, nadutosti, neugodnosti, nemogućnost redovite stolice itd...

Os mozak-crijeva je sustav komunikacije živaca i biokemijskih signala koji putuju krvotokom, spajajući probavni sustav s mozgom

Putem ovog sustava, vaša crijeva mogu izravno reagirati na psihološki i fizički stres s simptomima poput bolova u trbuhu, proljeva, zatvora, mučnine i promjena u apetitu i probavi.

Ljudi vjeruju da joga pomaže u zdravlju probavnog sustava smanjujući stres, povećavajući cirkulaciju i poticanjem fizičkog kretanja ili motiliteta gastrointestinalnog trakta.

Kada imate problema s probavom, možda ćete htjeti brzo pronaći olakšanje.

Postoji sve veći interes za pronalaženje prirodnog olakšanja za probleme s probavom kroz jogu i blago kretanje. Mnogi ljudi hvale koristi joge za ublažavanje probavnih problema, pa se možda pitate trebate li to isprobati.

Sjedeći otklon

Blago istezanje može pomoći u ublažavanju nadutosti i plina te podržati opću probavu.

Kako to učiniti:



Sjednite na pod s prekrštenim nogama, desnu ruku stavite na pod i u stranu koliko možete. Podignite lijevu ruku ravno u zrak, a zatim se blago nagnite na desnu stranu.

Držite desnu podlakticu na podu, okrenutu prema van.

Polako udahnite i izdahnite 4-5 puta. Zatim promijenite stranu i ponovite.

Sjedeći twist

Ovaj položaj uz masažu i kompresiju probavnog trakta i organa pomaže u regulaciji probavnog sustava. Mnogi ljudi se osjećaju ugodno držeći ovu pozu nekoliko udaha ili nekoliko minuta, što je posebno učinkovito za početnike ili praktikante s poteškoćama u pokretljivosti.

Kako to učiniti:

Sjednite na pod sa ispruženim nogama. Savinite desno koljeno i prebacite ako možete nogu preko lijeve, desno stopalo je na podu (ako ne, ostavite ju samo savinutu). Zarotirajte trup u desnu stranu, primajući se lijevom rukom za desno koljeno, a desna ruka je na podu iza leđa. Držite ovu poziciju i dišite 4-5 dubokih udaha i izdaha. Svaki put kad udahnete, primijetite kako vam se kralježnica izdužuje. Zatim promijenite stranu i ponovite.

Ležeći twist

Položaj twista u ovoj vježbi smatra se korisnim za poticanje redovitosti crijeva pomažući tankom i debelom crijevu u peristaltici, koja je pokret koji gura hranu i otpad kroz gastrointestinalni trakt. Ovaj položaj također može pomoći u ublažavanju nadutosti.

Kako to učiniti:

Legnite na pod s ispruženim nogama. Savijte lijevo koljeno i prekržite ga preko desnog koljena ili bedra, stavljajući lijevu nogu na pod. Cijelo vrijeme držite lijevu nogu na podu.

Držite ovu poziciju i dišite 4-5 dubokih udaha i izdaha. Svaki put kad udahnete, primijetite kako vam se kralježnica izdužuje. Zatim promijenite stranu i ponovite.

Ležeći twist 2

Ovo je jednostavni okret koji ljudi vjeruju da podržava probavu povećavajući cirkulaciju i potičući peristaltiku crijeva.

Kako to učiniti:

Počnite ležeći na leđima, s koljenima savijenim, stopalima na podu i rukama ispruženim prema van. Pomaknite kukove udesno. Podignite stopala s poda, držeći koljena i stopala zajedno. Rotirajte kukove i savijte svoje noge u lijevu stranu. Gornji dio leđa držite ravno na podu. Dopustite gravitaciji da spusti vaše noge prema podu.

Držite poziciju 4-5 udaha i izdaha.



Nježno vratite kukove u neutralni položaj i privucite koljena prema prsima rukama. Zatim polako ispravite noge.

Savijanje koljena prema prsima

Savijanje koljena prema prsima je blago kretanje koje može biti opuštajuće i ublažiti bol u donjem dijelu leđa. Nježno masira debelo crijevo kako bi se potaknuo prolazak stolice.

Kako to učiniti:

Ležite na leđa, u ležećem položaju, s ispruženim nogama.

Polako savijte koljena i približite ih prsima, koristeći ruke da ih privučete bliže.

Držite ovu poziciju 4-5 dubokih udaha i izdaha.

Mačka-Krava poza

Mačka-Krava pozom se prelazi između dvije klasične joge poze: Mačke i Krave. Zajedno, mogu istegnuti leđa i trbušne mišiće. Poboljšavaju cirkulaciju i nježno masiraju organe kako bi se potaknula peristaltika crijeva.

Kako to učiniti:

Počnite na rukama i koljenima s neutralnom kralježnicom - to jest, s ravnom leđima i vratom. Pazite da su vam koljena poravnana s kukovima, a ručni zglobovi s ramenima.

Započnite ulaskom u Kravu pozom. Da biste to učinili, nagnite zdjelicu tako da se vaša zdjelica podigne, a trbuh spusti. Nježno povucite ramena natrag i podignite glavu gledajući prema gore. Pazite da ne prenapregnete vrat.

Držite poziciju 4-5 udaha i izdaha.

Zatim se vratite u neutralni položaj.

Da biste ušli u Mačku pozu, leđa prema gore, nježno spustite glavu, dopuštajući da to kontrolira gravitacija umjesto da ju prisiljavate prema dolje.

Držite poziciju 4-5 udaha i izdaha.

Ponovite to 2-3 puta.

