

PATRIK HOLFORD

BIBLIJA OPTIMALNE ISHRANE

Prevela sa engleskog
Tanja Milosavljević



1999



*Knjiga je posvećena vama –
kovačima sopstvenog zdravlja.*

SADRŽAJ

Reči zahvalnosti	9
Vodič kroz skraćenice, mere i izvore podataka	9
Uvod	11

1. deo ŠTA JE OPTIMALNO?

1. Zdravlje – nećete valjda da vam bude prosečno?	17
2. Definisane optimalne ishrane.	23
3. Od majmuna do čoveka – ishrana i evolucija.	28
4. Vi ste jedinstveni	35
5. Sinergizam – celina znači više	39
6. Antihranljive materije – izbegavanje kradljivaca vitamina.	43

2. deo DEFINISANJE SAVRŠENE ISHRANE

7. Mit o dobro uravnoteženoj ishrani	55
8. Proteinske protivrečnosti	65
9. Masnoće koje život znače	78
10. Šećer – slatka istina	87
11. Vitaminski skandal	96
12. Elementarno zdravlje od kalcijuma do cinka	107
13. Antioksidansi – moć preventive	118
14. Žive namirnice – fitohemijska revolucija	128
15. Istine i zablude o kombinovanju namirnica	136

3. deo TAJ DIVNI UNUTRAŠNJI SVET

16. Čovek je ono što jede	145
17. Poboljšajte svoje varenje	151
18. Male tajne zdravog srca	157

19. Jačanje vašeg imunološkog sistema	169
20. Prirodno uravnoteživanje hormona	177
21. Zdravlje kostiju – oku daleko, ali srcu drago	184
22. Zdravlje kože – jedite da biste bili lepi	191

4. deo KORISTI OPTIMALNE ISHRANE

23. Pобољшanje inteligencije i memorije	201
24. Povećanje vaše energije i otpornosti na stres	209
25. Postizanje vrhunskog fizičkog učinka	219
26. Vraćanje časovnika unazad	223
27. Pobeđivanje kancera	229
28. Borba protiv infekcija prirodnim sredstvima	236
29. Razaranje masne barijere	247
30. Rešavanje zagonetke poremećaja u jelu	257
31. Mentalno zdravlje – dijetetska veza	261

5. deo ISHRANA ZA SVA STAROSNA DOBA

32. Šta sve stičemo rođenjem	273
33. Superklinici – podizanje nove generacije	282
34. Pubertet, PMS i menopauza	290
35. Prevencija problema trećeg doba	296

6. deo PROGRAM VAŠE LIČNE ISHRANE

36. Pronalaženje vaše optimalne ishrane	305
37. Vaša optimalna ishrana	310
38. Vaš optimalni program dodataka	315
39. Sve što bi trebalo da znate o dodacima	327
40. Građenje vašeg sopstvenog programa dodataka	333
41. Odabiranje najboljih dodataka	340
42. Vitamini i minerali – koliko su bezbedni?	350

7. deo **ABECEDA LEČENJA ISHRANOM**

– Akne – Alergije – Alkoholizam – Angina i ateroskleroza – Artritis – Astma – Bolovi i grčevi u mišićima – Bronhitis – Cistitis – Deprimiranost – Dermatitis – Dijabetes – Divertikulitis – Ekcem – Giht – Glavobolje i migrene – Gojaznost – Hronični zamor – Infekcije – Kamenac u žuči – Kancer – Kancer dojke – Kandidijaza – Kolitis – Loše varenje – Mamurluk – Menopauzalni simptomi – Nazeb i grip – Neplodnost – Opekotine, posekotine i modrice – Osteoporoza – PMS – Polenska groznica – Poremećaj sna – Proširene vene – Problemi s kosom – Problemi s prostatom – Problemi s tiroidom – Psorijaza – Senilnost – Sindrom razdražljivih creva – Sinusitis – Ušne infekcije – Visok krvni pritisak – Zapaljenje – Zatvor (opstipacija) – Šizofrenija – Čirevi 361

8. deo **ČINJENICE O HRANLJIVIM SASTOJECIMA**

Vitamini – Minerali – Poluesencijalni hranljivi sastojci 399

9. deo **ČINJENICE O NAMIRNICAMA**

Koje proteinske namirnice – Koje masti i ulja – Koji ugljeni hidrati – Koliko vlakana – Kiselinsko/bazna ravnoteža 425

Preporučena literatura 433

Bibliografija 436

REČI ZAHVALNOSTI

Ova knjiga nikada ne bi ugledala svetlost dana da nije bilo pomoći i podrške mnogih ljudi. Dugujem zahvalnost Kejt Nil za doprinos Delu 2, Entoni Hejnsu za doprinos Poglavlju 24, Suzan Klift i Elinor Barton za njihov istraživački rad, Džonatanu Filipšu, Krisu Kvejlu, Rodniju Polu i Diku Vajnu za njihove ilustracije i grafikone, Heder Džejms za usklađivanje brojeva, Džen Šepard za korekturu teksta i Heder Roklin za njenu pomoć kao redaktora i savetnika.

Vodič kroz skraćenice i mere

1 gram (g) = 1000 miligrama (mg) = 1.000.000 mikrograma (mcg ili g).

Većina vitamina meri se u miligramima ili mikrogramima. Vitamini A, D i E mere se i u internacionalnim jedinicama (i.j.), jedinici mere koja je osmišljena da bi se standardizovali razni oblici ovih vitamina čija je jačina različita.

1 mcg retinola (mcg RE) = 3,3 i.j. vitamina A

1 mcg RE beta-karotina = 6 mcg beta-karotina

100 i.j. vitamina D = 2,5 mcg

100 i.j. vitamina E = 67 mg

1 funta (lb) = 16 unci (oz)

2,2 lb = 1 kilogram (kg)

1 pinta = 0,6 litara

1,76 pinti = 1 litar

Pod izrazom „kalorija” u ovoj knjizi se podrazumeva kilokalorija (kcal).

Izvori podataka

U pisanju ove knjige korišćeno je na stotine podataka iz ugledne naučne literature. Specifične studije iz kojih su upotrebljeni pojedini detalji navedene su u Bibliografiji. Ostala istraživanja na kojima se zasniva materijal naveden u knjizi dostupna su u Lambertovoj biblioteci pri Institutu za optimalnu ishranu (Institute for Optimum Nutrition, ION), čiji članovi imaju slobodan pristup i mogućnost rada u biblioteci. ION takođe pruža i druge informativne usluge, uključujući i bibliotečku potragu i sl., za one čitaoce koji traže pristup naučnoj literaturi određene tematike. U odeljku Preporučena literatura možete da nadete spisak dobrih knjiga vezanih za svako poglavlje, koji vam omogućava da malo dublje zadete u temu o kojima je reč.

UVOD

Godine 1977. upoznao sam dvoje izvanrednih dijetetičara, Brajana i Siliju Rajt. Uz ogromnu zdelu salate i tanjir „kobasica od soje”, praćene šakom vitaminskih pilula, objasnili su mi kako je zapravo većina bolesti rezultat suboptimalne ishrane. Nije mi bilo baš lako da sve to progutam, ali pošto sam po prirodi avanturista, zamolio sam ih da mi osmisle način ishrane. I evo mene, studenta psihologije, kako jedem vegetarijansku hranu u kojoj nema ni traga pšenici i koja se praktično sastoji od gomile voća i povrća upotpunjene šakom dodataka uvezenih iz Amerike, pošto u Britaniji u to vreme nisu mogli da se nabave. Bilo je to tako daleko od uobičajene ribe s krompirićima i pinte gorkog piva! Moje kolege, porodica i prijatelji verovali su da sam poludeo. Ja sam, međutim, bio uporan.

U roku od dva meseca izgubio sam 6,5 kilograma koje nikada više nisam vratio; očistila se i moja koža, koja je do tada podsećala na Mesečeve predele; moje redovne migrene su praktično sasvim nestale; međutim, najočiglednija od svega bila je dodatna energija. Više mi nije bilo potrebno toliko sna, um mi je bio mnogo oštiji, a organizam mnogo vitalniji. Počeo sam da istražujem tu „optimalnu ishranu”. Pošto sam studirao psihologiju, pratio sam istraživanja o najvećem problemu mentalnog zdravlja danas, šizofreniji. Članci u naučnim časopisima navodili su jasne dokaze da „optimalna ishrana” daje bolje rezultate od kombinacije lekova i psihoterapije. Pionir na ovom polju, američki lekar i psihijatar dr Karl Fajfer, tvrdio je da je u 80% slučajeva došlo do remisije bolesti. Bio sam fasciniran i, nije prošlo dugo, otišao sam u Ameriku da se na licu mesta u to uverim.

Fajfer, jedan izvanredan čovek koji je najveći deo svog života proveo proučavajući hemiju mozga, doživeo je u pedesetoj snažan infarkt. Šanse za preživljavanje nisu mu bile bogzna kakve – najviše desetak godina, a i to samo uz pomoć pejsmejkera. On je, međutim, rešio da ne dozvoli da mu ugrade tu napravu i narednih trideset godina proveo je u sprovođenju i istraživanju optimalne ishrane. „Čvrsto sam ubeđen”, rekao mi je, „da većina hroničnih oboljenja ne bi postojala uz adekvatno unošenje mikrohranljivih materija – suštin-

ski važnih supstanci za naš opstanak. Dobra dijetetska terapija je medicina budućnosti. Već smo i suviše dugo čekali na nju.”

Optimalna ishrana ne predstavlja nikakav novi pristup: mnogi veliki vizionari su je prihvatili. Godine 390. Hipokrat je rekao: „Neka hrana bude vaš lek, a lek vaša hrana.” Početkom dvadesetog veka javio se i Edison, rekavši: „Lekar budućnosti neće prepisivati lekove, već će zainteresovati svoje pacijente za brigu o ljudskom telu, ishrani i uzrocima i prevenciji bolesti.” Godine 1960, jedan od najvećih umova našeg vremena, dvostruki nobelovac dr Lajnus Poling izbacio je kovanicu „ortomolekularna ishrana”. Unošenjem u organizam pravih (orto) molekula, tvrdio je on, većina oboljenja bila bi iskorenjena. „Optimalna ishrana”, rekao je, „jeste medicina budućnosti.”

Godine 1984. osnovao sam u Londonu Institut za optimalnu ishranu, kako bih promovisao i istraživao ovu ideju. Veličali smo vrline zdrave hrane i vitaminskih dodataka; upozoravali smo na opasnost koja pretila od olova u benzinu, aditiva u namirnicama, zagađivača u vodi, pržene hrane i slobodnih radikala; objašnjavali smo, takođe, vrednost antioksidantnih vitamina A, C i E, i minerala kao što su selen i cink, kao i vezu koja postoji između ishrane, mentalnog zdravlja i ponašanja. Vrlo je zadovoljavajuće to što su od tada mnogi od ovih koncepata uzeti u obzir. Olovo iz goriva i aditivi iz namirnica na putu su da budu proterani, a uvodi se i jača kontrola zagađivača vode. Vlade danas finansiraju istraživanja optimalnih doza vitamina A, C i E, u svrhu prevencije kancera i srčanih oboljenja. Ishrana se prikrada i u plan za borbu s mentalnim zdravstvenim problemima, u koje spada i kriminalno ponašanje. Optimalna ishrana je, kako se čini, ideja čije je vreme upravo došlo.

Svrha ove knjige jeste da vam pokaže kako da dosegnete potpuno zdravlje i otpornost na bolesti putem optimalne ishrane. Deo 1. objašnjava principe optimalne ishrane, koja stvara potrebu za jednom sasvim novom definicijom zdravlja, zdravstva i medicine. Deo 2. definiše savršenu ishranu – koju nije lako postići preko noći, ali je svakako dobro težiti ka njoj. Delovi 3, 4 i 5 pružaju doakze o koristima optimalne ishrane, zasnovane na najnovijim otkrićima nutricionističke nauke. Deo 6. pokazuje kako da optimalnu ishranu i ostvarite, uz vodič koji vas korak po korak usmerava u pravcu poboljšanja vašeg načina ishrane i osmišljavanja sopstvenog programa dodataka. Deo 7. jeste abecedni popis određenih zdravstvenih problema i načina njihovog rešavanja uz pomoć optimalne ishrane. Deo 8. je vodič kroz hranljive sastojke; kako oni deluju, koji su znaci i uzroci pomanjkanja, šta bi trebalo da jedete i koje dodatke da uzimate. Deo 9. pruža vam činjenice o namirnicama, kao i tabele pomoću kojih možete optimalnu ishranu da pretočite u praksu.

Dvadeset godina je prošlo otkako sam otkrio optimalnu ishranu. Za to vreme objavljeno je na hiljade naučnih dokumenata koji potvrđuju njenu moć,

a ni jedan jedini koji bi je negirao. Sad sam potpuno ubeđen da je koncept optimalne ishrane najveći pomak napred u medicini postignut u ovom veku i da ona, ako se primenjuje od najranijeg detinjstva, predstavlja garanciju dugog i zdravog života.

Prvi deo

ŠTA JE OPTIMALNO?

1.

ZDRAVLJE – NEĆETE VALJDA DA VAM BUDE PROSEČNO?

Ova knjiga predstavlja sredstvo za postizanje cilja – zdravlja. A to ne znači samo odsustvo bolesti, već i obilje vitalnosti. Pozitivno zdravlje, koje se ponekad naziva i funkcionalnim zdravljem, može da se meri na osnovu tri kriterijuma:

- učinak – kako funkcionišete fizički i mentalno
- odsustvo lošeg zdravlja – znaci i simptomi bolesti
- dugovečnost – zdrav životni vek.

Smatram da svako može da doživi duboko osećanje dobrostanja. Ono je karakteristično po konzistentnom, jasnom i visokom nivou energije, emocionalnoj ravnoteži, oštrini uma, želji za održavanjem fizičke kondicije i direktnoj svesti o tome šta odgovara našem organizmu, šta jača naše zdravlje i koje su naše potrebe u svakom trenutku. Takvo zdravstveno stanje podrazumeva i lako podnošenje infektivnih oboljenja i zaštitu od najčešćih smrtonosnih bolesti, kao što su srčane bolesti i kancer. Rezultat toga je da se proces starenja usporava i možemo da proživimo dug i zdrav život. Po svojoj najdubljoj definiciji, zdravlje nije puko odsustvo bolova ili napetosti, već životna radost, stvarno poštovanje značaja zdravog tela koje je sposobno za mnoga ovozemaljska zadovoljstva.

Ovo za mene nije samo ubeđenje, već i iskustvo koje sam doživeo lično i kojem sam prisustvovao kod mnogih drugih ljudi s kojima sam radio svih ovih