



Probava će raditi ako poštujete red

Dnevni ciklus ili cirkadijalni ritam tijela obuhvaća sve cikluse koji ovise o izmjeni dana i noći. Funkcionalna probava ovisi o zdravom probavnom sustavu i usklađenosti s dnevnim ritmom gdje se jede i probava hrane, iskorištavanje tvari i izlučivanje otpadnih produkata izmjenjuju prirodnim ritmom, svaki u svoje specifično doba dana.



RASPOREDOM DO REZULTATA

Žitarice i proizvode od žita trebalo bi jesti od 7 do 15 sati, isto kao i svježe voće koje se preporučuje jesti na prazan želudac. Ranije poslijepodne (za ručak ili užinu) jedite proizvode od žita, mahune i povrće bogato škrobom (krumpir). Između 17 i 20 sati kao večernji obrok pripremite meso, ribu, jaja ili mliječne proizvode, kao i zeleno lisnato povrće. Svježe voće jedite najkasnije u 18 sati. Kekse, čokoladu i slastice ne biste trebali jesti nakon ručka, odnosno nakon 14 sati.



ORAŠASTE PLODOVE JEDITE U SVAKO DOBA DANA

Kod orašida je važno paziti na količinu. Za popodnevni obrok najbolje je uzeti probiotički jogurt. Izotonični napitak koji će vas vratiti u život kombinacijom minerala je i kokosova voda

Popodnevni međuobrok, savjetuju nutricionisti, neka bude jogurt ili frape, ali iz kućne radinosti.

- Najbolji izbor su probiotički jogurt, acidofil, kefir ili kiselo mlijeko uz dodatak svježih bobica te kokosova voda koja je zbog visokoga mineralnog sadržaja prirodni izotonični napitak koji tijelu vraća vrijedne minerale: natrij, kalij i magnezij. Orašasti plodovi izvor

su visokovrijednih masti i minerala te su vrlo važni za očuvanje živčanog sustava. Zbog kaloričnosti svih orašida treba se držati manjih količina. Izvrstan su izbor nakon napornog treninga, tijekom radnog vremena, kod učenja i aktivnosti koje zahtijevaju dodatnu mentalnu koncentraciju - objašnjava nutricionistica Karmen Matković Meliki.

I TAJMING PREHRANE VAŽAN JE ZA VITKOST

Piše: ANA VUKAŠINOVIĆ

Za zdravlje i vitku liniju nije važno samo što i koliko jedete nego i - kada. Stoga bi svatko trebao uskladiti ritam obroka s neuroendokrinim ritmovima svog organizma.

Svaki organizam ima biološki ritam koji se izmjenjuje kroz dnevne cikluse tzv. cirkadijalne ritmove. On obuhvaća sve cikluse koji ovise o izmjeni dana i noći poput ciklusa spavanja, tjelesne temperature, hormona, probave... Ta medicinsko-dijetetska metoda naziva se krononutricionizam. - Osnovne postavke svrstavaju unos specifičnih makrohranjenata u točno određeno doba dana, a takvim se načinom prehrane postižu bolja probava hrane, apsorpcija hranjivih tvari, regulacija tjelesne težine i poboljšanje općega zdrav-

stvenog stanja - govori nam nutricionistica iz Definicije hrane Karmen Matković Meliki. Važno je znati i da postoje tri ciklusa za iskorištavanje hrane od otprilike osam sati: eliminacija ili uklanjanje otpada i ostataka hrane (do podneva), aporpcija ili jedenje i probava (tijekom dana) te asimilacija ili upijanje i korištenje (navečer i noću).

Zato je u prvom dijelu dana najpoželjnije jesti ugljikohidrate, ali je najbolji izbor voće koje pomaže izbacivanju štetnih tvari. Za doručak se mogu pojesti i žitarice bogate vlaknima, a za ručak su idealni povrće i mahunarke. U ovom razdoblju tijelo treba najviše energije jer je lučenje inzulina pojačano te će se u tom razdoblju i svi uneseni ugljikohidrati najbolje iskoristiti bez stvaranja masnih zaliha. Pravilnim izborom namirnica porast će i

Nije svejedno **kada jedemo koju hranu** jer organizam različito funkcionira u raznim dijelovima dana. Tako su ugljikohidrati rezervirani za jutro, bjelančevine za večer, a voće je najbolje jesti u prijedopodnevnom satima, kaže nutricionistica Matković Meliki



razina serotonina te se smanjiti osjećaj žudnje za slatkim u poslijepodnevnom satima. U drugom dijelu dana, nakon 15 sati, poželjno je jesti hranu bogatu bjelančevinama - mliječne proizvode, ribu, meso i jaja, jer se tako tijelo osiguravaju građivni elementi - aminokiseline potrebne za izgradnju i oporavak tkiva. Bjelančevinasta hrana potiče stvaranje hormona rasta koji djeluje na razgradnju masti.

- Voće se prije svega preporučuje jesti u jutarnjim satima zbog toga što sadrži jednostavne ugljikohidrate koji su organizmu potrebni kao izvor energije i zato što se brzo probavljaju, a kako je rehidracija

važan dio pravilne i uravnotežene prehrane, ova skupina namirnica idealan je izbor nakon cjelonoćnog sna. Dodatno voće je odličan izvor vode, vitamina, minerala i fitonutrijenata pa se, naravno, unosom umjerene količine voća u drugo doba dana neće narušiti metabolička ravnoteža. Ipak, veća količina voća u večernjim satima uz druge izvore lako iskoristivih ugljikohidrata dugoročno može poremetiti ritam lučenja inzulina - kaže nam Karmen Matković Meliki.

Ako se voće jede nakon glavnih obroka i u drugom dijelu dana, onda je najbolji izbor manje slatko voće poput bobiča-

stog voća i citrusa. Lisnato povrće jede se cijeli dan - ujutro je dobrodošlo u zelenim frapima (kelj), za ručak kao salata (rikula, matovilac), a uvečer kuhano na pari (blitva i špinat). Umjereno ispijanje kave poželjno je kod zdravih ljudi, ali jedino osobe koje pate od bolesti probavnog sustava zbog rizika od iritacije ne bi trebale konzumirati takav napitak na prazan želudac nego uz ili nakon doručka. Posebno blagotvorno na cijeli organizam navečer djeluje čaj od kamilice, valerijane i matičnjaka, a za jutarnje razbuđivanje idealan je crni, zeleni ili rooibos čaj jer tein, tvar sličnu kofeinu, otpuštaju mnogo dulje.

KONZUMIRANJE NAMIRNICA U ODREĐENO DOBA NE SAMO DA SE ČUVA ZDRAVLJE NEGO I POBOLJŠAVA PROBAVU...

ZA RUČAK NEMOJTE PRETJERIVATI S MESOM

Jednako kao i ribu, meso je najbolje jesti u drugom dijelu dana, samo je bitno da je riječ o krtim opcijama, od mesa peradi, teletine do svinjetine. Ujutro svakako izbjegavajte suhomesnate nereske.



'AL DENTE' TJESTENINA I RIŽA UČINITI ČE RUČAK ENERGETSKOM BOMBOM

Kruh, tjesteninu, rižu i krumpir najbolje je jesti u prvoj polovici dana. Za doručak slobodno jedite integralni kruh i peciva, a tjesteninu i rižota s kuhanim povrćem i mahunaraka za ručak. Važno za probavu je da pri kuhanju ostanu "al dente".



PLAVA RIBA ZA VEČERU IZVOR JE VRIJEDNIH OMEGA KISELINA

Riba se zbog proteinskog sastava preporučuje jesti u kasnijim satima, najbolje za večeru. Vaš prvi izbor neka bude plava riba poput srdele, tune, skuše ili masnija riba poput lososa, a možete iskoristiti i onu iz limenke.



LAKŠE UTONITE U SAN UZ ŠALICU MLIJEKA SA ŽLIČICOM CIMETA

Ovisno o osobnom izboru, zdravstvenom stanju i toleranciji na laktozu, kasnovečernji obrok može biti samo šalica toploga kraljev mlijeka sa žličicom kaka, cimeta ili vanilije, baš kao i šalica sojina mlijeka.