

Različite namirnice i jela, metode njihove pripreme, te način života mogu objasniti zašto su pripadnici nekih naroda vitkiji, zdraviji i dugovječniji od drugih. Dijetetičari i zdravstveni stručnjaci kažu da je važno učiti od najzdravijih - ako želimo izgubiti prekomjerne kilograme, boriti se protiv bolesti i uživati u zdravijem životu. Nakon što je proputovao svijet, fitness stručnjak Harley Pasternak je mnogo naučio o specifičnim načinima prehrane i životnim navikama u najbogatijim zemljama svijeta. U svojoj novoj knjizi, naslovljenoj "The 5-Factor World Diet", on rangira deset najzdravijih nacija: "Japanci su, po mom mišljenju, najzdraviji. Oni žive najduže, imaju najniži postotak predebelih ljudi, najmanje srčanih bolesti i najmanje dijabetesa".

Što i kako Japanci jedu, kaže Pasternak, objašnjava zašto su oni najzdraviji narod: "Svaki obrok izgleda kao umjetničko djelo. Hrana izgleda prekrasno i privlačno, a tako jednostavno. Japanci jedu više ribe od drugih, isto tako i integralne soje, algi i zelenog čaja. Kad pojedu oko 80 posto serviranog obroka, naprave pauzu od desetak minuta, a onda odluče hoće li nastaviti. Većinom, do tada ustanove da su se zasitili i više ne jedu.

U Pasternakovih prvih deset su još tri azijske zemlje - Singapur, Južna Koreja i Kina. Među prvih deset su i Izrael, Švedska, Francuska, Grčka, Španjolska i Italija: "Talijanska je prehrana iznimno zdrava - od leće i slanutka, preko balzamik octa, pa do domaće tjestenine u malim porcijama. Najveći obrok im je ručak, a ne večera. Velika gozba je nedjeljom, a ne svaki dan. Uz to, poslije večere cijela obitelj odlazi u šetnju".

Mediterransku kuhinju preporučuje i kardiolog Richard Collins. On je poznat kao 'kardiolog koji kuha'. Sam kaže da mu spajanje medicinskog i kulinariskog znanja omogućuje da pomogne svojim klijentima u prepoznavanju grešaka koje njihovu prehranu čine nezdravom: "Mislim da je prva greška kad se počne s nezdravim sastojcima, kad se ne gleda na prirodnost hrane. Greška broj dva - način kuhanja. Kod nas hranu tretiramo grubijanski: ili je istučemo, ili je pržimo u ulju, ili je prepečemo jer želimo da bude sva 'reš'. Evropski stil kuhanja je mnogo suptilniji: poširanje, kuhanje u pari, dinstanje na nižoj temperaturi. Kad izmaltretiramo hranu pri pripremi onda i uništimo vitamine".

Čak i male promjene u načinu prehrane i pripremi hrane mogu biti vrlo korisne, kaže liječnik David Servan-Schreiber, autor knjige "Anti-Cancer, A New Way Of Life": "Nedavno istraživanje u Kini pokazalo je da žene koje tri puta sedmično jedu gljive imaju za 50 posto manji rizik od raka dojke. Ako piju tri šoljice zelenog čaja, tri puta sedmično, isto tako imaju za 50 posto smanjeni rizik od raka dojke. Ako čine i jedno i drugo, rizik je smanjen za 89 posto! To su zaprepašćujuće brojke za nešto tako jednostavno kao što je malo gljiva i malo zelenog čaja".

David Servan-Schreiber napominje da su i začini i začinske biljke pokazali jaku preventivnu učinkovitost protiv raka. Recimo turmerik u Indiji i u Sjevernoj Africi. Kako kaže, gdje god ljudi koriste dosta majčine dušice, ružmarina, origana, bosiljka i metvice, stopa obolijevanja od raka

U kojim se zemljama najzdravije jede?

Autor Redakcija

je niži, a i agresivnost ove bolesti, ako ona nastupi, je manja.

Izvor: VoA News

www.medicina.ba

22.02.2010.