



Kruh i tjestenina prvi na listi namirnica o kojima smo ovisni

Hrana prestaje biti nešto čime zadovoljavamo glad i osiguravamo optimalnu količinu energije, ona postaje ovisnost koja mami na još

Nataša Gajski KOVAČIĆ

Pomalo je apsurdno da je kulinarskih emisija i nutricionističkih savjeta više nego ikad prije - ljudi vole gledati proces kuhanja, slušati savjete za pripremu namirnica. No kad sve to memoriraju, odlaze u pekarnicu i pojedu nešto slano, slatko, masno, rafinirano, visoko procesuirano.

Prehrambena industrija potiče nas da jedemo, nudeći nam hranu na svakom uglu. Zagrebom, primjerice, ne možete proći a da vas na svakih 50 metara ne dočekaju otvorena vrata pekarnice. Nisu to ona mala vrata kroz koja se uvlačite nego širom otvorena klizna vrata. Pekarnice su osobito strateški postavljene na tramvajskim postajama pa čim izađete iz tramvaja namame vas da uđete u njih. Ne morate čak ni podići nogu da zakoračite prag jer su na razini ulice. Pekarnice su današnjem čovjeku postale mjesto doručka, užine, ručka i večere. Pekarnice su, međutim, samo prirodan odgovor na promjenu u percepciji hrane.

»Hrana postaje nešto usput, jednako kao što nam je i disanje nešto usput. Našim vitalnim funkcijama dajemo usputnu funkciju«, kaže autorica niza knjiga o prirodnoj prehrani, Jadranka Boban Pejić.

Smatra da prosječni ljudi i dalje znaju premalo o hrani, pa se prema njoj ponašaju kao da je odvojena od nas. O hrani se i u školi uči onako usput, bez toplin. S druge strane, sve više ljudi postaje ovisno o hrani. Jedemo na cesti, za računalom, u kafiću, i nakon što smo pojeli, jedemo još.

Masnoće, šećer i sol kojih su današnji procesuirani proizvodi prepuni, kažu znanstvenici, stimuliraju mozak na oslobađanje dopamina, koji stvara osjećaj



Pekarski proizvodi jedu se danas i za doručak, užinu, ručak i večeru

ugode. Tako već sama pomisao na neka jela izaziva želju da se to jelo jede bez obzira na to jesmo li gladni ili ne. Hrana prestaje biti nešto čime zadovoljavamo glad i osiguravamo optimalnu količinu energije nego postaje ovisnost koja mami na još. Namirnice koje stvaraju najveću ovisnost su kruh, tjestenina, slatkiši i slastice, čokolada i slane grickalice.

»Svaka ovisnost, pa tako i ovisnost o hrani je rezultat neimanja uporišta u samom sebi i traženja izvan sebe. Svako je ovisnosti uzrok isti - znači da sami sebi nismo dovoljno dobri. Danas se ovisnost o hrani mnogo više manifestira nego prije zbog načina života. Razvili smo potrošački

mentalitet i prestali smo biti osobe koje žive u skladu sa svojom okolinom, a postali osobe koje gledaju na svoju okolinu samo kao na nešto što mogu iskonsumirati«, kaže Boban Pejić.

Roditelji sve više rade, provode sve manje vremena sa svojom djecom, obitelj je prestala biti glavna jedinka. Industrija i marketing iskoristili su tu situaciju da ponude brzu, gotovu hranu kako se ne bi gubilo vrijeme na pripremu jela. Dobili smo tako visoko procesuiranu i rafiniranu hranu, jednostavne šećere koji stvaraju ovisnost u organizmu. »Šećer je prvi na popisu sastojaka koji stvaraju fizičku ovisnost, također i neki aditivi. Ovisnost o hrani

stvara fizičku ovisnost koja se može izjednačiti s ovisnošću o alkoholu, iako vas nitko neće osuditi ako kažete da ste ovisni o čokoladi«, kaže Jadranka Boban Pejić.

Naravno, kao i sa svakom ovisnošću nitko vas ne osuđuje sve dok ne pređete onu nevidljivu granicu koja dobro raspoloženog konzumenta pretvara u »smrdljivog« alkoholičara, a obožavatelja čokolade u pretilu osobu koja bi »doista trebala voditi više računa o svom izgledu«. Kao i drugi ovisnici, i ovisnici o hrani nesretni su jer su ovisni o određenim sastojcima i frustrirani što su predebeli. No kao i kod svake ovisnosti čovjek treba shvatiti da se praznine u

njemu ne mogu popuniti ni hranom niti alkoholom. »Nedostatak ljubavi se nadomješta ljubavlju, a ne hranom, a hrana je, na žalost, vrlo često kompenzacija za ljubav ili neke druge emocije. Kad se zatrpamo hranom, ne osjećamo toliku bol. No naravno da je taj osjećaj samo kratkotrajan«, kaže Boban Pejić.

Ljudi su počeli jesti velike količine hrane s još većom količinom praznih kalorija jer su kvalitetu zamijenili kvantitetom. »Količinom pokušavaju nadomjestiti nedostatak u kvaliteti jer je organizam gladan kvalitetnih sastojaka, vlakana, životne energije, a u keksima nema te životne energije«, kaže Boban Pejić. Dodaje da se danas čovjek silno ubrao pa se čini da je u općem nedostatku vremena. Što imaš manje vremena, to si važniji, iako je najljepše što nekome možemo darovati upravo vrijeme.

»Prioriteti su izmnuti. Naše osnovne potrebe za ljubavlju, dobrom hranom, kretanjem, zamijenili smo trčanjem za materijalnim, a što smo iznutra prazniji to nam je potrebna veća kompenzacija jer naše istinsko biće se ne zadovoljava materijalnim«, kaže Boban Pejić.

I u psihologiji postoji stav da ljudi koji prekomjerno teže na neki način tim suvišnim kilogramima nadomještaju nešto što im je potrebno, stvaraju neku vrstu zaštite«, zaključuje Boban Pejić.

Više masnoća zimi, ali samo ako ih imamo gdje potrošiti

Zimska prehrana treba biti energetska jača, ali samo ako živimo u zimskim uvjetima. Iz pregrijanih stanova ulazimo u ugrijane automobile kojima idemo do zagrijanih poslovnih prostora, te ako se uz sve to dovoljno ne krećemo, onda ni ne trebamo zimsku energetska snažniju hranu. Nerijetko se danas u stanovima tijekom zimskih mjeseci prešetavamo u kratkim rukavima, a jedemo kao da idemo na fizički rad u Sibir.

»U redu je govoriti da nam je potrebno više masnoća u stvarnim zimskim uvjetima, ali samo kad se te masnoće imaju gdje potrošiti«, kaže Boban Pejić. Najboljim zimskim proizvodima smatra one fermentirane poput kiselog kupusa, kisele repe, koji su odlični u kombinaciji s korjenastim povrćem i cjelovitim kašicama od žitarica. Uz to su idealni kompoti od voća, poput jabuka i dunja te suho voće. Iako se načelno savjetuje smanjivanje količine tekućine u zimskim mjesecima, jer hladi organizam, to ne vrijedi ako smo u pregrijanim prostorijama.



Jadranka Boban Pejić