

# Uvod

---

**N**ekada davno ljudi su sedali da večeraju samo da bi napunili prazan stomak ili zbog zadovoljstva. Niko nije govorio: „Ova krem-suppa je puna kalorija“, niti je pitao da li je hleb bogat hranljivim vlaknima ili gundao zbog kože na piletini. To vreme je prošlo. Danas trpeza može biti poprište bitke između zdravlja i zadovoljstva. Planirate obroke s preciznošću generala koji vodi trupe u rat, a borba da se pojede ono što je pre zdravo nego ukusno za mnoge ljude traje čitav život.

Cilj ove knjige je da sklopi mir između potrebe za kvalitetnom ishranom i jednako obavezujuće želje za ukusnim obrocima. Istina je (slušajte dobro!) da ono što je dobro za vas može biti i ukusno – i obrnuto.

## *O knjizi*

*Zdrava ishrana za neupućene* (prevod trećeg izdanja) neće vas naterati da sedite kao u učionici i hvatate beleške o tome šta da jedete od danas do svog 104. rođendana. Ova knjiga je zapravo izvor informacija koje su vam potrebne da biste pravili pametne izbore u ishrani – takve da zadovoljite čula, dušu i telo. Neke stvari koje ćete pročitati predstavljaju *osnove*: definicije vitamina, minerala, proteina, masti i – verovali ili ne – dobre, stare vode. Takođe, ovde ćete naći savete o sastavljanju liste za kupovinu korisnih namirnica i o tome kako da pripremite tako dobre obroke da ćete jedva čekati da ih pojedete.

Za one koji ne znaju ništa o ishrani sem da ima veze sa hranom, ova knjiga je odličan početak. S druge strane, upućenijima će knjiga osvežiti znanja o ishrani i obavestiti ih šta se sve desilo otkad su poslednji put pregledali tabelu kalorijskih vrednosti namirnica.

### *Konvencije u knjizi*

U tekstu smo koristili sledeće konvencije da bi materija bila jezgrovitija i razumljivija:

- ✓ Sve Web adrese navedene su neproporcionalnim (mono) fontom.
- ✓ Novi izrazi su napisani *kurzivom*; uz njih je obično navedena razumljiva definicija.
- ✓ Konkretni koraci u listi aktivnosti ispisani su **polucрно**.
- ✓ Količine proteina, masti, ugljenih hidrata i drugih hranljivih sastojaka iskazane su pomoću metričkog sistema sa gramima (g), miligramima (mg) i mikrogramima (mcg). Ako ste navikli na drugačije mere, slobodno koristite tablice za konverziju.

### *Šta ne morate da čitate*

Šta? Kako to da ne morate da čitate neki deo knjige? Pa, tako je. Neki delići ove knjige su tu da vas zabave ili daju informacije koje nisu previše važne za razumevanje ishrane. Na primer:

- ✓ **Izdvojeni odeljci:** Povremeno ćete naići na tekst sa osenčenom pozadinom. U pitanju su lične priče i zapažanja koje ne morate čitati.
- ✓ **Tekstovi sa sličicom „Tehnički detalji“:** Zanimljive informacije, ali ne od ključne važnosti za shvatanje ishrane.
- ✓ **Tekst impresuma:** Ne šalim se. Tu nećete naći ništa zanimljivo – sem ako iz meni nepoznatog razloga obožavate pravnički jezik i šifre Narodne biblioteke.

### *Neobavezne pretpostavke*

Svaka knjiga se piše za određenu ciljnu grupu – to važi i za ovu. Dok sam je pisala, usudila sam se da pretpostavim neke stvari o vama i o tome zašto ste odvojili deo svog teško zaradenog novca da biste kupili knjigu o ishrani:

- ✓ Redovno školovanje vam nije pružilo priliku da naučite nešto o ishrani, a sada ste otkrili da sa uravnoteženom, kvalitetnom ishranom imate veće šanse da ostanete zdravi.
- ✓ Zbunjuju vas oprečni saveti o vitaminima i mineralima – da ne pominjemo nove hranljive materije poput fitohemikalija. (Šta je to? Pa, fito = biljke, a hemikalije = hemikalije, tako da su to hemikalije u biljkama.) Potrebna vam je pouzdana mapa za izlazak iz lavirinta ishrane.
- ✓ Trebaju vam osnovne informacije, a nemate ambicija da postanete stručnjak za ishranu ili da provodite sate nad medicinskim udžbenicima i časopisima.

## ***Kako je knjiga organizovana***

Evo kratkog prikaza delova knjige *Zdrava ishrana za neupućene*. Ovi opisi vam mogu pomoći da lako odlučite šta ćete prvo čitati. Jedna od prednosti ove knjige je i to što ne morate da je čitate redom – od prve do poslednje strane. Au contraire, kako bi rekli Francuzi misleći na „sasvim suprotno“. Možete početi od bilo kog poglavlja, a ipak saznati gomilu informacija o tome kako hrana pomaže telu da funkcioniše.

### ***Deo I: Osnovne činjenice o ishrani***

Poglavlje 1 definiše ishranu i način na koji ona deluje na vaše telo. Takođe, uči vas kako da procenjujete pouzdanost nutricionističkih studija i novosti o ishrani u novinama, časopisima i na televiziji. U poglavlju 2 na jasan način je opisano kako sistem organa za varenje pretvara hranu i piće u hranljive sastojke neophodne da telo bude zdravo. Poglavlje 3 je posvećeno kalorijama – energetske vrednosti hrane i pića. U poglavlju 4 možete pročitati koliko vam je potrebno svakog hranljivog sastojka da biste ostali u vrhunskoj formi. Poglavlje 5 detaljno objašnjava neka pravila o dijetetskim preparatima – tabletama, praškovima i nasicima koji povećavaju hranljivost ishrane.

### ***Deo II: Šta dobijate iz hrane***

U poglavlju 6 naći ćete činjenice o proteinima: gde ih ima i šta rade vašem telu. Isto to, samo o jestivim mastima, čeka vas u poglavlju 7, dok poglavlje 8 daje detaljan prikaz ugljenih hidrata: šećera, skroba i nesvarljivih, ali nezamenljivih sastojaka u ugljenohidratnim namirnicama – hranljivih vlakana. U poglavlju 9 upoznajete se sa rizicima i nekim novootkrivenim korisnim stranama alkoholnih pića.

Poglavlje 10 posvećeno je vitaminima, hranljivim sastojcima koji pokreću brojne neophodne hemijske reakcije u telu. U poglavlju 11 predstavljamo minerale koji često udružuju snage s vitaminima. Poglavlje 12 objašnjava fitohemikalije, novootkrivene sastojke hrane. U poglavlju 13 govorim o vodi, neophodnoj tečnosti koja čini čak 70 posto vaše težine. Takođe, opisujem funkcije elektrolita, posebnih minerala koji održavaju ravnotežu tečnosti u organizmu (odgovarajuću količinu vode unutar i izvan telesnih ćelija).

### ***Deo III: Zdrava ishrana***

Tema poglavlja 14 su *glad* (potreba za hranom) i *apetit* (želja za hranom). Uravnotežavanje ta dva faktora u ishrani omogućava održavanje zdrave težine. S druge strane, u poglavlju 15 opisujem razlike u sklonostima

prema hrani; zašto neke namirnice volimo, a druge mrzimo iz dna duše. (Jede li se nekome kelj?) U poglavlju 16 naučićete da osmislite zdrav režim ishrane na osnovu Vodiča za ishranu Ministarstva poljoprivrede i Ministarstva za zdravlje i socijalna pitanja SAD, i novih saznanja Instituta za medicinu Nacionalne akademije nauka. Poglavlje 17 vas uči kako da isplanirate hranljive, ukusne obroke kod kuće, dok u narednom poglavlju saznajete kako da pomoću predstavljenih vodiča za ishranu procenite vrednost obroka u restoranima svih vrsta – počev od onih otmenih do kioska sa pljeskavicama.

### ***Deo IV: Obrada hrane***

U poglavlju 19 dajem odgovor na jednostavno pitanje: Šta je obrada hrane? Poglavlje 20 objašnjava kako kuvanje utiče na izgled, ukus i hranljivu vrednost hrane. Uticaje zamrzavanja, konzerviranja i zračenja hrane istražujem u poglavlju 21. U poglavlju 22 opisujem hemikalije koje produžavaju rok trajanja namirnica.

### ***Deo V: Hrana i medicina***

U poglavlju 23 objašnjavam zašto neki ljudi dobijaju osip kada jedu pojedine namirnice i savetujem kako da identifikujete i izbegavate hranu na koju ste možda alergični. Poglavlje 24 je puno informacija o tome kako određene namirnice i pića mogu uticati na vaše raspoloženje – to je jedna od gorućih tema za nutricioniste istraživače. U poglavlju 25 saznacete kako namirnice mogu da utiču na lekove – važna tema za svakog ko je ikada pio, pije ili će uzimati lekove. U poglavlju 26 opisujem lekovita svojstva nekih namirnica – one mogu biti preventiva ili lek protiv pojedinih bolesti, počev od užasne, ali ne tako ozbiljne prehlade, do smrtonosnog dvojca: srčanih oboljenja i raka.

### ***Deo VI: Sve same desetke***

Postoji li neka knjiga iz edicije *Za neupućene* bez dela s desetakama? Nema šanse. U ovom delu predstavljam deset izvrsnih Web lokacija posvećenih ishrani, deset vrhunskih namirnica začinjjenih magičnom popularnošću, i, na kraju, ali ne i manje važnih, deset lakih načina da smanjite kalorije u ishrani.

## ***Sličice korišćene u knjizi***

Sličice u knjigama *Za neupućene* su zgodan način da vam se skrene pažnja dok relazite pogledom po stranici. Ima ih nekoliko vrsta, svaka s posebnim značenjem:



Ishrana je puna stvari koje „svi znaju“. Ovaj maskirani heroj otkriva pravu istinu o stvarima o kojima (što je čest slučaj) „svi greše!“



Ovaj pametni čovečuljak ukazuje na definiciju izraza koje koriste nutricionisti.



Sličica za Reč stručnjaka znači: „Ovde ćete naći naučne studije, statistike, definicije i preporuke na kojima se zasnivaju standardi u ishrani.“



Isti pametni drugar ovog puta ukazuje na jasna, jezgrovita objašnjenja tehničkih izraza i procesa – na detalje koji su zanimljivi, ali ne i neophodni za razumevanje materije. Drugim rečima – preskočite ih ako želite, ali barem prvo bacite pogled na njih.



Pogodak! Ova informacija – korisna za poboljšanje ishrane i zdravlja – uštedeće vam vreme i živce.



Ova sličica upozorenja am ukazuje na zamke u ishrani, kao što je, recimo, koža na pilencetu, odnosno na pretvaranje namirnica koje su izvorno siromašne mastima u mastan obrok pun holesterola. Skreće vam pažnju na opipljive opasnosti, kao što su dodaci, koje vašem zdravlju mogu doneti više štete nego koristi.

## Odakle početi

Prednost knjiga *Za neupućene* jeste to što ne morate početi od početka i čitati poglavlja redom. Možete se opredeliti za bilo koju temu, a ipak shvatati ono što čitate, jer svako poglavlje predstavlja zaokruženu celinu.

Na primer, ako su vaša strast ugljeni hidrati, odaberite poglavlje 8. Kad poželite da naučite kako da se izborite s jelovnikom u restoranima, pređite na poglavlje 18. Ukoliko vas je oduvek fascinirala priprema hrane, možete prvo pročitati poglavlje 21. Sadržaj vam omogućava da nađete opširnije kategorije informacija, dok konkretnije odrednice možete potražiti u indeksu.

Ako niste sigurni šta vas najviše zanima, počnite od prvog poglavlja. Ono vam daje sve osnovne informacije potrebne da shvatite ishranu i ukazuje na mesta na kojima možete naći detaljnija objašnjenja.

