

Najhrana za

NAJZDRAVJE

Ta knjiga je napisana kot vir informacij o učinkih hrane, vitaminov in dodatkov k prehrani na človeško telo. Temelji na avtorjevih raziskavah in opazovanjih.

Bralci nikakor ne smejo uporabiti informacij v tej knjigi kot nadomestek za nasvete osebnega zdravnika ali drugega medicinskega osebja, s katerim se moramo vedno posvetovati, preden spremenimo prehranjevalne navade ali se odločimo za novi zdravstveni program.

Informacije v tej knjigi so bile podrobno raziskane, hkrati pa smo se trudili, da so bile v času izida knjige čim bolj preverjene.

Bralci, predvsem tisti, ki imajo zdravstvene težave, in tisti, ki jemljejo zdravila na recept, naj se o priporočilih glede prehrane in ustreznih količinah hrane pogovorijo z zdravnikom ali s farmacevtom. Avtor in založba nista odgovorna za neželene učinke, ki bi jih mogoče povzročilo upoštevane informacij, predstavljenih v tej knjigi.

NAJHRANA ZA NAJZDRAVJE Štirinajst vrst hrane, ki bodo spremenile vaše življenje

© 2004 by Steven G. Pratt and Kathy Matthews, Inc.
1. izdaja HarperCollins Publishers Inc., New York

© 2004, 2008 DEBORA, Ljubljana za izdajo v slovenskem jeziku

Prevedla: Špela Potočnik, Janislav Peter Tacol

Predgovore so napisali: dr. Hubert (Hugh) T. Greenway,
dr. Darja Kocjan-Ačko, dr. Marjan Simčič, Janislav Peter Tacol

Uredil: Janislav Peter Tacol

Jezikovni pregled: mag. Stanko Šimenc

Strokovni pregled: dr. Marjan Simčič

Fotografije: Darja Kocjan-Ačko, Boštjan Tacol, Janislav Peter Tacol,
Mojca Marija Spreicer, Tonka Tacol, arhiv založbe Debora

Založila in izdala: DEBORA, Ljubljana

Za založbo: Janislav Peter Tacol

Oblikovanje: Vesna Vidmar

Grafična priprava: DEBORA, Ljubljana

Tisk in vezava: SCHWARZ, Ljubljana

Ljubljana, 2008

2. dopolnjena izdaja, 1. natis

Vse pravice, še posebno pravici do razmnoževanja in prevajanja, so pridržane. Noben del te knjige se brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) ne glede na odločitev avtorjev izvirnika ne sme v nobeni obliki reproducirati (s fotokopiranjem, z mikrofilmanjem ali drugim postopkom) ali z uporabo elektronskih sistemov predelovati, kopirati, tiskati, razmnožiti ali razširjati. Brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) je prepovedano javno objavljati knjige ali njenih delov, distribuiranje in dajanje v najem.

Spletna knjigarna založbe Debora: www.debora.si

Obiskujte spletno stran www.najhrana.si in sodelujte pri ustvarjanju njenih vsebin.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2(035)
615.874(035)

PRATT, Steven

Najhrana za najzdravje : štirinajst vrst hrane, ki bodo spremenile vaše življenje / Steven G. Pratt in Kathy Matthews ; recepte so pripravili Michel Stroot iz zdravilišča Golden Door in kuharsko osebje iz zdravilišča Rancho La Puerta ; [prevedla Špela Potočnik in Janislav Peter Tacol ; predgovore so napisali Hubert (Hugh) T. Greenway ... [et al.] ; fotografije Darja Kocjan-Ačko ... et al.]. - 2. izd., 1. natis. - Ljubljana : Debora, 2008

ISBN 978-961-6525-45-9

1. Matthews, Kathy, 1949-
238888960

Vsebina

- 9 Zahvala
- 13 Predgovor dr. Huberta T. Greenwaya
- 17 Predgovor dr. Darje Kocjan-Ačko – Najhrana za najzdravje: Kako pridelati zdravo hrano?
- 27 Predgovor dr. Marjana Simčiča
- 29 Predgovor urednika – Najhrana za najzdravje in Slovenci

UVOD

- 33 Knjigi Najhrana za najzdravje na pot

- 43 **1. DEL: NAJHRANA ZA NAJZDRAVJE: OSNOVE**
- 44 Kako nas prehrana ubija
- 48 Mikrohranila: Ključ do najzdravja
- 53 Štiri načela knjige Najhrana za najzdravje
- 63 Najhrana za najzdravje v vaši kuhinji

2. DEL: NAJHRANA

- 71 Stročnice
- 84 Borovnice
- 96 Brokoli
- 105 Oves
- 120 Pomaranče
- 135 Buče
- 146 Divji losos
- 163 Soja
- 176 Špinača
- 191 Čaj
- 198 Paradižnik

Puran (prsi brez kože)	209
Orehi	218
Jogurt	231
3. DEL: JEDILNIKI NAJHRANE ZA NAJZDRAVJE	243
IN PODATKI O HRANILNI VREDNOSTI	
Jedilniki iz Najhrane za najzdravje	244
Analiza hranilnih vrednosti	279
Štirinajst superhranilnih snovi	295
Nakupovalni seznam najhrane za najzdravje	303
Razlaga tujk in manj znanih izrazov	317
Viri	323
Stvarno kazalo	351
Slikovna priloga	361

Najhrana za najzdravje: Kako pridelati zdravo hrano?

V knjigi *Najhrana za najzdravje* najdemo med izbrano hrano pridelke rastlin, ki jih agronomi uvrščajo med vrtnine, poljščine, vinsko trto, jagodičevje in sadna drevesa.

Zdrava hrana z lastnega vrtička

Torej, če želite uživati zdravo hrano, vam svetujem lastno njivo, sadovnjak, vinograd ali vsaj vrtiček na neonesnaženem zemljišču. Za vsaj nekaj rastlin, ki jih boste gojili v posodah, zadošča balkon, najmanj kar morate imeti, pa je okenska polica. Seveda ne boste za oskrbo rastlin uporabili ničesar, kar lahko kupite, ampak boste gnojila in sredstva proti povzročiteljem bolezni in škodljivcem vzeli iz narave, rastline negovali v potu svojega telesa, naravi pa vrnili skrbno kompostirane odpadke od rastlin. Čim večja bo njiva, tem več bo na njej vašega znoja, toda bolj boste preskrbljeni s pridelki, pa tudi zdravje ne bo izostajalo. Ker pa vem, da ste zvečine zaposleni, prezaposleni in si le redki lahko privoščite zdravo hrano iz domačega vrta, vas vabim na kratek sprehod skozi

zgodovino kmetijstva. Nekoliko dlje se bomo zadržali pri ekološkem kmetovanju, ki je na prehodu 20. v 21. stoletje paradni konj kmetijske politike Evropske unije in še nekaterih tehnokratsko razvitih držav sveta.

Ločite zrnje od plev in zdravi boste kot še nikoli!

Torej, če hrano kupujete, je dobro vedeti, kako je pridelana, kaj menita o sonaravnem načinu pridelave kmetijska stroka in znanost, ne nazadnje pa si o zdravi hrani ustvarite svoje mnenje, ki ga ne bo spremenil še tako močan vtis reklamnih sporočil. Ločite zrnje od plev in zdravi boste kot še nikoli!

Vse zdaj gojene rastline so vzgojene z odbiro in žlahtnjenjem najprej samoraslih žit, pozneje predivnic, oljnic, stročnic in drugih zelenjadnic, gomoljnic, korenovk, krmnih rastlin, sadnih koščičarjev, pečkarjev, lupinarjev in južnega sadja. Iz izvornih območij so jih na druga območja sveta razširili prvi raziskovalci, za njimi pa popotniki, priseljenci, trgovci in vojaki. Nekatero vrste so se prilagodile in uspevajo skoraj povsod (pšenica, koruza), druge, kot so južno sadje in tropske rastline, so pri gojenju na prostem še vedno vezane na območje s toplejšim podnebjem. Način njihovega pridelovanja na gredicah, njivah in v trajnih nasadih se je v tisočletjih in v stoletjih po odkritju posamezne vrste ali zvrsti le počasi spreminjal in izboljševal. Na podlagi civilizacijskih izkušenj in razmišljanj se je sčasoma uveljavilo izmenjavanje poljščin in vrtnin v kolobarju, rodovitnost tal se je izboljšala z zatavljanjem, pašo, setvijo metuljnic, zakopavanjem ali zaoravanjem stelje, hlevskega gnoja in komposta. Preprosta ročna orodja so na večjih zemljiščih zamenjala izpopolnjena orodja, prilagojena vleki domačih živali, ki so ljudem pomagale pri mehanski obdelavi tal, oskrbi posevkov, nasadov, pri spravilu in predelavi pridelkov. Razvila se je znanost o kmetijstvu.

Predgovor

Knjiga *Najhrana za najzdravje* avtorjev dr. Stevena Pratta in Kathy Matthews popisuje štirinajst živil, ki lahko pripomorejo k našemu boljšemu zdravju in počutju. Napisana je v izrazito "ameriškem" slogu. Avtorja zelo pogosto uporabljata presežnike, ki lahko evropskega bralca odbijejo ali vsaj rahlo zmedejo. Vsekakor pa je knjiga svojevrstna novost, saj na bralcu dostopen način predstavlja funkcionalno hrano. Zdrava prehrana naj bi vsebovala čim več živil s funkcionalnimi lastnostmi, ki pozitivno vplivajo na človekovo zdravje.

Z uživanjem štirinajstih živil, opisanih v knjigi, lahko dobimo skoraj vse biološko aktivne snovi, ki jih farmacevtska industrija ponuja v prehranskih dodatkih. Antioksidanti, minerali, vitamini, glukozinolati in druge pomembne snovi so privlačnejše, okusnejše in cenejše v obliki pripravljenih živil kakor v praških in tabletah.

Knjigi je priložen tudi seznam najživil, ki jih lahko kupimo v slovenskih trgovinah; tako lahko recepte iz knjige preverimo tudi v naših kuhinjah. Poudariti moramo, da je zelo pomembna tudi primerna priprava živil. V kuhinjskem loncu lahko izgubimo zelo pomembne biološko aktivne snovi ali pa celo povečamo njihovo

biološko aktivnost.

Najživila nam lahko pomagajo na poti k zdravemu načinu prehranjevanja, ki je eden od pogojev za zdravo življenje.

Podlaga zdravega prehranjevanja je pravilen odnos do hrane, ki je v knjigi *Najhrana za najzdravje* tudi opisan. Za prehranjevanje si moramo vzeti predvsem dovolj časa in miru, pripravljene obroke pa naj bi zaužili vsaj petkrat na dan. Le tako bodo najživila postala najhrana.

Dr. Marjan Simčič

Najhrana za najzdravje in Slovenci

Kot pravi avtor dr. Pratt, se vsakič, ko jemo, odločamo o življenju in smrti. Menim, da o tem ne razmišljamo, vendar pa kljub temu zmeraj bolj prihaja do izraza želja tako mladih kot starejših: ostati čim dalj zdrav, vitek in vitalen.

"Izbira je preprosta," pravi dr. Pratt, "zdravo prehranjevanje ali zdravila na recept."

Že sam predgovor recenzenta slovenske izdaje dr. Marjana Simčiča s katedre za vrednotenje živil rastlinskega izvora Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani je dovolj zgovoren: knjigi *Najhrana za najzdravje* ni treba "peti hvale". Njena vsebina pove vse: najhrana je najboljša hrana na svetu.

Veseli smo, da nam je avtor dr. Pratt zaupal izdajo knjige, ki je bila v samo šestih mesecih po izdaji že prevedena v enajst tujih jezikov in da bo v prej kot letu dni po ameriški izdaji izšla v slovenskem jeziku. Prepričani smo, da bosta oba soavtorja z veseljem sodelovala na naši spletni strani *Najhrana za najzdravje*, ki smo jo uvedli v okviru naše spletne strani www.debora.si, in da nam bosta zaupala najnovešje izsledke raziskav, ki jih opravljata ali spremljata in ki pomenijo nova spo-

znanja o najhrani. Njuni odgovori na vaša vprašanja, drage bralke in bralci, vam bodo zagotovo pomagali odgnati marsikakšen dvom, ki se vam morda poraja ob vaših prizadevanjih za uvajanje najhrane v vašo vsakdajšnjo prehrano.

Kje pa lahko najdemo najhrano? To je ključno vprašanje, ki si ga zastavljamo, ko pogovor napeljemo na to, kako se prehranjujemo. Kot pravi dr. Darja Kocjan-Ačko v svojem predgovoru, je najprimerneje poiskati najhrano rastlinskega izvora v svojem vrtu, kajti zanjo vemo, kako smo jo pridelali. Ko bodo (vsi) naši kmetijski pridelovalci spoznali pomen hrane za naše zdravje in se bodo zavzeli za sonaravno pridelavo pridelkov in mesa (ekološko-biološko kmetovanje), nam ne bo treba premišljevat, kako bi prišli do neoporečne najhrane. Upamo le, da jim bodo državni oblastniki, če bodo hoteli biti tudi oni zdravi, stali ob strani in jim omogočili, da bodo s svojo najhrano odrinili posrednike, ki nam večinoma ponujajo za naše zdravje manj primerno hrano, s katero so razvzadili skoraj že ves najmlajši rod.

Zato bodo tisti, ki nam tako imenovano "zdravo" hrano ponujajo v svojih prodajalnah in so jih o tem v drago plačanih oglasih polna usta hvale, kako skrbijo za zdravo hrano, morali najprej s svojih prodajnih polic umakniti izdelke z visoko vsebnostjo nasičenih maščob in izdelke s številnimi dodatki, za katere je dokazano, da zdravju lahko prej škodijo kot koristijo.

Povedati moram tudi to, da smo imeli pri sestavi seznama najkakovostnejših živil precej težav. Veliko živil, ki so v ZDA skoraj povsod na razpolago, naši ponudniki hrane sploh ne poznajo. Pri nas skoraj ni mogoče dobiti limon z užitno lupino, da o pomarančah sploh ne govorim, pa divjega lososa, nemastnega sira, manj slanih konzerviranih rib in rib z (deklarirano) nižjo vsebnostjo živega srebra ... Zelo težko je najti tudi nekatere izdelke brez maščob, konzervansov in drugih dodatkov (umetnih sladil in arom, umetnih zgoščevalcev idr.). Kakšno kakovost zelenjave nam ponuja večina trgovcev, lahko ugotovite sami. V glavnem je ponudniki ne deklarirajo, če pa jo, dosega II. kakovost, kar v tujini, kjer je nabavljena,

lahko pomeni še eno stopnjo manj (ali pa celo odpadek). Kako pa je ta zelenjava pridelana, je spet drugo vprašanje.

Žal vam tudi v drugem natisu najknjige *Najhrana za najzdravje* še ne moremo povedati kako in kje lahko pri nas dobimo najhrano.

Upamo pa, da vam bomo to lahko sporočili v kratkem na naši spletni strani www.najhrana.si, ki vam jo toplo priporočamo.

Janislav Peter Tacol

UVOD

Knjigi *Najhrana* za najzdravje na pot

Vsakič, ko jeste, se odločate o življenju in smrti. Ali vam to zveni grozno? Na prvi pogled tudi je. Vendar na to gledam takole: zdaj imate priložnost – ki je pred nekaj leti še niste imeli – da sprejmete odločitve, ki lahko vplivajo na vašo življenjsko dobo in na vaše zdravje. Odločate se zdaj, pri naslednjem obroku, ki bo vplival na to, kako boste preživeli preostanek vašega življenja, ne glede na to, ali ste stari 22 ali 62 let.

Na to knjigo lahko gledate kot na križišče:

Prva pot pelje k parkirišču za invalide pred lekarno. Stari ste 68 let in skušate se prebiti proti zadnjemu delu lekarne, kjer na vas že čakajo zdravila, ki jih je pripravil farmacevt. Prijazno vas pozdravi, saj vas že dobro pozna. Vzamete vseh devet zdravil na recept, in če imate dober dan, se boste pozneje sprehodili po ulici s svojim vnukom. Če imate slab dan, se boste samo zvalili pred televizor. Svojo nakupovalno košaro napolnite z zdravili in dodate še nekatera zdravila brez recepta. Žalostno

zmajete z glavo in starejši moški, ki stoji za vami v vrsti, reče: "Starost je res žalostna, kaj?"

Je pa še druga možnost. Greste v trgovino. Stari ste 68 let in ste ravno odigrali igro tenisa s prijatelji ali pa ste preživeli prijetno urico dela na vrtu. Vzamete nakupovalno košaro in jo napolnite s slastnim sadjem in zelenjavo. Navdušeni ugotovite, da že prodajajo borovnice, nakupite zalogo špinače in sladkih paprik. Paradižnikov še nimajo, vendar pa je brokoli videti odličan. Na večerjo ste povabili prijatelje, zato se ustavite še na oddelku z ribami in kupite svežega divjega aljaškega lososa. Mogoče boste vzeli še nekaj mandljev, saj želite preskusiti novi recept za sladico. Za trenutek stopite iz vrste in vzamete še majhno glavo rdečega zelja ter se nasmehnete, ko vam blagajničarka reče: "Ne vem, od kod vam toliko energije."

Izbira je preprosta: zdravo prehranjevanje ali zdravila na recept.

Seveda vam nihče ne zagotavlja, da ena izbira izključuje drugo. Vendar pa je dovolj dokazov – nekateri so bili že objavljeni, o nekaterih pa pravkar poročajo na medicinskih konferencah – da lahko nekatera živila ogromno pripomorejo k preprečevanju tveganja za nastanek veliko bolezni. To je izredno razburljivo, saj pomeni, da imate orodje za spremembo vaše prihodnosti v svojih rokah in na svojem krožniku.

Pravljicnih štirinajst

Knjiga *Najhrana za najzdravje* temelji na preprostem konceptu: nekatera živila so za vaše zdravje boljše kot druga. Vsi vemo, da je jabolko bolj zdravo kot ocvrt krompirček. Kaj pa če moramo izbirati med presto in oreški? Ste vedeli, da lahko za najmanj 15 odstotkov ali celo za 51 odstotkov zmanjšamo tveganje za srčni infarkt, če nekajkrat na teden zaužijemo pest oreškov? To velja tudi, če kadite, imate čezmerno telesno težo in nikoli ne

telovadite. Tako veliko moč ima hrana.

Knjiga *Najhrana za najzdravje* predstavlja štiri-najst splošno znanih, koristnih živil, ki lahko podaljšujejo vaše zdravje, oziroma čas, ko ste zdravi, aktivni in vitalni, in mogoče celo podaljšajo vašo življenjsko dobo. Ta hrana dokazano deluje kot preventiva in v nekaterih primerih celo zavira splošno znane nadloge staranja, vključno z boleznimi srca in ožilja, sladkorno boleznijo tipa 2, povečanim krvnim tlakom, nekaterimi vrstami raka in demenco.

Veliko vrst najhrane je najbrž že del vaše redne prehrane. Večina ljudi na primer redno uživa **brokoli**, **pomaranče** in celo **špinačo**. **Borovnice** so morda vsem najljubša najhrana, vendar jih večina ljudi uživa le kot posladek v sezoni borovnic. Ko boste izvedeli, kakšno moč imajo ta in nekatere druge vrste jagodičevja pri spodbujanju zdravja, sem prepričan, da se boste tako kot jaz tudi vi trudili, da jih boste jedli vsak dan. Iz zamrznjenih jagod na primer lahko naredimo slasten napitek. Nekatera najhrana, kot so **buče** in **puran**, se v povprečni prehrani pojavlja le občasno. (Kmalu boste izvedeli, zakaj bi jo morali jesti pogosteje.) Druga najhrana, na primer soja ali jogurt, je mogoče za vas novost. Predstavil vam bom, kako jo lahko uživata, tudi če je nimate najraje.

Orehi so najbolj presenetljiva najhrana. Presenetljiva zato, ker večina ljudi meni, da orehi spadajo v skupino živil, ki se jim moramo izogibati, ker redijo. Vendar pa je moč orehov osupljiva. Trudim se, da vsak dan pojem nekaj oreškov in semen. Nekatera najhrana pa ni tako presenetljiva. Mogoče ste nedavno brali o **divjem lososu**. Divji losos je za zdravje ljudi tako pomemben, da bi bilo neumno, če ga ne bi redno uvrščali na naš jedilnik.

Nekatere vrste najhrane je tako preprosto dati na jedilnik, da se splošno izboljšanje počutja lahko začne že v času, ki ga potrebujete za to, da zavrete vodo za **čaj**, ki ga lahko srkate, medtem ko prebirate to knjigo. Za drugo hrano je potrebnih nekaj več priprav. Nekatero najhrano, na primer buče (ali njihove nadomestke, na primer oranžne sladke paprike), moramo jesti nekajkrat na teden.

1. DEL

NAJHRANA ZA NAJZDRAVJE: OSNOVE

Kako nas prehrana ubija

Vemo na primer, da imajo ljudje, ki pojedjo veliko sadja in zelenjave, pol manj možnosti, da zbolijo za rakom, kot tisti, ki uživajo malo takšne hrane.

Hrana, ki jo jemo vsak dan – od hitro pripravljene hrane, ki jo nespametno uživamo, pa do najboljših obrokov v vrhunskih restavracijah – povzroči le-to, da hujšamo ali se redimo; učinki hrane na naše telo lahko povzročijo nastanek kroničnih bolezni ali pa pripomorejo k polnemu, dolgemu življenju. Hrana lahko prepreči ali zmanjša tveganje za nastanek očesnih bolezni, bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in številnih drugih smrtonosnih bolezni. To niso le prazne obljube, ampak dejstva, ki so podkrepljena s številnimi prepričljivimi in nespornimi raziskavami.

Večina znanstvenikov se strinja, da je vsaj 30 odstotkov vseh primerov raka neposredno povezanih s prehrano, nekateri pa menijo, da celo 70 odstotkov.

S prehrano pa ni povezan le rak: približno polovico vseh bolezni srca in ožilja in velik odstotek zvišanega krvnega tlaka povzroči neprimerna prehrana. Z raziskavo zdravlja medicinskih sester (Nurses' Health Study – raziskava, ki še vedno poteka in v katero je zajetih 120.000 medicinskih sester iz Framinghama v

državi Massachusetts, se je začela leta 1976) so odkrili, da imajo nekadilke, ki na dan pojedjo povprečno 2,7 porcije polnovrednih žitnih zrn ali žitaric, polovico manj možnosti za nastanek kapi kot druge ženske v raziskavi. Glede na te izsledke še posebno vznemirja dejstvo, da le 8 odstotkov Američanov na dan poje zadostno količino polnovrednih žitnih zrn.

Pravzaprav hrana sčasoma ubije večino ljudi: samo 10 odstotkov Američanov uživa hrano, ki ne povzroča kroničnih bolezni in prežgodnje smrti.

Zahodnjaške prehranjevalne navade nas dobesedno ubijajo. Medtem ko se je prehrana, ki temelji na rastlinah, razvila pred več kot petdeset tisoč leti, se je moderna prehrana, ki so jo uživali naši starši in ki jo uživamo mi, razvila v zadnjih petdesetih letih. To prav gotovo ni dobro za nas. Ljudje smo "narejeni" za stradanje in ne za preobilje hrane. Naši geni so naravnani na nabiranje rastlin in na lov ter na hrano, bogato s sadjem, zelenjavo, polnovrednimi žitnimi zrnji, oreški, pustim mesom divjih živali in ne na obilico hrane in pijače, ki jo danes lahko najdemo v trgovinah.

Ocenili so, da v ZDA vsako leto umre od 300.000 do 800.000 ljudi, katerih smrt bi lahko preprečili z zdravo prehrano. Ta številka zjema smrti zaradi arterioskleroze, sladkorne bolezni in nekaterih vrst raka.

Enajst katastrofalnih prehranjevalnih navad, ki uničujejo naše zdravje in zdravje večine ljudi v moderni industrijski družbi:

1. Velike porcije hrane.
2. Premajhna poraba energije: ljudje se ne gibamo dovolj.
3. Nezdravo razmerje maščob v prehrani: velika količina nasičenih maščob, omega-6 maščobnih kislin in transmaščobnih kislin ter zelo malo omega-3 maščobnih kislin.
4. Vedno večja poraba predelanih žitnih zrn.
5. Vedno manj zaužitega sadja in zelenjave.
6. Vedno manj zaužitega pustega mesa in rib.
7. Zmanjšanje količine zaužitih antioksidantov in kalcija (ki je predvsem v polnovredni hrani).
8. Nezdravo razmerje med omega-6 in omega-3 maščobami, kar je povezano s številnimi kroničnimi boleznimi.

2. DEL

NAJHRANA

Pomaranče vsebujejo:

- vitamin C
- vlaknine
- folate
- limonin
- kalij
- polifenole
- pektin

Pomaranče

NADOMESTKI: limone, grenivke z belim in rožnatim mesom, kumkvat, mandarine, limete.

SKUŠAJTE POJESTI: 1 porcija na dan.

Pomaranče so bile najbrž ameriška prva "zdrava hrana". So izredno okusne, sočne in mogoče celo preveč vsakdanje. Že dolgo veljajo kot bogat vir vitamina C. Nihče ni ravno navdušen, če ima pomarančo za malico, vendar bi moral biti. Odkritja o moči pomaranč pri ohranjanju zdravja in preprečevanju raka, kapi, sladkorne bolezni in številnih drugih kroničnih bolezni bi morala pomaranče in druge citruse spet uvrstiti v središče zdrave prehrane.

Pomaranče so se pred nekaj tisoč leti najprej pojavile v Aziji in so sčasoma postale eden izmed najbolj priljubljenih sadežev na svetu. Krištof Kolumb je ob koncu 15. stoletja s Karibskih otokov prinesel semena pomaranč, španski raziskovalci pa so v naslednjem stoletju pomaranče prenesli na Florido. Približno dvesto let pozneje, v osemnajstem stoletju, so španski misijonarji pomaranče prinesli v Kalifornijo. Ti dve državi še danes pridelata največ pomaranč v ZDA.

Rešiteljice mornarjev

Zgodbo o tem, kako so limete in njihov vitamin C v preteklosti rešile mornarje, pozna veliko ljudi. To je zanimiva zgodba o moči hrane in pomenu raznolikih hranilnih snovi, ki jih v telo vnesemo s hrano. V petnajstem in šestnajstem stoletju so se mornarji velikokrat izgubili na dolgih potovanjih in so pogosto umrli za skorbutom. Številni mornarji so umrli kljub temu, da so bili prepričani, da pojedjo dovolj hrane. Ko je portugalski raziskovalec Vasco da Gama v 90. letih 15. stoletja objadral Rt dobrega upanja, je izgubil skoraj polovico posadke. James Lind, britanski mornariški kirurg, je šele v 18. stoletju odkril, da zadostna dnevna količina citrusov, kot so limone, limete ali pomaranče, lahko reši življenje mornarjev. Tako je bilo življenje britanskih mornarjev rešeno.

To bi bile nezanimive stare novice, če ne bi 20 do 30 odstotkov odraslih v Ameriki imelo mejnih vrednosti vitamina C v krvi, medtem ko 16 odstotkov ljudi že trpi pomanjkanje tega vitamina. Ljudje (in morski prašički) ne morejo sami izdelovati vitamina C v telesu. Vitamin C je topen v vodi in se ne zadrži v telesu, zato moramo telo stalno preskrbovati s tem vitaminom, da vzdržujemo zadostno raven vitamina v celicah in krvi.

Zastrašujoče je, da velik odstotek otrok zaužije minimalne količine vitamina C. Priporočen dnevni vnos (RDA) za odrasle moške je v ZDA 90 miligramov na dan, za odrasle ženske pa 75 miligramov na dan. To priporočilo je po mojem mnenju prenizko. Mislim, da je najbolj primerna količina prehranskega vitamina C 350 miligramov na dan. Vendar pa skoraj tretjina ljudi zaužije manj kot 60 miligramov vitamina C na dan. Presenetljivo je, da kljub obilici hrane toliko ljudi trpi pomanjkanje vitamina, ki je tako bistvenega pomena za zdravje. Čeprav ljudje ne obolevajo več za skorbutom, pa se danes zagotovo pojavljajo epidemije srčnih bolezni, visokega krvnega tlaka in raka. Vitamin C v citrusih ima skupaj z drugimi dragocenimi hranilnimi snovmi pomembno vlogo pri zniževanju števila teh kroničnih bolezni.

3. DEL

JEDILNIKI NAJHRANE ZA NAJZDRAVJE
IN PODATKI O HRANILNI VREDNOSTI

4. dan

Jedilnik

Zajtrk: pita iz sladkega krompirja.

Dopoldanska malica: 2,4 dl 100-odstotnega grenivkinega soka (ki ga lahko razredčimo z mineralno vodo).

Kosilo: mlada mešana solata s tunino, baziliko in kalčki.

Popoldanska malica: 1 skodelica na koščke narezane papaje, 2,4 dl zelenjavnega soka, 28 g nesoljenih suhih, praženih ali surovih mandljev.

Večerja: Pražena zelenjava s puranovimi kotleti po azijsko, basmati riž, dušena zelenjava in arašidovo-ingverjeva omaka, solata Najhrane za najzdravje, bučno-jogurtova sirova pita.

Zajtrk

Krhko testo

1 1/2 skodelice zdrobljenih polnovrednih ingverjevih piškotov z nizko vsebnostjo maščob

3 žlice mletih lanenih semen ali pšeničnih kalčkov

1 žlica temno rjavega sladkorja

1 večje jajce

Nadev

2 rdeča sladka krompirja

1 pomaranča

1 zrela banana

1/2 skodelice nemastnega sira ricotta ali lahkega, mehkega tofuja

PITA IZ SLADKEGA KROMPIRJA

za 8 oseb

Pita za zajtrk? Seveda! Naredimo jo lahko že en dan prej. Ko se ohladi, jo shranimo v hladilnik.

1. Pečico segrejemo na 190 °C.
2. Krhko testo: v mešalnik s kovinskim rezilom damo zdrobljene ingverjeve piškote, lanena semena in rjavi sladkor ter mešamo toliko časa, da dobimo droben prah. Dodamo jajce in dobro zmešamo.
3. Testo razvaljamo in položimo na lahno naoljen pekač za pite s premerom 23 cm in ga previdno razporedimo čez ves pekač in ob robovih. Pečemo 20 minut ali dokler testo ne postane zlatorjavo. Testo popolnoma ohladimo. Pečico pustimo prižgano.
4. Medtem sladek krompir z vilicami ali ostro nožemo konico večkrat prebodemo. Pečemo ga 1 uro in 15 minut ali dokler krompir ne postane mehak, ko ga prebodemo z nožem. Pustimo, da se ohladi. Pečico pustimo prižgano.
5. Ko je krompir dovolj hladen, ga olupimo in pretlačimo.

Odmerimo 2 skodelici pretlačenega sladkega krompirja.

6. Odrežemo zgornji in spodnji del pomaranče, vendar je ne olupimo. Pomarančo narežemo na četrtine in jo damo v mešalnik s kovinskim rezilom. Dodamo pretlačen sladki krompir, banano, sir ricotta, jajca, vanilijo, cimet, muškatni orešček in klinčke. Dobro zmešamo. Dodamo 80 ml javorjevega sirupa, zmešamo in poskusimo. Če želimo, dodamo še malo sirupa.
7. Nadev naložimo na ohlajeno testo in na srednji rešetki v pečici pečemo od 40 do 50 minut. Če testo med peko potemni, robove zavarujemo s folijo.
8. Pito ohladimo. Razrežemo jo na kose in postrežemo z jogurtovim sirom, jagodami in vejico mete.

NASVET: Priporočam, da uporabite rdeč sladki krompir, ki je bolj sladki in kremast kot bel sladki krompir. Vse vrste krompirja, ki so v ameriških trgovinah označene z "yams", v bistvu pomenijo sladki krompir.

Pri pripravi krhkega testa lahko zdrobljene ingverjeve piškote nadomestimo z graham krekerji, zmešanimi z 1 žličko zmletega ingverja. Iz osmih graham krekerjev dobimo 1 skodelico drobtinic.

2 večji jajci, obogateni z omega-3 maščobnimi kislinami

2 žlički vanilijevega ekstrakta

1 žlička mletega cimeta

1/4 žličke mletega muškatnega oreščka ali muškatnega cveta

1/4 žličke mletih klinčkov

80 ml do 120 ml javorovega sirupa, oziroma po okusu

Okras

če želimo, lahko dodamo sir iz vanilijevega jogurta

8 malin ali jagod

vejica mete

MEŠANA SOLATA S TUNINO, BAZILIKO IN KALČKI

za 4 osebe

1. Tunino zdrobimo na koščke in jo damo v manjšo posodo. Dodamo zeleno, čebulo, jogurt, gorčico, kis in koper ter dobro zmešamo.
2. V večji skledi zmešamo mešano solato, baziliko, kalčke in solatni preliv.
3. Solato razdelimo na štiri velike krožnike. Na vsak krožnik damo enake količine avokada, jajca, paprike in paradižnika. Z zajemalko za sladoled damo na sredino solate tunino. Če želimo, lahko okrasimo s svežim poprom in užitnimi rožami.

Kosilo

dve 370-gramski pločevinki odcejene tunine albakor v vodi

2 stebelca zelene, razrezana na 0,5 cm velike kocke

1/2 skodelice na koščke narezane čebule

180 ml navadnega nemastnega jogurta

2 žlici gorčice

2 žlički riževega kisa

