



NINA BULAJIĆ

Dr sc. med., savetnica
za makrobiotiku i spec.
medicinske mikrobiologije
www.drninabulajic-
unimedica.com

UKRATKO

**ŠTA JE BANČA
ČAJ I KOJE
ZDRAVSTVENE
BENEFITE MOŽE DA
NAM DONESE?**

Banča je japanski zeleni čaj. Zahvaljujući sadržaju antioksidansa polifenola, pomaže oslobađanju od štetnog uticaja oksidativnog stresa. U makrobiotici se koristi kao svakodnevni napitak. Tradicionalno se upotrebljava u slučaju raznih bolesti, na primer infekcija usne duplje i oka, zatim alergija, kamena u bubregu i žučnoj kesici, zatvora i kancera. Povećava alkalnost u organizmu i mentalnu oštrinu. Ako se koristi sa začinom gomašiom, može ublažiti mučninu i povraćanje.

MAKROBIOTIČKA KUHINJA INDIVIDUALNI JELOVNIK

Šta podrazumeva individualni pristup ishrani u sastavljanju jelovnika? Šta je preporučeni dnevni unos nutrijenata i kako ga prilagoditi svojim potrebama?

Sa stanovišta pravilne ishrane, postoje opšti principi i individualne specifičnosti o kojima moramo misliti da bismo sačuvali i unapredili zdravlje. Naučnici su izračunali potrebe za skoro sve sastojke hrane – nutrijente (osim nekih mikro-minerala čija doza još nije definisana). Evropska agencija za sigurnost u ishrani (EFSA) odredila je preporučeni dnevni unos belančevina, ugljenih hidrata, masti, vitamina, minerala, kao i ukupan energetski unos (broj kilokalorija na dan). Opšte preporuke se modifikuju za svaku osobu u zavisnosti od uzrasta, pola, fizičke aktivnosti, fiziološkog stanja (trudnoća, dojenje) ili bolesti. Zbog toga je jedini ispravan jelovnik onaj individualan. Takođe, preporuke se mogu menjati u skladu s klimom i sezonom. Presne namirnice se daleko više konzumiraju leti, dok se dugo kuvana hrana priprema tokom zime. Nedostatak hrane životinjskog porekla kod vegana i vegetarijanaca lako može izazvati deficit gvožđa, cinka i vitamina B12. Stoga je kod njih neophodna laboratorijska kontrola i suplementacija po potrebi. Bez obzira na pravac ishrane (standardni, atipični ili alternativni), ona je pravilna samo ukoliko zadovoljava individualne potrebe za svim nutrijentima i ukoliko ne remeti zdravlje (npr. isključiva upotreba presne hrane kod



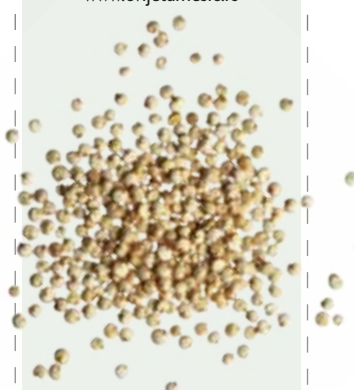
nekih ljudi može izazvati ekstremno osećaj hladnoće i slabosti organizma). Običaj je da se o ishrani razmišlja tek kada se čovek razboli. Onda je potreban poseban oprez, jer internet, časopisi i mnoge knjige vrve od poluznanja, posebno kad su u pitanju nestandardni načini ishrane. Bolesnim ljudima nije moguće dati stručan savet bez poznavanja nauke o ishrani, fiziologije i metabolizma, a vrlo često i farmakologije, jer se većina ljudi istovremeno leči konvencionalnom medicinom.

RECEPT
PREDLAŽE



CVIJETA MESIĆ

Ovlašćena instruktorka
makrobiotičkog kuvanja
School of Healing Artsa,
San Dijego, SAD
www.cvijetamesic.rs



**Kinoa s
dinstanim
povrćem**

Sastojci za jednu osobu: 1 šolja kinoa, seckani praziluk ili mladi luk, 1 manja crvena paprika isečena na štapiće, pola šolje brokolija u cvetovima, pola šolje šargarepe isečene na štapiće, malo narendanog svežeg đumbira, šoju sos, 2-3 čena seckanog belog luka, pola šolje tofua sečenog na kockice, pola šolje kukuruza (može smrznutog), ulje, seckani peršun, 1 kašičica susama
PRIPREMA: Prodinstanti povrće, dodati šoju sos. Skuvati kinou u 2 šolje vode (oko 25 minuta), pomešati s povrćem i garnirati peršunom i prepečenim semenkama susama. Varijacija: Umesto kinoa, skuvati udon rezance ili neke druge integralne rezance.

KAKO POČETI?

Koje namirnice je korisno uvek imati u kući?

Čak i ako ne planirate u potpunosti da pređete na makrobiotičku ishranu, nije loša ideja da nabavite sledeće namirnice: smeđi pirinač, integralni ječam, proso i ovas. Zatim, sušene mahunarke: sočivo, leblebija, pasulj. Neophodni su i kvalitetan soja

sos, ekstradevičansko maslinovo ulje, morska so i začini (bosiljak, čili papričice, ružmarin, majčina dušica, kurkuma), ječmeni ili pirinčani miso, umeboši sirće i balzamsko sirće. Ako su vam ove osnovne namirnice pri ruci, možete u bilo kom

trenutku pripremiti jednostavno a zdravo jelo. Na ovaj način vaš prelazak na zdravu ishranu biće jednostavniji: ako uvek imate u kući ovakvu malu zalihu, kupovinu možete obavljati i bez velikog planiranja, sledeći svoj instinkt, apetit i trenutno raspoloženje.

