

Х Р А Н Е Н Е

“Всички живи същества, живели някога на земята, са наистина родени от храната, остават живи благодарение единствено на нея и накрая се връщат при нея. Храната е наистина първа сред всичко, създадено някога.”

“Тайтрия Упанишад 2:1”

Вече всички знаят, че съществува тясна връзка между начина на хранене и здравето на човека. Най-разпространените болести днес се причиняват от неправилния начин на хранене. Следователно трябва да отдадем дължимото място на здравословното хранене. Научните изследвания осигуриха предостатъчно факти за различните аспекти на храненето, концентрирайки се върху калориите и биохимията на храната, свързани с грубите градивни елементи на нашето тяло и на физиологичните процеси. Но животът не се изчерпва само с калории и хранене.

Аюрведа и Йога казват, че всяка храна, както вегетарианска, така и невегетарианска, съдържа енергия и поради това “умът е тясно свързан с вида храна, който използваме”.

Думата “хранене” (Nutrition) и думата “кърмя, грижа се за” (Nurse) са свързани, доколкото имат обща етимология. Те имат общ корен лизат от един източник – латинската дума Nutrire. Значението ѝ е “храня”, “откърмям”, “грижа се за”, “способствам за разтежа” и тъй нататък. Следователно, хранене означава процес, при който животното или растението консумира храна и я използва за подхранване и поддържане здравето на тялото.

Нашето тяло се нуждае от храна и хранене по три причини:

1. Като източник на гориво, за да поддържа температурата и да се зарежда с енергия.
2. За да подпомага разтежа и да възстановява износените тъкани.
3. За да осигурява витамини за разтежа и химическите процеси, които се осъществяват в нашите тела.

Хранене на човешката клетка

Човешкият организъм е изграден от милиони клетки, които за да поддържат нормално своите функции се нуждаят от хранителни вещества. Има три основни хранителни компоненти: въглехидрати, мазнини и протеини(белтъци). Те са необходими в големи количества, тъй като са основен горивен и строителен материал. Витамините и минералите пък са необходими за правилното протичане на физиологичските процеси в тялото, те са катализаторите, които подтикват въглехидратите, мазнините и протеините да си взаимодействат.

Съотношение на необходимите хранителни вещества:

Въглехидрати – 50 %

Белтъчини – 30-40 %

Мазнини – 15-20 %

Витамини

Минерали

Въглехидрати – молекула изградена от въглерод, водород и кислород, плюс енергия уловена от слънцето при фотосинтезата.

Две основни групи: - Прости въглехидрати – захар, глюкоза, фруктоза, захароза.

- Сложни въглехидрати – скорбяла.

Съдържат се в големи количества в:

- захарната тръстика и захарното цвекло, както и в техните производни – бяла и кафява захар
- мед
- скорбялосъдържащи храни – зърнени храни, семена, картофи, банани

Мазнини – изградени от сложни въглеродородни вериги, класифицирани в две групи:

- наситени: масло, гхи, месо, сметана, маргарин
- ненаситени: слънчогледово олио, соево олио, зехтин, царевично олио

Заменими и незаменими мастни киселини

Заменими: клетките на нашето тяло синтезират от въглехидратите в приеманата храна повечето мастни киселини и те се наричат “заменими”

Незаменими: Те са мастни киселини, които нашето тяло не може да синтезира и затова трябва да се приемат с храната. Те стимулират разтежа на тялото и здравето на кожата.

Мазнината съдържа два типа холестерол:

1. LDL /липопротеини с ниска плътност/ е вреден за сърцето и артериите. Консумирането му в големи количества води до заболявания на сърцето. При вегетарианците този холестерол е много нисък, затова те са изложени на нисък риск от сърдечно съдови заболявания.
2. HDL /липопротеини с висока плътност/ е полезен за сърцето и артериите. Ниското му количество в организма може да доведе до сърдечни заболявания. Той изхвърля LDL от кръвта. Асаните и физическата работа увеличават HDL, докато пушенето го намалява.

Мастните киселини тип ОМЕГА 3

Те предпазват стените на кръвоносните съдове от вредното действие на LDL и предотвратяват вредните окислителни процеси, възпрепятстват образуването на съсиреци в кръвоносните съдове и появата на спазми в коронарната артерия. Съдържат се в големи количества в рибеното масло, соевите продукти, салатите и лененото семе.

Мастните киселини тип ОМЕГА 6

Това са полиненаситени мазнини, които постоянно се борят за контрол върху мозъчните клетки с киселините Омега 3. Непрестанните победи на мастните киселини Омега 6 предизвикват поражения в главния мозък и тялото. Храни, които ги съдържат в най-голямо количество: слънчогледово, царевично, соево, орехово и шафраново олио, най-малко в зехтин, сусамово и ленено олио.

ИЗБЯГВАЙТЕ СЛЕДНИТЕ МАЗНИНИ

- Наситени животински мазнини – месо, пълномаслено прясно мляко, мазни сирена от тип “Крема”.
- Хидрирани растителни мазнини – маргарин, майонеза, преработени храни.
- Пържени храни от типа “Бърза закуска”
- Яйчен жълтък
- Прекалена консумация на типове олио, съдържащо Омега 6 киселини.

НАЙ-ПОДХОДЯЩИ ХРАНИ ЗА ОСИГУРЯВАНЕ НА ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ

- Превърнете плодовете и зеленчуците в основна част от вашето хранене.
- Консумирайте пилешко месо без кожата или крехко червено месо.
- Яжте бобови храни от всякакъв вид.
- Консумирайте ядки, особено орехи и бадеми.
- Яжте прясна риба.

- Ограничете мазнините тип Омега 6, царевично олио.
- Ограничете захарта и солта.
- Приемайте витамини.

Протеини – градивна молекула, която осигурява твърдата структура на тялото. Тъканите получават силата си от протеините, които изграждат влакната и сухожилията. От химическа гледна точка, протеините представляват дълга верига от аминокиселини, съединени от пептидна връзка. В природата съществуват само 20 вида аминокиселини. Един вид аминокиселини може да бъде променен за да се образува друг вид. Има обаче 8 аминокиселини, които тялото не може да синтезира. Те се срещат в различни естествени храни и са известни като “незаменими аминокиселини”.

Основни източници на протеини: месо, риба, яйца, прясно и кисело мляко, извара, бобови храни, семки от тиква, слънчоглед, сусам и др.

Съвместими комбинации:

- зърнени храни и ядки
- зърнени храни и млечни
- зърнени храни и бобови храни

Когато се готвят зърнени и бобови храни заедно, се образуват нови аминокиселини и така се получава комбинация, която съдържа всички необходими аминокиселини.

Витамини – витамините са открити през 1906 г. от Фредерик Гален, който изказва предположението, че освен основните елементи, за поддържането на добро здраве са необходими и някакви “допълнителни хранителни съставки”. Тъй като са жизненонеобходими (vital) за запазването и поддържането на живота и са аминокиселини, те са наречени “витамини”.

Известните витамини са:

- Витамин А
- Витамини В1, В2, В3, В6, В12.
- Фолиева киселина
- Витамин С
- Витамин D
- Витамин Е
- Витамин Р

Витамин А. Наричат го още “ретинол” поради важната роля, която играе за зрението и при поддържане здравето на ретината. Недостигът на витамин А причинява нощна /кокоша/слепота, болки в ставите, умора, безсъние, косопад, загуба на апетит и увеличаване на черния дроб. Неотдавна бе доказано, че повишава устойчивостта на организма срещу инфекции и дори възпрепятства появата на рак. Намира се в пряското мляко, яйчния жълтък, рибеното масло, морковите, жълтите плодове и зеленчуци.

Витамини В комплекс. Недостигът им води до лошо функциониране на нервната система, анемия, цепене на ъгълчетата на устата, парене в устата, безсъние, световъртеж, невроза, слабост в краката, летаргия. Съдържат се в бирената мая, дреболиите, пряското мляко, зърнените храни в цялостен вид, слънчогледовото семе, зелените листни зеленчуци, фъстъците, зрелия фасул, грах, яйцата.

Фолиева киселина. Това е вещество, извлечено от спанака. Недостигът му причинява анемия, деформации на скелета, недостатъчно развитие на един или повече органи, деформации на сърцето и кръвоносните съдове, пигментиране на лицето по време на бременност. Богати на фолиева киселина са листните зеленчуци, яйцата и бъбреците.

Витамин С. Той се нарича “спасител на мозъка”. Често го наричат “аскорбинова киселина”. Недостигът му причинява възпаление на червата, кръвоизливи и кървене на венците. Помага при настинка, инфекции, висока температура, полипи, шизофрения и артериосклероза. Притежава силни антиоксидантни свойства, натрупва се във високи концентрации в мозъчната тъкан, допринася за създаването на невротрансмисери, предпазва клетката от увреждането на свободните радикали, увеличава коифицента на

интелигентност, намалява риска от фатален инсулт. Най-богати на витамин С са: зелените зеленчуци, портокал, лимон, люцерна, кълнове.

Витамин D. Ние сме в състояние сами да произвеждаме витамина под въздействие на слънчевата светлина. Недостигът му причинява рахит, нарушени функции на паращитовидната жлеза. Съдържа се в рибеното масло, прясното мляко и яйцата.

Витамин E. Както и витамините А и D е мастно разтворим. Предотвратява загубата на паметта в средната възраст и появата на болестта на Алцхаймер. Богати източници са: яйцата, маслото, зелените зеленчуци, ядките.

Витамин K. Този витамин обикновено се произвежда от определени бактерии в чревния тракт. Съдържа се в листните зеленчуци и зелените растения. Участва в съсирването на кръвта.

Минерали – те са неорганичната съставка на храната и са минералната основа на клетките, като отговарят за тяхната цялост, строеж и функционална активност. Приемат се в малки количества.

Хром. Подпомага производството на ензими, участващи в метаболизма на глюкозата. Необходим при производството и използването на инсулина. Недостигът му може да доведе до поява на диабет и артериосклероза. Сокът на захарната тръстика е богат на хром. Други източници: пълнозърнеста пшеница, подправки, бирена мая.

Манган. Недостигът му може да се отрази зле върху репродуктивните възможности, да причини шизофрения и други нервни заболявания. Съдържа се в пълнозърнестата пшеница, прясното мляко, месото, чая. Рафинираните храни са изключително бедни на манган.

Калций. Липсата му води до слаб разтеж при децата, слаб имунитет, анемия, остеопороза, разрушаване на зъбите, сърцебиене, разширени вени, слабо зрение, косопад. Източници: сусамово семе, ленено семе, бадеми, слънчоглед, млечни продукти, яйца, соеви продукти, бобови храни, пълнозърнеста пшеница.

Мед и цинк. Необходими са за ума. Недостигът им прави човека податлив на епилепсия и шизофрения, отслабва сексуалните възможности. Цинкът е от значение и за здравите артерии, подпомага зарастването на фрактури. Съдържат се в зелени зеленчуци, морски продукти и черен дроб.

Селен. От голямо значение за функционирането на главния мозък. Нервната клетка се нуждае от селен, за да произвежда глутатион – един от най-важните мозъчни антиоксиданти. Недоловимият, широкоразпространен недостиг на селен нарушава мозъчните функции и особено силно понижава настроението и увеличава тревожността.

Липоидна киселина. Може би най-силният антиоксидант. Съдържа се в спанака.

Фосфатидилсерин /ФС/. Средство за подмладяване на паметта. Източници: соеви продукти, ориз и зелени листни зеленчуци.

Холин. Архитектът на паметта, в състояние е да поддържа мозъка ни в безупречно състояние от детството до дълбока старост. Източници: яйчен жълтък, фъстъци, пшеничен зародиш, черен дроб, месото, рибата, прясното мляко, сиренето, зеленчуците, предимно броколи, зеле и карфиол.

Антиоксиданти от храната

Антиоксидантите са вещества, неутрализиращи опасните химикали. Свободните радикали непрекъснато атакуват и увреждат клетките, нарушавайки функциите им и предизвикват стареене, болести и проблеми. Ето някои от тях: Влошават ДНК, разкъсват клетъчните мембрани, разрушават клетката, причиняват сърдечни болести, рак, диабет, артрит, дегенеративни болести на главния мозък. Антиоксиданти се съдържат в плодовете и зеленчуците