



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 3

BOLJA HRANA ZA PORODICU



Snabdevanje porodice sa hranom može da košta dosta. Osobe često gladuju jer nisu u mogućnosti da sebi dobave hranu. Danas ćemo da govorimo o tome **kako doći do obilnije i zdravije hrane na najjeftiniji način.**

Postoje različite vrste hrane. Neka hrana je skuplja, a neka jeftinija. U stvari, **skuplja hrana je obično životinjskog porekla.** Najčešće se jede:

- mleko i
- meso (uključujući tu i ribu).

Jedenje hrane životinjskog porekla stvara izvesne probleme. Namirnice životinjskog porekla su:

- Skupe.
- Životinje zahtevaju **veću površinu zemlje** (u odnosu na malu količinu hrane kojom one snabdevaju ljude).
- Hrana životinjskog porekla **nije najbolja za ljudsko zdravlje.**

Jedenje mesa i drugih životinjskih proizvoda može da izazove bolesti, kao što su to oboljenje srca i rak, jer ta hrana sadrži dosta nezdravih masnoća.

Stoga, kakvu hranu treba mi da jedemo?

Mi ćemo biti **bolje** ishranjeni, i **potrošićemo manje novca** ako jedemo **biljnu hranu** koju sami proizvodimo, ili je kupimo u radnji.ⁱ U tu hranu se ubraja sledeće:

- pasulj,
- grašak,
- sočivo,
- kikiriki, zajedno sa glavnom tradicionalnom hranom,
- kukuruz,
- neosiromašeni braon pirinač, i
- dovoljno svežeg voća,
- i povrća.

Ali, **da li mi možemo da budemo jaki i zdravi** ako jedemo samo biljnu hranu, sa vrlo malo namirnica životinjskog porekla, ili potpuno bez njih? Da, možemo!ⁱⁱ

Danas mnogi zdravstveni radnici tvrde sledeće: „Ljudi i žene mogu da budu jaki i zdravi, kao rezultat upotrebe hrane uglavnom biljnog porekla.” – Citirano u knjizi: *Tamo Gde Nema Doktora*.

Kako da osiguraš svojoj porodici najveće beneficije od hrane biljnog porekla?

Jedite **različite vrste** biljne hrane. Svaka od njih sadrži neke važne sastojke. Mi snabdevamo naša tela sa najboljim nutrijentima ako jedemo biljnu hranu različitih boja i vrsta. Biljna hrana nas snabdeva sa:ⁱⁱⁱ

- ugljenim hidratima,
- proteinom,
- vitaminima, i
- mineralima.

Na primer, pasulj sadrži dosta proteina koji popravljaju telesna oštećenja, dok kukuruz i braon pirinač sadrže dosta ugljenih hidrata koji snabdevaju telo energijom. Kombinovati pasulj sa kukuruzom ili pirinčom u jednom obroku je vrlo dobra ideja.

Evo nekih praktičnih sugestija o tome kako da hraniš svoju decu za zdravom i jeftinom hranom.

Majka koja jede dovoljno zdrave hrane **biljnog** porekla može u svom telu da je preradi u savršenu **hranu za svoju bebu** – u **majčino mleko**. Majčino mleko je najbolja hrana za bebu. Majka treba da doji svoju bebu čak i kad ona počne da jede drugu hranu, po mogućnosti do kraja bebine 2. godine života.^{iv} Doktori se slažu da je majčino mleko za bebe:

- najhranljivije,
- najjeftinije,

- i da ih najbolje štiti od bolesti.

Koja je sledeća vrlo dobra hrana za bebe?

Dobro prokuvani i ispasirani pasulj je veoma hranljiv za bebe. Treba ih još hraniti dobro prokuvanim žitaricama i povrćem, kao i voćem kad god je to moguće.

Koja hrana sadrži dobar protein za ostale članove porodice?

Već smo ranije spomenuli da je biljna hrana najbolja za sve u porodici. U nju se ubraja:

- pasulj,
- grašak, i
- sočivo.

To je izvanredna hrana koja sadrži dovoljno proteina za potrebe cele porodice.

Ako omogućimo toj hrani da **proklija**, i da razvije malu klicu, njena hranljiva vrednost se time povećava. Proključana hrana se i brže kuva.

Evo kako treba postupiti da bi pasulj proključao:

1. Najpre operi zrna pasulja u čistoj vodi.
2. Zatim ih potopi u vodu da stoje pola dana ili preko noći.
3. Onda ih isperi sa vodom.
4. Potom isprostri na vlažnu kuhinjsku krpu.
5. Drugu mokru krpu stavi preko njih da bi ih održavao vlažnim, sve dok klice ne počnu da rastu.

Postoji i drugi način da se to ostvari:

1. Operi zrna u tegli sa vodom.
2. Istoči vodu preko izbušenog poklopca.
3. Okreni teglu naopako i nasloni je na poleđinu.
4. Prema temperaturi prostorije, isperi zrna 2-3 puta dnevno i istoči vodu napolje.
5. Za 2-3 dana će ta zrna pasulja da proključaju.
6. Zatim ih kuvaj na običan način.

Pasulj, grašak, i druge mahunare, ne predstavljaju samo jeftini protein, već njihov rast obogaćava i zemlju sa sastojcima za uspešnije gajenje drugih biljaka u budućnosti.

Postoji i druga jeftina hrana dobra za tvoju decu, i za celu porodicu. To je **tamno-zeleno lisnato povrće** koje sadrži dosta

- gvožđa,
- vitamina A,
- malo proteina, i

- kalcijuma.

Posebno je hranljivo **lišće** mnogih biljaka, kao što su to: sladak krompir, pasulj, grašak, bundeva, lisnati kudravi kelj, spanać, i široki lisnati kelj. **Lišće** od manioke, to jest, **kasave**, sadrži više vitamina, i 7 puta više proteina nego njihov koren. Jedenje i korena i lišća dodaje hrani vrednost, za istu cenu.

Kukuruz je druga dobra namirnica za porodicu, a koja je na raspolaganju u mnogim zemljama sveta.

Neke etničke grupe uvećaju hranljivu vrednost kukuruza potapanjem istog u vodu sa sokom od neke zelene vrste limuna, pre nego što ga kuvaju. To se obično radi u zemljama Latinske Amerike. Na taj način kukuruz postaje bogatiji

- kalcijumom,
- vitaminima, kao što je to B₃, odnosno niacin, i
- proteinom pogodnim za upotrebu u telu.

U mnogim zemljama sveta su **pirinač, žito, i ostale žitarice** jeftine za gajenje ili kupovanje. One su korisnije telu ako se njihovo **celo zrno** upotrebi u ishrani. Tako su one najzdravije. U odnosu na prerađeno i osiromašeno zrno u toku procesa mlevenja, celo zrno žitarica sadrži više

- proteina (blokova za izgradnju tela),
- vitamina, i
- minerala (dela zrna koji pomaže telu da bude jako i zdravo).

Protein u pirinču, kukuružu, i u drugim zrnima je od bolje koristi telu ako se jede **zajedno sa** pasuljom, sočivom, i drugim mahunarama, ili orasima u toku istog dana.

Još jedna važna stvar u ishrani porodice je **pravilno kuvanje hrane**.

- Kuvaj povrće i drugu hranu u što je moguće **manje** vode.
- Nemoj da prekuvaš hranu. Preterano kuvanje uništava neke vitamine i proteine.
- Ne odbacuj vodu u kojoj se hrana kuvala. Upotrebi je za supe, i slično, jer ona sadrži dosta korisnih nutrijenata.
- Ako je gorivo za kuvanje skupo, mogao bi da uštediš novac **potapanjem** u vodu kukuruza, pirinča, ili pasulja u trajanju od nekoliko časova u toku dana, ili preko noći. To će da pomogne da se hrana brže skuva.

Trebao bi da budeš srećan ako živiš izvan grada gde raste divlje voće, ili gde ga možeš sam posaditi i gajiti. **Voće** je vrlo dobro za jelo, i treba ga trošiti u izobilju.

Voće i bobice su bogate:

- **vitaminom C**, koji je važan za svakodnevno zdravlje, i
- **prirodnim šećerom**, koji telu obezbeđuje energiju.

Drugi način da svojoj porodici obezbediš dobru **hranu** je da je **sam gajiš**. Seme ne košta mnogo, pa možeš da posadiš biljke koje donose rodove koje ti voliš, i koje tako možeš da uživaš u izobilju.

Ako živiš u oblastima u kojima je zima hladna, i zbog toga ništa ne raste u tom periodu, onda je važno da **pripremiš zimmicu** dok je hrana još na raspolaganju. Neke namirnice možeš da osušiš, a druge da spremiš u tegle. To će ti uzeti malo vremena, ali će biti od velike koristi tvojoj porodici.

Ako imaš samo malo novca na raspolaganju, a želiš svojoj deci da pomogneš da pravilno rastu i da se razvijaju, **nemoj** da im kupuješ osvežavajuće napitke i slatkiše. Umesto toga im obezbedi sveže voće, ili orase. Ako dobro promisliš i mudro izabiraš hranu za svoju porodicu, onda će ona sve vas da održi u dobrom zdravlju. Biblija nas uči da mudro koristimo naš novac, i da trošimo hranu koja će nas održati zdravim i jakim.

U Bibliji stoji napisano: „**Zašto trošite novce svoje na ono što nije hrana, i trud svoj na ono što ne siti? Slušajte me, pa ćete jesti što je dobro.**” Isaija 55:2.

Kada odlučimo da ne gubimo novac na hranu koja nas ne može ojačati, kao što je to alkohol, osvežavajuća pića, kafa, čaj, ili bombone, a umesto toga upotrebimo naš novac za kupovanje zdravog voća, povrća, pasulja i žitarica, onda će naše porodice da budu obezbeđene sa dovoljno dobre hrane za jelo, i biće zdrave i jake.

ⁱ Huffpost Zdravi Način Života, 5 Najvažnijih Razloga za Jedenje Biljne Hrane (Nov. 2013), http://www.huffingtonpost.com/carole-bartolotto/plant-based-diet_b_3807973.html

ⁱⁱ Njujorško Vreme, Biti Jak na Osnovu Jedenja Biljne Hrane, Rip Esselstyn (April, 2012), <http://www.nytimes.com/roomfordebate/2012/04/17/is-veganism-good-for-everyone/plant-strong-is-the-way>

ⁱⁱⁱ Engine2, Pitanja o Življenju na Biljnoj Hrani (2014), <http://engine2diet.com/f-a-q/>

^{iv} CDC, Dojenje Dece, Često Postavljana Pitanja (Juli, 2013), <http://www.cdc.gov/breastfeeding/faq/>