

Доруцак је најважнији оброк дана

Прескакање доруцка неће вас учинити мршавијима - напротив, истраживања су показала да су особе које за доруцак једу житарице или пецива знатно виткије од особа које не доруцкују или једу месне прерадеине и јаја. Доруцак би требао осигурати четвртину дневних потреба организма за храњивим материјама, стога је важно шта **цемо доруцковати**. Дobar доруцак укључује млеко или млечне производе као добар извор беланцевина и калцијума, интегрална пецива или пахуљице, као извор сложених угљених хидрата, и воће као извор прехранбених влакана те неких витамина и минерала. Пропустимо ли доруцак, много је вероватније да ће нас током дана напасти неутажива глад која ће нас натерати да зграбимо прву храну која нам се нађе у близини. Но доруцак не делује позитивно само на линију него и на менталне способности. Деца која ујутро доруцкују боље функционишу ујутро и имају више успеха у решавању проблема, а одрасле особе које редовно доруцкују раде брже, мање греше и боље памте у односу на особе које прескачу доруцак. Доруцак богат сложеним угљеним хидратима повољно утиче на краткорочно памћење.

ЗАШТО ВЕГЕТАРИЈАНСТВО?

Ријеч вегетаријанство произлази из латинске ријечи *vegetus*, што значи здрав, свјеж и пун живота или *homo vegetus*, што значи - тјелесно и ментално здрава особа. Изворно значење ријечи указује на уравнотежен филозофски смисао за живот, а не само прехрану која се састоји од воћа и поврћа.

Знате ли да се вегетаријанство попут ватре шири цијелим планетом? Милијуни људи данас су вегетаријанци, а сваки тједан им се придружи и неколико тисућа других људи.

Људи постају вегетаријанци из етичких разлога јер сматрају да животиње имају право на властите животе и да није у реду убијати их, мучити и искориштавати за људске потребе. Осим непотребног геноцида животиња, за узгој животиња троши се храна која може прехранити гладне људе, уништава се плодна земља, спаљују шуме, трују се воде и зрак, па су многи свјесни и еколошких разлога и не једу животиње јер сматрају да је за спашавање планета пресудна вегетаријанска прехрана будући да индустрије меса, млијека и јаја уништавају Земљу страховитом брзином. Такођер људи мисле и на властито здравље. Познато је да коктел отрова који се налази у животињском месу уништава људско здравље и да вегетаријанство продуљује живот и чува наше здравље.

Стога вегетаријанци не једу животиње односно месо и рибу, многи не једу ни јаја, док вегетаријанци **вегани** не једу ни млијеко односно све намирнице животињског поријекла.

Мислите на животиње, свој планет, шуме, воду, зрак, земљу, на гладну дјецу, на здравље!

На лицу се виде болести

Кожа, усне и очи одају информације о здравственом стању, каже бечки професор Хадемар Банкхофер.

Он унапред упозорава да препознавање болести на основу карактеристика на лицу не може да замени посету лекару, али за лаика могу да буду сигнали упозорења. Тако, на пример, константно плаве или плавичасте усне могу да буду последица узимања лекова против упала. „У већини случајева је то, међутим, аларм за бронхитис или друго обољење дисајних путева“, каже Банкхофер.

Ако су се око усана створиле бубуљице, значи да је на кожу стављано превише козметике и требало би користити само пх-неутрални сапун.

Ако има знатно испуцалу кожу око углова усана која притом и боли, **требало би** да се тестира на почетни дијабетес, али може бити у питању и недостатак гвожђа и витамина Б2. Ко стално има бледу боју лица, углавном има ослабљени или болестан бубрег. Кожа је тада углавном сува и изазива свраб.

Ко стално има црвену боју лица са малим напуклим капиларима, можда пати од повишеног крвног притиска. Када кожа уз усне почне да сврби и пече, то је класичан херпес на усни. Банкхофер саветује да се у раном стадијуму захваћена места на кожи намажу са 100-постотним соком од алоје.

Нема доказа да је органска храна здравија

Енглески министар Давид Милибанд изјавио је да не постоје докази да је органска храна здравија у односу на намирнице које су узгајане користећи индустријске методе.

Министар за животну средину такође је додао да конзумирање органске хране заправо више представља део животног стила младих људи.

Милибанд сматра да не постоји конкретан доказ да коришћење пестицида у узгајању може штетити здрављу и додао: “Органска храна чини свега 4 посто укупно произведене хране на фармама и не бих желео да кажем да је осталих 96 посто произведених намирница инфериорно. Упркос порасту продаје органске хране, купци не би требало да мисле да је храна произведена конвенционалним методама лошија”.

Тхе Соил Асоциатион, комисија која се бави регулацијом органске хране, указала је министру на студије које показују разлику између органске хране и хране добијене коришћењем индустријских метода.

Органска храна не садржи велику количину вештачких додатака коришћених у

индустријској производњи и поседује много више природних витамина и минерала.

Чланови комисије су закључили да је изузетно неопрезна констатација Милибанда да храну у чијој производњи се користе пестициди не би требало посматрати као инфериорну.

Озбиљна научна истраживања која би утврдила разлику у квалитету између два начина узгајања намирница никада нису озбиљно покренута пошто би за конкретан одговор требало да прође неколико деценија.

Продаја органске хране порасла је за 30 посто у Великој Британији током 2006. године.

"Марсове" чоколадице снижавају холестерол

Линија чоколадица Кокоавиа (ЦоцоаВиа) америчког кондиторског произвођача Марс активно смањује ниво холестерола, потврдило је истраживање америчких научника.

У извештају, објављеном у "Часопису америчког дијететског удружења", наведено је да те чоколадне штангле доприносе снижењу нивоа такозваног "лошег" холестерола (ЛДЛ) у крви захваљујући садржају од 1,5 грама биљног стерола.

Биљни стероли су због својства да снижавају холестерол омиљени састојак код произвођача у индустрији функционалних или здравих прехранбених производа, који их користе у производњи пецива, намаза и чоколаде. Производи Кокоавиа, који су лансирани прошле године у продају преко Интернета, омогућили су Марсу да их рекламира као чоколаде "здраве за срце".

Висок ниво ЛДЛ холестерола у крви повећава ризик од кардиоваскуларних болести које су узрочник близу 50 одсто смртних случајева у Европи, а процењено је да коштају привреду Европе 169 милијарди еура годишње.

Компанија Мастерфудс УС, која је власник марке Марс, спроводила је током 15 година истраживање о користима флаванола из какаоа по здравље. Она је власник патента за производни процес Кокоапро (Цоцоапро) којим се екстрахују природно присутни антиоксиданти.

Паметнији постају вегетаријанци

Паметна деца постају вегетаријанци, показало је истраживање стручњака са британског Универзитета у Саутемптону.

Они су анализирали податке о 8000 деце која су 1970. тестирала интелигенцију. Потом су истраживали како они живе у 30-им годинама живота. Упоредни подаци су показали да деца са мало вишим коефицијентом интелигенције чешће

постају вегетаријанци него њихови мање интелигентни вршњаци.

Код дечака који не избегавају месо забележен је просечан IQ 100,6, а код вегетаријанца 106,1. Код девојчица тај однос је 99 према 104.

У оквиру истраживања упоређивани су и други подаци. Показало се да је много више жена него мушкараца који се одричу меса у исхрани. Оне, притом, припадају вишим социјалним слојевима и најчешће су високо образоване.

Истраживачи, међутим, нису разјаснили механизам који повезује IQ и начин исхране.