



Proljeće je godišnje doba obilježeno intenzivnim promjenama u prirodi i svojevrsan je **prijelaz** iz statične zime u dinamično ljeto. To je ulazak u aktivnu fazu godine kada temperature rastu, priroda se budi i u njoj sve buja i cvate. Rano proljeće ujedno je vrijeme za **«generalno pospremanje»** kako doma tako i organizma općenito.

Zimi su temperature niske, tijelo troši više energije u procesima termoregulacije, prehrana je jednolična, zalihe određenih vitamina i minerala su se ispraznile. Često se kao posljedica toga javlja pojačan umor, bezvoljnost, pospanost, promjene raspoloženja, promjene na koži i sl. U proljeće valja misliti na detoksikaciju organizma (oslobađanje tijela od štetnih tvari) koje se nakupljaju tijekom zime zbog:

- **kaloričnije prehrane;**
- **nedovoljno kretanja;**
- **dužeg boravka u zatvorenim prostorijama ;**
- **štetnih vanjskih utjecaja (više ispušnih plinova);**

Promjene se u proljeće javljaju i zbog poremećene cirkulacije. Nagli skok i veće temperature djeluju vazodilatatorno tj. krvne žile se šire, pa su posebno osjetljive osobe koje probleme sa regulacijom krvnog tlaka ili promjene na krvnim žilama u smislu ateroskleroze.

Čest je i proljetni umor kojem su posebno sklone:

- osobe meteoropati (osjetljive na atmosferski tlak i ciklonalne fronte);
- osobe sklone alergijskim reakcijama (više je alergena u zraku);
- kronični bolesnici;
- osobe sklone anemijama;
- osobe koje puše ili su izložene stresu (povećava se potreba za vitaminima i mineralima antioksidansima);

Detoksikacijski organi

Budući da su 2 glavna organa detoksikacije **jetra** i **bubrezi** te prehrana treba biti takva da se maksimalno olakša njihov rad. prehrana treba sadržavati: što više povrća i voća (sadrže celulozu i vlakna). Od povrća se savjetuje zeleno lisnato i glavičasto povrće. zeleno lisnato povrće bogato je vitaminima i mineralima (C vitaminom, beta karotenom, vitaminima B skupine te mineralima: kalij, kalcij, fosfor, sumpor i magnezij).

Magnezij je antioksidans, pomaže jetrenim enzimima u eliminaciji otrova, važan je za glatku muskulaturu krvnih žila i srca, pomaže u borbi protiv depresije i umora, nazivaju ga i «antistresni mineral», budući da se u stanjima stresa potreba za ovim mineralom povećava. Isto tako magnezij pomaže u boljoj regulaciji dijabetesa (povećava propusnost stanične opne za glukozu)

Od korjenastog povrća se savjetuje mrkva zbog bogatstva beta karotena koji blagotvorno djeluje na rad jetra, te otklanja višak kiseline u želucu.

Od voća se savjetuje jabuka, agrumi (grejp) te kivi. Jabuka sadrži pektine, bogata je kalijem koji regulira sastav tjelesnih tekućina. Kalij je za meka tkiva isto što je kalcij za kosti, grejp je isto tako bogat kalijem, te C vitaminom i beta karotenom te je svojevrsan pročištač jetra i bubrega.

Kivi je jedino voće (ako isključimo orašasto) koji sadrži E vitamin, treći najvažniji antioksidans među vitaminima koji je snažan borac protiv slobodnih radikala koji oštećuju stanicu.

Organizam troši puno energije upravo na probavljanje hrane. Zato hranu treba temeljito i dobro prožvakati kako bi se aktivirali enzimski kompleksi važni u probavi. S druge strane organizmu treba osigurati energetske i nutritivno visokovrijedne namirnice. Od ugljikohidrata to su cjelovite žitarice, integralna peciva i tjestenina, sjemenke, klice, posije koji obiluju vitaminima B skupine.

Zob (zobene pahuljice i klice) sadrže i rijetki vitamin H ili biotin koji blagotvorno djeluje na kosu, kožu i nokte. Od proteina savjetuju se mahunarke (grah, grašak, soja), bijelo meso (puretina i piletina bez kože) te riba i plodovi mora. Ribu bi trebalo konzumirati bar dva puta tjedno. Plava riba primjerice srdela sadrži omega 3 masne kiseline koje pozitivno djeluju na živčani sustav, popravljaju koncentraciju, smanjuju pojavnost depresija i umora. Koncentrirane ugljikohidrate i slastice, zaslađene i gazirane napitke treba svesti na minimum budući da metabolički troše puno više vitamina B kompleksa u procesima probave.



VAŽNO: Ne treba zaboraviti na primjeren unos **tekućine**, poglavito vode imajući na umu da je naš organizam preko 60% voda. Ne zaboravimo kad smo dehidrirani, krv postaje gušća, povećava se njena viskoznost, otežana je detoksikacija organizma i znatno oslabljena kapilarna cirkulacija. Tijekom zime i sezone grijanja vodu gubimo i preko kože, stoga svakodnevno svaka osoba treba «preispitati dnevni unos tekućine».

VITAMINI I MINERALI U PROLJEĆE

Važni su jer ih ne možemo sintetizirati, a neophodni su za odvijanje svih metaboličkih procesa u organizmu. Pri tome valja imati na umu da ljudski organizam pokazuje tzv. biokemijsku individualnost tj. različite su potrebe od pojedinca do pojedinca za određenim vitaminima i mineralima. Vitamini se kao sastavni dio koenzima(koji su neophodni u stvaranju enzima) uključuju u sve biokemijske procese u organizmu. Do sada je identificirano oko 3000 enzima od kojih svaki posebno obavlja specifičnu zadaću. Enzimi su i svojevrsni čistači u organizmu i pomažu u »saniranju štete» nakon upala uzrokovanih bakterijama i virusima, ali su važni i kao čuvari integriteta stanica jer sprječavaju rast i razmnožavanje virusa i na taj način pomažu pravilnoj funkciji imunološkog sustava.

U proljeće se često javlja deficit vitamina B kompleksa. Funkcije ovih vitamina međusobno su povezane pa nedostatak jednog automatski izaziva slabiji učinak i iskoristivost drugog. B kompleks je važan za normalan rad živčanih stanica, pa se deficit često manifestira kao umor, nesanica, pospanost, razdražljivost, slabija koncentracija ili kao periferne neuropatije, kod mlađih osoba često se javljaju promjene na koži: akne, ekcemi, osipi, pucanje kože na kutovima usana i sl. Kod osoba koje imaju dijabetes povećane su potrebe za vitaminima B kompleksa (sudjeluje u metabolizmu glukoze).

Skupina vitamina B



Žitarice, mahunarke, sjemenke, mliječni proizvodi poput kefira, pivski kvasac, posije i klice su prirodni izvori vitamina B. Ako smo iscrpljeni i pod stresom organizam najčešće pokazuje deficit vitamina C (askorbinske kiseline) koja pomaže u normalnom radu nadbubrežnih žlijezda u kojima se i stvaraju hormoni stresa.

Ne zaboravimo naš organizam nema sposobnost sinteze ovog vitamina, dok oni primati koji to mogu primjerice hrčak, kada je pod stresom utrostruči proizvodnju vitamina C. Uz pomoć vitamina C organizam se lakše nosi sa upalima i alergijama koje se često javljaju u proljeće što je dijelom uvjetovano i nestabilnim i promjenjivim klimatskim uvjetima, slabijom otpornošću organizma, neodgovarajućom i jednoličnom prehranom i sl.

Vitamin C je važan za pravilnu funkciju imunološkog sustava ujedno je snažan antioksidans. Citrusno voće i povrće (zeleno lisnato, korjenasto, glavičasto) kao najbolji izvor vitamina C savjetuje se u proljeće, a možemo ga uzimati i u suplementima, najbolje u kombinaciji sa flavonoidima koji poboljšavaju apsorpciju vitamina C.

Minerali su važni koliko i vitamini. Svakako pozornost treba dati mineralima antioksidansima kao što su: magnezij, cink i selen. Magnezij je važan za koštano zglobni i krvožilni sustav. Nazivaju ga još i «antistresni mineral» budući da stresne situacije pojačavaju potrebu za ovim mineralom.

Cink i selen su čuvari integriteta stanica, važni za njihovu pravilnu diobu i metabolizam. Često su deficitarni kod pušača jer kadmij iz duhanskog dima smanjuje njihovu razinu u organizmu. Mjerenja su pokazala slično i kod pasivnih pušača. Cink stimulira gušteraču na proizvodnju inzulina, popravlja apsorpciju kalcija. Prirodni izvori su: pšenične klice, pivski kvasac, gljive, sjemenke bundeve, bućino ulje. Dnevne potrebe su oko 25 mg.

Selen dopunjava djelovanje vitamina E. U organizmu je potreban u manjim količinama, a kod astme, Crohnove bolesti, tumora, multiple skleroze nalazi se u organizmu manje nego što je normalno. Selen štiti jetra, aktivira enzime potrebne za detoksikaciju putem jetara, potreban je za normalan metabolizam hormona štitne žlijezde. Dnevne potrebe selene su 50-100mcg. Prirodni izvori su: plodovi mora, tuna, gljive, sve vrste luka, brokula, proizvodi od cjelovitih žitarica, brazilski oraščić. Ako se pojavi želja za određenom namirnicom to može biti signal da organizam na taj način pokušava nadoknaditi deficit. Prije uzimanja vitamina i minerala u suplementima svakako provjerite svoj vitaminsko mineralni status i posavjetujte sa liječnikom.

dr. med. Slađana Divković

dopredsjednica Udruge za prevenciju prekomjerne težine-UPPT

ACU Medic centar Zagreb, J.Šižgorića 19 (Špansko)

Tel: 01 3456 974 , Mob : 091 5801677

www.uppt.hr