

Jesti za doručak, ručak i večeru može biti štetno za naše zdravlje. Tako barem tvrdi Abigail Carroll, povjesničarka i autorica knjige: "Three Squares: The Invention of the American Meal" napominjući da ne postoje dokazi koji idu u prilog da su nam potrebna tri obroka kako bismo zadovoljili dnevne potrebe za energijom, a post i preskakanje obroka može biti zdravije za naš organizam, piše Daily Mail.

Kaže kako je nutricionistička dogma od tri obroka na dan posljedica koloniziranja Amerike. Nijedno društvo u povijesti nije imalo takav raspored, a Europljani se hrane sa tri obroka na dan tek od srednjeg vijeka. Nastavili su s tim i nakon što su došli u Ameriku, a svi koji se nisu držali rutine smatrani su divljacima, iako su Indijanci imali prehrambene navike "sasvim dobro prilagođene klimi i kontinentu." Carroll tvrdi da se doručak smatra najvažnijim obrokom u danu uglavnom zbog marketinga koji plasiraju tvrtke koje proizvode žitarice za doručak.

Studija provedena prošle godine na Sveučilištu u Bathu pokazala je da doručak nema utjecaja na to koliko ćemo kalorija konzumirati tijekom dana. Oni koji doručkuju sagorijevaju više kalorija od onih koji taj obrok preskaču, ali kasnije tijekom dana u organizam unesu više kalorija od onih koji su doručak preskočili pa je potrošnja kalorija i kod jednih i kod drugih gotovo na istoj razini. Slično istraživanje provedeno je na Sveučilištu Alabama, a pokazalo je da doručak ili preskakanje tog obroka ne stvara nikakvu razliku kod osoba koje žele izgubiti neželjene kilograme jer će osoba u konačnici tijekom dana konzumirati više-manje istu količinu kalorija,

neovisno o tome jede li tri obilnija ili šest manjih obroka, pokazalo je i istraživanje iz 2010. objavljeno u British journal of Nutrition found.

Abigail Carroll "Tri ugla"

Abigail Carroll: Tri ugla U svojoj knjizi „Tri ugla“, povjesničarka hrane Abigail Carroll objašnjava popularno shvaćanje naših najčešće nutritivne tradicije, otkrivajući da su naše prehrambene navike nikad nisu bili stabilne. Ideali koje smo naslijedili su relativno nedavni izum, proizvodi složenih društvenih i ekonomskih snaga, kao i naponi ambicioznih izumitelja, znanstvenika i zdravstvenih gurua. Bilo da doručujemo žitarice, „gablamo“ brzi sendvič ili pripremamo obiteljsku večeru, naše navike su posljedica artefakata iz kolektivne povijesti i predstavljaju posljednju fazu u evoluciji američkog obroka.

Naši preci su obavljali seljački poslove i često jeli na brzinu, bez pribora i stojeći. Tek u 19. stoljeću, kada je industrijska revolucija ubrzala raspored rada i drastično smanjila količinu vremena, Amerikanci su mogli odvojiti minute za podnevni obrok i oblikovati tri temeljna ugla modernog objedovanja: jednostavan doručak, ručak „s nogu“ i „sjedeca“ večera. Večer je bio jedini dio dana kada je obitelj mogla biti zajedno i večera je postala ritual, poput pite od jabuka. No, s porastom prerađene hrane, „prigrusti“ je postao brže, jeftinije i jednostavnije nego ikad, a mnogi strahuju za sudbinu dragog obiteljskog obroka. Priča o tome kako je brzo pogača naših predaka ustupila mjesto snack pripravicima i fast food „Tri ugla“ objašnjava kako Amerikanci mogu promijeniti prehrambene navike u godinama koje dolaze.

(Vecernji.hr)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}