



Dr. Michael Pollan, američki nutricionist, autor knjige "**Manifest prehrane**" komentira prehrambene navike svojih sunarodnjaka. “

Francuski paradoks

podrazumijeva dobro srčano zdravlje uprkos konzumaciji vina, masnoća i sireva.

Američki paradoks

podrazumijeva naciju pretjerano zabrinutu za prehranu koja se uprkos tome najlošije hrani.”

Rastući broj pretilosti, dijabetesa i srčanih bolesti uglavnom su posljedica nezdrave prehrane. Svježe voće i povrće, te neprerađena hrana najzdraviji su po naš organizam. Moderni gradovi trebali bi sačuvati svoje tržnice umjesto porasta broja fast-food restorana.

Upute

Dr.Pollan nudi nekoliko jednostavnih uputa za zdravu prehranu:

1. Ne jedite ništa što vaša baka ne bi prepoznala kao hranu. Umjetno prerađena hrana obično ima nisku energetska vrijednost.
2. Ne jedite ništa što sadrži više od 5 sastojaka koje ne poznajete. Dodaci hrani u vidu umjetnih boja, konzervansa i drugi smanjuju nutritivnu vrijednost.
3. Kupujte na rubovima supermarketa gdje stoji voće i povrće, a izbjegavajte srednji dio gdje stoji prerađene namirnice.
4. Ne jedite hranu koja ne trune jer to znači da je obrađena konzervansima koji umjetno produžuju rok trajanja.
5. Ne jedite do sitosti nego do $\frac{3}{4}$ punoće budući signal sitosti iz želuca do mozga stiže se zakašnjenjem od nekoliko minuta.
6. Jedite u društvu ljudi koje volite, sa svojom obitelji, prijateljima ili kolegama na poslu umjesto pred TV ili PC.
7. Ne kupujte hranu na benzinskim stanicama jer turbulencije u vožnji otežavaju probavu.

Mitovi

Dr.Pollan također navodi nekoliko uobičajenih mitova u vezi prehrane:

- *Smisao hrane je isključivo očuvanje i promicanje tjelesnog zdravlja.* Hranom unapređujemo ili uništavamo naše zdravlje, smatraju fanatici zdrave prehrane, tvrdi Pollan i dodaje "zaboravljaju da hrana ima i ulogu zadovoljstva, druženja, a ne isključivo zdravlja."

-

- *Postoji dobra i loša hrana.* Ukoliko konzumiramo redovito dobru hranu, bit ćemo zdravi i doći visoku starost, međutim samo kombinacija svih namirnica omogućava optimalno zdravlje.

-

- *Zdrava prehrana je znanost.* Potreban nam je savjet stručnjaka za odabir namirnica, međutim zaboravljamo da su naši "stari" intuitivno znali što jesti i kako očuvati dobro zdravlje.

Dr. Pollan ističe da smo, pod utjecajem znanstvenih istraživanja, pretjerano usmjereni na nutritivne sastojke hrane, nego na nju samu. Dobrobit hrane postiže se uzajamnim djelovanjem svih sastojaka, kao i smirenom, opuštajućom atmosferom u kojoj objeđujemo zajedno s voljenim osobama.

[WebMD](#)