



Rasprava što je štetnije za ljudski organizam obično završava pitanjem što nas više deblja. Jedno je važno naglasiti, niska kalorijska vrijednost i gubljenje kilograma nisu sinonim za zdravlje. Izabrati prehranu s manje masti ili manje ugljikohidrata vječna je dvojba, a kako bi konačno razjasnili tu enigmu dvojica jednojajčanih blizanaca podvrgla su se jednomjesečnoj dijeti.

Šećer, mast, eksperiment

Jednojajčani blizanci, Alexander i Chris Van Tulleken, liječnici po struci u suradnji s BBC Horizonom odlučili su napraviti eksperiment tako da je Alexander odabrao izbaciti šećere, dok je Chrisu preostalo izbaciti masti. Iako je Alexander brže gubio na težini, priznao je kako je teže obavljao svakodnevne aktivnosti te brže osjećao umor. Chris je mogao jesti sve namirnice, ali pritom imati na umu da u organizam smije unijeti samo 2% masnoća koliko je neophodno tijelu da funkcionira. Na testiranjima Alexander je postizao slabije rezultate od svog brata, iako nije osjećao glad za vrijeme jednomjesečne dijetе.

Organizam ne treba šećere?

Iako je opće prihvaćeno mišljenje kako su šećeri štetni za organizam, ta se teza može potvrditi samo djelomično. Čovjek nešto teže funkcionira bez njih, a najštetniji su prerađeni šećeri. Namirnice koje sadrže puno šećera primjerice kao što je suho voće neće naškoditi vašem organizmu, za razliku od namirnica koje su kokteli prerađenih šećera i masti. Takav primjer su razne sitne čokoladice, kremasti kolači i slično kojima je ponekad preteško odoljeti.

"Kokain" za mozak

Takva kombinacija je štetna za naš organizam ne toliko zbog velikog udjela šećera i masti koliko zbog industrijski prerađenih komponenata koje na ljudski mozak djeluju poput kokaina. Također, kad one prestanu djelovati imamo silnu želju za novom dozom, a zapravo nepotrebne za rad našeg organizma. Isto tako naše tijelo to ne prepoznaje kao dodatan šećer već pretvara u energiju koju potom skladišti. Ako je ne potrošite, ona se gomila u tijelu i vi je na poslijetku primijetite kao narančinu koru na bedrima ili povećem trbušiću što ne bi bio slučaj da ste nakon čokoladice otrčali nekoliko dionica.

Youtube Video

Dobri i loši

Isto tako morate imati na umu kako ni svi šećeri, ni sve masti nisu jednaki. Dobri šećeri su oni dobiveni prirodnim putem ili minimalno prerađeni kao što je suho voće koje smo prethodno spomenuli. Isto je i s mastima. Vjerojatno ne postoji nešto gore od konzumacije ulja od repice i margarina budući da su to visoko prerađene i rafinirane masnoće. Organizam će vam biti zahvalniji ako ga opskrbite s malo mesa, maslinovim uljem, avokadom ili čak umjerenom količinom maslaca.

Umjesto zaključka...

I na kraju što je štetnije, masti ili šećeri? I jedno i drugo neophodno je za organizam. Ako se dvoumite između čokoladice ili sendviča s bijelim kruhom i slaninom, radije uzmite sendvič. Nećete toliko umoriti tijelo prerađivanjem slanine koliko fast fooda i sličnog. Ako je vaše pitanje koja je bolja prehrana: ona s manje masti ili manje šećera odgovor je da izbacivanje namirnica ni u jednom slučaju nije zdravo za organizam. Biranje neprerađenih namirnica i kuhanje obroka na malo zdravih masti (maslinovu ulju npr.) vrlo je vjerojatno dobitna kombinacija, a vitku liniju očuvajte po pravilu: koliko unesete u organizam potrošite kroz fizičku aktivnost. / [Dobrahrana.j](#)

utarnji.hr

Vantullekenbrothers.com

Vezani članci

{loadposition related}