

**Укус као особина је ствар навике и на срећу је променљив, јер на њега можемо утицати свешћу, можемо га тренирати, усмеравати, поправљати. Свако од нас је у животу имао неку храну или намирницу коју није волео, а онда је касније заволео. Ако се догоди да нам сладак укус није више приоритет, доћи ћемо до фантастичног резултата да нам се слатко више не свиђа, да у ствари није више тако укусно. Ова велика победа спасиће нас.**

одузимајући нам тако животну енергију, крадећи нам на квалитету живота и не може ни у ком случају доћи до побољшања у начину исхране – објашњава Ана Липовац.

## Почети здравим доручком

– Уколико вам лекар саопшти да више не смете да конзумirate кристал шећер, а ви волите слаткише, шта ће бити ваш први потез? Наравно, тражићете замену. Прехрамбена индустрија рекламира данас фруктозу, воћни шећер, као идеалну замену за кристал шећер и тиме још више забљује потрошаче. Фруктоза је слађа од кристал шећера, али и јефтинија. Она се индустријски добија у току производње кукуруза и такав производ се рекламира као производ „без додатка шећера“. Фруктоза, ипак, има две велике мане, она не пружа осећај ситости, а оно што је најгоре јесте да у вишку бива депонована у јетри и масном ткиву, што изазива низ хроничних болести и прећеје опасност за настанак ма-сне јетре, која се данас сматра једном од најновијих тешких болести. Запитаће се одмах, а шта онда бива са већем? Веће, као веома омиљена

намирница у људској исхрани, богата је неопходним минералима и витаминима, има пријатан укус и људи га радо једу. Због присутне фруктозе у воћу, која је прост шећер, треба и са воћем бити умерен. Ово свакако не значи да воће не треба јести, само не треба претери вати и базирати на њему своју исхрану – подсећа стручњак за здраву исхрану и додаје:

– Од скривених шећера у прехрамбеној индустрији најчешће су присутни разни сирупи, глукозни, фруктозни, кукурузни, који су мање слатки од шећера, али једнако калорични. Они су често скривени и тамо где их уопште не очекујемо, у хлебу, конзервама, теглама, готовим мајонез-салатама, со-севима, јако зачињеној храни, брзој храни.

Нутриционаста истиче да, иако природан препарат, стевија својим слатким укусом, такође, изазива лучење инсулина,

пад шећера и појаву глади јер, како не садрже калорије, сви вештачки шећери не пружају осећај ситости, па као крајњи ефекат појачавају апетит.

– Крајњи циљ решења овог проблема јесте тежња да се ниво шећера у крви одржи стабилним, због чега је важно имати редовне обroke, који нас држе ситим од једног до другог оброка, комбиновањем

сложених угљених хидрата који су богати влакнima, као што су интегралне житарице, поврће, махунарке у балансу са другим намирницама, превентивно ћете избеги осцилације нивоа шећера у крви. Сложени угљени хидрати ће учинити да вам жеља за слаткишима постане мања. Другим речима, уколико желите да будете здрави, да одржите линију или да смршате, не једите премало. Уколико сте већи део дана сити, избеги ћете нагле осцилације шећера, који покрећу жељу за слаткишима, а то значи, пре свега, здрав доручак, као што је, на пример, каша са јогуртом, воћем, семенкама или интегрални хлеб са сиром, поврћем, зеленом салатом – саветује нутрициониста.

Она подсећа да ће нам сложени угљену хидрати, такође, помоћи и у моментима стреса, љутње или при другим негативним емоцијама, када је веома тешко одупрети се слатком.

– Укус као особина је ствар навике и на срећу је променљив, јер на њега можемо утицати свешћу, можемо га тренирати, усмеравати, поправљати. Свако од нас је у животу имао неку храну или намирницу коју није волео, а онда је касније заволео. „Човек од укуса“ лепо говори, лепо се понаша, изгледа неговано, па зашто онда не би говорили о човеку од укуса и кад је храна у питању, зашто не бисмо радили на томе да постанемо људи бољег, префињенијег укуса? Ако се догоди да нам сладак укус није више приоритет, доћи ћемо до фантастичног резултата да нам се слатко више не свиђа, да у ствари није више тако укусно. Ова велика победа спасиће нас, и то не само од унесених калорија, већ и од много пратећег стреса и гриже савести, подићи ће наш его и сопствену оцену, која ће добити на снази тек онда када осетимо и прве добре импулсе здравог живота, а слаткиши ће и даље бити свуда око нас, само ћемо их гледати другачије, и све што их мање будемо волели, све ће нам бити лакше да им се одупремо – тврди Ана Липовац.

## Да ли шећер изазива зависност?

– Доктор Фолк Кифер са Универзитету у Хајделбергу је радио магнетно-резонантна испитивања на мозгу гојазних пацијената и приметио да по глед на слатку храну активира многојаче допаминске рецепторе него поглед на јабуку, као и да гојазне особе пролазећи кроз град више пажње обраћају на продавнице слаткиша или ресторане, него особе које нису гојазне. Такође је закључио да шећер лако активира исте регионе у мозгу, као и друга опојна средства, али да још увек нема научних доказа да се ради о правој зависности. Ипак, експерименти на мишевима су показали типичне симптоме зависности као што су немир, хаотично кретање након наглог укидања шећера, док сумноге америчке студије потврдиле да прекомерно конзумирање шећера изазива промене у мозгу сличне оним код зависности од кокаина или морфијума – подсећа Ана Липовац.