



Razbijamo predrasude

# Ugljeni hidrati ne goje

*Iako su žitarice, testenina, krompir i pirinač na crnoj listi namirnica za mršavljenje, istina je da kompleksni ugljeni hidrati stimulišu sagorevanje masnoće*

SHUTTERSTOCK

– Dijeta sa niskim sadržajem ugljenih hidrata nije bolja za gubljenje težine nego neka druga. Ako posle godinu dana uporedimo rezultate dijete sa nižim unosom proteina i dijete sa niskim sadržajem ugljenih hidrata, gubitak težine u oba slučaja gotovo je isti – objašnjava Ana Lipovac i dodaje da je nauka podelila namirnice na ugljene hidrate, masti, proteine, dok priroda to nije uradila. Sve su namirnice u prirodi pomešane. Ne postoji nijedna čisto proteinska namirnica, niti masna namirnica. Svi istočni narodi žive na pirinču, a nisu gojazni, Italijani svakodnevno jedu pastu, pa takođe nisu gojazni, Šveđani po svetskim parametrima spadaju u najmanje gojaznu zapadnu populaciju, a jedu dosta krompira.

– Ključ mršavljenja je u negativnom energetskom bilansu, to jest u težnji da konzumiramo manje nego što trošimo, a to da li su kalorije iz proteina, ugljenih hidrata ili masti manje je važno. Nisu problem

Ishrana koja delimično ili sasvim izostavlja ugljene hidrate, poznata kao „low carb“ dijeta, već godinama ne gubi na popularnosti. Doručak – omljet sa sirom. Ručak – stek sa povrćem. Večera – salata sa grilovanim piletinom. Savremeni jelovnik danas uglavnom ne sadrži ugljene hidrate. Namirnice kao što su žitarice, testenina, pirinač i krompir stavljene su na crnu listu. Da li nas one stvarno goje, objašnjava Ana Lipovac, nutricionista, biohemikar i autorka programa „Fett-Frei“.

## Nisu problem ugljeni hidrati, već prejedanje

ugljeni hidrati, već prejedanje – objašnjava naša sagovornica.

## Vlakna normalizuju masnoću u krvi

Ugljeni hidrati se nalaze u svim biljnim namirnicama, a u životinjskim u mleku i mlečnim proizvodima. Biljne namirnice su važne u ishrani jer, pored ugljenih hidrata, sadrže vitamine, minerale i vlakna. Vlakna su takođe ugljeni hidrati, ali neiskorišćeni. Oni se ne razgrađuju do šećera i ne daju energiju. Vlakna pomažu varenju, daju osećaj punoće u stomaku i uspo-

## OSTAVITE TESTENINU DA PRENOĆI

Da li ste znali da postoji i otporni skrob koji naš organizam ne apsorbuje i koji se ponaša u crevima isto kao dijetetska vlakna? On daje osećaj sitosti, umiruje potrebu za skrobnom hranom, a pritom ga organizam ne usvaja. Samim tim nas i ne goji. Otporni skrob se sreće, na primer, kada se testenina, pirinač, jednom skuvani, ostave preko noći u frižideru. Tako možemo podgrejati rižoto sutradan ili napraviti salatu od jučerašnjeg krompira. Eto i odgovora zašto nije dobro jesti vruć hleb.



SHUTTERSTOCK



## I HLEB JE POTREBAN ZA VITKOST

Integralni hleb ima možda i više kalorija od belog hleba, ali nam daje duži osećaj sitosti i od njega se retko prejedamo. Ako smo veći deo dana siti, to je odličan način da izbegnemo oscilacije šećera u krvi, koje pokreću želju za slatkišima, a koje su najčešći kamen spoticanja u dijetama.

## Italijani svakodnevno jedu paste, a nisu gojazni, Šveđani po svetskim parametrima spadaju u najmanje gojaznu zapadnu populaciju, a jedu dosta krompira

ravaju razgradnju ugljenih hidrata do prostih šećera. Takođe, vlakna normalizuju masnoću u krvi i dokazano smanjuju rizik od kancera debelog creva.

U proizvodima od žitarica, kao što su brašno, hleb, pirinač, testenine, krompir i mahunarke, ugljeni hidrati se nalaze u formi skroba, što odmah izaziva strah da ćemo se ugojiti. Da, ukoliko preterujemo. Ana Lipovac savetuje da, kada jedete špagete, umesto punog tanjira špageta tanjir bude pun povrća, a da špagete budu prilog.

Jelena Milentijević

jelena.milentijevic@bliczena.rs

## Aromaterapija u kuhinji

# I hrana voli eterična ulja

Poznata kao neodvojiv deo vrhunskih masaža, eterična ulja našla su svoju primenu i u kuhinji. Saznajte kako, koliko i u kojim vrstama jela mogu da se koriste

Eterična ulja su jaki koncentraciji, esencije, i zato ih uvek treba pažljivo dozirati. Pogotovo kada je u pitanju njihova primena u kulinarsvu. Ali treba da biramo prirodna, čista ulja. Aromaterapija je posebno primenljiva u zdravoj ishrani jer se uglavnom konzumira u sirovim jelima. Svega nekoliko kapi pružiće intenzivnu aromu raznim napicima, a salate, frapei, smutii, prelive, voćne salate... prave su dakonije za njenu primenu.

– Eterična ulja se uglavnom dodaju hrani i piću koji se termički ne

obrađuju. Ako neki deo procesa pripreme ipak podrazumeva termičku obradu, eterična ulja dodajemo na kraju, umesto određenog biljnog začina, pri čemu temperatura ne treba da pređe 30 stepeni Celzijusa. Upotrebljava se od tri do pet kapi ulja razblaženog u 15 mililitara, jednoj kašici, osnovnog ulja, najčešće maslinovog – objašnjava Aleksandra Trkmić Malinković, sertifikovani aromaterapeut.

Aromaterapija je odlično rešenje i ako u kuhinji nemamo sve sastojke potrebne za neki specijalitet.

Često nailazimo na recepte kod kojih nam je potrebna izrendana kora limuna ili pomorandže. A ona se koristi samo ako nije prskana, što je teško naći. Zato se eterična ulja mogu koristiti umesto rendane korice, iz koje se, prema rečima naše sagovornice, i dobija eterično ulje metodom ekspresije ili ceđenja kore voća. To ponovo podrazumeva obradu, završeno korišćenje do maksimalnih pet kapi. Kod termički obrađenih jela ulja dodajemo tek kada se dobro prohlade.

Olgica Kravljaja

olgica.kravljaja@bliczena.rs



## ČOKO-MINT KUGLICE

Otopite 200 g crne čokolade, prohladite, pa joj dodajte 1/3 šolje kukuruznog sirupa, 5 kašika putera, 5 kašika eteričnog ulja nane, 1/2 kašičice soli i 4 šolje šećera u prahu. Sve lepo pomešajte, pa formirajte kuglice. Ohladite ih i poređajte u dekorativne papirne korpice.

## SMUTI OD POMORANDŽE

Izblendirajte tri očišćene breskve, šolju grčkog jogurta, kašiku meda, četiri kocke leda i tri kapi eteričnog ulja pomorandže. Bićete iznenađeni ukusom.



## SOS ZA ŠPAGETE

U pola litra paradajz sos dodajte pet kapi eteričnog ulja origana i pet kapi eteričnog ulja limuna pomešanih sa kašikom maslinovog ulja.



SHUTTERSTOCK