

UTICAJ ISHRANE NA IMUNOLOŠKI SISTEM



Nedovoljno aktivan imuni sistem dovodi do povećanja rizika od karcinoma, infektivnih bolesti bakterijskog i virusnog porekla, simptoma opšte slabosti i hroničnog umora (Chronic Fatigue Syndrom). Najbolji način za postizanje i održavanje adekvatnog imunog sistema je pravilna ishrana i odgovarajuća fizička aktivnost. Bazično poželjna ishrana se odnosi na: sveže voće i povrće, morsku hranu, cela zrna žitarica, jezgrasto voće – narocito orasi, leguminoze (pasulj, grašak, bob), soja, riba i riblje ulje, maslinovo ulje i u manjim količinama belo meso, mleko i mlečni proizvodi i alkohol.

POVRĆE



Preporučuju se sve vrste svežeg povrća. Brokoli na prvom mestu, zatim kupus, kelj i karfiol su, zahvaljujući supstanci sulfopharane (pojačava produkciju enzima II faze koji uništavaju potencijalne karcinogene) veoma poželjna hrana. U delovima Kine gde je kupus svakodnevna hrana, karcinomi dojke su skoro nepoznati. Šargarepa, slatki krompir (zbog sadržaja karotenoida, beta-karotena i dr.) između ostalog štite od karcinoma pluća, prostate i pankreasa. Pasulj, grašak, kukuruz, visokim sadržajem vlakana (fiber) pomazu detoksikaciju organizma i znatno umanjuju rizik od karcinoma debelog creva. Beli luk (zahvaljujući supstanci allyl sulfides koja limitira produkciju enzima I faze, najodgovornije za razvoj potencijalnih karcinogena) je jedno od najmoćnijih sredstava za borbu protiv karcinoma kao i podizanje imuniteta uopšte. Preporučuje se svakodnevna upotreba belog luka i radi prisustva selenijuma (selenijum je, uz vitamine A, C i E esencijalni antioksidant koji smanjuje rizik od karcinoma, srčanih bolesti i poboljšava funkciju imunog sistema uopšte) i koji je u Jugoslaviji i okolnim zemljama deficitaran u zemljištu. Pored antioksidantnog dejstva, beli luk prevenira srčana obolenja, snižava holesterol i krvni pritisak i sprečava infekcije svih vrsta. Smatra se najmoćnijom namirnicom za očuvanje zdravlja. Crni luk takodje deluje protiv infekcija, a i sadrži selen. Paradajz ima dovoljno lekovitih dejstava da opravdava naziv rajske biljke. Količina antioksidansa lycopena u paradajzu je velika, ne gubi se kuvanjem tako da su sokovi i kečap isto efikasni. Veoma je značajan za neutralizaciju toksičnih agenata, odgovornih za unistavanje DNA.



VOĆE



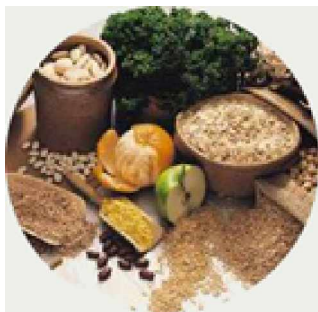
Preporučuju se sve vrste svežeg voća. Jabuke (najbolje dve) je potrebno jesti svakodnevno, najviše zbog sadržaja pektina koji ima sposobnost smanjivanja holesterola u krvi. Jabuka je najbolji lek protiv arterioskleroze i masnoća u krvi, u istom smislu je jabukovo sirće još efikasnije. Grožđe se takođe preporučuje, sto češće i u što većoj količini. Resveratrol, sastojak crnog i crvenog grožđa, zaustavlja rast tumora u već poodmakloj fazi (ne dozvoljava rast krvnim sudovima u



tumoroznom tkivu i time zaustavlja rast tumora - mehanizam sličan onom na koji deluje i paradajz). Istu

supstancu sadrzi i crno vino koje još, drugim mehanizmom, utiče na smanjenje masnoća u krvi tako da se preporučuje svakodnevno, ali u vrlo ograničenim količinama. Francuzi imaju za trećinu manje srčanih napada od Škotlandžana, i jedni i drugi piju alkohol, samo sto Francuzi piju uglavnom crno vino. Bitno je naglasiti da već količina vina veća od dve čase dnevno nanosi više štete od koristi i dovodi organizam u zonu visokog rizika za obolevanje od mnogih drugih bolesti.

JEZGRASTO VOĆE, SOJA, ŽITARICE, ZAČINI



Orasi, bademi i kikiriki su bogati mononezasićenim masnoćama čime štite arterije od sužavanja, nagomilavanja holesterola i, posledično, utiču na smanjenje krvnog pritiska. Sadrže antioksidanse, te se predlaže što češća upotreba, 30-50 gr dnevno. Laneno seme sadrži veliku količinu poželjnih omega-3 masnih kiselina koje mehanizmom kompeticije uklanjaju iz ćelija masti odgovorne za potpomaganje razvoja karcinoma.

Soja je namirnica koja značajno povećava otpornost organizma i doprinosi smanjenju rizika od karcinoma dojke (Soja sadrži isoflavone, slabe estrogene koji blokiraju estrogenske receptore i time smanjuju mogućnost nastanka tumora dojke i prostate. Kao i ruzmarin, šargarepa, paradajz i grožđe, soja sadrži Cox-2 inhibitore koji sprečavaju rast novih krvnih sudova u tumorskom tkivu a time i rast tumora). Žitarice: pšenica, kukuruz, ovas, ječam i druge, ukoliko se upotrebljavaju kao cela zrna, imaju detoksikacionu moć i značajne su u prevenciji karcinoma, narocito debelog creva. Đumbir je začin koji povećava otpornost organizma. Šipak, kamilica, kopriva i peršun imaju istu osobinu.

MESO, RIBA, MLEKO I MLEČNI PROIZVODI, ULJE

Sa aspekta imuniteta meso nema veliki značaj. Sa aspekta rizika od karcinoma meso nije dobro doslo. Može se jesti, dva do tri puta nedeljno i to belo meso. Crveno meso kao i suhomesnate proizvode treba izbegavati. Sa ribom je obrnuta situacija, ona se preporučuje sto češće i što u većoj količini. Ukoliko je to teže ostvarivo, potrebno je uzimati riblje ulje. Upotreba masnih kiselina (vec pomenute omega-3) kojima obiluje riba, naročito masna riba i riblje ulje su najbolji način da se smanje izgledi za obolevanja srca. Preporuka je redovno jesti ribu, bar tri puta nedeljno. Mleko je potrebno koristiti svakodnevno i to sa redukovanim masnoćama i u obliku jogurta. Stare sireve i kačkavalje treba jesti u vrlo malim količinama. Ulja i masnoće, bilo biljnog ili životinjskog porekla, potrebno je što manje koristiti u ishrani. Jedino ulje koje se preporučuje u vecoj kolicini je maslinovo, sadržaj mononezasićenih masnoća ga čini jakim sredstvom protiv bolesti srca i krvnih sudova. Radi izuzetnog značaja antioksidanasapotrebno je zapamtiti namirnice koje ih sadrže u najvećim količinama: Vitamini A, C, E i selenijum se nalaze u belom i crnom luku, brokolima, kelju, prokelju, karfiolu, renu, celeru, šargarepi, kupusu, paprici (crvenoj), tikvi, repi, pasulju, soji, pšenici, ječmu, orasima, bademu i kajsiji. Minerali: selen u pilećem mesu, mleku, belom i crnom luku, pšenici i kukuruzu; cink u pivskom kvascu, pečurkama, ribi, soji, pasulju i žitaricama; hrom u kvascu, krompiru sa korom, žumancetu, džigerici i svežem povrću; gvožđe u džigerici, pasulju, peršunu, tunjevini i spanaću; bakar u džigerici, bademima, orasima, pečurkama, pasulju, pšenici, zobi, raži i grašku.

