

Iz ordinacije Dr. Vesne Zečević

NE PRESKAČITE DORUČAK



Dr. Vesna Zečević

5930 N. Broadway, Chicago, IL 60660

Preskakanje doručka loše je za srce, a verovatno i za liniju, pokazalo je istraživanje nedavno sprovedeno na u Nottinghamu. U eksperimentu koji je trajao mesec dana sudelovalo je 10 zdravih, vitkih žena. Kod onih koje su preskakale doručak skočio je nivo lošeg holesterola i smanjila se telesna osetljivost na inzulini, hormon koji sudeluje u regulaciji šećera u krvi. Smanjena osetljivost na inzulini jedan je od faktora rizika za razvoj dijabetesa tipa 2. Osim toga, otkriveno je da žene koje ne doručkuju prosečno konzumiraju više kalorija, što sugeriše da izbegavanje doručka na duži rok povećava izgled za povećanje telesne težine. Dakle, želite li biti zdravi i vitki, nipošto ne preskačite doručak.

Voće je najbolje jesti na prazan želudac,

jer tada vitamini i minerali trenutno stižu u krvotok. Voće ne morate jesti - možete ga i popiti. Sok od narandže najlakše je pripremiti, a sok od šargarepe i jabuke odlično čisti organizam i jača imunitet. Mnoge pahuljice od žitarica obogaćene su vitaminima, a kad se jedu s mlekom odličan su izvor kalcijuma. Birajte pahuljice od celih žitarica, bogate vlaknima, te one koje ne sadrže mnogo šećera i soli, a poslužite ih sa obranim mlekom ili jogurtom. Želite li nešto konkretnije, odlučite se za prženu nemasnu slaninu i prženim pečurkama i hlebom od celih žitarica. Jaja su takođe odličan izbor za doručak. Umesto kafe, pokušajte piti mineralnu vodu, sveži voćni sok ili zeleni čaj.

Dobar za...

KONCENTRACIJU - Izostavljanje doručka smanjuje opskrbu mozga energijom, što može da rezultira lošom koncentracijom. Prema nedavnim istraživanjima, radnici koji nisu doručkovali bili su skloniji nezgodama.

UČENJE - Deca koja nisu doručkovala u školi češće su bila apatična, nemirna ili su se teško koncentrisala. Nisu se mogla setiti novih informacija koje su nedavno čula, a i njihove govorne sposobnosti bile su slabije.

MENTALNO ZDRAVLJE - Ljudi koji svakoga jutra jedu doručak na bazi žitarica manje su potišteni i bolje se nose sa stresom. Čak i kad se u obzir uzmu i razlike u stilovima života, dokazano je da postoji jasna veza između doručka i mentalnog zdravlja.

recepti, saveti, recepti, saveti ...



SALATE

Idealne za doručak, užinu, osvežavajuće, zdrave, fantastičnog ukusa. Mogu i da se preliju dresingom - prigodnim sosom - i eto nam čitavog ručka! Dobro, jeste da ćemo za dva sata biti opet gladni, ali ionako smo ustanovili da je zdravije jesti više puta dnevno po malo.



Ako spadate u kategoriju ljudi koji bez nečeg "konkretnog" ne priznaju ručak - pa dobro, salate su neizbežni prilozi uz bilo koju drugu hranu.

Kad kažemo salata, najčešće mislimo na paradajz + krastavac + još nešto što imamo u frižideru. Ali salate mogu biti i mnogo više, mogu sadržati i meso ili ribu. Mogu sadržati kuvane sastojke, kao na primer - postoji li neko ko je ne voli - čuvena ruska salata.

Možete da ih stavite u sendvič ili da upotpunite ukus mesa ili ribe.

SAVETI

§ Jedite salate kad god možete i koliko god možete!

§ Nemojte praviti ogromne količine - većina salata uopšte ne može da stoji - naročito ako sadrže sirće!

§ Posvetite pažnju izgledu - obična zelena salata mnogo lepše izgleda ako se ukrasi tankim kolutićima rotkvica;

DECA I NJIHOVA PSIHA

Marija Četnik poreklom iz Beograda u SAD dolazi kao deo razmene srednjoškolaca. Dalje školovanje završava u Americi (posdiplomske studije na Lajola Univerzitetu u Čikagu, na odeljenju školske psihologije), a već osam godina radi kao školski psiholog sa decom uzrasta 6 do 12 godina, u jednoj od školskih oblasti severnog Čikaga.

Može te li nam dati par informacija o razvijanju čula i refleksa kod novorođenčeta? Hvala unapred, nova mama!

Marija:

Psihološka istraživanja su pokazala da se razvitak čula kod može posmatrati odmah posle samog rođenja. Odmah posle rođenja, ili kratko vreme posle rođenja, svi su čulni organi spremni za reagovanje. Neki više, a neki manje. Očigledno da osetljivost na dodir je najrazvijenije čulo, i nastaje odmah posle rođenja. Naročito je razvijena osetljivost bebinih usana. Pronađeno je da je osetljivost na hladnoću, veća nego nego na toplotu. Takođe osetljivost na miris se otkriva već nekoliko sati posle rođenja i bebe obično vrlo brže nauče da prepoznaju miris majčinog tela, a reguju s placom na strane ili jake mirise. Osetljivost na ukus je jako dobro razvijena. Majčino mleko prenosi ukuse hrane koju je majka jela. Izbegavajte ljute i kisele proizvode, jer verovatno neće prijeti vašem novorođenčetu. Interesantno je da je osetljivost na bol prilično slaba u toku prvih nekoliko dana. Međutim to se postepeno menja posle nekoliko dana, i to najpre na licu (usnama, čelu, očnim kapcima). Osetljivost za vid je u početku slaba, jer se tek 30 sati posle rođenja javlja refleks zenice, tj. skuplja se na svetlost, a širi na mrak. Međutim, već posle prvih deset dana novorođenče je spremno da prati predmet horizontalnim, vertikalnim, i kružnim okretanjem očiju. Čak je poželjno igrati se sa bebom i stvarati mogućnost da vežba ovaj refleks. Osetljivost za boje se doduše razvija u toku prve tri godine života. Čulo sluha



**Marija Četnik, School Psychologist
Winnetka Public Schools
847 446 0353, 847 446 6060**

je najslabije razvijeno od svih čula pri rođenju. Novorođenče je prvih nekoliko dana potpuno gluvo, sve dok se kanali i srednje uho ne očiste od sluzave tečnosti. Negde oko 3 - 7 dana posle rođenja počinje da se javlja reakcija na šumove, pa na tonove, i tek u četvrtoj nedelji na ljudske glasove. Unutrašnji osećaji kod beba, takozvani "organiski osećaji" su razvijeni već prilikom rođenja. Plač bebe obično ukazuje na glad ili žeđ, ali može da ukaže i na opštu nelagodnost. Prema mišljenju mnogih psihologa, ponašanje novorođenčeta može se okarakterisati kao generalna aktivnost, bez određenih emocija. Uz opšte reagovanje, bebe se u prvim danim snalaze uglavnom uz pomoć refleksa. Novorođenče ima mnogo prirodnih refleksa: na primer : kijanje, kašljanje, zevanje, sisanje, zatvaranje oka, itd. Postoje interesantni refleksi koji su karakteristični baš samo za bebe, a koji se kasnije gube. To su Babinski, Moroov, i Darvinov refleks. Refleks Babinskog nastaje kad se novorođenčetu usled golicanja po tabanu šire prsti na nozi. Moorov refleks nastaje kada dete usled jakog zvuka ležeći potbuške izbacuje ruke i noge u stranu. Darvinov refleks nastaje kada baba nekim predmetom drži dlan i onda sklapa šaku izuzetno čvrsto, toliko da je u stanju da o predmetu visi. Većina ovih refleksa se gubi posle prvih par nedelja.

Hvala na pitanju i sve najbolje!

VOĆE, voće, voće, voće, voće . . .

Voće je strašno zgodno za lake, jednostavne deserte koje vole baš svi. Počev od svežeg voća, koje je, po mom mišljenju, bez konkurencije, preko voćnih kupova i raznih kombinacija voća sa šlagom, raznim kremovima i sladoledom, zatim pudinga i sličnih kremastih stvari, do pravih komplikovanih torti u kojima je voće glavni sastojak.

Posebno je inspirativna oblast prirodnih (ceđenih) voćnih sokova, koje, ako imate samo malo vremena i volje, možete da pravite u najluđim kombinacijama. Uvek ćete imati nešto novo, drugačije od ostalih, možete i da pravite koktele - za decu, pre svega, pomešate par sokića i sirupa različite gustine, dodate slamčicu i suncobrančić, smislite uz sve to neku priču o letovanju ili tome kako su svetske dame od pamtiveka uživale baš u toj kombinaciji - i eto njima doživljaja!

Toplo preporučujemo voćnu salatu u koju stavljate voće po svom izboru i koju možete služiti prirodnog ukusa, zatim sa malo šećera ili šećernog sirupa, sa šlagom ili možete da napravite voćni kup tako što ćete dodati kuglu sladoleda. Poseban finiš voćnoj salati daje iseckani lešnik ili badem.

Voćne torte smo obradili u posebnom delu koji govori o tortama i kolačima. Ovde vam predlažemo nekoliko jednostavnih slatkih posluženja.