

## PREHRANA PO KRVNIM GRUPAMA

Ideja o vezi između prehrane i zdravlja bazira se na premisi da krvna grupa – 0, A, B, ili, AB – određuje sposobnost organizma da apsorbira nutrijente, bori se protiv bolesti, nosi sa stresom. U prehrani po krvnim grupama, namirnice su podeljene u šesnaest različitih kategorija: meso i perad, plodovi mora, meleko i jaja, ulja i masti, orašasti plodovi i semenke, pasulj i mahunarke, žitarice, hleb i pekarski proizvodi, testenine, površe, voće, sokovi, začini, biljni čajevi, mirodije i mlečni napici. Za svaku krvnu grupu, namirnice se svrstavaju kao «preporučljive», «neutralne» ili «one koje treba izbegavati».

Prehrana osoba sa krvnom grupom 0 trebala bi se sastojati od namirnica životinjskog porekla i povrća. Namirnice na koje treba obratiti pažnju uključuju govedinu, janjetinu, svinjetinu, piletinu - krto meso - i ribu. Takođe su dozvoljene sve vrste voća. Ove osobe moraju strogo izbegavati mleko i mlečne proizvode, hleb i testeninu od pšenice, kupus, prokulice i kukuruz.

Osobe sa krvnom grupom A trebale bi konzumirati veće količine namirnica biljnog podrijetla: površa, soje, pasulja i žitarica. Bobičasto voće i šljive takođe su preporučljive, a dozvoljena je povremena konzumacija peradi i fermentiranih mliječnih proizvoda. Iz prehrane bi trebali eliminirati sve mesne proizvode, punomasne mliječne proizvode, paprike, rajčice, tropsko voće i citrusne.

Osobama sa krvnom grupom B dozvoljena je najveća prehrambena raznolikost. Slobodni su konzumirati ribu, perad, jagnjetinu, govedinu, mliječne proizvode, zeleno povrće, žitarice i sve vrste povrća, a u potpunosti bi trebali izbaciti školjke, šunku, slaninu i piletinu. Trebali bi ograničiti unos govedine, pšenice i kukuruza.

Osobe sa krvnom grupom AB mogu jesti jagnjetinu, svinjetinu, mliječne proizvode, jaja, rižu, šljive, trešnje, a trebali bi izbegavati dimljeno meso i ograničiti unos govedine, pšenice, kukuruza, tropskog voća, narandži i banana.

Za i protiv...

Uopšteno gledano, hrana koja se preporučuje za sve četiri krvne grupe, svježja je i nepreradena hrana, a prehrana je poprilično raznolika. Međutim, moglo bi se reći, da su u planu prehrane najviše zakinite osobe sa krvnom grupom 0. Naime, njihov plan prehrane pretpostavlja unos velikih količina mesa što može rezultirati prekomjernim unosom holesterola i zasićenih masnoća u količinama znatno većim od preporučenih. Posljedica povećanog unosa holesterola i zasićenih masnoća je povećanje rizika za odrene bolesti, u prvom redu kardiovaskularne.

Osobe sa krvnom grupom A bi pak, zbog restrikcije unosa mleka, mlečnih proizvoda i mesa, trebale paziti na adekvatan unos kalcijuma, gvožđa i vitamina B12.

Prehrana koja isključuje čitave kategorije hrane ne može se preporučiti djeci, adolescentima, trudnicama, dojiljama i starijim osobama.

## KAKO USKLADITI ONO ŠTO NOSIMO NA SEBI SA ONIM ŠTO IMAMO U GLAVI



To što je u Srbiji poslednjih nekoliko godina moda u modi, možda i ne bi upadalo toliko u oči da nismo imali odličnu podlogu za najrazličitija perverzna shvatanja modernog izgleda, uspeha i "slatkog života". Poznati, inače, kao veoma pomodan narod koji je u stanju da čitavu platu da za jedne cipele (plata, istina, taman toliko vredi), a u vremenu drastičnog raslojavanja društva, opšteg siromaštva i devalvacije duhovnih vrednosti, nije ni čudo što nam je postalo mnogo važnije kako izgledamo, nego koliko znamo i zaista vredimo. Sveprisutnost mode u našim malim životima preko malih ekrana i bombardovanje informacijama šta je sve "in" ili "out", fensi ili u trendu učili su da, generalno, napravimo pomak u oblačenju. Kako primećuje jedna modno neopterećena Beogradanka: "Hvala Bogu, te više niko ne nosi teget kondukterske sakoe i bele čarape uz crne cipele". Štaviše, ističe Verica Rakočević, u Knez-Mihailovoj ulici srešćete mnogo više doteranih žena nego na Šanželizeu. Konačno, nema muškarca koji neće potvrditi da je Beograd gotovo nepodnošljivo pun lepih i moderno obučenih devojaka. Problem, međutim, nastaje, kad se, dodaje Snežana Dakić, pojavite na Adi obučeni kao za neki estradni šou program. Ili kad devojka na posao dode polugola, a onda priča kako su "svi muškarci isti".

Sekretarice se, primećuje naša anonimna sugrađanka, iz sasvim razumljivih razloga doživljavaju kao seks simboli koje treba štipnuti za zadnjicu jer je to nedvosmislena poruka haltera koji vire ispod sukanja. Kako istaći grudi, noge ili usne, nema sumnje, vidimo na televiziji. Voditeljke, pevačice, glumci, ljudi iz sveta šou biznisa i estrade, postali su promotori modnih trendova, ali, kako tvrdi Boško Jakovljević, "nije televizija kriva što u Srbiji ima još mnogo neprosvećenih ljudi koji moderan život banalizuju". - Određeni nivo edukovanosti i nadgradnje traži od savremenog čoveka da bude na višem standardu i moda je dozvoljeno sredstvo borbe. Ali, pogrešno je uverenje da će direktor koji dobro posluje zaposliti devojku koja samo dobro izgleda. Za pametne ljude moda je potrošna roba, a obilje modne ponude je samo način da čovek što bolje izabere ono što će ga predstaviti onakvim kakav jeste. Plastika jeste u modi na Zapadu, ali i to će proći. Kad svi budemo lepi i zategnuti, iza toga će morati da postoji kvalitet koji će potvrditi da je ono što imaš na sebi u skladu sa onim što imaš u glavi iluzija moći.



## Recepti ...

### SALATA OD TESTA

300 gr. testa, 500 gr. pečuraka, 250 gr. praške šunke, 1 pavlaka, 100 gr majoneza, malo origana, bibera, soli. Seckane pečurke prodinstati na malo ulja. Šunku iseckati. Obariti testo (sitne makarone, pužici i dr.), ocediti ga. Dodati sve sastojke: pečurke, šunku, origano, biber i na kraju pomešanu pavlaku i majonez.

### RJBLJA PAŠTETA

Potrebno je: 125 gr. putera, pola manje glavice crnog luka, 3 manja kisela krastavca, 1 konzerva tunjevine, 1 sardina, sok od limuna, 2 kašičice senfa, biber, so. Umutiti puter sa senfom narendanim crnim lukom, pa dodati ocedenu tunjevinu i sardinu i sitno seckane kisele krastavce.

Posoliti po ukusu, dodati limunovog soka po ukusu, bibera po ukusu i sve to zajedno još malo promešati. Dobije se fina penasta masa. Oblikujete je po želji, ukrasite po želji i ohladite. Veoma je ukusna.

### ČORBA OD PEČURAKA

Potrebno je: malo putera, 1 glavica crnog luka ili 1 struk mladog luka, 250-300 gr. pečuraka (bukovače ili šampinjoni), malo brašna, kocka supe ili kocka od pečuraka, začn, biber, kisela pavlaka ili mleko, seckan peršun.

Na malo putera propržiti sitno seckan luk pa dodati sitno seckane pečurke.

Par komada, neka budu celi komadi, prodinstati dok ne ispari tečnost koju puste pečurke. Dodati 1 varjačicu brašna. Naliti vodom i dodati običnu kocku supe ili kocku supe od pečuraka. Malo bibera i začina po potrebi. Kuvati na tiho oko pola sata. Pred kraj dodati 1 dcl mleka ili 2 kašike kisele pavlake. Posuti sa seckanim peršunom. Na slici je čorba sa bukovačama.