

# RECENZIJAKNJIGE / BOOK REVIEW - ANTIAGING PREHRANA

Sanja Juretić<sup>1,2,3</sup>

1 Studentica doktorskog studija Socijalne gerontologije Sveučilište Alma Mater Europaea, Maribor, Slovenija

2 Klinički bolnički centar Rijeka, Klinika za kirurgiju, Rijeka, Hrvatska

3 Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija, Katedra za zdravstvenu njegu, Rijeka, Hrvatska

Autor za korespondenciju

Sanja Juretić

e-mail: sanja.host@gmail.com

Prehrana zauzima važnu ulogu u životu posebice starije populacije. Danas sve češće spominjani termin upravo je pravilna prehrana. Pod pojmom pravilna prehrana podrazumijeva se konzumacija tri glavna obroka i dva međuobroka dnevno koji bi trebali sačinjavati dovoljnu količinu ponajprije ugljikohidrata, masti i proteina, a potom i vitamina, minerala i vlakana. Navedeni elementi zadovoljavaju dnevne potrebe organizma za energijom i održavaju njegove normalne funkcije. Organizam je svojim starenjem izložen brojnim fiziološkim, psihološkim, i socijalnim promjenama. Biološke promjene podrazumijevaju usporavanje i slabljenje rada svih funkcija u organizmu, one psihološke opadanje psihičkih funkcija i prilagođavanje na starenje, a socijalne se odnose na promjene pojedinca u odnosu na svoju okolinu. Promjene smanjuju unos nutrijenata i njihovu normalnu probavu što dovodi do gubitka mišićne mase koja uzrokuje opadanje mišićne snage i gubitak samostalnosti starije osobe. Pored gubitka snage i samostalnosti nedostatna prehrana povezana je sa brojnim bolestima koje se javljaju u ovoj životnoj dobi. Preporuka pravilne prehrane starijih uključuje unos dovoljne količine tekućine, prvenstveno vode, bijelog mesa i ribe te minimalne količine šećera i soli.

Često spominjani termin danas je alkalna prehrana ili dijeta. Mnogi nutricionisti smatraju da je acido-bazna ravnoteža vrlo važna za održavanje normalne funkcije organizma i prevenciju brojnih bolesti. Pravilan omjer lužnatog i kiselog prema nekim je autorima unos 75% alkalne i 25% kisele hrane. Na ovaj se način sprječava nepotrebna potrošnja energije organizma kod prekomjernog unosa kisele hrane da bi se postigla acido-bazna ravnoteža.

Knjiga autorice Leile Kažinić Kreho „Antiaging prehrana“ bazirana je na prednosti

alkalne prehrane u procesu starenja organizma i dijetalnim programima. Sam naslov bez čitanja sadržaja sugerira da se u njoj govori isključivo o usporavanju starenja čime se daje kriva poruka čitatelju. Upravo suprotno, ona pokriva puno šire područje. Pored brojnih savjeta za usporavanje starenja stanica kože i ostalih organa, u knjizi svaki čitatelj za sebe može pronaći preporuku ili potreban mu savjet o pravilnom i zdravom načinu prehrane. Korisna je zbog brojnih savjeta za održavanje vanjskog izgleda i normalne funkcije organizma, a njezin omjer za postizanje acido-bazne ravnoteže bez štetnih učinaka razlikuje se od omjera nekih drugih autora. Njena je preporuka kombinacija unosa 40% kiselih i 60 % alkalnih namirnica.

Knjiga se sastoji od dva dijela, teorijskog i praktičnog, koji zajedno čine savršenu cjelinu za čitatelja. Prvi dio knjige sadrži opise brojnih namirnica koje pozitivno utječu na usporavanje starenja stanica i prevenciju razvoja brojnih bolesti. Prezentirane su brojne zdrave namirnice i njeni pozitivni učinci u prevenciji bolesti probavnog sustava, Alzheimerove bolesti i malignih oboljenja. Opisan je pozitivan učinak alkalne prehrane na malignu bolest. Alkalna prehrana ne pogoduje rastu malignih stanica ali im zato pogoduje primjena šećera. Osim negativnog djelovanja šećera na maligne bolesti, autorica navodi i njegove druge štetne učinke na organizam.

Drugi dio knjige sadrži jelovnike za sedmodnevni dijetetski program u svrhu detoksikacije organizma i recepte od kojih su sačinjeni jelovnici. Ovaj je dio vrlo koristan i primjenjiv u široj populaciji. Detoksikacija kao metoda načina održavanja zdravlja organizma preporučuje se, osim kod svake zdrave osobe i kod brojnih bolesti i stanja. Prema preporukama nutricionista poželjna je jednom do dva puta tjedno. Ovaj se sedmodnevni jelovnik kao cjelina

provodi u programu mršavljenja, međutim iz sedmodnevnog dijetetskog programa svatko može za sebe odabrati odgovarajući jelovnik prema želji i navici te ga primijeniti jednom ili dva puta tjedno. Na kraju se knjige nalaze recepti za izradu jelovnika sačinjeni od zdravih namirnica, koje ova autorica preferira.

Zbog svoje široke primjene u praksi knjiga je na mene ostavila poseban dojam. Opisuje veliki broj zdravih namirnica i način njihove primjene. Također sadrži brojne savjete za pripremu jelovnika koji mogu poslužiti u izradi tjednih menija kod oboljelih od malignih bolesti. Namirnice opisane u knjizi „Antiaging prehrana“ bogate su nutrijentima koji imaju važnu ulogu u jačanju obrambenog mehanizma, očuvanju mišićne snage i za regulaciju metabolizma, što je vrlo bitno u održavanju normalne funkcije organizma uslijed maligne bolesti.

## LITERATURA:

„Antiaging prehrana“, Dr. Lejla Kažinić Kreho, Zagreb 2018, ISBN 978-953-0-60011-9, str.185.