***Hrana koja ubija***

Koliko smo puta otvorili vrata hladnjaka ili ormarića s hranom u

kuhinji tražeći nešto za jelo, iako zapravo uopće nismo bili gladni?

Koliko često jedemo zbog gladi, a koliko često zbog potrebe ili želje za

jelom? Veliki je broj ljudi koji su gotovo zaboravili što je to (ili kako se

osjeća) pravi osjećaj gladi, i koji najčešće jedu zato što osjećaju

pretjeranu potrebu ili želju za jelom.

Mnogi su doživjeli da se u određenim prilikama jednostavno ne

mogu kontrolirati i ne mogu prestati jesti sve dok ne osjete mučninu. K

tome još i vjeruju da se radi o lošem karakteru ili proždrljivosti. No

ustvari se radi o osjetljivoj kemiji mozga. Ovaj problem, tj. poremećaj,

izazvan je krivim izborom namirnica, jer određene vrste hrane stvaraju

opijatske aktivnosti u mozgu.

Prva takva namirnica je šećer. On izaziva pretjeranu potrebu za

jelom, posebice za još slatkog. Jednim dijelom zbog podizanja i

opadanja šećera u krvi što izaziva glad i želju za jelom, ali uglavnom

zbog utjecaja na osjetljive supstance u mozgu koje su sastavni dio našeg

vlastitog sistema nagrađivanja, čime dolazi do stvaranja ovisnosti. Slatki

okus sam po sebi, čak i ako ne potječe od šećera nego, recimo, od

umjetnih sladila, dovodi do opijatskih aktivnosti u mozgu i stvara

potrebu za još slatkog okusa.

Novija istraživanja pokazuju da i hrana poznata kao *junk food* stvara

gotovo isto tako jaku ovisnost kao heroin. Znanstvenici smatraju da

debljina i ovisnost o drogama imaju zajedničku neurobiološku

pozadinu. Ova vrsta hrane, jednako kao i droge, izaziva sličnu aktivnost

u kemiji mozga koja dovodi do ovisnosti jer izaziva promjene u

vlastitom sustavu nagrađivanja. *Junk food* sadrži kombinacije slatkog i

masnog te slanog i masnog, velike količine tijesta, šećer i jeftine

zamjene za šećer u obliku škrobnog, glukoznog i fruktoznog sirupa,
margarine i masu neprirodnih hidrogeniziranih (očvrsnulih) biljnih ulja

koje narušavaju ravnotežu omege-3 i omege-6 u mozgu i cijelom

organizmu.

Glutaminati (pojačivači okusa E621-E625) također potiču apetit i

želju za više hrane nego što nam je potrebno. Kao što im i ime kaže,

glutaminati pojačavaju okuse pa je mnogim ljudima hrana s

glutaminatima ukusnija, što dovodi do prejedanja. Osim što su vrlo

štetni, izazivaju pojačano izlučivanje inzulina i brzu ponovnu glad,

glutaminati također djeluju na osjetljivu kemiju ljudskog mozga.

Gluten (bjelančevina iz žitarica) i kazein (mliječna bjelančevina)

dovode do stvaranja supstanci koje potiču aktivnost u mozgu na sličan

način kao droge. Brzi ugljikohidrati (npr. proizvodi od bijelog brašna)

izazivaju pretjeranu želju za jelom, a kod nekih osoba tako djeluju sve

vrste ugljikohidrata. Neki ljudi ne mogu prestati kad počnu jesti

krumpiriće, kokice, tjesteninu, sendviče... Kod nekih osoba i neke

zdrave namirnice mogu stimulirati apetit: voće - zbog sadržaja šećera,

orašasti plodovi (pogotovo posoljeni i prženi) - zbog kombinacije

slanog i masnog, a mnogima konzumacija tvrdih sireva stvara jaku želju

za jelom koja traje čak i nekoliko narednih dana.

Nedostatak prirodnih masnoća u prehrani, posebno esencijalne

omege-3, povećava rizik od stvaranja ovisnosti i pretjerane želje za

jelom. Nedostatak ove masnoće često se očituje kao potreba za masnom

hranom pa, nažalost, mnogi ovo rješavaju čipsom i prženim

krumpirićima čime samo još više pogoršavaju problem. Modernom

prehranom u svoje tijelo unosimo previše neprirodne hrane koja sadrži

prazne kalorije i mnoštvo štetnih sastojaka i dodataka, a ne unosimo

dovoljno prave prirodne hrane bogate hranjivim tvarima. Hrana je riječ

koja je odavno izgubila svoje pravo značenje. Hrana bi trebala biti nešto

što hrani tijelo, a ne sve ono što stavljamo u usta. Nažalost, danas se

hranom nazivaju i stvari koje ne samo da ne hrane, nego i ubijaju.