

## Post, dijeta i zdravlje

### Post

Pojam posta poznat je od pamtivijeka. Nekad se postilo iz ekonomskih, potom iz vjerskih, a danas i iz zdravstvenih te estetskih razloga. Povremeni post postao je gotovo suvremeni životni stil koji ima svrhu u čuvanju zdravlja, postizanju i zadržavanju idealne tjelesne težine te u sveukupnom obnavljanju tijela i psihe. Post nije dijeta. To su dva različita pojma. Današnja znanost sve više istražuje, cijeni i preporuča post. On je praktičan jer ga možemo držati kada, kako i gdje zaželimo. On je besplatan, ne troši naše vrijeme, niti našu energiju. Za njega je nužna samo čvrsta odluka.

### Dijeta

Dijeta zahtijeva strogu disciplinu. Ona pretpostavlja suzdržavanje od količine obroka, vođenje brige o broju kalorija i izbjegavanje pojedinih namirnica. Dijeta nam život donekle čini kompleksnim: moramo planirati kada ćemo, koliko i koje namirnice konzumirati. To u današnjem, užurbanom životnom stilu nije uvijek lako ostvariti. Nabava dijetalnih namirnica može život učiniti skupljim, a priprema dijetalnih obroka kompliciranijim.

### Funkcioniranje naše probave

Hrana i tekućina koje konzumiramo moraju se u kratkom roku jednim svojim dijelom, preko želučane i crijevne sluznice, upiti u krv. Na taj proces potroši se oko 70% tjelesne energije. Neiskorištena hrana i tekućina transportiraju se stolicom i mokraćom napolje.

Čim se nakon obroka u našoj krvi pojavi šećer iz hrane, aktivira nam se žlijezda gušterača. Ona se nalazi na sredini gornjeg dijela trbuha, otprilike iza želuca. Gušterača stvara hormon inzulin. On je potreban da bi se šećer iz krvi ugradio u naše tjelesne stanice i postao njihovo pogonsko gorivo. Ako osoba jede previše jednostavnih ugljikohidrata (bijelo brašno, bijeli šećer, marmelade, voćni sokovi) i mnogo masnoća (maslac, vrhnje, majoneze) tada njezina gušterača neprekidno mora stvarati vrlo mnogo inzulina i zbog toga se iscrpi. Tada nastaje tzv. staračka šećerna bolest ili dijabetes tipa II.

Ako u tijelo unesemo preveliku količinu hrane, suvišni dio pohranjuje se, kao rezerva, u skladišta, tj. taloži se u masne stanice. U takvom slučaju dobivamo masne naslage u trbuhu i oko struka. U tijeku prerađivanja hranjivih tvari u stanicama nastaju otpadne tvari i toksini. Njih, u normalnim uvjetima, stanice same mogu reciklirati, neutralizirati ili eliminirati. Međutim, ako su stanice opterećene preradom prevelike količine hrane, one ne stignu očistiti naše tijelo od nakupljenih toksina. U takvim prilikama stanicama je potrebno dulje vrijeme da se regeneriraju.

### Uloga posta

Post je upravo prigoda da se tijelo regenerira. Tijekom posta nema unosa hrane, nema njezine razgradnje i gušterača ne mora pojačano stvarati inzulin. Za vrijeme posta u nadbubrežnoj žlijezdi stvara se hormon noradrenalin koji omogućuje stanicama da za svoj rad povlače rezervne tvari iz skladišta, tj. iz masnih stanica. Istodobno taj hormon ubrzava izmjenu tvari (metabolizam). Na taj način postom gubimo masno tkivo i gubimo na težini. Noradrenalin uz to aktivira rad mozga, povećava koncentraciju, poboljšava san i donosi dobro raspoloženje.

### Detoksikacija

Uobičajeni fiziološki post, kojega gotovo da i nismo svjesni, traje npr. od lagane večere u 18 sati uvečer pa do sljedećeg jutra, kada imamo zajutak u 8 sati. To znači da se tijelo tijekom 14 sati odmara od prerađivanja hrane. U tom vremenu posta stanice eliminiraju toksine i regeneriraju se. To je zove detoksikacija organizma.

### Postizanje idealne tjelesne težine

Za postizanje idealne tjelesne težine treba se najprije riješiti masnih naslaga koje se gomilaju u trbuhu i oko struka. Takav je oblik debljine estetski nepoželjan. Osim toga on predstavlja predstadij za nastanak tzv. metaboličkog sindroma koji uključuje staračku šećernu bolest i neke srčane bolesti.

Uz povremeni post preporuča se smanjiti količinu ugljikohidrata (pšenica, riža, ječam, zob, kukuruz, proso, heljda), a povećati količinu bjelančevina (perad, riba, jaja, mlijeko, sir, grah, grašak, soja), te voća i povrća.

### Slobodni radikali

U stanici se stvara energija kojom se održava život. No pri tome se u stanici nastaju i nepoželjni nusprodukti. To su tzv. slobodni radikali koji štete zdravlju jer iznutra oštećuju stanicu. Na tom principu nastaju teške bolesti kao što su Alzheimerova bolest, Parkinsonova bolest, Multipla skleroza... Protiv slobodnih radikala borimo se hranom koja sadrži tzv. antioksidanse. Njih ima u voću i povrću, u vitaminima C i E, u cinku, selenu, karotenoidu i polifenolu.

### Fizičke dobrobiti posta

Postom pošteđujemo gušteraču te snižavamo šećer i masnoće u krvi. Post potiče stvaranje novih stanica u mozgu i stoga osvježava moždane funkcije. Dobro je postiti jedan do dva dana u tjednu. Post neka traje 14 do 20 sati. Ako bi u postu nastala slabost, umor ili iscrpljenost, treba ga prekinuti. Postom se može dnevno izgubiti do 400 grama na težini.

### Duševne i duhovne dobrobiti posta

Tijekom posta uštedi se mnogo tjelesne energije. Ako se posti iz religioznog razloga, tada osoba više razmišlja o samoj sebi, otvara svoj um za duhovna pitanja, obnavlja svoj odnos s Bogom, intenzivira prijateljske i obiteljske veze, a to ju čini potpunijom i sretnijom. Post potiče vjernika na samokontrolu i samodisciplinu. Tijekom takvoga posta čovjek obično ima dubok i kvalitetan san što pridonosi njegovoj tjelesnoj, duševnoj i duhovnoj okrepi. Ponekad se u postu ljudi odluče odviknuti od nekih svojih štetnih ponašanja (pušenje, alkohol, kava, droga, promiskuitet, pornografija, klađenje, igrice na internetu...).

S mudrim postom može se mnogo dobiti. Izgubiti se pak mogu samo - kilogrami.