

ГЛАВНИ ПРИНЦИПИ НА ДИЕТАТА ПОРТФОЛИО

Портфолио е изключително интелигентна диета и е единствена по рода си. Каква е първоначалната ѝ цел? Да се провери дали чрез едно „портфолио“ (т.е. набор) от храни с доказан антихолестеролов ефект може да се постигне значително понижение на холестерола. Изследователите не са останали разочаровани: резултатите надминали многократно техните очаквания!

Днес не може повече да се подценява противохолестероловия потенциал на храненето. Въпреки това всяка година експертите, които се събират на конгреси по темата, продължават да се оплакват от това подценяване. Жалко, тъй като съвсем прости промени в ежедневното хранене може да доведат до драстично понижение на нивото на холестерола и до подобрене на всички биологични параметри за по-здраво сърце. И тъй като не сме в ерата на предисторията на диететиката, новите препоръки за противохолестеролова диета са проверени, одобрени, изучени, изследвани и следователно – доказани. Трябва да си напълно несъзнателен, за да не ги следваш!

ХОЛЕСТЕРОЛ И ХРАНЕНЕ: ОТ АРТИСТИЧНИЯ ПОВЕЙ ДО НАУЧНАТА ТОЧНОСТ

20% от французите са с наднормено ниво на холестерола, а при лицата на възраст над 50 години тази цифра нараства още повече. Заедно с вредните последствия за сърдечносъдовата система, които са всеизвестни, този прословут холестерол е причина за всякакви забрани за пациентите. В различни моменти ту се забранява консумацията на яйца, ту на всякакви мазнини (без никакъв резултат, като само се утежнява състоянието им), докато правилата стават по-гъвкави и се казва, че холестеролът не е само един вид, а два – единият добър, другият лош, и че смисълът не е в това да им се обяви война, а да се търси равновесие помежду им... И тогава вече му се губи краят. Известно е, че в повечето случаи чрез добре балансирано хранене, правилна (а не драстична) хигиена на живота, както и с регулиране на теглото може да се противостои на този прословут наднормен холестерол. При някои се прибегва до медикаменти, а именно до прочутите статини*, които препълват хрониките от момента на появата си на пазара, като резултатите от тяхното използване са повече или по-малко успешни. Знае се още, че сърдечносъдовата система на вегетарианците е в значително по-добро състояние и това съвсем не е чудно. Учените подчертават – вегетарианците не ядат месо и консумират съвсем малко продукти от животински произход (с по-голямо или по-малко съдържание на холестерол). В замяна на това те изяждат цели вагони с растителни храни (които по дефиниция не съдържат холестерол, но са в различна степен богати на фитостероли). Но как да подходим към всички тези откъслечни сведения?

* Лекарства за понижаване на холестерола.

ЗАД КУЛИСИТЕ НА НАШИТЕ АРТЕРИИ

Вече всичко е ясно: ние поглъщаме и произвеждаме холестерол, той е основна съставна част на стените на нашите клетки, на някои хормони, накратко, имаме жизнена нужда от него. Но прекаленото е прекалено и най-вече прекалено многото лош холестерол (и недостатъчното количество добър) представлява рисков фактор за здравето. Ето как протичат нещата. Тъй като черният дроб произвежда 75% от холестерола (само 25% идват от храната), който циркулира в кръвоносните съдове, предполагам ще се съгласите, че той трябва да служи за нещо. И наистина, холестеролът е необходим за хиляди цели: без него няма да има нито жлъчен сок, нито полови хормони (естрогени, тестостерон, прогестерон, ДХЕА) и т.н. Той играе роля също при производството на витамин D, участва в жизнения цикъл на клетките и т.н.

Тъй като няма крака, той има нужда от транспортни средства, които да го доставят там, където го очакват. За съжаление „такситата“, които го придвижват, разтоварват багажа си където им падне. Те се наричат LDL (липопротеини с ниска плътност). Това е „лошият“ холестерол. Чистачите, които минават след това, за да съберат излишния холестерол, се наричат HDL (липопротеини с висока плътност). Това е „добрият“ холестерол. Можете лесно да си представите град без чистачи: много скоро той ще стане нездравословен, препълнен с отпадъци от всякакъв вид и ще настъпят добре познатите последици (болести и т.н.). Същото става и в тялото. Транспортните средства LDL, които са много на брой, захвърлят товара си, където сварят, докато няколко малобройни чистачи HDL, препълнени с боклук, криволичат из нашите 100 000 километра кръвоносни съдове, като се опитват да ги поизчистят. Холестеролът остава там, където е стоварен, тъй като няма крака, за да се придвижи, където трябва, т.е. в черния дроб, окислява се, образува нещо като пяна и се включва в широко известната атеромна плака.

Тази плака може по-късно да запуши някоя артерия до такава степен, че да попречи на кръвта да достигне до сърцето или мозъка и да предизвика инфаркт или мозъчносъдов инцидент (инсулт).

БОЛКИ В СЪРЦЕТО: ХОЛЕСТЕРОЛЪТ – ОТГОВОРЕН И ВИНОВЕН

Холестеролът съвсем не е единственият сърдечносъдов рисков фактор. Но той безспорно е такъв. Потвърждат го хиляди проучвания, три от които са изключително показателни:

- Фрамингамското – първото в света, което показва връзката между хиперхолестеролемията и увеличената смъртност.
- Прокамското, което потвърждава Фрамингамското и посочва, че хората, живеещи на Юг, имат по-нисък холестерол от тези, живеещи на Север, благодарение на „средиземноморския“ тип хранене.
- И накрая проучването MRFIT (Multiple Risk Factors Intervention Trial), което уточнява, че с всеки милиграм допълнителен холестерол в кръвта сърдечносъдовият риск се повишава с 1,4%.

Накратко, тъй като няма никакво съмнение за това, кой е виновникът, остава да се определят главните насоки на противохолестероловото хранене, още повече че проучванията показват пряка причинно-следствена връзка между съдържанието на чинията и състоянието на артериите. Един метаанализ (компиляция от различни проучвания) сочи в цифри предимствата на противохолестероловото хранене: 16% холестерол – 9% смъртност. Съвсем точно!

Току-що сте научили, че имате повишен холестерол

Лекарите съветват отсега нататък да се придържате към следните препоръки за хранене в продължение на няколко седмици и дори месеци, БЕЗ да приемате медикаменти за понижаване на холестерола. Ако, но само ако, вашата холестеролемия не се повлиява, лекарят ви ще реши да ви подложи на лечение, което не означава, че не трябва да продължите да спазвате диетичните съвети.

- Ограничете консумацията на храни, богати на холестерол (избягвайте да поемате повече от 300 мг холестерол дневно).

ХРАНИ, БОГАТИ НА ХОЛЕСТЕРОЛ (мг/100 г)

Мозък: 2600

Бъбреци: 520

Яйца: 500 (1 жълтък = 270 мг!)

Хайвер: 440

Гъши черен дроб: 380

Омлет натюр: 350

Черен дроб: 320

Месо от гърдите на агне, теле: 250

Масло: 250 (нискомаслено: 216)

Пастет от свинско месо: 200

Суфле, киш: 185

Селски пастет: 170

Майонеза: 165

ХРАНИ, БЕДНИ НА ХОЛЕСТЕРОЛ (мг/100 г)

Плодове и зеленчуци: 0

Зеленчукова супа: 0

Нискомаслено кисело мляко: 1

Обезмаслено мляко УНТ: 2

Комбинирано варено (пиле с фиде или с леща, например) : 3

Естествено или ароматизирано кисело мляко: 4

Виж приложение 2 за повече продукти

- Яжте по-малко наситени мазнини (червено месо, млечни продукти, готови храни).
- Яжте повече ненаситени мазнини (растителни масла (олио), мазна риба, ядки).
- Заместете маслото със зехтин, с рапично и/или орехово олио (или евентуално с маргарини, обогатени с фитостероли).
- Консумирайте повече фибри, особено неразтворими.
- Заместете млечните продукти от пълномаслено или полубезмаслено мляко с продукти от напълно обезмаслено мляко (прясно, кисело мляко, бяло сирене, сирене с 0% съдържание на мазнини и др.) или още по-добре със соево мляко.
- Не яжте повече от 2 до 4 яйца на седмица. Може да консумирате белтък колкото искате, холестеролът се концентрира в жълтъка. Когато приготвяте омлет, слагайте два белтъка на един жълтък.
- Когато пътувате, избягвайте да ядете маргарини в чужбина, особено ако са твърди (може да съдържат лоши мастни киселини поради начин на производство, забранен във вашата страна). Поставете ги под съмнение.

Портфолиото отива още по-далече за още по-добри резултати. Но може да се констатира, че официалните препоръки го следват: най-сетне се признава мощта на чинията за здравето на нашите артерии!

Холестеролът се намира изключително в храните от животински произход.

БЕДНИТЕ НА МАЗНИНИ ДИЕТИ – ПО-ОПАСНИ ОТ ВСИЧКО ДРУГО!

Дълго време се смята, че холестеролът е враг № 1 на сърцето – черната овца, която трябва да бъде убита. Вярно е, че тази жълта материя, малко прилична на восък, има склонност да се отлага по кръвоносните съдове, докато ги запуши. На хоризонта се появява рискът от инфаркт. Всички се втурват да спазват постни диети, които принуждават тъпци от сърдечноболни пациенти да избягват и най-малката капка олио и най-малкия атом мазнина. Без голям успех обаче, тъй като се установява, че съветите „против мазнините“ са по-лоши и от самата болест: „добрият“ холестерол (чистачът) се повишава именно в присъствието на някои мазнини, а именно на зехтина. Няма ли добри мазнини, няма да има и чистачи! Освен това лекарите откриват, че колкото по-малко мазнини се поглъщат, толкова повече холестерол произвежда тялото. Накратко – „класическите“ диетични режими постигат обратния ефект, т.е. стига се до сърдечни инциденти!

Историята на холестерола се развива едновременно с напредъка на проучванията. Дори „злите“ LDL не са толкова вредни, докато не се окислят. И така проучванията установяват, че лицата, чието ниво на холестерола е високо, но приемат богата на антиоксиданти храна (плодове и целенчуци), са в много по-добро здраве от онези, които имат ниско ниво на холестерола, но консумират малко антиоксиданти. Поради това новите цели на диетичния режим не са толкова опростени, но са много по-лесни за постигане:

- да се намали, ако е възможно, нивото на „лошия“ холестерол;
- да се повиши на всяка цена нивото на „добрия“ холестерол;
- да се възпрепятства окисляването на двата вида холестерол.

Диетата Портфолио отговаря в много голяма степен на тези 3 изисквания. И позволява и да се отслабва, което представлява сериозен фактор за профилактика на сърдечните заболявания!

Във Франция 1 от 4-ма възрастни има повишен холестерол. Хиперхолестеролемията е един от основните рискови фактори за сърдечносъдовите заболявания – причината, заемаща първо място за смъртността в страната (180 000 смъртни случая годишно).

ПОРТФОЛИО: КОЙ КАКВО Е ИЗОБРЕТИЛ?

Дейвид Дженкинс, баща на концепцията за диетичния режим Портфолио, е професор по хранене и метаболизъм в Университета в Торонто (Канада). В началото, т.е. от 2000 г. насам, Портфолио е бил почти стриктно вегетариански режим: никакви храни от животински произход, никакво мляко и никакви яйца. Труден за спазване от масата на населението, независимо от отличните резултати, надминали всички очаквания. „Дали е възможно да се понижи нивото на холестерола с по-лесен режим?“, се запитали тогава учените и започнали ново проучване, за да проверят това. Отговорът бил: „Да.“ В хода на проучванията се установило, че един по-разширен режим Портфолио, в който рибата и нетлъстите меса намират място, дава също толкова добри резултати. Тези резултати били и по-трайни, защото било по-лесно да се съблюдава диетата за по-дълго време. Дженкинс и неговият екип забелязали обаче, че колкото по-стриктно се спазва режимът, толкова са по-добри резултатите. Колкото повече се отдалечавали участниците от дадените препоръки, толкова по-малко резултатни били усилията им. Това означава, че и най-малкото усилие се възнаграждава: всеки път когато се справяте, макар и малко по-добре, се получават по-добри резултати. И ако ви се случи да си позволите малко по-

вече волности, например на вечеря с приятели или ако имате по-трудна седмица, не е станало нищо страшно – ще наваксате през следващата седмица.

Други изследователи от Университета в Маастрихт (Холандия) допълнили добрата основа на „разширения“ режим Портфолио, като включили в него собствените си антихолестеролови храни – мюсли, богато на овесени бета-глюкани.

Бета-глюкани. В голямото семейство на „супервлакнините“ бета-глюканите са шампиони! Те са разтворими във вода (следователно са ултравискозни) и образуват гел, който е много опасен за холестерола и за калориите, които се навъртат наоколо. Всмукани в тази субстанция, те губят битката.

Станоли/стероли. Това са хидрогенирани (индустриално обработени) растителни стероли (т.е. растителен холестерол).

Портфолио се оказва пълна противоположност на стриктния, неподдаващ се на промени диетичен режим. Всеки може да си измисли свое собствено Портфолио, като включи в него „добри антихолестеролови храни“. Именно сборът от тези храни е благотворен, а не отделните негови точно определени съставки. И така, изследователите от Маастрихт установили, че ползата от станолите е ограничена поради вискозитета на мюслието: разтворимите фибри, сами по себе си антихолестеролови, залавят станолите заедно с „лошите“ мазнини! Следователно, вместо да се вторачваме в една определена храна, например в маргарините, обогатени със стероли или станолите, по-добре е интелигентно да съставим менюто си от група обикновени храни, които са подходящи за здравето и са доказали своята ефикасност. В това се състои същността на режима Портфолио, който сме нетърпеливи да ви представим в следващите страници.

ПЪРВОНАЧАЛНИЯТ ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ ПОРТФОЛИО

Пациентите с хиперхолестеролемия, взели участие в първото изпитване, са били разделени на 3 групи.

Групата Портфолио консумирала всеки ден:

- 30 г бадеми (по избор: цели или нарязани, бадемово масло или бадемово пюре, но не и бадемово тесто);
- 20 г разтворими влакнини (от сушени зеленчуци, овес, ечемик, псилиум (обвивки на семена на индийски живовляк), пресни плодове и зеленчуци като броколи, бамия, патладжан, грейпфрут);
- 50 г соеви протеини (тофу, соеви семена или мляко, темпех (индонезийски продукт от запечени соеви зърна) и др.);
- 2 г растителни стероли (маргарин, обогатен със стероли и храни, които ги съдържат поначало: авокадо, соя и др.);
- Никакво месо, риба, яйца, млечни продукти, захари (освен съвсем малко конфитюр).

Контролната група следвала „класическия“ противохолестеролов режим:

- малко наситени мастни киселини (обезмаслено мляко, нискомаслени сирена и кисели млека, заместители на яйца, течен белтък);
- значително количество фибри (но по-малко, отколкото в Портфолио) от пълнозърнести храни за закуска, хляб от пълнозърнесто брашно, житни трици добавени към мъфини (малки американски кексчета), богати на млечни протеини;
- добавяне на слънчогледово олио или кардамоново олио в храната, за да се уравни профилът на мастните киселини с този на групата на Портфолио;

Групата на статини следвала режима на контролната група + прием на антихолестеролов медикамент от семейството на статините (20 мг ловастатин на ден).

Както се вижда, първоначалният режим Портфолио бил много строг. Никакво месо, никаква риба, свръхточно изчисляване на грамажа от една или друга храна. Получените резултати* са на висотата на направените доброволно жертви: впечатляващи. След няколко седмици нивото на холестерола се понижава средно с 13% за цялата група Портфолио, като 1/3 от щастливите участници установили понижаване с 20%, което представлява еднакъв – а в някои случаи и по-висок – резултат с този на групата на класическия антихолестеролов режим + статини! Що се отнася до контролната група, нейните резултати били разочароващи. Уви, режимът Портфолио бил толкова строг, че повечето „опитни животни“ не го следвали много дълго време.

Създателите на модела Портфолио, осъзнаващи присъщите му ограничения, се насочили към нов вид портфолио. Идеята била да се запази духът на първоначалния строг режим, като се посмекчи, без да се компрометират резултатите от борбата с холестерола. Целта била да се прилага „антихолестероловото“ хранене за цял живот. Отговорът бил намерен! Впоследствие учените от цял свят възприели концепцията, за да я адаптират към културата и хранителните навици на собствените си страни и да я интегрират в по-голяма степен в ежедневието. Именно тази версия на режима Портфолио предлагаме на страниците на книгата.

От момента на „изобретяването“ му режимът Портфолио не е разочаровал никого. Още от първите проучвания прилагането му показвало понижение на LDL (лошия) холестерол с до 35%, което е наистина впечатляващ резултат, също толкова ефикасен, колкото и статините „от първо поколение“ – основни антихолестеролови медикаменти. При това има и по-малко странични ефекти, разбира се. В рамките на борбата против хо-

* Публикувани в *Journal of Clinical Nutrition* през 2006 г.

лестерола за първи път храненето може реално да съперничи на медикаментите. Диетичните препоръки от по-старо време наблягали на храни, бедни на холестерол и на „лоши мазнини“ (наситени трансхидрогенирани/частично хидрогенирани...), и постигали доста скромни резултати, както обяснихме по-горе. Съвсем логично: Портфолио е много по-добре разработен, на много по-добра научна основа! Той съчетава добри антихолестеролови храни и съдържа многобройни благотворни съставки. Например влакнините, които „улавят“ холестерола и го елиминират, стеролите, които блокират абсорбцията му в червата, растителните протеини и фитостеролите, които подобряват липидния профил (мазнините) на кръвта ни и др.

ДЕТАЙЛЕН ПОГЛЕД ВЪРХУ ЧЕТИРИТЕ ОСНОВНИ ЕФЕКТА ОТ ДИЕТАТА ПОРТФОЛИО

1. Антихолестеролов ефект

Портфолио води до понижаване нивата на LDL (лошия) холестерола, без да променя чувствително нивото на HDL (добрия) холестерола, което в крайна сметка не само води до понижаване на нивото на общия холестерол, но подобрява значител-

Възраст	Когато нивото на общия холестерол спадне с 10%, рискът от сърдечно-съдово заболяване намалява със...
40 години	50%
50 години	40%
60 години	30%
70 години	20%

но съотношението добър/лош. Казано другояче, броят на „числата“ става значително по-голям от броя на „такситата“!

M. R. Law, N. J. Wald et S. G. Thompson. *By how much and how quickly does reduction in serum cholesterol concentration lower risk of ischemic heart disease?* – Br. Med. J., 1994.

2. Антихипертензивен ефект

Известно е: храненето, богато на растителни храни и бедно на храни от животински произход, е надежден партньор за овладяване на артериалното налягане. С богатата гама от храни, включени в Портфолио, разполагаме с истински пазачи на кръвното налягане. Знае се например, че витамин С и калият в плодовете и зеленчуците, соевите протеини и изключително високото съдържание на магнезий в бадемите способстват за понижаване на кръвното налягане. Знае се също, че за поддържането на приемливо ниво на артериалното налягане е необходимо да се намали количеството на приеманата сол, което именно е силна страна в диетичния режим Портфолио. Знае се също така, че наднорменото тегло и високото кръвно налягане са лошо съчетание: добрата новина е, че с Портфолио имате всички шансове да изгубите наднормените килограми!

3. Ефект за отслабване

Портфолио кумулира „добрите точки“ за отслабване. Разтворимите фибри, които се раздуват в стомаха, създават усещане за ситост, храните с нисък гликемичен индекс, минералите и флавоноидите допринасят за по-доброто елиминиране... всички тези фактори се съчетават за намаляване на телесното тегло.

4. Противовъзпалителен ефект

Портфолио намалява нивото на С-реактивния протеин (CRP) – основен елемент за борба срещу сърдечносъдовите болести. CRP е показателен за нивото на микровъзпаленията в кръвоносните съдове. Тези микровъзпаления се смятат настоящем като основен отключващ елемент за сърдечните инфаркти или мозъчните инсулти: изглежда, те участват в появата и развитието на атеросклерозата – болестта, при която се удебеляват стените на артериите, като понякога дори съдовете се запушват. Понижаването на CRP е толкова важно, колкото и наблюдението на нивото на холестерола!

CRP се произвежда от черния дроб и циркулира в кръвта, когато има възпаление или агресивен процес някъде в организма. Затова той се изследва при съмнение за остра инфекция (например менингит) или след хирургична интервенция с цел да се открие инфекцията, преди още да се е проявила. Тялото произвежда CRP като реакция при изгаряне, травма, ревматизъм, инфаркт или рак: при такива обстоятелства количеството му може да достигне до 500 пъти над нормата и дори повече!

За да се провери дали не произвеждате твърде много CRP, лекарят може да поиска биологично дозиране: търси се стойност, по-ниска от 5 мг CRP на литър кръв, в случай на възпаление (това се нарича класическо изследване за CRP), но тази цифра слиза под 1 мг на литър, ако искаме да избегнем сърдечносъдов риск (това изследване се нарича свръхчувствителен метод за установяване на CRP). Откриването на толкова нисък праг е възможно благодарение на съвременния напредък на техниката, който позволява да се изпреварят сърдечносъдовите рискове на много ранен етап. Това е добре! Досега ниво по-ниско от 5 мг/л се смяташе за показател за липса на възпаление и следователно отсъствие на проблем. Микровъзпаленията могат да причинят големи увреждания... И сега лекарите също знаят, че понижаването на CRP може да спаси много човешки животи.

CRP е много полезен показател в медицината. Колкото по-високо е нивото му, толкова по-сериозно или разпространено е възпалението. Нивото на CRP е показателно за риск от отхвърляне на присадка, за по-тежко протичане на болестта на Крон или за по-слаб ефект от химиотерапията и т.н.

В РЕАЛНИЯ ЖИВОТ...

В лабораторни условия или с математически модели всичко е възможно. Достатъчно е например да изяждате 17 кг патладжани на пара на ден, за да свалите с 1,12 пункта нивото на холестерола си. Или ако извървявате 3,7 км дневно със скорост от 4,8 км/час, 5 дни в седмицата (четните месеци!), нивото на добрия холестерол ще се увеличи с 0,2%. И т.н. В резултат се появяват неизпълними режими, гротескни препоръки, неприложими съвети за режим за по-дълъг период. Нищо подобно не може да се случи при наличието на наистина революционния принцип на Портфолио: той далеч не е режимът чудо, базиращ се на някаква чудодейна храна (като например „супената диета“) – той има интелигентна, уравновесена, глобална концепция, основана на съчетаването на различни храни. Както добре го резюмира проф. Ерик Брюкер (професор по ендокринология в Отделението по ендокринология и метаболизъм в болницата „Питие-Салпетриер“ в Париж) на презентацията си пред сателитния симпозиум, състоял се през юли 2007 г.: „Щипка от едно, щипка от друго и се постигат интересни, впечатляващи резултати. Гениално е, защото е постижимо за всички!“

ЗВЕЗДНИТЕ СЪСТАВКИ НА ДИЕТАТА ПОРТФОЛИО

ФИБРИТЕ

Против наднормено тегло, против диабет, против холестерол... През последните години изобилстват проучванията по темата „фибри/здраве“ и по-специално „фибри/отслабване“. Това се дължи на факта, че фибрите от „недолюбвани“ (понеже не доставят никакви калории, дълго време са смятани за безполезни, способни само да преминават през тялото ни) се превръщат в истински „звезди“ в диететиката. Специалистите по хранене преди време им обръщат малко внимание, дотолкова, че не ги броят при изчисляване на колорийните дажби! Това безразличие е в основата на едно погрешно схващане: вземани са предвид само остатъчните фибри, т.е. несмлени, които се намират във фекалиите. Така в таблиците за състава на храната е отразявано само съдържанието на „брутни“ фибри (незасегнати от ензимите и чревната флора) и следователно тези таблици са напълно неверни, тъй като „хранителните“ влакнини (брутните + смлените фибри) са 5 пъти повече. Реабилитирането им следователно е напълно оправдано!

ТЕСТ ЗА ИНДИВИДУАЛНО ИЗЧИСЛЕНИЕ: КОНСУМИРАТЕ ЛИ ДОСТАТЪЧНО ФИБРИ?

Преди да продължите по-нататък, направете един малък тест. Изчислете колко влакнини консумирате и без съмнение ще останете изумени.

КОЛКО ПОРЦИИ ЗЕЛЕНЧУЦИ СТЕ ИЗЯЛИ ВЧЕРА?

Посочените по-долу зеленчуци съдържат от 1 до 2 г хранителни фибри на порция:

		Точки на порция	Брой порции	Общо
Грах	150 г	10		=
Брюкселско зеле	150 г	6		=
Зелен фасул	150 г	4		=
Гъби	150 г	4		=
Ряпа	150 г	4		=
Спанак	150 г	4		=
Тиквички	150 г	4		=
Праз	150 г	4		=
Червен фасул	50 г	4		=
Броколи	150 г	4		=
Зеле	150 г	3		=
Карфиол	150 г	3		=
Печени картофи	200 г	2		=
Сурови домати	150 г	2		=
Варена леща	50 г	1		=
Сурова целина	100 г	1		=
Сурова краставица	100 г	1		=
Маруля/салата	100 г	1		=
Настъргани моркови	30 г	1		=

КОЛКО ПОРЦИИ ПЛОДОВЕ СТЕ ИЗЯЛИ ВЧЕРА?

Изброените в таблицата плодове съдържат от 1 до 4 г хранителни фибри на порция:

		Точки на порция	Брой порции	Общо
Суши смокини	50 г	4		=
Сини сливи	50 г	4		=
Ябълка	средна	3		=
Портокал	100 г	3		=
Малини	100 г	3		=
Праскова	100 г	2		=
Банан	100 г	2		=
Фурми	50 г	2		=
Грозде	малка чепка	2		=
Ананас	1 резен	1		=

КОЛКО ПОРЦИИ ЗЪРНЕНИ ХРАНИ СТЕ ИЗЯЛИ ВЧЕРА?

Тези храни имат променливо съдържание на хранителни фибри в порция:

		Точки на порция	Брой порции	Общо
Ориз нелющен	150 г	4		=
2 сухара с трици	20 г	3		=
Хляб с трици	1 филия	3		=
Зърнена закуска на основата на нелющено жито и плодове	50 г	2		=
Пълнозърнест хляб	1 филия	2		=
Овесени ядки	50 г	2		=

		Точки на порция	Брой порции	Общо
Черен хляб на филии	1 филия	2		=
Корн флейкс	30 г	1		=
		Междинен сбор зърнени храни		=
Баланс				
Всичко зеленчуци	=			
Всичко плодове	=			
Всичко зърнени храни	=			

КАКВО ПОКАЗВА ИЗЧИСЛЕНИЕТО НА ПОЕТИТЕ ОТ ВАС ВЛАКНИНИ?

Резултати:	
Между 25 и 30	Ежедневният прием на фибри във вашата диета е достатъчен. Браво!
Между 10 и 20	Делът на фибрите не е достатъчен, увеличете приема им.
Под 10	Вие консумирате крайно недостатъчно влакнини. За по-добра хигиена на живота включете повече растителни продукти във вашето ежедневно хранене.

Ние, хората, поглъщаме средно 20 г фибри на ден, т.е. с 50% по-малко, отколкото през 1900 г. Недостатъчно според всички специалисти по хранене! Това е свързано с намаляването консумацията на зърнени храни, хляб, бобови храни, плодове и зеленчуци и се влошава поради системното рафиниране на продуктите.

ПРЕПОРЪЧВАНА КОНСУМАЦИЯ НА ФИБРИ В ГРАМОВЕ/ДЕН

	Възраст до 50 години	Възраст над 51 години
Жени	25 г/ден	21 г/ден
Мъже	38 г/ден	30 г/ден

Източник: Национална академия на науките – Медицински институт

ВЛАКНИНТЕ: СКЕЛЕТЪТ НА РАСТЕНИЯТА

Влакините образуват скелета на растенията. Те са съставени от дълги молекулни вериги, което обяснява и тяхното название „влакно“. Първата съществена информация е, че се намират изключително в растителния свят! Конвенционалното интензивно земеделие (пестициди, отглеждане на култури на различна от почва основа, парници за извънсезонно производство, торове...) засяга текстурата на растението, като предизвиква нарушаване на неговия „скелет“ и влошава качеството на влакнините. Отдайте предпочитанията си на растителни продукти, получени от култури, при които е спазено спонтанното развитие и узряване, като например биологичното земеделие или поне разумно воденото земеделие. Колкото по-здравя е едно растение, толкова по-добро ще бъде качеството на фибрите. Биологично отглежданите култури, които трябва да се справят самостоятелно (без пестициди), са добър пример в това отношение. Витамини, бетакаротен, ликопен, антиоксиданти... всичко е в изобилие при сезонните, биологично отгледани плодове и зеленчуци. Още повече, че фибрите са концентрирани предимно в обвивката на растението, а там се концентрират и пестицидите и другите химически замърсители, без които бихме могли съвсем спокойно да минем, много благодарим!

Бобовите и зърнените храни са много по-богати на влакнини – те съдържат 5 до 6 пъти повече, отколкото пресните плодове и зеленчуци.

НАЙ-ДОБРИТЕ ИЗТОЧНИЦИ НА ВЛАКНИНИ НА 100 ГРАМА	
Бобови (сухи зеленчуци) Соя, леща, бакла, нахут, очукан грах, сух фасул	17,5 г
Пълнозърнести храни Царевица, ориз, просо, елда, ръж, ечемик, лимец, жито, овес, хляб, брашно	10,5 г
Сушени плодове Смокини, сини сливи, кайсии, стафиди, фурми	10,0 г
Маслодайни плодове Маслини, орехи, лешници, фъстъци, шам-фъстъци, бадеми	8,0 г
Зеленчуци Листни зеленчуци, луковичи, грудки, кореноплодни, зеле, салатно цвекло...	от 1 до 4 г
Плодове Ябълки, киви, червени плодове	от 0,5 до 2 г

За да се запознаете със съдържанието на фибри във всички плодове и зеленчуци, вижте приложение № 3.

Животът е по-хубав благодарение на фибрите. Червата функционират по-добре, пристъпите на глад се появяват по-рядко, нивото на холестерола се понижава и ястията изглеждат по-красиво. Комбинирането на пресни и на наситени със скорбяла зеленчуци (тестени продукти от пълнозърнесто брашно, пълнозърнест ориз, леща...) позволява да се олекоти порцията храна, като същевременно се запазва добрият ѝ вид за окото. Това усещане за обем и смесването на цветовете е много важно за психиката. От гледна точка на вкусовите възприятия комбинацията също е добра: съчетаването на разнообразни вкусове очарова нашите сетива.

КОНСУМИРАМ ПРЕСНИ ВЛАКНИНИ!

Плодовете и зеленчуците покриват (или поне би трябвало да покриват) около половината от дневните ни нужди от влакнини. Те съдържат средно 2 г фибри на 100 г, което, съотнесено към препоръчаната консумация на пресни растителни храни, представлява около 15 г на ден. Най-разнообразни (целулоза, полуцелулоза, пектини), те ускоряват преминаването на храната през стомашно-чревния тракт, като същевременно благоприятстват развитието на чревната флора. Действието им се усилва при наличието на полифеноли, каротеноиди, витамин С и други антиоксидантни вещества. Но съществува и проблем: голяма част от фибрите се концентрира в кожата и в периферните тъкани на растението. Също както и остатъците от пестициди. Последните все повече са смятани за истинска заплаха за здравето. Съществува подозрение, че те се невротоксични (отрова за мозъка), канцерогенни, че увреждат способността за възпроизводство, накратко нищо хубаво в тях.

Франция е на 3-то място в света и на 1-во място в Европа по употребата на пестициди.

Признайте, че да изяждате цели вагони праскови (плодът, който задържа най-много остатъци от пестициди), за да понижите холестерола си, от една страна, излагайки здравето си на други рискове, от друга, би било доста нелогично. Вместо да се тревожите по този повод, има просто решение: или избягвайте чисто и просто растителните храни, които се третират най-много с пестициди ☹ (което би било много жалко), или ги белете, или купувайте продукти от биологичното земеделие. Що се отнася до другите, в колоната ☺, проблемът е много по-незначителен и не е необходимо да се взимат никакви особени предпазни мерки, освен ако не сте убеден привърженик на биологичните храни, за което, разбира се, никой не може да ви упрекне, напротив!

ТОП КЛАСАЦИЯ НА 12-ТЕ РАСТИТЕЛНИ ХРАНИ, КОИТО СЪДЪРЖАТ НАЙ-МНОГО ИЛИ НАЙ-МАЛКО ПЕСТИЦИДИ	
☹ Предпочитайте ги биологични или ги белете	☺ Произходът им е без значение
Праскови Ябълки Чушки Целина Нектарини Ягоди Череши Круша Грозде Спанак Маруля Картофи	Лук Авокадо Царевица Ананас Манго Аспержа Грах Киви Банан Зелe Броколи Папая

Източник: Shopper's Guide to Pesticides in Produce.

Пестицидите са всички продукти, разпръснати върху растението, за да го „предпазят“. Пестицидите убиват гъбичките (фунгициди), насекомите (инсектициди), плевелите (хербициди), накратко – всичко, което живее. На теория би трябвало да се спазват санитарните норми, но това невинаги става, а и информацията на етикетите не е многословна. Преди 1997 г. на етикетите често можеше да се прочете „третирано след прибиране на реколтата“ и така правехме съзнателен избор. Сега това не е уточнено... но третирането продължава! За да се избегнат максимално пестицидите, има само една възможност: биологичното земеделие (етикет АВ).