

Mediteranska prehrana dobiva ozbiljnu konkurenciju

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 01 Ožujak 2023 07:58
Objavljeno: Srijeda, 01 Ožujak 2023 07:58

#VAŽNA ENERGETSKA RAVNOTEŽA#

Mediteranska prehrana dobiva ozbiljnu konkurenciju - nordijsku kuhinju i blogovi o hrani je u zadnje vrijeme promiču kao potencijalno zdraviju alternativu, no stručnjaci bi najprije željeli vidjeti dodatna istraživanja.

Ljudi su se do sada u potrazi za trendovima u modi ili opremanju doma okretali Skandinaviji, a zadnjih godina to čine u pogledu hrane, piše njemačka novinska agencija dpa.

Nova nordijska kuhinja je 'in', pišu blogovi o hrani. No, što je ona točno? I je li jednako korisna za zdravlje i dugovječnost kao mediteranska prehrana, koja se naširoko smatra zlatnim standardom?

Kulinarski pokret "Nova nordijska kuhinja" pokrenut je u Kopenhagenu 2004. proglasom o nordijskoj prehrani u 10 točaka, koji je razvilo i potpisalo 12 nordijskih kuhara, a čija se načela mogu sažeti kao regionalna kultura hrane temeljena na čistoći, sezoni, etici, zdravlju, održivosti i kvalitetu.

„Kao nordijski kuhari, smatramo da je došlo vrijeme da stvorimo novu nordijsku kuhinju, koja se svojim dobrim okusima i posebnim karakterom može uspoređivati sa standardima najvećih svjetskih kuhinja,“ navodi se u proglasu.

Nekoliko godina kasnije, Nordijsko vijeće ministara, međuvladina agencija Finske, Danske, Švedske, Islanda i Norveške, pokrenula je novi nordijski prehrambeni program kao potporu proglasu i za promicanje lokalne, regionalne i nacionalne hrane.

Godine 2017. osnovan je Nordijski laboratorij za politiku hrane kako bi pomogao u rješavanju problema s hranom koji su identificirani kao izazovi u ciljevima održivog razvoja Agende 2030 Ujedinjenih naroda.

"Fokus je na biljnoj i neprerađenoj hrani koja se nalazi u sjevernoeuropskim zemljama", kaže Carolin Groth, stručnjakinja u odjelu za hranu i prehranu centra za savjetovanje potrošača u Hamburgu, Njemačka.

Tipična nordijska hrana uključuje cjelovite žitarice, uglavnom raž, ječam i zob. Korjenasto povrće poput cikle i mrkve također ima važnu ulogu, zajedno s pivom i regionalnim voćem poput jabuka i krušaka.

"Orasi, gljive i mahunarke također su dio prehrane", kaže Groth.

Ta hrana biljnog podrijetla nadopunjena je masnom ribom poput lososa i skuše te mliječnim proizvodima s niskim udjelom masti.

Ulja u nordijskoj prehrani su uglavnom iz sjemenki uljane repice, suncokreta i lanenog sjemena.

Meso je, prema Grothu, rijetko na jelovniku - obično samo jednom tjedno.

Mediteranska prehrana dobiva ozbiljnu konkurenciju

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 01 Ožujak 2023 07:58

Objavljeno: Srijeda, 01 Ožujak 2023 07:58

"Nema velike razlike u odnosu na tipičnu mediteransku prehranu", kaže ona, "budući da je osnova obje dijeta slična."

Mediteranska prehrana također počiva na hrani biljnog podrijetla.

Osim povrća, temelj mu čine voće, orašasti plodovi, sjemenke i mahunarke uz žitarice, ribu i maslinovo ulje.

Kao i u nordijskoj prehrani, meso i mliječni proizvodi se konzumiraju samo povremeno.

Te namirnice opskrbljuju tijelo s mnogo vitamina, minerala, dijetalnih vlakana i sekundarnih biljnih metabolita. Osim toga, postoji obilje zdravih masnih kiselina preko ribljih i biljnih masti.

"U obje prehrane jede se malo mesa, što je pozitivno sa zdravstvenog stajališta", kaže Groth.

Dr. Georg Wechsler, predsjednik Udruge njemačkih liječnika za nutricionističku medicinu (BDEM), ipak nije spreman nordijsku prehranu staviti u rang s mediteranskom.

"Ne mogu čvrsto podržati nordijsku prehranu", kaže on, "jer nedostaju čvrsti dokazi."

Točnije, Skandinavci ne žive dulje ili primjetno dulje od južnih Europljana.

"Očekivano trajanje života u sjevernoj i južnoj Europi gotovo je identično - oko 85 godina", kaže on.

"Plus ili minus godina potpuno je nevažno."

Stope smrtnosti u cijeloj Europskoj uniji također su slične.

Prema Wechsleru, one više ovise o kvaliteti zdravstvene skrbi nego o prehrani. Stoga prelazak na nordijsku prehranu u nadi da ćete produžiti život nema smisla.

Štoviše, kaže on, ne daje tijelu sve što tijelo treba, jer "ima relativno malo vitamina i dijetalnih vlakana, ali ima puno masti. Norvežani ne jedu mnogo naranči ili zelene salate - oni ne rastu tamo gore."

A izvora vlakana, primjerice tamnog kruha, malo je, kaže.

Pozitivna strana je obilje omega-3 masnih kiselina, osobito iz masne ribe. "I malo je mesa", dodaje on.

Dakle, gdje je prehrana najzdravija - na sjeveru, jugu ili negdje drugdje? A koja je najzdravija prehrana od svih?

Nikakve znanstveno utemeljene prehrambene preporuke ne pozivaju na izbacivanje tradicionalnih jela koja su dio kulture regije, poput svinjskog pečenja u Bavarskoj, kaže Wechsler.

Mediteranska prehrana dobiva ozbiljnu konkurenciju

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 01 Ožujak 2023 07:58
Objavljeno: Srijeda, 01 Ožujak 2023 07:58

"Bitna je samo količina", napominje. "Svako svinjsko pečenje je zdravo sve dok ga ne jedete goleme porcije svaki dan."

Wechsler preferira plan prehrane koji nije ni specifično nordijski ni mediteranski, već europski.

"Zdrava prehrana temelji se na temeljnim znanstvenim načelima koja se mogu slijediti u Helsinkiju kao i u Rimu", kaže on.

Optimalna prehrana je siromašna soli, kao i ograničenje životinjskih bjelančevina i masti, kaže Wechsler.

Šećere i kolesterol treba unositi umjereno. Umjesto toga, trebali biste jesti mnogo povrća, zelene salate, vlakana i omega-3 masnih kiselina, napr. dvije porcije ribe tjedno.

„Puno važnija od prehrane je energetska ravnoteža“, kaže Wechsler. "Hrana koja se konzumira u pretjeranim količinama je štetna."

Pretjerana konzumacija soli i masnoće, na primjer, povećava rizik od srčanog i moždanog udara, među ostalim medicinskim stanjima.

Kad je riječ o životnom vijeku, uvjeren je da "imamo prostora za napredak". (Hina)

