

Za mizo



Marija Merljak,
univ. dipl. inž.
živ. teh.

Hrana za dober spanec

»Hrana je pol zdravja!« je rēklo, ki ga pozna vsakdo med nami. Tudi številni filozofi so skozi zgodovino razmišljali o vplivu hrane na zdravje telesa in duha. V starem Rimu je veljalo, da je »zdrav duh mogoč samo v zdravem telesu«. Na Kitajskem so že prej vedeli, da je »oče bolezni lahko karkoli, slaba prehrana pa ji je vedno mati«. Podobne misli bi lahko iskali tudi pri grških filozofih, na primer pri Hipokratu, ki je kot naravno zdravilo za spanje priporočal solato. Z njim so se v Rimu strinjali tudi Galen, Tacit in Plinij mlajši. Cesar Dioklecijan se je celo odrekel oblasti in se posvetil gojenju solate. Ko so ga hoteli vrniti na oblast, se je branil: »Če bi vedeli, kakšno solato bom pridelal, ne bi vztrajali!«



Pozneje so v zgodnjem obdobju krščanstva v telesu videli le nepotrebno lupino za dušo, ki bo našla odrešitev ob zavračanju vsega telesnega. Tudi zahodna kultura je kar nekaj stoletij vztrajala v takšnem prepričanju. Šele sredi 18. stoletja je med francoskimi razsvetljenci prevladalo spoznanje, da sta telo in duh neločljivo povezana in s tem tudi hrana, ki vpliva na dobro ali slabo duševno stanje. Poudarjati so začeli dobro prehranjevanje, saj se brez ustrezne prehrane ni mogoče zbrati, dobro spati, imeti pozitivnih misli in ustvarjati. Sto let pozneje je nemški filozof Nietzsche to povezavo utemeljil z aksiomom, da »*duševnost sega le tako daleč, kolikor ji dovoli telo*«.

Slovenci v tem obdobju nismo imeli velikih filozofov, a naše babice babic ter dedki dedkov so že vedeli, kaj čemu koristi in kako blagodejno deluje na telo in duha. Za dober spanec so imeli kar precejšen nabor praktičnih in koristnih nasvetov, ki učinkujejo še danes. Večkrat so omenjeni mleko in med, medena kura, čaji z medom, kamilica, bezeg, šentjanževka ali celo sam med, ki so ga zadrževali v ustih. Za dobro spanje so uporabljali tudi jabolčni kis, česen, solato, hmelj, oves, zelje, robidnice, črni ribez, od začimb pa rožmarin, majaron, koper, meliso in še bi se kaj našlo.

Bezeg je znan po vsej Sloveniji. Bezgovo čežano, bezgov sok ali bezgovo vino so zlasti priporočali pri slabem spancu in nočnih morah. S česnom so čistili kri. Vedeli so, da česen odstranjuje strupene snovi iz krvi, ki so jih »krivilili« za nespečnost, depresije, shizofrenijo in razdraženost. Česen so trosili po solati, ki so jo zvečer uporabljali kot zdravilo za spanec. Danes vemo, da je v solati vsaj sedem zdravilnih učinkovin, ki pomirjajo. Priporočali so jo tako ob dnevnih obrokih, še zlasti pa za večerjo, ko naj bi je zaužili največ. Na Primorskem in drugod, kjer je rasla koroza, si še nekaj desetletij na-

zaj niso znali predstavljati večerje brez solate in polente. Velik poudarek so dajali tudi jabolčnemu kislu, s katerim so poleg oljčnega olja zabelili solato. V hudih primerih nespečnosti so še pred večerjo predlagali pitje raztopine dveh žličk medu in žličke jabolčnega kisa v kozarcu vode, po njej pa raztopino dveh žličk medu in dveh žličk jabolčnega kisa. Stara izkušnja zoper nespečnost pravi: pred spanjem popij napitek iz sirotke, dveh žlic medu in soka ene limone.

Pri roki je bil tudi oves, ki ga še danes štejemo med najboljša naravna zdravila za obnavljanje živčnega sistema, saj deluje pomirjujoče in celo antidepresivno. Tistim, ki so trpeli kronično nespečnost, so priporočali, da imajo posteljo z žimnico in vzglavnikom iz ovsenega ličkanja. Hmelj so uporabljali zlasti na Štajerskem, kjer dobro uspeva. Tam so za dober spanec kuhali čaj iz hmeljevih storžkov. Zelje v ljudski medicini že dolgo velja kot zdravilo proti živčni napetosti in posledično nespečnosti. V ta namen so priporočali solato iz naribanega svežega zelja, korenja, peteršilja in sesekljane čebule. Solato so potresli z lanenimi semeni, kumino in janežem, zabelili pa z oljčnim ali bučnim oljem in jabolčnim kisom. Ponekod so v ta namen jedli robidnice ali pili sok iz njih. Iz črnege ribeza so pripravili zdravilen liker. Med bolj znana pomirjevala in pripomočke za dobro spanje, zlasti pri ženskah, sodijo kamilice. Pili so čaj iz njih, osladkan z medom. Pomagal naj bi pri duševni potrtosti in notranjem nemiru, preobčutljivosti in preutrujenosti. Pomirjal naj bi tudi razgrajške otroke. Meliso so priporočali kot čaj ali v obliki kapljic. Čaj naj bi pomirjal in izboljševal razpoloženje. Enako naj bi učinkovali poprova meta, janež, timijan in koper.

V modernem svetu ima težave s spanjem zelo veliko ljudi. V Združenih državah Amerike in Evropi se menda že vsak tretji srečuje z nezmožnostjo, da bi zaspal pol ure po tistem, ko je legel v posteljo, kar je nekakšno merilo za določanje težav s spancem.

Na tako velik obseg nespečnega prebivalstva sta opozorili dve ločeni in obsežni raziskavi, ki pa sta ugotovili skoraj enake rezultate. Polovica vseh nespečnosti naj bi bila posledica psiholoških stanj.

Nespečnost ni bolezen moderne dobe, kar potrjujejo tudi izkušnje naših prednikov. Ti so ugotovili, da s hrano za možgane lahko nespečnost omilimo ali odpravimo. Moderna znanost to samo potrjuje. Včasih so na spanje gledali kot na mirujoče stanje človekovega organizma, na stanje pasivnosti možganov. Danes vemo, da ni tako. Spanje je po novejši definiciji biokemični proces, ki nastane, ko imamo v prehrani dovolj hranil. Za spanje je odgovorna češarika na možganskem dnu. Zvečer hipofiza zavre izdelavo budnostnih

hormonov, češarika pa začne v kri spuščati več spalnega hormona melatonina.

Hranila zoper nespečnost

Najprej potrebujemo aminokislino triptofan, nato vitamine B₁, B₃, B₆, folno kislino ali B₉, vitamin C ter minerale kalcij, magnezij, cink, krom in selen.

TRIPTOFAN je aminokislina kot predstopnja serotonin, prenašalca med živčnimi celicami, ki uravnava razpoloženje in zmanjšuje anksioznost oziroma strah in napetost. Iz serotonin nastane melatonin, ki je hormon spanca. Živila, ki vsebujejo veliko triptofana, so: fižol, puran, piščanec, mleko in mlečni izdelki, morski sadeži, jajca, lešniki, datlji, leča, arašidi, soja, proso, oves, riž in riž, semena sezama in sončnic. Tripto-



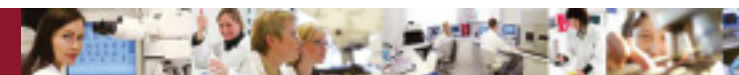
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

Parmova 53
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 436 00 23

Delovni čas:
od pon. do pet.: 7³⁰ - 15⁰⁰

- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave

www.adrialab.si



Orehov posladek z datlji

100 g masla vmešamo s 4 rumenjaki in 140 g sladkorja ter 100 g mletih orehov, dodamo 140 g moke, trd sneg, pol pecilnega praška in en vanilijev sladkor, 100 g narezanih datljev, žlico limoninega soka. Zmešamo in 45 min. pečemo v modelu pri 180 stopinjah Celzija.

fan je torej razmeroma lahko dosegljiv, vendar tudi močno občutljiv in ga lahko hitro izgubimo. Če smo v stresu in imamo posledično veliko želodčne kisline, se triptofan razgradi že v želodcu in ga izgubimo. Ker živimo v nenehnem stresu, lahko trdimo, da večini primanjkuje triptofana in vitamina B₃. Če imamo v prehrani premalo vitamina B₃, potem telo uporabi triptofan za pretvorbo v vitamin B₃, ki je z vidika ohranitve življenja pomembnejši, saj je ključna sestavina več kot 200 različnih encimov in sodeluje pri popravilu dedne mase, presnovi energije in pri celični delitvi. Če imamo v prehrani dovolj vitamina B₃, se to ne bo zgodilo, in zato bomo lažje zaspali. Več kot bomo imeli vitamina B₃, več triptofana bo ostalo za tvorbo serotonina in melatonina. Vitamina B₃ je veliko v jetrih, perutnini, mesu, ribah, jajcih, pivskem kvasu, arašidih, grahu, breskvah, avokadu, dateljnih, figah, suhih slivah in polnovrednem žitu.

NAPOTEK: Naredimo si napitek iz mleka, sirotkinih beljakovin v prahu in banane. V to lahko zamešamo tudi avokado. Podoben učinek bi dosegli s čokolado, ampak stranski učinek uživanja čokolade so še odvečni kilogrami. Pri prej omenjenem napitku pa teh ne bo. Vedeti je treba, da v praksi ni dobro uživati večerje, bogate samo s proteini oziroma beljakovinami (meso), saj se bo ožilje tedaj zožilo zaradi povečane prebave in presnove. S tem se dvigne krvni tlak. Za dober spanec pa se mora le-ta nekoliko znižati.

Za prehod prek krvnomožganske pregrade se poleg triptofana potegujejo še druge

Polnozrnat palačinke z oreški

Pripravimo testo za palačinke, pri tem del moke zamenjamo s polnozrnatimi ali ajdovo moko. Premažemo s figovim nadevom; tega pripravimo tako, da čez noč v pomarančnem soku namočimo fige s cimetom in zjutraj zmešamo. Zvite palačinke potresemo z mletimi lešniki, orehi in mandlji.

»konkurenčne aminokisliline« in ga ovirajo. Zato ga v možgane ne pride dovolj za izdelavo serotonina. Vendar triptofanu pomagajo ogljikovi hidrati oziroma glukoza in prek nje insulin, kar zniža krvni tlak za dober spanec. Insulin glukozo pospešeno pošilja v celice. Povečan »promet« zahteva »širše ceste«, zato se žile razširijo, krvni tlak pa pade.

NAPOTEK: V praksi to pomeni, da je dobro zvečer poleg lahkega perutninskega mesa in obilice solate zaužiti še nekaj testenin ali »nekaj sladkega«, tudi na primer mleko in med. Mleko ima sicer premalo triptofana, a vsebuje še naravne opiate, imenovane kazomorfine, ki pomirjajo. Dobra večerna kombinacija je tudi polenta z mlekom, testenine, prosena kaša, bananino mleko, riž na mleku ali avokadni namaz na polnovrednem kruhu.

Za dobro spanje je pomemben tudi vitamin B₆ ali piridoksin, ki sodeluje pri nastanku serotonina in melatonina. Piridoksin je kakor železničar na ranžirni postaji: odklopi delček dušika v molekuli triptofana in ga priklopi na serotonin, od koder se prepoji na spalni hormon melatonin. Več kot bomo imeli vitamina B₆, več bo nastalo serotonina in melatonina. Svoje pridata še aminokislini levцин in izolevcin. Najdemo ju v avokadu, olivah, papaji, kokosovih orehih, orehih in lešnikih.

PRAKTIČEN NASVET: Ker maščoba upočasni prebavo, je dobro vedeti, da zvečer ne smemo uživati mastnih zrezkov, marveč čim bolj pusto piščančje ali puranje meso, bogato s triptofanom. Izogibamo se tudi

Pisana solata s puranjim mesom

Meso narežemo na manjše trakove in ga na hitro popečemo v ponvi. Solimo in potresemo s sezamom in ohladimo. V skledi zmešamo motovilec, zeleno solato, zeljne rezance, rdečo peso, kuhano jajce in puranje trakove. Začini mo s česnom in peteršiljem, oljčnim oljem, limoninim sokom in zeliščno soljo.

stročnicam, paradižnikom, jajčevcem, bučkam in špinači, ker vsebujejo tiramin, ta pa spodbuja adrenalin.

Odlično naravno uspavalo je inozitol, ki ga po najnovjših klasifikacijah z vidika delovanja uvrščajo med vitamine in ga različno označujejo, najpogosteje kot vitamin B₁₆. Inozitol je poleg holina poglavitna sestavina lecitina. Odpravlja žalost in strah, zmanjšuje napetost in znižuje krvni tlak. Dobimo ga v hrani rastlinskega in živalskega izvora, in sicer kot sestavni del fosfolipidov v jetrih, pivskem kvasu, grenivkah, melasi, žitnih kalčkih, arašidih in zelju. Uničuje pa ga pretirano pitje kave in nekatera zdravila.

Za nastanek serotonina in melatonina je izrednega pomena voda. Če smo dehidrirani, kar je pri starejših pogost pojav, saj so izgubili občutek za žejo, izgubimo hormonsko ravnovesje v telesu. To se najprej pokaže prav pri nespečnosti, ki je še najbolj blaga oblika težav; te sledijo pri dolgotrajnem vztrajanju v takšnem stanju. Če ni dovolj vode za razstrupljanje, porabijo jetra triptofan za svoje delovanje. Med spanjem veliko vode dodatno izgubimo z dihanjem in potenjem, zato je pitje vode pred spanjem še kako pomembno. Paziti moramo tudi na sol, saj je poleg vode ključna za ohranjanje serotonina in melatonina. Zato je mogoče včasih spalni ritem in dobro spanje, zlasti pri starejših, obnoviti že s primernim soljenjem in pitjem večjih količin vode. Zvečer pa ni dobro piti kave, pravih čajev in drugih pijač, ki vsebujejo teobromin in kofein, saj z njimi izločimo več vode, kot je spijemo. Poleg

Priporočljivi čaji

baldrijanov, melisni, metin in čaj iz hmelja.

tega ustavijo tvorjenje melatonina kar za 6 do 9 ur.

Čisti alkohol ropa vitamine, dehidrira in ustvarja dodatne proste radikale. Za njihovo nevtralizacijo telo uporabi del melatonina, ki ga potem manjka za dobro spanje. Toda to ne pomeni, da po kozarcu dobrega rdečega vina ne bomo spali – prav nasprotno: na primorskem radi sežejo po kozarcu merlota ali terana za dober spanec. Pri tem imajo vlogo tudi druge snovi, ki so v vinu. Večje količine alkohola dehidrirajo telo, zato čezmerne pive nenehno žeja. Prav tako ne smemo zamenjati omotičnega »spanja« za pivsko mizo za dobro in zdravo spanje!

Dobrega spanja pa ne bo tudi brez mineralov, zlasti magnezija in kalcija. Magnezij pomirja in sprošča mišice, odpravlja sindrom nemirnih nog in nočne krče ter znižuje krvni tlak. Deluje v kombinaciji s kalcijem, ki je tudi znan kot naravno pomirjevalo. Nujni so še selen, mangan, cink in krom. ♣

Marija Merljak, univ. dipl. inž. živ. teh., je skupaj s hčerko Mojco Koman, univ. dipl. inž. živ. teh., pri Prešernovi družbi izdala knjigo Zdravje je naša odločitev. V njej še podrobneje opisujeta povezavo med zdravjem in prehrano v različnih starostnih obdobjih. Zdaj je v tisku že druga njuna knjiga, ki bo nadgradnja prve.

Marija Merljak je za individualne pogovore na voljo po telefonu 041/647 645 ali 01/518 53 45, e-pošta: vihra@siol.net.