**[Kako jesti sadje?](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/kako-jesti-sadje)**



**Kako jesti VOĆE?**

**Zanimljive informacije Dr OZ-a**

Samo informativno!

Svi mislimo da jesti voće znači samo kupiti voće, nasjeći ga na kriške i staviti u usta.
To nije tako jednostavno.
Važno je znati kako i kada jesti voće.

**Koji je ispravan način jedenja voća?**
**NAJPRIJE TO ZNAČI DA VOĆE NE TREBA JESTI POSLIJE OBROKA!**

**VOĆE TREBA JESTI NA PRAZAN ŽELUDAC.**

Jedenje voća igra glavnu ulogu u detoksifikaciji vašeg organizma, kojeg snabdjeva sa velikom količinom energije za mršavljenje i za druge životne aktivnosti.

**PLODOVI  VOĆA SU NAJVAŽNIJA HRANA.**

Recimo pojedete dvije šnite kruha, a zatim komad voća. Komad voća je spreman proći ravno kroz želudac u crijeva, ali ga kruh sprečava u tome.

U međuvremenu, cijeli obrok se raspadne i fermentira i pretvara u kiselinu. Beznačajna količina voća dolazi u kontakt sa hranom u želucu, pospešuje probavu i sokove, pa cijela masa takve hrane počinje se kvariti.

Jedite voće na prazan želudac, i to prije obroka! Čuli ste kako se ljudi žale: Podrigujem se svaki put kada jedem lubenicu i kada pojedem durijan (***Prim. Žarka***.: plod neprijatnog mirisa sa drveta durijan na jugoistoku Azije). Pojedem li banane imam osjećaj da pod hitno moram na zahod, itd. To se neće dogoditi ako pojedete voće na prazan želudac. Voće pomiješano sa drugom hranom izaziva truljenje i proizvodi plinove. Dakle, vi se zato napuhavate!

To se ne događa sa nekim plodovima, kao što su napr. naranđe i limuni, jer su oni kiseli, pa u našem tijelu svo voće postaje alkalno, u skladu sa istraživanjem dr Herberta Šeltona, koji se bavio ovim problemima. Ako jedete voće na ispravan način, steći će te svu tajnu ljepote, dugoviječnosti, zdravlja, energije, sreće i normalnu težinu.

Ako hoćete piti voćni sok - pijte samo sok od sviježeg voća, a ne koncentrat sokova iz konzervi. Nemojte piti prigrijan sok. Nemojte jesti ni kuhano voće, jer tada ne dobivate njegove hranjive tvari. Kuhanjem uništavate sve vitamine.

Jedenje cijelog ploda je bolje nego pijenje soka. Ako želite piti voćni sok, pijte ga sporo - gutljaj po gutljaj, jer morate ga pomješati sa slinom prije gutanja. Svakog 3-eg dana možete jesti voće kako bi brzo očistili svoje tijelo od toksina. Ako 3 dana jedete samo voće i pijete voćni sok iznenadit ćete se i sami kad vam prijatelji kažu da izgledate sviježe!

**KIVI**:

Mali ali moćni, dobar izvor kalija, magnezija, vitamina E i vlakana. Njegov sadržaj C vitamina je dvostruko veći od onog kod naranče!

**JABUKA**:

Prologira odlazak liječniku? Iako jabuka ima mali sadržaj vitamina C, ona je antioksidantna i flavonoidna (***Prim. Žarka***.: tj. sadrži grupu opganskih komponenti u kori plodova) i povećava aktivno djelovanje vitamina C, čime smanjuje rizik raka debelog crijeva, srčani i moždani udar.

**JAGODA**:

Jagoda je zaštitno voće. Jagode spadaju među glavno voće, koje ima najveću antioksidantnu moć i štite organizam od nastanka raka, začepljenja krvnih žila, slobodnih radikala. U ovu grupu najkorisnijeg voća spada još Malina, Kupina, Borovnice i Trešnje.

**TREŠNJE I ANANAS**:

Najviše pomažu odklanjanju bola u stopalima zvanog „Giht” ili Gaut na Engleskom.

**2 - 4 NARANČE**

Svakodnevno vam mogu pomoći kao zaštita od prehlade, snižava kolesterol, sprečava i rastvara bubrežni kamen i smanjuje rizik raka na debelom crijevu.

**LUBENICA**:

Je najbolje piće za gašenje žeđi. Sastoji se od 92% vode, a puna je glutationa, koji pomaže i pojačava naš imuni sustav. Takođe je ključni izvor likopena, oksidanta u borbi protiv raka. U lubenicama se nalazi: vitamin C i kalij.

**GUAVA I PAPAJA**:

Guava i papaja su šampioni po sadržaju vitamina C. Guava je takođe bogata vlaknima, koja pomažu u sprečavanju opstipacije (***Prim. Žarka***.: zatvorene stolice). Papaja je bogata karotinom i dobro deluje na vaš vid.

(***Prim. Žarka***.: **GUAVA** je veliki tropski crveni ili žuti jestivi plod kruškastog oblika sa američkog drveta guajava, koji ima crvenu ili žuto-zelenu ljusku sa ružičastim, bijelim ili žutim mesnatim tekom, koji se jede prešan ili pije/jede kao zgusnuti ili želatininasti voćni sok).

(***Prim. Žarka***.: **PAPAYA** ili  **PAWPAJA** je veliki jestivi plod eliptičnog ili okruglog oblika sa zimzelenog tropskog drveta).

**DINJA:** (uz Maline itd) ima najviše antioksidanata koji preventiraju rak i čiste tijelo.

**ČEŠNJAK:**

Je najzdraviji sa istim učinkom među povrćem.

**Pijenje hladne vode nakon obroka = rak!**

**Možete li vjerovati?**

Hladna voda će očvrsnuti masne tvari koje ste upravo konzumirali, što će usporiti vrenje. Kada te 'naslage' reagiraju sa kiselinom, one će se razbiti i apsorbirati u crijevima brže nego čvrsta hrana i nataložit će se u crijevima. Vrlo brzo, pretvorit će se u masti i dovesti do raka.

Najbolje je piti toplu juhu ili toplu vodu nakon obroka.

**Ozbiljna napomena o srčanom udaru.**
Žene trebaju znati da svi simptomi infarkta ne počinju s bolovima u lijevoj ruci. Budite svjesni intenzivnog bola u vilici. Ne morate prve bolove imati u grudima tokom srčanog udara. Mučnina i intenzivno znojenje takođe su zajednički simptomi. Šezdeset je posto ljudi koji su imali srčani udar u snu i nikad se nisu probudili. Bol u vilici može vas probuditi i iz čvrstog sna. Budite oprezni i svjesni toga.

Što više znamo, imamo bolje šanse preživjeti.

Jedan kardiolog je rekao da svako tko dobije ovaj tekst i pošalje ga na 10 adresa, može biti siguran da će spasiti bar jedan ljudski život.

To čak može biti i vaš život!