

ŽIVILA

1. ZELENJAVA & SADJE
2. OGLJIKOVI HIDRATI
3. BELJAKOVINE & MAŠČOBE

1. skupina zadrževanje v želodcu 20 minut do pol ure
2. skupina – zadrževanje v želodcu do 1 uro
3. skupina – zadrževanje v želodcu 1- do 3 ure

Zaradi glikemičnega indeksa pri uravnavanju lakote in hujšanja uporabljamo princip: obroka ne začnemo z ogljikovimi hidrati, obroka ne zaključimo z ogljikovimi hidrati,

temveč z

- zelenjavo začnemo
- zaključimo ali z zelenjavo ali z beljakovinskim delom obroka

Kjer priporočamo zelenjavo, je lahko tudi sadje, ki je primerno tudi za samostojni obrok, za začetek obroka ali zaključek obroka.

Prvi del obroka naj nam da

a. volumski občutek sitosti

Drugi del obroka naj nam da

b. občutek sitosti zaradi sproščanja sladkorja (ogljikovih hidratov)

Tretji del obroka naj nam daje

c. dolgotrajni občutek sitosti zaradi daljše prebave oz. odsotnosti sproščanja ogljikovih hidratov, kar nam omogočijo beljakovine ali zelenjava

Opomba: Krompir se zaradi visokega glikemičnega indeksa obnaša kot sladica, zato ga lahko jemo v majhnih porcijah, raje večkrat na dan po malem, kadar želimo pojesti večjo količino krompirja.

Tekočine: pijemo do pol ure pred obrokom ali eno uro po obroku.

Namig: juha je pripravna za »zalivanje« suhih delov obroka, to je bolje, kot pojesti kot tekočino na začetku. Doseči moramo »kepico« suhega obroka v želodcu, da uravnavamo prebavo na naraven način. Predvsem za naravno uravnavanje kislosti – na začetku obroka – in nevtraliziranje kislosti, ko hrana steče v dvanajstnik, v tanko črevo.

Lado Golouh, dr. med.