

*Naslov originala*  
Arthur Agatston, M.D.  
“The South Beach Diet Supercharged”

Copyright © 2008 by Arthur Agatston, M.D.  
Copyright © 2010 za srpsko izdanje Čarobna knjiga

*Urednik*  
Borislav Pantić

ISBN 978-86-7702-114-6

Nijedan deo ove publikacije, kao ni publikacija u celini, ne sme se reprodukovati, umnožavati, prešampavati niti u bilo kojoj drugoj formi i bilo kojim drugim sredstvom prenositi ili distribuirati bez odobrenja izdavača.

Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač prema odredbama Zakona o autorskim pravima.

Čarobna knjiga  
Beograd 2010.

Dr Artur Agatston  
Dr Džozef Sinjorile

DIJETA  
JUŽNE OBALE  
SUPERPROGRAM

*Brži gubitak težine i zdraviji život*

*Prevela*  
Sanja Bošnjak



Čarobna  
knjiga

**Ostale knjige dr Artura Agatstona:**

*Dijeta Južne obale*

*Kuvar Dijete Južne obale*

*Vodič za ishranu Dijete Južne obale*

*Vodič za dobre masti/dobre ugljene hidrate Dijete Južne obale*

*Kardiološki program Južne obale*

*Preokret u srčanom zdravlju Južne obale*

*Brz i lak kuvar Dijete Južne obale*

*Kuvar za zabave i praznike Dijete Južne obale*

*Letnji kuvar Dijete Južne obale*

Za više informacija u vezi sa Dijetom Južne obale posetite:  
[www.SouthBeachDiet.com/Supercharged](http://www.SouthBeachDiet.com/Supercharged)

Korisnicima dijete Južne obale, širom sveta,  
koji su prihvatili zdraviji način života



## SADRŽAJ

|                 |    |
|-----------------|----|
| PREDGOVOR.....  | 9  |
| ZAHVALNICA..... | 11 |

### PRVI DEO

#### ŽIVETI SA DIJETOM JUŽNE OBALE

|   |    |
|---|----|
| 1. MENJANJE AMERIČKOG NAČINA ŽIVOTA.....                | 15 |
| 2. OSNOVE DIJETE JUŽNE OBALE.....                       | 19 |
| 3. DIJETA S KOJOM MOŽETE ŽIVETI... DO KRAJA ŽIVOTA..... | 27 |
| 4. UBRZAJTE SVOJ METABOLIZAM.....                       | 38 |
| 5. BUMERITIS: NOVA EPIDEMIJA!.....                      | 48 |
| 6. ZBOGOM STOMAČNOM SALU.....                           | 56 |
| 7. SUPERHRANA ZA BOLJE ZDRAVLJE.....                    | 66 |
| 8. GENERACIJA PREHRANJENIH I POTHANJENIH.....           | 74 |

### DRUGI DEO

#### FITNES SUPERPROGRAM JUŽNE OBALE

|   |     |
|---|-----|
| PREGLED PROGRAMA.....                       | 85  |
| OSNOVE INTERVALNOG HODANJA.....             | 87  |
| OSNOVE TRENINGA ZA ČITAVO TELO.....         | 90  |
| PRVA FAZA: FITNES SUPERPROGRAM.....         | 95  |
| PRVA FAZA TRENING ZA ČITAVO TELO.....       | 96  |
| DRUGA FAZA: FITNES SUPERPROGRAM.....        | 110 |
| DRUGA FAZA TRENING ZA ČITAVO TELO.....      | 110 |
| TREĆA FAZA: FITNES SUPERPROGRAM.....        | 126 |
| TREĆA FAZA TRENING ZA ČITAVO TELO.....      | 127 |
| NEKA VAM VEŽBANJE POSTANE NAČIN ŽIVOTA..... | 142 |

### TREĆI DEO

#### SUPERISHRANA U DIJETI JUŽNE OBALE

|  |     |
|--|-----|
| POČETAK DIJETE JUŽNE OBALE.....                                | 147 |
| PRVA FAZA: GUBITAK ŽUDNJE ZA HRANOM.....                       | 157 |
| PRVA FAZA HRANA ZA UŽIVANJE.....                               | 159 |
| PRVA FAZA HRANA ZA IZBEGAVANJE.....                            | 164 |
| PRVA FAZA PRIMER PLANA ISHRANE.....                            | 165 |
| RECEPTI ZA PLANOVE ISHRANE PRVE FAZE.....                      | 178 |
| DR AGATSTON ODGOVARA NA VAŠA PITANJA U VEZI S PRVOM FAZOM..... | 225 |
| DRUGA FAZA: POBOLJŠANJE ZDRAVLJA I GUBITAK TEŽINE.....         | 229 |
| HRANA KOJU ĆETE PONOVO UVESTI U DRUGOJ FAZI.....               | 233 |

|  |     |
|--|-----|
| DRUGA FAZA HRANA KOJU TREBA IZBEGAVATI ILI RETKO JESTI.....      | 235 |
| DRUGA FAZA PRIMER PLANA ISHRANE.....                             | 236 |
| RECEPTI ZA PLANOVE ISHRANE DRUGE FAZE.....                       | 250 |
| DR AGATSTON ODGOVARA NA VAŠA PITANJA U VEZI SA DRUGOM FAZOM..... | 281 |
| TREĆA FAZA: UŽIVANJE U DIJETI JUŽNE OBALE ČITAVOG ŽIVOTA.....    | 285 |
| DR AGATSTON ODGOVARA NA VAŠA PITANJA U VEZI SA TREĆOM FAZOM..... | 287 |
| INDEKS.....  | 292 |

## PREDGOVOR

Ova knjiga je proslava i potvrda. Ona je proslava uspeha Dijete Južne obale, i potvrda širokog prihvatanja principa zdrave ishrane koje smo nastavili da unapređujemo otkako je prva knjiga *Dijeta Južne obale* objavljena 2003. Ti principi su jednostavni: birajte hranljive, vlaknaste ugljene hidrate koji se nalaze u povrću, voću i celom zrnju žitarica; dobre, nezasićene masti; posne izvore proteina; i mlečne proizvode s niskim procentom masnoće.

Ova knjiga takođe uvodi i jedinstven i uspešan program vežbi za ubrzavanje metabolizma. Program je zasnovan na dokazanim naučnim činjenicama koje stoje iza intervalnog treninga i funkcionalnog fitnesa za srednji deo tela.

Nekoliko godina su čitaoci prve knjige i mnogi moji pacijenti tražili obnavljanje Dijete Južne obale. Osnovni principi dijetete nisu se promenili, ali zahvaljujući mnogim novim istraživanjima sada još bolje shvatamo značaj tih principa. U stvari, uvek naglašavam kad se obraćam lekarima i laicima širom zemlje da su rasprave o dijeti završene. Prevazišli smo ratove između dijeta siromašnih mastima i onih siromašnih ugljenim hidratima. Stigli smo do tačke kada smo sigurni u to koji je dijetetski pristup najbolji za trajan gubitak težine i optimalno zdravlje.

Stručnjaci se sada slažu da nije važan odnos između relativnih količina ugljenih hidrata, proteina, i masti već njihov kvalitet. Danas je osnova za optimalnu dijetu i Dijetu Južne obale jedinstvena i ista. U stvari, zdravi principi ishrane koje podržavamo mogu biti primenjeni tako da zadovolje gotovo svačije dijetetske potrebe. Naši dijetetski principi nalaze se ne samo u najnovijim preporukama federalne vlade već i u uputstvima Američkog kardiološkog udruženja i mnogim drugim organizacijama posvećenim unapređivanju zdravlja.

Tokom proteklih pet godina naučili smo mnogo o tome kako korisnici Dijete Južne obale mogu na najbolji način da primene principe zdrave ishrane na svoju užurbanu svakodnevicu. Otkrili smo zamke u koje pojedini korisnici dijetete upadaju, i razvili smo delotvorne strategije kako bismo im pomogli da prevaziđu ove poteškoće. Jedna od tih zamki jeste ono što ja nazivam sindromom „Nikada ne možeš biti premršav“, kad ljudi



koji su dostigli zdravu težinu i dobar izgled i dalje žele da mršave. Na stranama 62 i 63 objašnjavam zašto je to problem koji može dovesti do jo-jo dijetetskog efekta i dobijanja čak i više kilograma nego ranije. Takođe smo otkrili zašto se kod nekih korisnika dijete pojavljuju zastoji na određenoj težini i šta mogu da učine da uspešno pokrenu svoj metabolizam i podjednako uspešno nastave da gube težinu. Osim toga, poslednjih godina smo saznali mnogo o tome kako pojedini hranljivi sastojci u namirnicama i piću mogu da štite vaše zdravlje. Ovo uključuje fitonutrijent resveratrol, koji se nalazi u jednoj od mojih omiljenih namirnica (crnoj čokoladi) a možda i u jednoj od vaših (crnom vinu).

Danas takođe više znamo i o tome kako i zašto se pojavila epidemija gojaznosti i dijabetesa, i tekuća istraživanja nas uče da pravilna ishrana ima čak i veći značaj nego što smo to mislili pre samo pet godina. U stvari, u desetinama novijih studija, prisustvo stomaćnog sala se ubedljivo dovodi u vezu sa upalama i pojavljuje se kao zajednički imenilac mnogih bolesti zapadnog sveta. Ova upečatljiva nova otkrića svima nam pomažu da bolje shvatimo kako da unapredimo ishranu i poboljšamo zdravlje, kako svoje tako i porodično.

Jedna primedba na prvu knjigu *Dijeta Južne obale* bila je ta da nismo posvetili pažnju vežbanju. Iako oduvek snažno verujem u blagotvorni uticaj vežbanja na zdravlje, što sam i napisao u prvoj knjizi, 2003. godine sam smatrao da u vezi s tim nemam ništa novo niti značajno da saopštim. U to vreme, istraživanja koja smo vršili na pacijentima bila su zasnovana isključivo na promenama ishrane, s namerom da pokažemo delotvornost dijete, i nisam želeo da razvodnim naš uzbudljivi novi pristup zdravoj ishrani. Danas, zahvaljujući nekim iznenađujućim ličnim iskustvima, mogu da ponudim značajna i uzbudljiva nova saznanja u vezi s telesnim vežbama u vidu jedinstvenog programa vežbanja u tri faze koji savršeno nadopunjuje tri faze same dijete. Da bih stvorio ovaj program, posavetovao sam se sa dvojicom izuzetnih stručnjaka za vežbanje: dr Džozefom Sinjorileom, istaknutim profesorom fiziologije vežbanja na Univerzitetu u Majamiju; i Krisom Beldingom, instruktorom pilatesa sa sedištem u Majamiju, koji sa mojom suprugom, Sari, i sa mnom radi već nekoliko godina.

Oduvek sam Dijetu Južne obale i moj cilj da od nje napravim način života posmatrao kao nešto na čemu treba neprestano raditi. Kako stignemo do novih saznanja, ne oklevamo da ih uvrstimo u naš program. Prirodno, kako nauka grabi napred, nova otkrića u vezi sa zdravljem, ishranom i telesnim vežbama mogu potisnuti naše trenutno znanje ili biti u suprotnosti sa njim. Iako nova saznanja moraju da utiču na način našeg razmišljanja, osnovni cilj Dijete Južne obale ostaje dosledan, a to je da vam pomognemo da živite srećnije i zdravije.

Moja sposobnost, kao i sposobnost mojih kolega da uspešno lečimo pacijente postepeno se poboljšavala tokom tridesetogodišnje medicinske karijere. Bavljenje medicinom danas mi pruža veće zadovoljstvo nego ikad pre zahvaljujući napretku medicine i nauke o ishrani. Zahvalan sam što mi se pruža mogućnost da sa vama podelim ovako važna saznanja u ovoj novoj knjizi.

Dr Artur Agatston

## ZAHVALNICA

Nemoguće je zahvaliti svim ljudima – prijateljima, lekarima i partnerima – koji su mi pružili podršku tokom nastajanja Dijete Južne obale i uticali na moj rad tokom svih ovih godina. Međutim, želim da pomenem one koji su lično učestvovali u stvaranju ove knjige.

Prvo, želim da iskažem duboko poštovanje prema svima koji su, na stranama koje slede, podelili s nama svoje nadahnjujuće priče o uspešnoj primeni dijete Južne obale.

Takođe želim da zahvalim svome saradniku dr Džozefu Sinjorileu i svome instrukturu pilatesa Krisu Beldingu, koji su mi pomogli da razvijem fitnes superprogram Dijete Južne obale, predstavljen u ovoj knjizi, i savetovali me prilikom izrade DVD-ja Dijeta Južne obale – Supervežbanje.

Naročito hvala Mari Almon, mom glavnom nutricionisti, koja je godinama radila sa mnom, savetujući korisnike dijete Južne obale, i koja je mnogo doprinela nastanku novog plana ishrane i mnogih recepata. Sem toga, zahvaljujem Mindi Foks, koja je kreirala izvrsne obroke, i Samanti Kaseti, koja se bavi veb-sajtom [www.SouthBeachDiet.com](http://www.SouthBeachDiet.com), za njene nutricionističke savete.

U „Rodejlu“, želim da zahvalim izdavaču Liz Perl i mojoj dugogodišnjoj urednici i prijateljici Mariji Darlimpl, koja je kao pravi partner učestvovala u stvaranju ove knjige. Želim da zahvalim i Džoan Brader, šefu kuhinje za pripremu i ispitivanje novih jela, uredniku projekta Houp Klark, fotografu Tomasu Makdonaldu i najboljem umetničkom direktoru svih vremena – Kerol Angstat.

Na kraju, moram još jednom pomenuti moju prijateljicu Lindu Ričman, koja je pre mnogo godina pozvala jedan broj i izgovorila šest reči koje su mi promenile život: „Moj lekar mora da napiše knjigu.“

Više od svega, i uvek, zahvaljujem svojoj ženi i najbližem saradniku – Sari – i sinovima Evanu i Adamu, za njihovu neprekidnu podršku, entuzijazam i ljubav.





PRVI DEO

**ŽIVETI SA DIJETOM  
JUŽNE OBALE**



## PRVO POGLAVLJE

# Menjanje američkog načina života

Dijeta Južne obale je od početka bila osmišljena tako da bude više od obične dijete. U stvari, njen izvorni cilj bio je da pomogne mojim pacijentima obolelim od srčanih oboljenja i dijabetesa da smanje telesnu masu i tako poboljšaju hemijski sastav svoje krvi. Kao kardiolog, oduvek sam osećao da se Dijeta Južne obale manje bavi držanjem same dijete a više vođenjem dugog, zdravog i aktivnog života. Prvu knjigu sam napisao 2003. zato što sam želeo da doprinesem promeni načina na koji se Amerika hrani. Sad imam novi cilj: želim da pomognem da se promeni način na koji Amerika *živi*, ne samo tako što ću pomoći ljudima da se zdravo hrane i gube na težini, ukoliko je potrebno, već i da postanu fizički spremniji. Moramo početi da prevazilazimo loše navike u ishrani i sedenje kao način života, od kojih, kako godine prolaze, postajemo sve deblji i bolesniji.

Poslednjih nekoliko decenija bili smo svedoci neočekivane epidemije gojaznosti u ovoj zemlji. Trećina odraslih Amerikanaca starijih od 20 godina je gojazno, a dve trećine ima prekomernu težinu. Broj dece sa ozbiljnom prekomernom težinom utrostručio se. Štaviše, statistika pokazuje da se 51% Amerikanaca ne bavi nikakvom redovnom fizičkom aktivnošću. Rezultati su porazni.

Ova epidemija gojaznosti dovodi do brojnih zdravstvenih poteškoća koje su mnogo šire nego što smo mi lekari uopšte mogli i da zamislimo. Iza zabrinutosti za lepotu koja prožima našu kulturu, spisak pravih problema koji nastaju zbog našeg toksičnog načina života postaje sve duži. Delimičan spisak uključuje – možda ćete poželeti da sednete pre nego što ovo čujete – srčani i moždani udar, preddijabetes, dijabetes, mnoge vrste raka, Alchajmerovu bolest, makularnu degeneraciju, artritis, osteoporozu, psorijazu, akne, depresiju i poremećaj nedostatka pažnje. A to je samo vrh ledenog brega.

Čini se takođe da će, ako ne promenimo nesrećni put na koji je usmereno naše zdravlje, cena koju ćemo platiti u ljudskom i ekonomskom smislu dostići razmere krize. Loša ishrana i sedeći način života već uzimaju neverovatan danak u vidu smrtnosti i novca. Proračunato je da su ta dva činioca odgovorna za 300.000 preuranjenih smrtnih ishoda svake godine i 90 milijardi dolara za troškove zdravstvene nege. I kako bejbi bum generacija<sup>1</sup> stari, ovi zdravstveni troškovi će verovatno nastaviti da rastu.

---

<sup>1</sup> Generacije rođene u godinama posle Drugog svetskog rata. (Prim. prev.)

Nažalost, ovo nije samo američki problem. Baš kao što izvozimo svoju brzu hranu i lenji način života širom sveta, isto se dešava i sa pratećim zdravstvenim poteškoćama. Dobra vest je da sada kada bolje razumemo šta nam se dešava možemo početi da stvaramo rešenja.

## Sedeća nacija

Ako želimo da razvijemo strategije kojima ćemo zaustaviti i preokrenuti epidemiju gojaznosti, moramo biti svesni pojava koje su nas postepeno ali neumoljivo dovele do opasnih okolnosti u kojima se sada nalazimo. Kroz praksu sam shvatio da ako trenutne probleme pacijenata stavimo u kontekst koji oni razumeju, lakše će saradivati u pomeranju ka rešenjima. Možda zato što mi je istorija bila glavni predmet na fakultetu (nije svim lekarima glavni predmet biologija), otkrivanje korena današnjih zdravstvenih problema prosto me oduševljava.

Dok su se naša loša ishrana i nezdrav način života razvijali decenijama, toksične promene u načinu na koji živimo poslednjih godina su se zaista ubrzale. Naš DNK je stvoren tako da živimo, hranimo se i fizički angažujemo onako kako su to činili naši preci lovci-skupljači, i od tog vremena se nije značajno promenio. Ali mi više ne živimo u divljini. U ovoj zemlji više nema gladi da bi nas to održavalo vitkima. Više ne sagorevamo kalorije loveći i skupljajući hranu.

Povrh svega, postepeno nam se nametnuo potpuno sedeći način života, neprekidnom pojavom neverovatnih pronalazaka. Zahvaljujući napretku tehnologije, sedimo ispred računara i na poslu i kod kuće. Mašine i naprave podižu, pomeraju i nose predmete umesto nas. Razmenjujemo mejlove, a mnogi od nas čak ne prošetaju ni hodnikom da pročaskaju s kolegama onako često kao nekada! Mada istraživanja i napismeno dokazuju u kojoj meri se manje fizički naprežemo, takvi dokazi nam zaista nisu potrebni da to i sami primetimo. Dovoljno je samo da pogledamo oko sebe.

Sve veći broj oruđa za uštedu rada, od traktora i viljuškara do daljinskih upravljača i računara, imaju ogroman uticaj na broj kalorija koje dnevno trošimo kod kuće i na poslu. Ta oruđa takođe imaju i razoran uticaj na naše mišiće, kosti, tetive i ligamente. To što povijeni sedimo za računarom veći deo dana jednostavno ne može biti dobro za naše zdravlje. U Petom poglavlju – „Bumeritis: Nova epidemija!“ – govorim o ovim rastućim fizičkim problemima i njihovim rešenjima. A u drugom delu knjige predstavljam Fitnes superprogram Južne obale. Ne samo da će vam ovaj dvadesetominutni svakodnevni program pomoći da sagorevate više kalorija dok se bavite uobičajenim aktivnostima (čak i kad se odmarate) već će i ojačati ključne mišiće vašeg stomaka, leđa, karlice i kukova. Upravo ti mišići srednjeg dela tela pomažu vam da izbegnete bolove u leđima i druge mišićne probleme koji često proističu iz sedećeg načina života.

## Nedostaju nam hranljive materije

Ali dozvolite mi da se vratim na razloge zašto nam je ishrana u tako jadnom stanju. Otkako smo pre oko 10.000 godina počeli da uzgajamo žitarice i razvili sposobnost da gajimo voće i povrće, hranljivi sastav naših namirnica ozbiljno se pogoršao. To je zato što

smo skloni da uzgajamo biljke zbog njihove otpornosti, ukusa, i estetskog izgleda, a ne zbog hranljivosti. Danas je voće i povrće koje nalazimo u većini prodavnica veće, slađe i lepše nego ono koje su skupljali naši preci. Nevolja je u tome što takođe sadrže manje vlakana i vitamina, minerala i drugih hranljivih sastojaka nego što bi to pogodovalo našem opštem zdravlju – a struk da i ne spominjemo. Na sreću, sve više Amerikanaca prihvata organsku hranu, na prirodan način uzgajano voće i povrće, metode održive poljoprivrede, sve pokrete koji hranu vraćaju u njeno prirodnije i hranljivije stanje. U Sedmom poglavlju – „Bolja hrana za bolje zdravlje“ – preporučujem neke namirnice sa moćnim hranljivim sastojcima koji vam mogu pomoći da ostanete zdravi i izbegnete mnoštvo hroničnih i degenerativnih oboljenja koja trenutno pogađaju mnoge od nas.

### Preterano obrađena nacija

Osim naše želje da uzgajamo i proizvodimo hranu koja isključivo zadovoljava naše čulo ukusa, i druga društvena i tehnološka kretanja utiču na pogoršanje naše hrane. Pre nekoliko generacija, naše pradede i prababe su svakodnevno odlazile do mesnih pijaca da kupe sveže proizvode, svež hleb i ostale namirnice za svaki porodični obrok. Mogli su da putuju samo do obližnjih pijaca i vrata se kući samo s onim što mogu da ponesu u rukama. S pojavom automobila i kućnog frižidera, međutim, omogućeno im je da prevaljuju i veće razdaljine radi kupovine, a mogli su da ponesu dovoljno hrane da prehrane porodicu nedelju ili dve. No, da bi to bilo moguće, namirnice su morale biti dugotrajnije. To je dovelo do prerade hrane što je, nažalost, uklonilo važne hranljive sastojke iz nje a dodalo joj supstance kao što su natrijum i transmasti da bi se sprečilo kvarenje. Na neki način, počeli smo da varimo hranu u fabrikama umesto u crevima.

Tek sad primećujemo škodljivo delovanje koje ovakvo tehnološko napredovanje ima na našu težinu i naše zdravlje. U Trećem poglavlju – „Dijeta s kojom možete živeti... do kraja života“ – raspravljam o zdravlju i odlikama mediteranskog društva bez naše savremene tehnologije i pokazujem vam kako možemo učiti na ovom izuzetnom primeru.

### Moramo smesta delovati

Ako ste kao ja, sigurno smatrate da način na koji smo dospeli u ovako žalosno stanje ne samo da obeshrabruje već i zastrašuje. Ali nada postoji, ako nešto preduzmemo već danas. Zahvaljujući tome što konačno mnogo bolje shvatamo šta je pošlo po zlu, možemo da iskoristimo našu naprednu tehnologiju da preokrenemo stvari. Sad nam je jasno da naši sve veći stomaci, slaba fizička kondicija i pogoršano zdravlje nisu zasebni problemi, već deo jednog istog. Sad znamo da je ono što je dobro za naš struk takođe dobro i za naše srce, mozak i opšte zdravstveno stanje.

Moramo zahtevati od prehrambene industrije, uključujući tradicionalne i restorane brze hrane, da pomognu da zdrava hrana bude dostupnija, a gotova i polugotova jela zdravija. Decu u školama moramo snabdeti hranljivim obrocima, a kultura ishrane i fizičko vaspitanje treba da postanu sastavni deo školskog programa. Ponovo moramo oživeti porodični sto i, uprkos gustom rasporedu, potruditi se da deci redovno obezbeđujemo sveže namirnice. Takođe moramo da stvorimo zajednice i radna mesta



gde će dobra hrana i mogućnosti za vežbanje biti svima na raspolaganju. Ovi koraci će doprineti zdravijoj, srećnijoj, motivisanijoj i produktivnijoj Americi. Dajem reč.

U narednim poglavljima predstavljam dugoročnu korist od usvajanja zdrave ishrane i programa vežbanja. A u Drugom i Trećem delu nudim stvarna rešenja kako da to postignemo. Bez obzira na to da li imate pet ili pedeset pet kilograma, ili ni kilogram viška, bez obzira da li ste aktivni ili ne, cilj ove knjige jeste da vam pomogne da postanete zdravi, steknete fizičku kondiciju i ostanete takvi – do kraja života. Dakle, čitajte i saznajte više. Hajde da pobedimo epidemiju gojaznosti u ovoj zemlji. Možete postati deo rešenja – danas!

---

## PET GODINA USPEHA

---

### Debora M., 43 godine: Zdraviji smo zbog načina na koji živimo

Moj muž je 2003. imao veoma visok krvni pritisak koji nije mogao da kontroliše čak ni lekovima. Ja sam imala prekomernu težinu i znala sam da nam oboma treba promena. *Dijeta Južne obale* je upravo objavljena i otišla sam u knjižaru da potražim primerak. Prvo sam okrenula deo s receptima. Bili su sjajni. Obožavam da kuvam i bila sam oduševljena što od toga ne moram da odustanem.

Pošto sam pročitala knjigu, shvatila sam da sam po čitav dan jela previše loših ugljenih hidrata, kao što su krekeri i keks. Čim sam prestala da jedem obogaćeno belo brašno, primetila sam potpunu promenu u svemu oko sebe, uključujući i raspoloženje i sposobnost za rad, i počela sam da gubim težinu. Za godinu dana izgubila sam dvadeset kilograma, a moj muž devet. Iako i dalje pije lekove za visok pritisak, sada ga drži pod kontrolom.

Na poslu mi se obraćaju s pitanjima u vezi sa zdravom ishranom. Kad priređujemo ručkove, svi računaju na to da ću doneti nešto zdravo. Naučila sam kako da iz recepta izbacim loše ugljene hidrate i zamenim ih onim dobrim. Neumorno objašnjavam ljudima da čitaju natpise na namirnicama! Ne dajte da vas prevare; kupujte samo proizvode od celog zrna. Ukoliko piše „obogaćeno belo brašno“, pronađite nešto drugo.

Godine 2005. doveli smo jednog jedanaestogodišnjaka da živi s nama. Imao je prekomernu težinu i već je pio lekove za visok pritisak. Živeo je na brzoj hrani. Odveli smo ga lekaru koji nam je objasnio da njemu nije potrebna dijeta, već bi trebalo da počne zdravije da živi. Odlučila sam da mu dajem istu zdravu hranu koju smo jeli muž i ja, ali sam mu rekla da može da jede koliko god želi. Takođe je počeo i da vežba. Samim tim što je počeo da jede prave namirnice i što je postao aktivniji, prilično brzo je počeo da gubi težinu. Nakon četiri meseca prestao je da uzima lekove za pritisak, a kad je odlazio od nas osamnaest meseci kasnije, imao je četrnaest kilograma manje. Dok je živeo s nama, naučio je da čita natpise na namirnicama i odabere dobru hranu. Nadam se da će nastaviti da živi zdravo. Muž mi se često šali u vezi s tim da bi trebalo da otvorim svoj dom ljudima koji žele da smršaju.

Zadovoljna sam svojim gubitkom težine, ali još sam srećnija što smo muž i ja zdraviji zbog života koji vodimo i načina na koji se hranimo. Istinski sam poklonik načina života Dijete Južne obale.

---

## DRUGO POGLAVLJE

# Osnove Dijete Južne obale

Nedavno mi je pažnju privukla priča Asošijejtred presa o sistemu njujorške podzemne železnice. Prema službenicima podzemne železnice, glavni razlog kašnjenja su korisnici brzih niskokaloričnih dijeta koji padaju u nesvest na peronima ili u vagonima. Tako je – korisnici brzih dijeta koji se onesveste pa im se ukazuje medicinska pomoć glavni su razlog kašnjenja prevoza. Jasno je da se ti ljudi nepravilno hrane, i sasvim sigurno nisu korisnici Dijete Južne obale!

U tri faze Dijete Južne obale ješćete tri obroka dnevno i barem dve užine. Ješćete dok ne budete prijatno siti, i nećete hodati unaokolo gladni i s vrtoglavicom. Ne želimo da preskačete obroke i užine. Uzimate zadovoljavajuće porcije prave hrane, uključujući hranljive, vlaknaste ugljene hidrate (povrće, voće i proizvode od celog zrna); posne izvore proteina; dobre nezasićene masti; i mlečne proizvode niskog procenta masnoće. Možete pojesti desert čak i u najstrožoj fazi dijete (u stvari, to vam preporučujemo) i povremeno uživati u čaši-dve vina uz obrok nakon prve dve nedelje. Poklonici Dijete Južne obale ne padaju u nesvest usled nedostatka hrane u podzemnoj železnici, na ulici, niti bilo gde drugde.

Dijeta Južne obale ima za cilj da vam pomogne da bezbedno izgubite težinu i ostanete vitki i zdravi do kraja života – i nikada nećete šetati unaokolo izgladneli i sludeni.

Dijeta Južne obale nije bogata proteinima a siromašna ugljenim hidratima, niti je siromašna mastima. To je dijeta bogata hranljivim sastojcima koja se sastoji od širokog izbora dobrih namirnica i uči vas kako da do kraja života birate bolju hranu.

---

## SAŽETI PRIKAZ FAZA DIJETE JUŽNE OBALE

U Trećem delu ove knjige – „Superishrana Dijete Južne obale“ – počevši od strane 145, pronaći ćete sve što vam je potrebno da započnete i nastavite kroz tri faze dijete. Ali ovde želim da vam dam kratak pregled, tako da razumete njena načela.

**Prva faza:** Ovo je najkraća i najstroža faza dijete i traje samo dve nedelje. Prva faza je za ljude koji treba mnogo da izgube na težini ili imaju izrazitu strast za slatkišima i prečišćenim skrobom. Tokom ove faze, pokrenućete proces gubitka težine i uravnotežiti nivo šećera u krvi kako bi ste smanjili žudnju za hranom, i to tako što će vam ishrana biti zasnovana na zdravim posnim proteinima (ribi i školjkama, piletini i ćuretini, posnim odrescima mesa i soji); gomili povrća i mnogo salate; pasulju i drugim mahunarkama; koštunjavim plodovima, nemasnim i polumasnim sirevima; jajima; mlečnim proizvodima sa niskim procentom masnoće; i dobrim nezasićenim mastima, kao što je ekstradevičansko maslinovo ulje i kanola ulje. Uživati ćete u tri zadovoljavajuća obroka dnevno plus dve užine, i čak ćete smeti da pojedete i desert. Ono što nećete uzimati jeste skrob (hleb, testenina i pirinač) ili šećer (uključujući voće i voćne sokove). Možda će vam ovo u početku izgledati teško, ali vaša žudnja za hranom će uskoro nestati i nećete sve vreme osećati glad. Zapamtite da ćete samo za dve nedelje u svoju ishranu ponovo vratiti mnoge od tih namirnica. Imajte takođe na umu da je tokom ove, kao i tokom svih faza dijete, vežbanje važno za vaše opšte zdravlje i da će ono poboljšati vaše rezultate.

Prva faza vam daje pozitivan zalet zato što tokom te dve nedelje prilično brzo gubite težinu, ali glavna svrha ove faze jeste da vam uravnoteži šećer u krvi i otkloni žudnju. Tako ćete steći bolju kontrolu nad onim što jedete. I dok je brzi gubitak težine uzbudljiv i daje vam podsticaj da tako nastavite, važno je preći na Drugu fazu, kada gubitak težine postaje postupniji a dijeta se pretvara u način života.

**Druga faza:** Ljudi koji treba da izgube pet ili manje kilograma, koje ne muči žudnja za hranom, ili oni koji samo žele da poboljšaju svoje zdravlje, dijete mogu da započnu od Druge faze. Ako prelazite na Drugu sa Prve faze, otkrićete da će vaša težina nastaviti postojati da opada (mada sporije) i da će se vaše žudnje smanjiti. Postepeno ćete uvesti mnoge namirnice koje su vam bile zabranjene u Prvoj fazi, uključujući dobre ugljene hidrate, kao što su celo voće, hleb od celog zrna, testenine od integralnog brašna i smeđi pirinač, kao i neko korenasto povrće (na primer, slatki krompir). Čak ćete povremeno smeti da popijete čašu crnog ili belog vina uz ručak ili večeru. Nemojte da vas obeshrabri sporiji gubitak težine u ovoj fazi. Cilj vam je da dostignete težinu koja je zdrava za vas, ostvarite trajni gubitak težine i razvijete zdrav način života. U suprotnom, poboljšanje će biti kratkog veka.

**Treća faza:** Ova faza počinje čim dostignete zdravu težinu. Principi Treće faze treba svim Amerikancima da budu pokazatelj kako da se hrane, čak i onima koji nikada nisu imali poteškoće s težinom. U ovoj fazi dijete potpuno ćete shvatiti kako da odaberete pravu hranu a da zadržite tu zdravu težinu. Naučićete hijerarhiju namirnica (od dobrih do ne tako dobrih). Znaćete da odaberete vlaknastiji, hranljiviji slatki krompir umesto belog pečenog krompira. Biraćete smeđi ili divlji pirinač umesto belog pirinča, ili borovnice umesto lubenice i uopšte ćete povećati unos zdravog voća, povrća, i proizvoda od celog zrna. Moći ćete lako da pratite kako vaše telo reaguje na određene namirnice, i shvatićete da uglavnom sasvim prirodno donosite ispravne odluke. Zapamtite, kad jednom stignete do Treće faze nijedna vrsta hrane vam nije potpuno zabranjena. S vremena na vreme možete uživati u ukusnom desertu, a verovatno ćete otkriti da ste taj poriv za slatkim zadovoljili već nakon nekoliko zalogaja.

---

## Odaberite dobre ugljene hidrate

Znate li koja je razlika između dobrih i loših ugljenih hidrata? Mnogi moji pacijenti to nisu znali sve dok nismo objavili prvu knjigu dijete pre pet godina. U stvari, donedavno, čak ni mnogi medicinski stručnjaci nisu znali mnogo o razlici između ugljenih hidrata. Na primer, ispostavilo se da vlakna imaju veoma veliku ulogu u tome jesu li ugljeni hidrati dobri.

Zamisao da su prehrambena vlakna povezana s bolešću prvi je izneo dr Denis Burkit, britanski vojni lekar koji je šezdesetih godina služio u Africi, ali o njihovoj ulozi u ishrani nije se naširoko govorilo sve do ranih osamdesetih. Tada je dr Dejvid Dženkins sa Univerziteta u Torontu predstavio koncept glikemijskog indeksa, metodu klasifikacije ugljenih hidrata zasnovanu na njihovoj sposobnosti da podignu nivo šećera u krvi, za šta je delimično zaslužna vrsta skroba, šećera ili vlakna koju sadrže. (O glikemijskom indeksu podrobnije ću govoriti u sledećem poglavlju). Osim toga, tek smo u protekloj deceniji shvatili da su vlaknasti dobri ugljeni hidrati takođe odličan izvor doslovce na hiljade mikronutrijenata poznatih kao fitohemikalije, uključujući i antioksidanse koji su od suštinske važnosti za sprečavanje bolesti i jednostavno nas održavaju zdravim.

Kad govorimo o vlaknu, važno je znati da postoje dve vrste – rastvorljivo i nerastvorljivo – i obe će vam pomoći da ostvarite svoj cilj gubitka težine. Rastvorljivo vlakno se nalazi uglavnom u povrću, voću, mahunarkama, ječmu, ovsu i ovsenim mekinjama. Usporava varenje, pa se hrana duže zadržava u stomaku, od čega duže ostajete siti. Nerastvorljivo vlakno se pretežno nalazi u pšenici, naročito u pšeničnim mekinjama, i ostalim žitaricama celog zrna. Ono ubrzava kretanje hrane kroz creva i tako sprečava pojavu zatvora.

Nažalost, kao što sam naveo u poslednjem poglavlju, vlakno se često uklanja iz zrna tokom procesa obrade da bi se produžio rok trajanja hleba i drugog peciva kao i radi postizanja veće glatkoće. Bez vlakna, prerađene žitarice postaju uglavnom lanci molekula glukoze (šećera) poznati kao skrob. Skrob se brzo vari i pretvara u prost šećer koji može da izazove nagli porast šećera u krvi. U stvari, parče belog hleba brže će podići nivo šećera u krvi nego kafena kašičica stonog šećera. Zato visokoprerađena peciva i zaslađene pahuljice siromašne vlaknima spadaju u najgore ugljene hidrate koje možete pojesti.

Recimo da dan obično započinjete činijom zaslađenih pahuljica ili danskim pecivom. Vašem doručku u velikoj meri nedostaju vlakna i hranljive materije i zato se veoma brzo pretvara u prost šećer. Kada vam se podigne nivo šećera u krvi, vaš pankreas (mali, pljosnat organ koji se nalazi iza želuca) reaguje tako što proizvodi insulin, hormon koji potpomaže ulazak šećera i masti u vaše ćelije. Ovo je ključni korak koji osigurava da energija koju unosite u vidu hrane dopre do vaših telesnih tkiva, gde sagoreva, skladišti se ili spaja s hormonima ili ćelijama i tako vas drži u pokretu i pomaže da budete zdravi. Ali kad vam se obrok sastoji od gotovo čistog skroba ili šećera, vaš pankreas mora da proizvede više insulina nego obično. Čim taj višak insulina počne da deluje, nivo šećera u krvi naglo pada. Možda ćete se osećati zadovoljno i puni energije nakratko, ali

relativno brzo nakon obroka, kada taj šećer nestane iz vašeg krvotoka, visok nivo šećera će odjednom postati nizak. A kako vam nivo šećera u krvi opada, tako postajete umorni, mrzovoljni i ponovo gladni.

Zahvaljujući tim preteranim promenama nivoa šećera u krvi, mnogi Amerikanci provode vreme tumarajući okolo u potrazi za još jednom slatkom ili skrobastom užinom – brzom dozom koja će ublažiti njihovu žudnju za hranom. S vremenom će ovaj ciklus poremetiti vaš metabolizam i postaćete podložni stanju koje lekari nazivaju preddijabetes, ili metabolički sindrom. (U narednim poglavljima reći ću nešto više o preddijabetesu.) Već oko 40% odraslih Amerikanaca između četrdesete i sedamdesete godine pate od ovakvog stanja koje, ukoliko se ne leči, može prouzrokovati povećan broj srčanih i moždanih udara i dovesti do pojave pravog dijabetesa.

## Odaberite dobre masti

Pre više od jedne decenije, kada sam počeo da predlažem svojim pacijentima sa srčanim oboljenjima da unose više dobrih masti, to je bilo ravno medicinskoj jeresi. Danas se nutricionisti jednoglasno slažu s tim da su dobre masti važne. To je sjajna vest, naročito za ljude koji se muče držeći dijetu sa niskim procentom masti od koje su stalno gladni. U stvari, pokazalo se da je veoma teško držati dijetu koje strogo ograničavaju mast. Dobre masti su nam potrebne jer su neophodne za izgradnju ćelijskih membrana; za nerve, srce i moždano zdravlje (masti čine šezdeset posto mozga); i za gotovo sve osnovne telesne funkcije. Osim toga, masti usporavaju varenje ugljenih hidrata, i pomažu vam da zadržite osećaj sitosti. Međutim, morate biti oprezni u vezi s tim koje masti unosite. Baš kao što ni svi ugljeni hidrati nisu isti, tako nisu iste ni sve masti. Neke su dobre, neke loše, a neke su zaista užasne.

Dobre masti su nezasićene masne kiseline potrebne našem telu da preživi. Nezasićene masti su ili mononezasićene ili polinezasićene. Mononezasićene masti se mogu uglavnom naći u ulju masline, kikirikija, avokada i kanole. Postoje dve vrste polinezasićenih masti – omega-3 i omega-6. Omega-3 masti nalaze se u pojedinom koštunjavom voću; lanenom i drugom semenu; u svim vrstama morske hrane, naročito kod masnih riba iz hladnih voda kao što su losos, tuna, sardina i haringa. Omega-6 masti nalaze se u kukuruznom, šafranikinom i susamovom ulju, a takođe i u žitaricama. I omega-3 i omega-6 nazivaju se neophodnim masnim kiselinama zato što ih telo traži i mora ih dobiti preko hrane ili dopune ishrani. Da li su omega-6 masti korisne po zdravlje zavisi od njihovog odnosa sa omega-3 mastima. Omega-6 se smatraju dobrim mastima samo ako se uzimaju umereno i u pravom odnosu sa omega-3. Normalan odnos između omega-6 i omega-3 u zdravoj ishrani trebalo bi da bude 2–4:1. Trenutno, kod većine Amerikanaca taj odnos je više 10–20:1, uglavnom zato što u ovoj zemlji jedemo mnogo govedine odgajene na žitaricama, a žitarice sadrže omega-6 ulje. (Stoka i divljač koja se hrani travom, što je mnogo prirodnija ishrana, ima relativno više omega-3). Unošenje prevelike količine omega-6 masti može dovesti do upala, dok omega-3 masti imaju protivupalno dejstvo. Zato što koristimo previše omega-6 a nedovoljno omega-3 masti kao društvo smo, na

neki način, postali „lako zapaljivi“. I, kao što sve više istraživanja pokazuje, ovo stalno upalno stanje može prouzrokovati i pogoršati brojne zdravstvene probleme, od srčanih i moždanih udara do raka i Alchajmerove bolesti.

Mada uglavnom ne preporučujem dopunu ishrane (draže mi je da hranljive sastojke dobijete iz sveže, neprerađene hrane), pravim izuzetak kada se radi o omega-3. U stvari, da se nadoknadi nedostatak, većini preporučujem dopunu u vidu ribljeg ulja, naročito onima koji ne jedu ribu bar dva puta nedeljno. Dva aktivna sastojka koja treba tražiti u omega-3 ili dopuni u ribljem ulju jesu EPA (eikosapentenoična kiselina) i DHA (dokosaheksenoična kiselina). Ako pročitate natpis na dopuni, videćete količinu ovih hranljivih sastojaka ispisanih u miligramima (mg). Dnevno bi trebalo da uzimate od 1000 do 2000 miligrama EPA i DHA, uz odobrenje lekara. Kod nekih stanja, kao što je ozbiljno povećanje triglicerida, preporučujem veće doze. Zanimljivo je da je DHA prisutna u većim količinama u mozgu i dodaje se u mnoge vrste hrane za bebe od 2002,

Međutim, moramo biti pomalo oprezni čak i sa dobrim mastima. Koliko god da su dobre, takođe su pune i kalorija i treba ih unositi u razumnim količinama u fazama gubitka težine tokom Dijete Južne obale. Predlažem da ograničite dodatak ulja na otprilike dve kašičice dnevno (ne, ne morate da jedete suhu salatu!) i odmerite koštunjavo voće na četvrtinu šolje dnevno; dok s jedne strane mnoge vrste koštunjavih plodova sadrže dobre masti, s druge strane se lako može desiti da ih nesmotreno pojedete previše.

## Izbegnite loše masti

Loše masti uključuju zasićene masti (pod tim se često misli na masti životinjskog porekla), koje se većinom nalaze u masnim goveđim, jagnječim i svinjskim odrescima; u živinskom mesu s kožicom; i u punomasnim mlečnim proizvodima. Postoje takođe i biljni izvori zasićenih masti, uključujući kokosovo, palmino i ulje palminog semena, ali još se raspravlja o tome koliko su one loše. U stvari, neka nova istraživanja pretpostavljaju da neka od ovih biljnih ulja mogu biti i korisna za zdravlje. Druge istinski loše masti jesu transmasti, koje se stvaraju kada proizvođači dodaju vodonik biljnom ulju – u procesu koji se naziva hidrogenizacija – da bi se produžili rok trajanja i postojanost namirnica. Transmasti se mogu naći u kockama margarina (ne u mekim ili tečnim margarinima), biljnoj masti, hrani prženoj na hidrogenizovanoj ili delimično hidrogenizovanoj masnoći.

Većina loših masti, naročito transmasti, zaslužuju taj loš glas koji ih prati. Već neko vreme nam je poznato da je veliki unos zasićenih masti iz životinjskih izvora povezan s većim rizikom od srčanog i moždanog udara zato što te zasićene masti podižu loš LDL (lipoprotein niske gustine) holesterol. A sada znamo da transmasti ne samo da podižu LDL, već takođe smanjuju i dobar HDL (lipoprotein visoke gustine) holesterol i mogu čak imati ulogu i u problemima s metabolizmom, disfunkcijom jetre, neplodnošću, i mnogim drugim zdravstvenim poremećajima zapadnog sveta. Iz ovih razloga, januara 2006. Američka uprava za hranu i lekove počela je da zahteva od proizvođača hrane da na pakovanjima navode količinu transmasti.

---

## Pet godina uspeha

---

### Deni S., 42 godine: Moja polisa osiguranja protiv povećanja telesne težine

Bio sam jedan od prvih koji su započeli s Dijetom Južne obale; u stvari, o meni je ispričana priča u prvoj knjizi dr Agatstona. Oduševljen sam što mogu s vama da podelim svoj trajni uspeh.

Kod doktora Agatstona sam otišao pre otprilike osam godina zato što sam morao da smršam – bio sam visok 1,85 m i težak oko 118 kg. Imao sam 35 godina i mada mi je zdravlje bilo u redu, shvatio sam da mi se lako može desiti, ako ne učinim nešto u vezi sa svojom težinom, da se s vremenom razbolim. Izgubio sam 27 kilograma i održao sam stečenu težinu. Ova dijeta je moja odstupnica, moja polisa osiguranja protiv povećanja težine. Sigurno me zauvek čuva od povratka na prekomernu težinu. Ako i dobijem nekoliko kilograma ili otkrijem da mi se žudnja za hranom vratila, odmah na nekoliko dana pristupim Prvoj fazi, skinem te kilograme, i ojačam svoje principe zdrave ishrane.

Čim sam počeo da gubim težinu, počeo sam i da vežbam. Pre toga, nikada nisam redovno vežbao. Odjednom sam se osećao mnogo bolje, mnogo življe i gipkije, i više mi odlazak u teretanu nije bio prevelik izazov. Sada vežbam s tegovima tri puta nedeljno i pet puta nedeljno radim kardio vežbe.

Dijeta me je naučila tome šta pokreće moje prejedanje. Znam da mi je hleb ogroman problem, pa sam naučio da ga jedem umereno. Jedem hleb – uglavnom integralni – samo ujutru. Retko uzimam beli hleb. A ima mnogo drugih namirnica osim sendviča koje mogu da pojedem za ručak. Ako ste zaista zavisni od nečega, želja neće odmah nestati, ali možete naučiti kako da je obuzdavate. Dobra strana Dijete Južne obale jeste ta što ne morate u potpunosti da se odreknete nijedne vrste hrane čim dostignete ciljanu težinu. Nema smisla uskraćivati sebi nešto čitavog života. Dijeta mi je pokazala da je moguće izgubiti potrebnu težinu i takvo stanje i održati. Ako i vratite nekoliko kilograma, nije kraj sveta. Vratićete se u odgovarajuću fazu i skinuti ih.

---

### Izaberite posne proteine

Proteinske namirnice vare se polako i ne dovode do povećanja šećera u krvi koje izaziva glad i prejedanje. Takođe će vas zasititi pa nećete sve vreme hodati okolo gladni. U Dijeti Južne obale možete jesti posne odreske govedine, jagnjetine i svinjetine; belo pileće i ćureće meso bez kože; divljač; ribu i školjke; proizvode od soje; pasulj i druge mahunarke; jaja; nemasne i polumasne mlečne proizvode. Količina proteina koja vam je potrebna menja se, što zavisi od godina, vaše aktivnosti i bolesti koju možda imate. Mladim sportistima, na primer, potrebno je mnogo proteina, dok starijim, slabije pokretnim pojedincima treba manje. Ljudima koji imaju probleme s bubrezima proteini mogu biti strogo ograničeni.

Neki me pitaju kako kao kardiolog mogu da preporučujem ljudima da jedu crveno meso iako ono sadrži zasićene masti. Nikome ne savetujem da svoju ishranu zasniva na masnim odrescima kao što su goveđe grudi ili rebarca, niti da svakodnevno jedu crveno meso. Posni mesni odresci, međutim, odlični su izvori proteina, gvožđa, cinka i vitamina B. I, u smislu održavanja zdrave težine, svakako je bolje jesti posne odreske nego se nakrkatati visokoprerađenim prečišćenim rebarcima.

Ovo ne znači da Dijeta Južne obale nije za vegetarijance. Mnogi biljni izvori proteina, kao što su soja i mahunarke (pasulj, sočivo, leblebije i tako dalje), veoma su hranljivi. Vegetarijanci će takođe moći da uživaju u dobrim mononezasićenim i polinezasićenim mastima, kao i dobrim ugljenim hidratima, iz širokog izbora voća, povrća, mahunarki i integralnih žitarica koje preporučujemo.

## Pređite na hranu bogatu vlaknima

Već sam pomalo govorio o vlaknima, ali nikada nije dovoljno. Kao kardiologu, jedan od ciljeva mi je da navedem ljude da jedu namirnice bogate vlaknima. Ne sumnjam da bi, kada bi tako radili, bilo daleko manje slučajeva gojaznosti u ovoj zemlji i širom sveta. Zašto? Kao što sam ranije napomenuo, hrana bogata vlaknima usporava brzinu varenja skroba i šećera i smanjuje nagle promene nivoa šećera u krvi koje i dovode do žudnje za hranom. Ne iznenađuje onda što se ljudi koji unose veće količine vlaknastih namirnica ređe goje kada ih pratimo određen broj godina. Jednostavno, oni nisu sve vreme gladni!

Osim što pomažu ljudima da održe zdravu težinu, vlakna takođe imaju važnu ulogu u borbi protiv brojnih bolesti. Jedno vreme je ljudima savetovano da se kljukaju vlaknima kako bi sprečili rak debelog creva. Ovo verovanje je bilo zasnovano na istraživanju koje je pokazalo da zemlje sa najvećom potrošnjom prehrambenih vlakana imaju najniže stope obolevanja od raka debelog creva. Dok kasnija istraživanja pobijaju ovu teoriju, vlakno zaista štiti od srčanih oboljenja i dijabetesa tipa 2. Veliko harvardsko istraživanje na više od 40.000 zdravstvenih radnika muškog pola otkrilo je da je kod onih koji su jeli mnogo prehrambenih vlakana – naročito u vidu žitarica – postojao za 40% manji rizik od koronarnog srčanog oboljenja u poređenju sa muškarcima koji su unosili najmanje vlakana. Istraživanje na medicinskim sestrama, sprovedeno takođe na Harvardu, otkrilo je da vlakna imaju isti uticaj na zdravlje srca i kod žena. I brojne studije su povezale unos vlakana sa smanjenim rizikom od dijabetesa (radi primera pogledajte stranu 69).

Danas, Američko udruženje kardiologa preporučuje da se pojedje 15 grama vlakana na svakih 1000 unetih kalorija dnevno. To iznosi oko 25 do 35 grama svakog dana, zavisno od toga koliko kalorija unesete. Ali većina Amerikanaca nije ni blizu ove količine. U stvari, prosečan dnevni unos je ukupno 15 grama na dan. Zato uvek podsećam ljude da jedu dovoljno celog, vlaknima bogatog voća i povrća, mahunarke i integralne žitarice.



Sada kada shvatate vrednost dobrih ugljenih hidrata, dobrih masti, posnih proteina i vlakana, jasno vam je zašto su oni glavni oslonac Dijete Južne obale. Otkrićete kako je lako uvrstiti zdrave hranljive materije u vaše obroke ako izaberete ono što vam se najviše dopada sa spiska hrane za uživanje iz Trećeg dela. Takođe možete doslovno slediti planove ishrane koje smo predložili u Prvoj i Drugoj fazi, ili vam mogu poslužiti kao nadahnuće za vaša sopstvena jela.

Sad ste osposobljeni da jedete izvrsnu hranu, odlično izgledate i sjajno se osećate. Biće vam lakše nego ikad da se zdravo hranite – do kraja života!