



ZDRAVA HRANA

Najbolje gorivo za organizam

Prije tri i pol godine magistar hotelskog menadžmenta Marko Bogdan prešao je na zdraviju prehranu, koja uključuje voće, povrće, bezglutenske žitarice... i otad je uvijek je sit, ima energije i pršti od zdravlja!

Napisala Sandra Horvat
Fotografije Kristina Fazinić

Prije tri i pol godine, tijekom studiranja u Opatiji, u ruke Marka Bogdana (28), protagonista ove zanimljive priče o zdravlju, slučajno je dospio video sa savjetima Viktorije Boutenko, zagovornice zelenih kašastih sokova koja je sebe i svoju obitelj upravo tim napitcima izliječila od brojnih bolesti. Činjenice koje je otkrila na Marka su ostavile dubok dojam, takav da je isti dan odlučio u potpunosti preispitati svoju prehranu. Iako je uvijek pazio na prehranu i bavio se tjelovježbom, Marka su iznenadile novootkrivene činjenice o štetnosti mesa, koje je dotad s užitkom jeo, kao i mliječnih proizvoda za koje je saznao da zakiseljuju organizam i izvlače kalcij iz kostiju i zuba, što je bilo suprotno od svega što je dotad znao o tim namirnicama. Biti ustrajan u svom novom pogledu na prehranu mladom Slavoncu iz Daruvara nije bilo lako jer okruženje u kojem živi nije ga u tome poticalo. No njegova ljubav i želja da se hrani zdravije i zdravstveni rezultati govorili su da je itekako na dobrom putu. Vidno su mu se popravili ten i kosa (dugi niz godina se borio s aknama i perutanjem kose), a problemi s koljenima, hrrskavicama i meniskusom su u potpunosti nestali.

Kako bi sa svima podijelio pozitivno iskustvo sa svojom sadašnjom prehranom (zahvaljujući kojoj je uvijek sit, ima puno više energije, potrebno mu je manje sna te mu se zdravstveno stanje vidno popravilo), Marko je pokrenuo i Facebook stranicu Zdravi Kutak, gdje svojim čitateljima dijeli savjete o tome kako živjeti zdravo, zašto uvesti prirodnu kozmetiku i zdravije navike u postojeću prehranu, a da pritom, što je najbolje, ne potroše puno novca. Svojom simpatičnošću, energijom, dobrom informiranošću i spremnošću da uvijek udijeli savjet više Marko je u samo šest mjeseci skupio više od 5800 vjernih članova, koji imaju istu želju – osigurati si maksimum zdravlja i osjećati se bolje u svome tijelu.

Domaće voće i povrće

'Zdravi Kutak je dio projekta afirmiranja zdravih stilova života, koji uključuje važnost zdrave prehrane, tjelesne aktivnosti, podupiranje lokalnih proizvođača hrane i prirodne kozmetike te uvođenje dodatnih zdravijih navika u postojeću prehranu ljudi. Opći cilj ovog koncepta je pridonijeti zaštiti, očuvanju i unapređenju zdravlja i života stanovništva u Republici Hrvatskoj i šire. Specifični ciljevi su poticanje na smanjenje kroničnih bolesti, pretilosti, kao i nekih malignih oboljenja provedbom preventivnih i promotivnih aktivnosti', objašnjava Marko, koji je uvijek davao prednost konzumiranju domaćih zdravih namirnica, pa mu nije bilo teško prijeći na ovakav način

prehrane. 'Uvijek smo kod kuće jeli domaće voće i povrće iz vlastitog vrta ili vrta bake i djeda u Hercegovcu, gdje smo imali i domaće meso. Nikada nisam bio ljubitelj brze hrane, tako da sam još više uživao u hrani koju sam otkrivao s vremenom. Iako sam volio meso, nikad ga nisam volio pripremati sam i to mi je bila gnjavaža na faksu, tako - kada sam izbacio namirnice životinjskog podrijetla - jednostavno sam procvjetao. Također, saznajući

moj organizam to tražio. Za sebe kažem da nisam vegetarijanac, nego čovjek koji se hrani pretežno sirovom hranom, imam jedan biljni kuhani obrok u danu i ponekad jedem med i jaja, jer etiketiranje ljudi i dijeljenje po nekim kategorijama manje je bitno, važnije je da se svaki čovjek pokuša hraniti što zdravije, da osluškuje svoje tijelo te da je zadovoljan samim sobom', objašnjava Marko, koji se o zdravoj prehrani najviše educirao čitaju-

'Prvo što sam u svoju prehranu uveo bilo je puno zelenog lisnatog povrća koje uvijek konzumiram sirovo, a koje je iznimno bogato klorofilom'

kako meso funkcionira u ljudskom tijelu te da je uzrok mnogih bolesti, koje se najviše manifestiraju u kasnijoj životnoj dobi, odlučio sam prestati ga jesti, doslovce preko noći, jer se nisam želio dovesti u situaciju da nakon 50. godine života obilazim bolnice u potrazi za ozdravljenjem. Budući da sam svoje tijelo oduvijek smatrao vlastitim limenim ljubimcem, jednim kojeg imam u životu, odlučio sam da u njega želim točiti samo najbolje gorivo', kaže naš sugovornik koji je dvije godine bio isključivo na veganskoj prehrani, i to pretežito sirovij.

Organizam je tražio med i jaja

'Kako nisam pronašao kvalitetnu zamjenu za med i jaja, vratio sam ih u prehranu, jer je

či stručne knjige, zatim na internetu, gdje je upoznao ljude i njihova iskustva, a uskoro planira upisati nutricionizam kako bi upotrijebio svoje znanje o hrani te njezinu utjecaju na ljudski organizam.

Vidljive zdravstvene promjene

'Prvo što sam u svoju prehranu uveo bilo je puno zelenog lisnatog povrća, poput špinata, pšenične trave, blitve, kelja, rikule, lišća peršina i cikle, koje uvijek konzumiram sirovo kroz zelene smoothije i hladno cijeđene sokove, a koji su iznimno bogati klorofilom (koji se s pravom naziva eliskrom života i mladosti). Reakcije mog organizma na novu prehranu bile su iznimno dobre, jer sam automatski poboljšao rad metabolizma, a ljepši ten i zdravija

Prijedlozi za ukusan doručak, ručak i večeru

Marko Bogdan tri i pol godine jede pretežito sirove namirnice te ima jedan kuhani obrok dnevno. Za Lisu otkriva ukusan prijedlog jelovnika koji će svakome pomoći da očuva zdravlje



DORUČAK:

Ujutro popijte 3 dl mlake limunade s medom. Zatim od blitve, banane, jabuke, đumbira, mljevenog lana, limuna i proteina konoplje, uz dodatak vode, napravite litru smoothija i popijte u malim gutljajima. Ili napravite porciju zobene kaše s nekim sladihom, orašastim plodovima...



MEĐUOBROK:

Pojedite dvije jabuke i zdjelicu orašastih plodova s kikirikijem i grožđicama, dok za drugi međuobrok možete jesti dvije kriške integralnog kruha ili krepera, namazanih s kikiriki maslacem i džemom, uz sjeckane banane na vrhu. Pijte hladno cijeđene sokove, čaj ili vodu.



RUČAK:

Skuhajte namočeni slanutak. Na maslinovu ulju popržite luk i dodajte narezani poriluk i šampinjone. Kada sve omekša, dodajte razmučena tri jaja. U zdjelu stavite na trakice narezan sirovi kelj ili drugo lisnato povrće i dodajte omet s povrćem. Začinite nekim hladno prešanim uljem.



VEČERA:

Izmiksajte dvije banane, dvije žličice sirovog kakaa, dvije žličice svježeg mljevenog lana, 3 žličice proteina konoplje i šaku smrznutog šumskog voća (ili svježeg kada mu je sezona) i vode prema potrebi. Po želji dodajte i pola avokada, žlicu zobnih pahuljica i med.



MARKOVI SAVJETI ZA POČETNIKE:

Ako se prigrlili navika svakodnevnog spravljanja smoothieja i cijedenih sokova, i najjeftiniji blender ili sokovnik bit će pozitivna promjena. Možda se na prvi pogled neki uređaji čine skuplji, ali ako znamo da se u današnje vrijeme kupuju mobiteli za pozamašnu svotu novca i mijenjaju gotovo svake godine, onda se vrhunski svjetski uređaji s deset godina garancije čine kao isplativa dugoročna investicija. Ako imate mogućnost investirati u kvalitetne uređaje, pa i na rate, moja preporuka je da to i učinite, jer kada netko svakodnevno pravi smoothie i hladno cijedene sokove, jeftiniji uređaji će se kvariti i pregorijevati. Onima koji nemaju tih mogućnosti sasvim su dovoljni nož i daska jer najjeftiniji blender su upravo vaša usta i zubi. Žvakati je važnije, a uređaji su tu samo da vam olakšaju život jer teško je pojesti tri velike zdjele zelenjave koliko bismo trebali pojesti na dan. Stoga je kupnja vrhunskog uređaja kojim ćete tri zdjele zelenjave pretvoriti u zeleni kremasti smoothie dobra dugoročna investicija.

kosa, bili su prvi pozitivni učinci', kaže protagonist ove naše priče i opisuje kako izgleda njegov jelovnik.

'Svako jutro nakon buđenja popijem litru mlake limunade s medom, budući da sam visok dva metra i imam 93 kg (vama je dovoljno i 3 dl). Mlaka limunada je iznimno djelotvorna ujutro jer, osim što hidratizira tijelo nakon dugog sna, čisti ga od neželjenih toksina koji su se nakupili preko noći u organizmu te potiče i budi metabolizam. Nakon limunade, napravim 1,5 l zelenog smoothieja, koji se uglavnom sastoji od zelenjave, jabuka, banana, đumbira,

Savjeti za uštedu:

- **u jednoj trgovini proso je 10 kn, a u drugoj 20 kn**
- **volontirajte radeći u tuđem vrtu i nagradit će vas voćem i povrćem!**

limuna, svježe mljevenog lana, proteina konoplje. Tri sata nakon smoothieja pojedem dvije jabuke i šaku orašastih plodova ili šaku kikirikija i grožđica. Ako taj dan vježbam, sat vremena prije vježbanja pojedem dvije kriške integralnog kruha ili krepera s kikiriki maslacem koji sam radim, domaćim džemom i narezanim kolutima banane. Okus je fantazija! Tijekom vježbanja pijem zeleni čaj s limunom ili vodu, a nakon vježbanja napravim si 1,5 l čokoladnog proteinskog - energetskog

smoothieja od banana, šumskog voća, meda, chia sjemenki, proteina konoplje, svježe mljevenog lana, zobenih pahuljica, cimeta i sirovog kakaa. Poslije smoothieja pripremam si ručak/večeru, ovisno o tome kada vježbam, od raznog povrća na pari te, ovisno o danu, uz povrće kuham neki dodatak kao što su grah, leća, proso, heljda i slanetak uz veliku zdjelu zelene salate s konopljinim ili maslinovim uljem, limunom i nekim sjemenkama koje imam u kuhinji, dok jaja ubacujem povremeno u taj jedan kuhani obrok u danu. Prije spavanja pojedem još neku voćku ili nešto proteinsko, nekoliko orašastih plodova ili popijem čašu biljnog mlijeka koje sam radim', kaže Marko, koji ne propagira svoju prehranu jer, kako kaže, ne postoji savršena prehrana za sve ljude, već pomaže savjetima i inspiracijom da u svoju postojeću prehranu i drugi uvedu što zdravije navike, kao što su razni smoothieji, svježe cijedeni sokovi, biljna mlijeka te razne zdrave slastice.

Kako do namirnica?

'Čovjek treba osluškiavati svoje tijelo i na temelju toga odlučivati, a ljudi poput mene samo inspiriraju druge da unesu određenu svježinu u svoju postojeću prehranu', smatra Marko, koji se u jednom trenutku života našao pred velikim izazovom - ostao je bez posla te je trebao uskladiti financije sa životnim potrebama.

'Dok sam radio kao viši stručni suradnik za poduzetništvo i gospodarstvo, većinu zaradenog novca sam ulagao u investicijske fondove,

gdje sam novac oplodivao za dane kada neće biti posla. Dio novca sam ulagao u kućnu teretanu (i uređaje u kuhinji poput profesionalnog blendera, a kasnije i sokovnika za hladno prešanje) kako kasnije ne bih morao trošiti novac na članarinu u teretani, pa sam sebi doma stvorio wellness oazu u kojoj meditiram i vježbam. Svaki mjesec sam dio novca od uštedevine odvajao i za hranu koju sam nabavljao na tržnici od provjerenih lokalnih proizvođača s kojima sam stvorio odnos vjernosti - budući da sam bio njihova redovita mušterija, uvijek su mi davali više namirnica (ako nemate vlastiti vrt, preporučujem svakome da to učini u svome mjestu). Dio namirnica sam nabavljao iz roditeljskog vrta, dok sam neke nabavljao i u trgovinama za kućne ljubimce, poput lana, koji je tamo višestruko jeftiniji nego na drugim mjestima i daleko zdraviji, budući da se hrana za ptice ne tretira jer ptice imaju izvrsno razvijen njuh i nikada neće pojesti nešto što nije prirodno. Dio namirnica, poput pšenične trave i začinskog bilja, uzgajam u stanu na balkonu, a hranu poput maslačka i koprive, koji su iznimno ljekoviti, pronalazim u prirodi, začudili biste se koliko zdravih jestivih biljaka ima oko nas, a koje su potpuno besplatne', savjetuje.

Za manje novca dobijete više

'Svojim primjerom dokazujem ljudima kako za zdravu prehranu zaista ne treba imati puno novca nego treba volje i ljubavi da se hranite zdravo i da pronalazite načine da za manje novca dobijete više', poručuje za kraj Marko.