

Ishrana u očuvanju zdravlja

Hfz. Omar Nuhić dr.med



KVIZ

- 1. Da li pijete vodu uz obrok?
- 2. Da li konzumirate voće odmah nakon jela?
- 3. Da li želite promjeniti svoje navike?
- 4. Da li imate nekih zdravstvenih poteškoća?
- 5. Da li su za Vas kalorije bitne ili ne?
- 6. Da li znate šta je bone broth?

DA/ NE

DA/NE

DA/NE

DA/NE

DA/NE

DA/NE



SADRŽAJ

01

KVIZ

02

UVOD

03

Ajeti

04

Graf

Najčešći uzroci smrti

05

Organska hrana

06

Definicija

Rafinirano i nerafinirano

07

**Svakodnevne
namirnice**

08

Alternative

09

**Prosječna
potrošnja**

10

Primjer tanjira

11

kalorije

12

Bone broth

13

Hadisi

14

Kur'an

15

Pitanja i odgovori

Opšta pravila kroz Kur'an i
sunnet-redoslijed
rječi u ajetima



01

UVOD



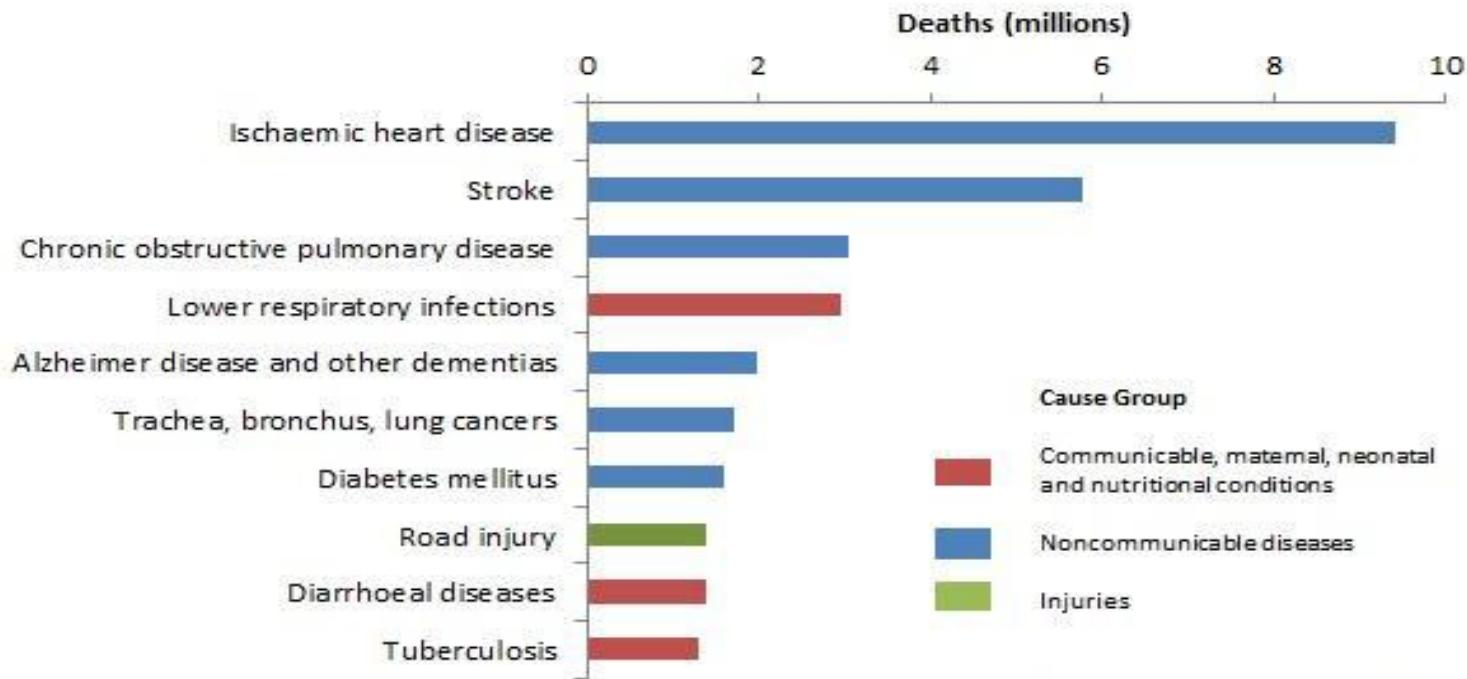
UVOD

- Standardna medicina opisuje bolest kroz davanje dijagnoza, ali ono što bi trebao biti fokus nije dijagnoza nego stanje organizma.
- Genetika i epigenetika
- Dovođenje tijela u debalans kroz aktiviranje loših gena
- Ne bavimo se vise uzrokom nego efektom lijekova
- Posmatranje tijela po organima a ne kao cjelinu
Koja je konekcija ishrane u svemu ovome?- inzulinska rezistencija- manifestira se kroz masnu jetru, šećer, hipertenziju, sklonost infekcijama, iscrpljivanje mitohondrija/akumulatora tijela..
- Što znači drugim riječima: Jedan uzrok može izazivati više oboljenja, a također više oboljenja mogu biti uzrokovana različitim stvarima.
- Koju ulogu igra ishrana tu?



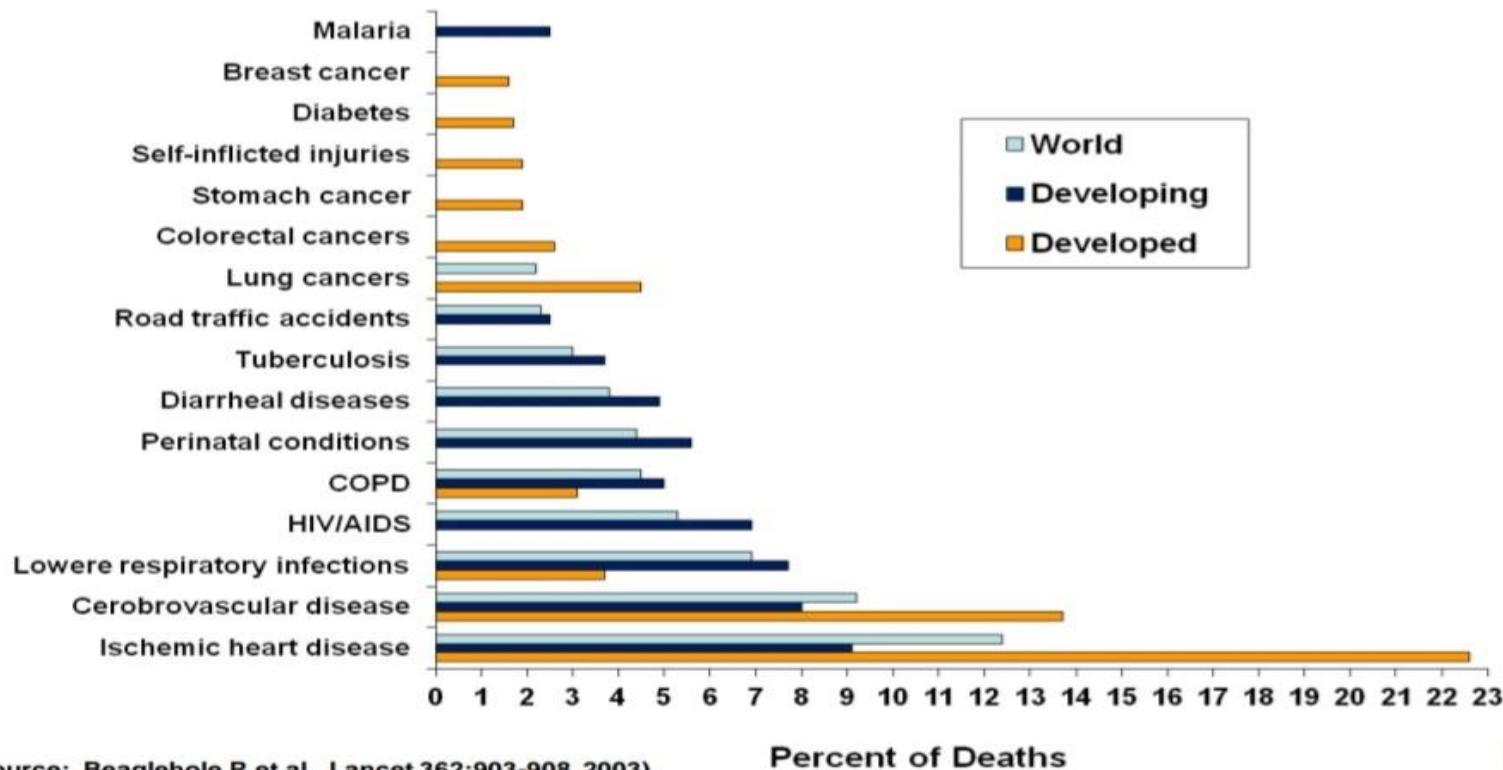
Najčešći uzroci smrtnosti u našem društву

Top 10 global causes of deaths, 2016



Source: Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva, World Health Organization; 2018.

Ten Leading Causes of Death in World, Developed (European countries, former Soviet countries, Canada, USA, Japan, Australia, and New Zealand) and Developing Countries - 2000



(Source: Beaglehole R et al. Lancet 362:903-908, 2003)

Percent of Deaths

AJETI, PRIČA O MLADIĆU



O vjernici, jedite
ukusna/čista jela koja
smo vam podarili.'

(El-Bekara, 172)

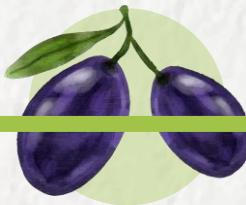


"Pošaljite jednog od vas s ovim
srebrnjacima vašim u grad, pa
nek vidi u koga je **najčistije jelo** i
neka vam od njega donese
hrane..."

(El-Kehf, 19)

TAYYIB HRANA

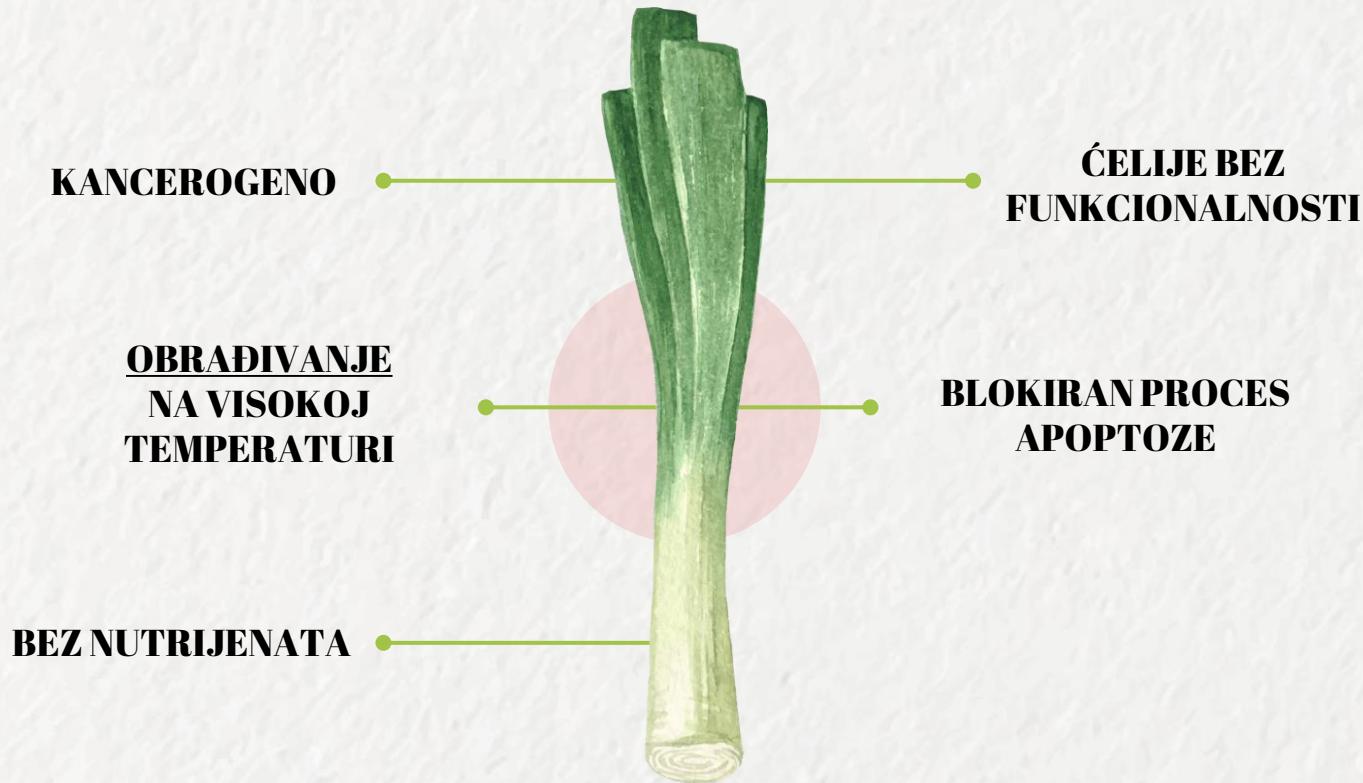
ORGANSKA HRANA



- Organska hrana je hrana koja je uzgajana po standardima organske proizvodnje.
- Bez upotrebe pesticida i vještačkog đubriva (žitarice, voće i povrće)
- Bez upotrebe antibiotika ili hormona u uzgoju životinja čije se meso, ali i druge namirnice životinjskog porijekla (jaja i mlijeko) koriste u ishrani.



Definicija rafinirano i nerafinirano



GLIKEMIJSKI INDEKS



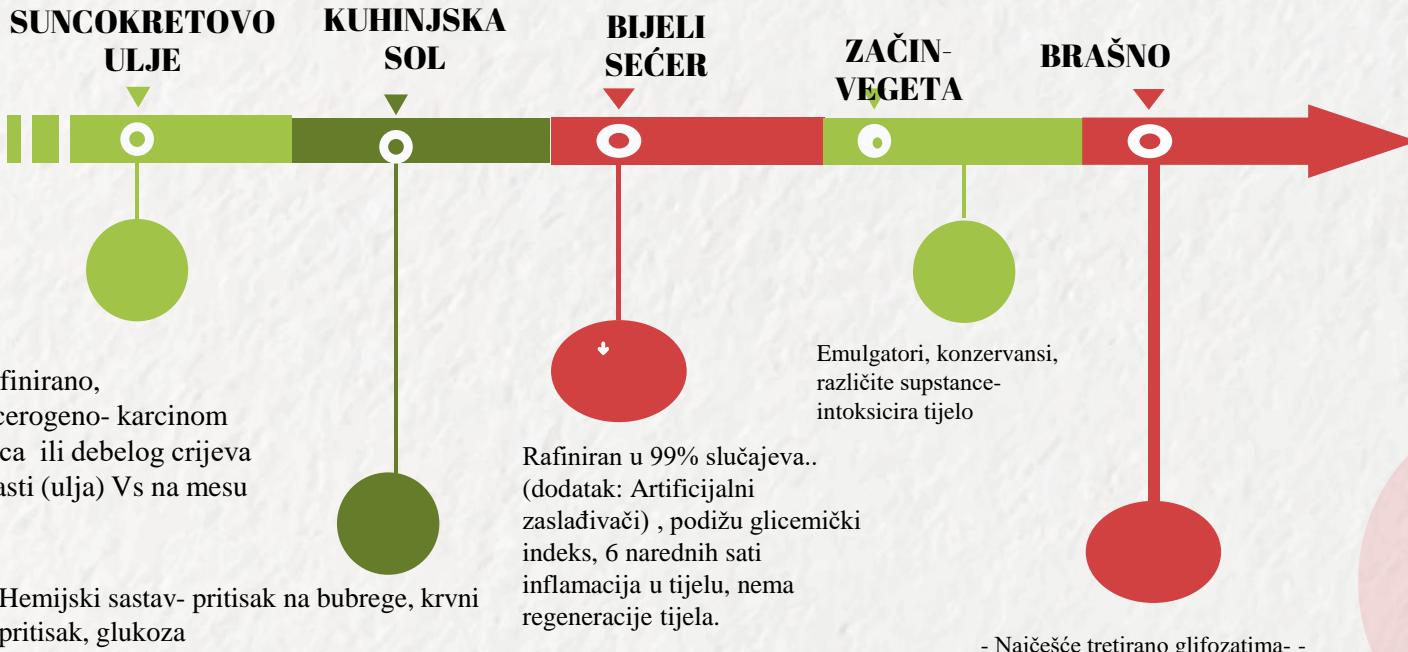
- Procesuiranje hrane:
- Artificijalni šećeri
- Smanjen glicemički indeks
- Aspartamat, monoglutamat...
- Diet Cola i uticaj na glukozu

Hladno prešana ili ne procesuirana hrana

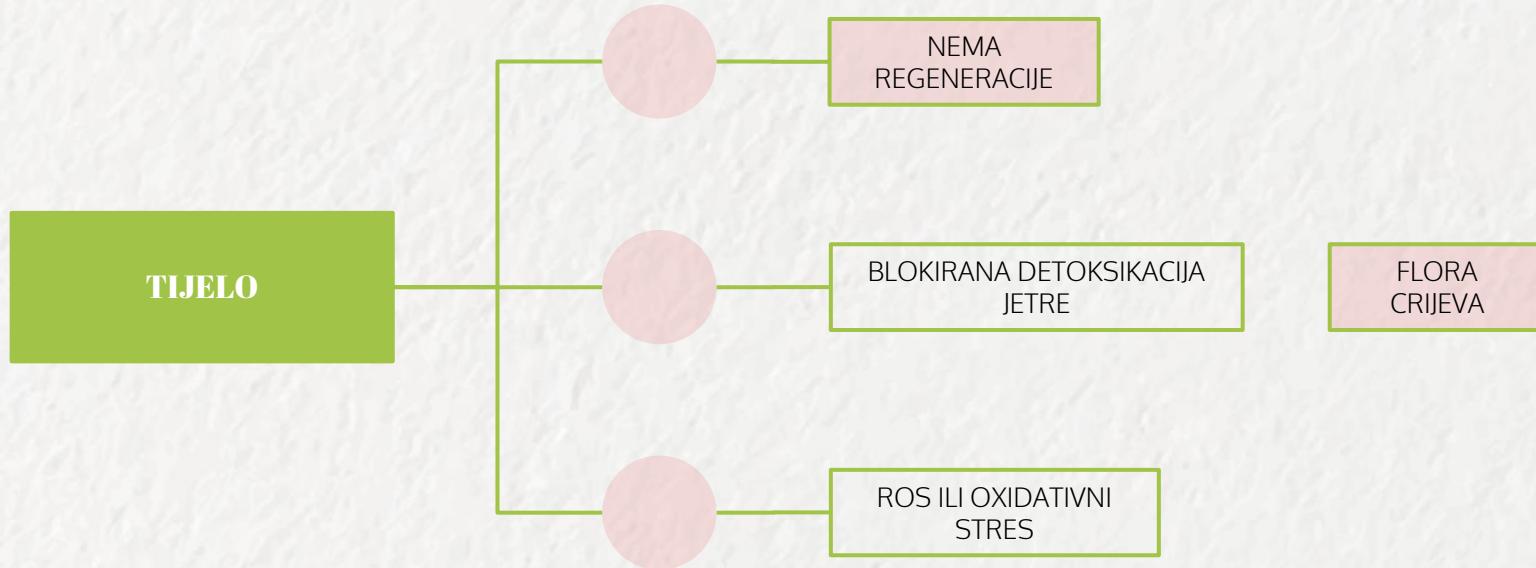
- Obrađivanje hrane na temperaturi od 30-40 stepeni celizijusevih, ako pričamo o uljima
- Sačuvani nutrijenti
- Ljekoviti sastojci



5 najčešćih namirnica koje koristimo



Šta se dešava sa našim tijelom ako koristimo SAD/SBD sistem?



SIMPTOMI TOKSICIRANOG ORGANIZMA: glavobolja, gasovi, nadutost, neredovna stolica, svrab na koži i kožne promjene, neugodan miris znoja i sl...

ALTERNATIVE



- ULJE: hladno cijedeno- maslinovo, kokosovo, bademovo, bučino
- MASTI: ghee maslac, maslo, puter..
- SOL: morska, himalajska – elektroliti, jod..
- ZASLADJIVAČI: kokosov šećer, muskovado, trska, med, stevia, javorov sirup...
- ZAČIN- VEGETA: kurkuma, čili, curry, origano, bosijok, peršun, celer..
- Preporuka da krenete sa mijenjanjem jednostavnih stvari, 1-2 navike u mjesecu zamijenite sa 1-2 nove u
- TOTALU 12-24 navika godišnje što je ogromna brojka.

Allah voli one koji ustraju na malim stvarima

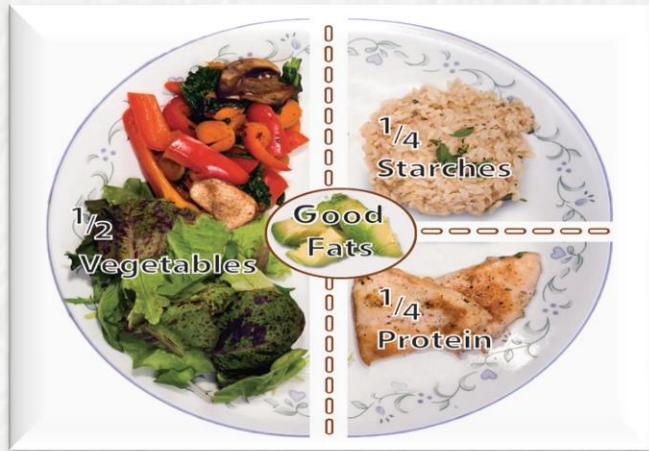
Šta bi naša trpeza trebala da sadrži?

$\frac{1}{2}$ povrće

$\frac{1}{4}$ proteini

$\frac{1}{4}$ karbohidrati

ZDRAVE MASTI
VELIČINE PALCA



JEVREJSKA INJEKCIJA

SUPA

OD KOLJENICE ILI
PILEĆEG BATKA

PREDIJELO

DA PRETHODI
SKORO SVAKOM
RUČKU



BOGATA

Aminokiselinama, kolagenom:
prolin, glicin, hidroksprolin

LEAKY GUT

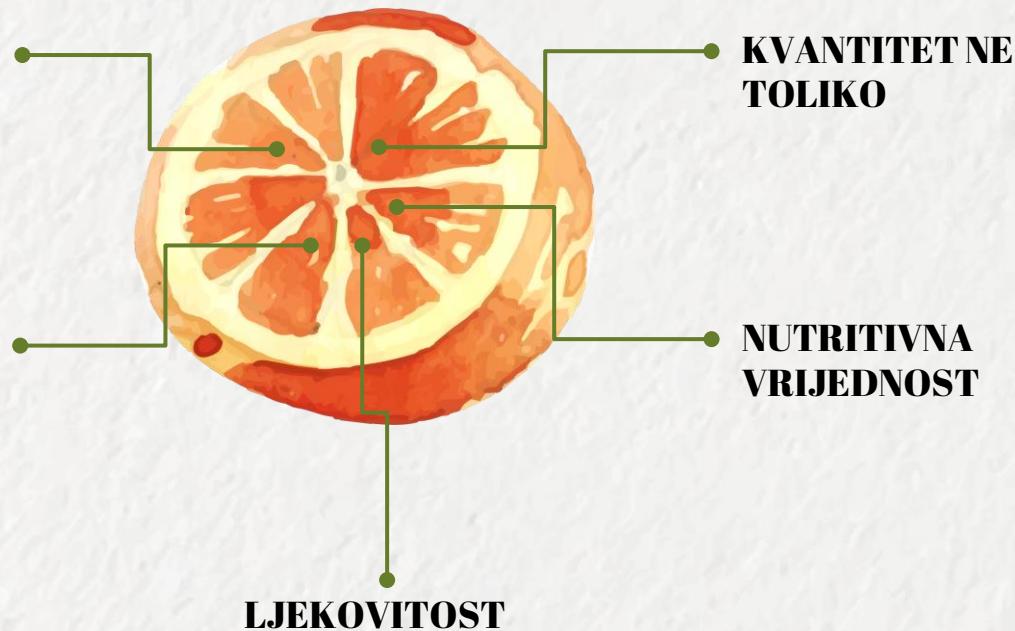
PROSUPNA CRIJEVA

KALORIJE

PORIJEKLO HRANE

KVALITET HRANE

Domaće, eko, bio, organsko



KONZUMIRANJE VODE



- Bitnost unosa minimalno 2 litra tekućine/**vode** dnevno
- Nastojati konzumirati filtriranu vodu

Zašto ne flaširanu? BPA supstanca

- Jod vs Flor vs Hlor
- Teški metali
- Idealno konzumirati prije obroka 15-20 minuta - pospješivanje probave, stimulacija rada crijeva
- *Zašto ne u toku obroka, ili koliko ne poslije obroka?*

VOĆE

- Bogato enzimima
- Jabuka- pektin, tanin,
- Ananas- bromelain
- Potiče probavu

Kada ga konzumirati?

Zašto ne odmah nakon obroka?



Opšta pravila koja je Dr. Duvejk spomenuo kroz prizmu Kur'ana u odnosu na redoslijed riječi

VOĆE

Prvo se spominje voće pa onda jelo

MESO MORSKIH
ŽIVOTINJA,
SPOMINJE SE PRIJE
KOPNENIH

Nezasićene masne kiseline-
(omega 3) rastapaju zasićene

Omega 3 vs
Omega 6

Današnja medicina navodi da pravilan omjer treba da bude 4:1 ili manje, omega 6 u odnosu na omega 3 masne kiseline



PROSJEĆNA MJESEČNA POTROSNJA



OSVRT NA BOLESTI KROZ KUR'AN I SUNNET

ALLAH JE DAO LIJEK ZA SVAKU BOLEST

- Bilježi Muslim od Džabira ibn Abdullaha da je Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, rekao: "Svaka bolest ima lijek, pa ako se za liječenje uzme adekvatan lijek, ozdravit će se, ako Allah da."
(Muslim, br. 5741)
- Bilježi Ahmed od Ibn Mesuda da je Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, rekao: "Zaista Allah, dželle dželaluhu, nije stvorio ni jednu bolest a da za nju nije dao i lijek, (El-Buhari, br. 5678) ko ga zna zna, a ko ga ne zna, ne zna."

(Musned, br. 3578, hadis je vjerodostojan)



PITANJA



HVALA NA PAŽNJI

