

dr Jagoda Jorga



Put do
dobrog
zdravlja

Dr Jagoda Jorga

PUT DO DOBROG ZDRAVLJA

Izdavač
Akademska misao, Beograd

Art direkcija:
Igor Oršolić

Dizajn korica:
Silvija Vojnić Rogić

Ilustracije:
Milenko Stevanović, Anđela Janković

Prelom:
Ivan Jocić

Štampa
Grafoprint, Gornji Milanovac

Tiraž
300 primeraka

ISBN 978-86-6200-008-8

Beograd, 2024. godine

NAPOMENA: Fotokopiranje ili umnožavanje na bilo koji način ili ponovno objavljivanje ove knjige u celini ili u delovima - nije dozvoljeno bez saglasnosti i pismenog odobrenja izdavača.

dr Jagoda Jorġa

Put do dobrog zdravlja



Mom profesoru Božidaru Simiću, koji me je uveo u svet dijetetike i dijetoterapije. Mojoj deci, Anamariji, i Aleksi, da znaju zašto sam im ostala dužna više zajedničkog vremena. Mojim pacijentima, koji su me inspirisali da učim više kako bih im pomogla bolje.

Umesto uvoda – kome i zašto?

Dijete su odavnina bile nezaobilazni deo lečenja mnogih medicinskih stanja i oboljenja. Ali u današnje vreme raznorazne trendi ishrane nameću se kao „zdrave“ i prodaju kao nezaobilazni element načina života. Medicina kaže da su mnoge od njih, da ne kažem većina, štetne po zdravlje, posebno one koje dovode do yo-yo efekta – cikliranja težine i izmene u crevnoj mikroflori. Kako se u tome svemu snaći?

Stoga je ova knjiga i zamišljena ne samo kao dijetsko uputstvo, već pre svega kao pomoć svima koji žele da ne jedu previše, ali da ono što jedu „bude dobro i ispravno“, kako je govorio veliki francuski komediograf Molijer.

Ovo je štivo za sve koji hoće da svoju težinu i svoje zdravlje drže pod kontrolom. Koliko ćemo biti „mladi“ i koliko zdravi zavisi naravno i od genetike, ali i od toga koliko smo očuvali sastav svog tela i održavali kondiciju. Starost se ne može sprečiti, ali mnoge njene neprijatne manifestacije, među kojima su i „staračke“ bolesti, mogu biti odložene i bitno ublažene dobrom ishranom i aktivnim životom.

Trudila sam se da izbegnem jezik medicinskog priručnika i pokušala da ispričam neke bitne stvari na popularan način. Konceptija knjige je takva da se svaki njen deo može čitati, listati i gledati odvojeno, sam za sebe.

Ovde nema lažnih obećanja ni čudotvornih sastojaka! Zato ima mnogo tabela, brojki i podataka. Da li baš sve treba da ih čitate? Ne! Oni su tu da vam posluže kao ilustracija teksta, „dokazni materijal“ ili još bolje, da ih pogledate pojedinačno kada vas neka tema ili neka namirnica posebno interesuju.

U knjizi su izneta saznanja zasnovana na, za sada, najbolje dokazanim naučnim činjenicama. Da li je knjiga uspeła da ponudi odgovor na sva pitanja – svakako ne!

Ideja je bila da svakom pojedincu pruži znanja i veštine iz oblasti ishrane i vežbanja neophodne za promenu stila života u dobrom pravcu! Da svako ko je pročitao stekne samosvest o sopstvenom telu i ojača samopouzdanje neophodno za trajnu kontrolu ponašanja bitnih za zdravlje.

Ako se čoveku spolja nameću neka pravila i on ih ne usvoji kao svoja, dugoročni uspeh će izostati. Traje jedno vreme, ali onda postaje iznošen kostim, maska koju mora da skine. Samo ono što čovek usvoji kao unikatni obrazac svakodnevice u ishrani i fizičkoj aktivnosti garantuje dugoročni uspeh.

Zašto baš problemu težine pridajemo najveću važnost? Prvo, dobra, normalna uhranjanost je bitan element ukupnog zdravlja, to svi znaju. Drugo, možda se manje poznato sledeće: Kada pacijent dođe kod svog lekara zbog šećera, povišenog pritiska, bolova u kičmi ako se sam ne požali i na svoju težinu – lekar neće otvarati tu temu. Tako pokazuju istraživanja. Kažu: To je osetljivo pitanje, pa preko polovine, čak i masovnih gojaznosti ostaje ispod medicinskog radara, nedijagnostikovano i bez prave terapije. A terapija postoji i o tome smo nešto napisali.

Knjiga je zato namenjena i lekarima, ali i svim drugim profesionalcima koji se bave ljudskim zdravljem sa aspekta dobre

ishrane i fizičkog vežbanja. Oni mogu biti izuzetna podrška u ovako koncipiranoj slici ukupno dobrog zdravlja. Za njih će posebno biti od koristi veliki broj tabela i brojki i poslužiće im itekako u svakom edukativnom radu sa brojnom publikom koja im se obraća.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and lines, positioned in the lower right quadrant of the page.



Sadržaj

- 11 UPOZNAJTE PROBLEM DA BISTE GA REŠILI!
- 31 ESTETIKA I RAZNA DRUGA PITANJA
POVEZANA SA TEŽINOM
- 47 ZAŠTO SE GOJIMO ?
- 91 ODLAZAK KOD DOKTORA ZAŠTO? KADA?
- 115 DIJETNI PLAN DR JORGE ZA 100 DANA
- 139 PRIPREME GOTOVE, STARTUJEMO!
- 165 NAMIRNICE U SVETLU OVE DIJETE
- 213 VEŽBANJE U PROGRAMU REDUKCIJE TEŽINE
- 225 STABILIZACIJA TEŽINE



Mnoge osobe su krupne konstitucije, njihova težina je veća od onih optimalnih, ali takva je stalno, „oduvek“. Jesu li oni kandidati za mršavljenje ?




Koncept idealne težine je davno napušten, a da li uopšte postoji i šta je optimalna uhranjenost?



Mnogo češća situacija u svakodnevnom životu - težina ide gore/dole, prekid pušenja, trudnoća, promena posla i životnih okolnosti – ženidba kod muškaraca. Da li tada primeniti dijetu ili nešto drugo?



Kada i zašto težina postaje problem, u smislu ugrožavanja zdravlja, i kada treba nešto preduzeti – u narednom poglavlju ćemo probati da ponudimo jednostavne odgovore na ta pitanja.



Upoznajte
problem
da biste ga
rešili!