



"Vi ste ono što jedete" nije samo drska fraza koju koriste liječnici i zdravstveni stručnjaci kako bi nas prevarili da se zdravo hranimo: to je zapravo vrlo, vrlo istinito. Ako svoje tijelo hranite hranjivom hranom, vaše unutarnje funkcioniranje imat će veću priliku za procvat, a tako ćete i vi - ali ako ga napunite smećem, vaši unutarnji sustavi će se pokvariti, a vaše zdravlje će to početi odražavati.

Zato "nikada nije kasno da se počnete hraniti zdravije. Promjene koje napravite u bilo kojoj dobi mogu poboljšati vaše zdravlje," kaže William Li, doktor medicine i autor knjige *Jedite da biste pobijedili bolest*: Nova znanost o tome kako se vaše tijelo može izliječiti. "Prava zdravstvena briga je ono što radimo između posjeta liječniku - naše svakodnevne navike kada je riječ o prehrani i načinu života čine veliku razliku na svijetu kada je riječ o tome da ostanemo živahni i zaštitimo se od bolesti.

" Biti zdrav iziskuje puno napornog rada vašeg tijela. Mnoštvo čimbenika - kao što je prisutnost upale, koliko vam je jako srce, stanje vašeg crijeva, je li vaš kostur čvrst i kako se psihički osjećate - utječe na cjelokupno zdravlje. Ali možete podržati svoje tijelo tako što ćete naučiti kako hranu učiniti svojim svakodnevnim lijekom. Uravnotežena prehrana bitan je dio onoga što je vašem tijelu potrebno za rad iz dana u dan, a određene hranjive tvari mogu pomoći u liječenju onoga čemu je potrebna pomoć (kao što je krvni tlak koji je mrvicu previsok ili mišićna masa koju bi trebalo povećati). Evo kako hranu pretvoriti u jedan od najkorisnijih alata za zdravlje.

### Uravnotežite crijeva

Zdrava crijeva postavljaju temelje za optimalno cjelokupno zdravlje. To je zato što su mnogi naši tjelesni sustavi na neki način povezani s našim crijevnim mikrobiomom. "Zdrava sluznica crijeva olakšava apsorpciju esencijalnih hranjivih tvari kako bi ih vaše tijelo moglo iskoristiti", objašnjava Valerie Agyeman, R.D., dijetetičarka i voditeljica podcasta o ženskom zdravlju Flourish Heights. Ako mislite da je prilično cool da 70% vašeg imunološkog sustava živi u vašim crijevima, možda će vas zanimati nešto o osovini crijeva i mozga, koja je u osnovi zdravstvena autocesta koja povezuje to dvoje tako da održava ravnotežu dobrog i lošeg crijevne bakterije mogu pozitivno utjecati na kognitivno i mentalno zdravlje, kaže Agyeman.

Crijeva igraju ulogu u regulaciji hormona koji također utječu na menstrualne cikluse i menopauzu. S druge strane, kada mješavina crijevnih insekata nije uravnotežena, štetne bakterije mogu preuzeti vlast, otežavajući kontrolu upale, utječući na stvari poput imuniteta i moguće dovodeći do gastrointestinalnih problema kao što su sindrom iritabilnog crijeva, zatvor, žgaravica, proljev i nadutost. Zato je ključno jesti hranu koja će vam pomoći da postignete željenu strukturu mikrobioma.

Ljekoviti odabiri:

- Probiotička hrana: ona naseljava crijeva dobrim bakterijama; idite na jogurt, kefir i fermentirane proizvode poput kimchija i kombuche. Ne sadrže svi jogurti probiotike, stoga provjerite etiketu - neki imaju pečat "Live & Active Cultures" (LAC) za provjeru sadržaja probiotika, dok drugi navode specifične sojeve probiotika koje proizvod sadrži, obično *S. thermophilus* i *L. bulgaricus*.
- Prebiotička hrana: s neprobavljivim vlaknima, ovi proizvodi su hrana za korisne crijevne bakterije; pronađite ih u češnjaku, luku, bananama, šparogama i medu.
- Hrana s vlaknima: Ova hranjiva tvar neophodna je za redovito pražnjenje crijeva i povećanje stolice kako bi mogla učinkovito putovati kroz probavni trakt, kaže Agyeman. Namirnice, orašasti plodovi i sjemenke, mahunarke i cjelovite žitarice čvrsti su izvori vlakana. (Prevention.com)