

Надя ПЕТРОВА

Бъдещето е в персонализираното хранене

Надя Петрова е експерт по здравословно и балансирано хранене, член на Европейската асоциация по лечебно хранене.

Има редица специализации, една от които към Университета на Колорадо Боулдър (CU-Boulder) на тема „Човешкият микробиом“.

Професионалните интереси на Надя Петрова се простират в няколко основни области, свързани с проблемите на храносмилателната система, щитовидната жлеза, автоимунни заболявания.

Автор е на книгите „14 дни детокс“, „В търсене на истината за храната и здравето“, „Ева и ефектът на пеперудата“ и „Daily raw“, както и на сайт с полезна за здравето информация.

- Г-жо Петрова, как стигнахте до решението да станете клиничен нутриционист? В какво се изразява работата Ви?

- За съжаление и при мен, както и при много други хора, се стигна до правилното хранене заради личен здравословен проблем, който се отключи преди около 10 години. Тогава в България нямаше много информация по темата, затова брат ми, който живее в Канада, ми изпрати няколко книги на английски. Точно тези първи книги разпалиха в мен сериозен интерес към храната. Тогава пробвах някои неща, почувствах се много по-добре и реших да задълбая в темата. В началото просто издирвах статии в интернет и четях различни книги, но реших, че информацията е твърде оскъдна и около година по-късно записах да уча в CSNN - Канадското училище по натурално хранене, след това продължих с различни специализации по темата в САЩ, а в момента и в Европа.

Работата ми се изразява основно в проучване и публикации под формата на статии и книги.

- Живеете извън града и отглеждате в градината си продуктите, необходими за Вашето семейство. Защо е важно да знаем как и къде е отгледана храната ни?

- Темата е много гълга и, за съжаление, неприятна. Оказва се, че в последните години храната ни бавно и постепенно се променя, и то не в наша полза. Например зеленчуците ни днес са 5 пъти по-бедни на ценни вещества отпреди 50 години и за да набавим всичко необходимо на организма, се налага да ядем огромни количества от тях. Има някои медицински изследвания, които показват, че био- и домашната продукция е по-богата на ценни вещества, но и това не е гаранция. По-важни се оказват сортовете зеленчуци, а днес масовият производител е фокусиран върху различни неща. Съдържанието на ценни вещества в тях и вкусът не са важни.

Затова и реших да отглеждам сама някои зеленчуци, по-скоро за да експериментирам със сортове и какво става, ако оставиш зеленчука да си расте сам, без да му се добавят различни торове и подобрители. Използвам

семена, които запазваме сами от предишни години, а понякога поръчвам и онлайн биосемена или от т.нар. heritage seeds (наследствени семена, стари сортове, продават се в чужбина). Не винаги обаче имам много свободно време, за да се отдам на градината си, затова и често нещата не се получават. Друг път обаче ни изненадват с огромна продукция - точно както е в природата.

- За много семейства е трудно да започнат да се хранят с биопродукти най-вече заради твърде високите им цени. Какво е решението в този случай?

- Да, така е, затова аз отново искам да акцентирам не точно върху биопродуктите, а по-скоро върху домашните зеленчуци, отглеждани без допълнително химическо натоварване, и насищните животински продукти. В нашите села все още се срещат и двете, а вече се появяват и малки производители, които могат да се намерят онлайн или на фермерски пазари. Например аз си купувам прясно мляко, месо и яйца от животни, които са на паша. Темата е засегната в погледност в книгата ми „В търсене на истината за храната и здравето“ и горещо препоръчвам на всеки, който има отношение и иска да знае какво яде, да я прочете, за да се информира за ситуацията в България и какво може да се направи по въпроса.

- Менюто ни днес е повлияно от много фактори - традиции, навици, възможности, свободно време. Каква храна е най-добра за нас, коя да употребяваме по-рядко и коя да избягваме?

- Аз като цяло съм привърженик на персонализираната медицина и смятам, че всеки от нас е уникален посвоему, затова и не е редно да се унифицира храната по този начин. Съществуват, разбира се, здравословни състояния, които изискват определен режим на хранене, но това е временно, а не завинаги. За да знае човек как да се храни в ежедневието си, е добре да е по-запознат с личните си данни - като генетика, лични хранителни непоносимости.

В едно, надявам се, недалечно бъдеще още в ранна въ-



зраст ще се персонализира храненето на всеки от нас, базирано на собственото му ДНК (вече има такива изследвания и в България). Човек ще знае дали за него е подходящо да консумира въглехидрати, или да ги намали, как му се отразяват наситените мазнини и месото, как се справя с млечните продукти и храненето му ще е най-подходящото възможно за него.

Иначе, ако кажа, че е редно човек да избягва по-тежките храни, като например хляб, зърнени и бобови, а се окаже, че точно за този човек те са изключително подходяща храна, може по-скоро да му се навреди, отколкото да му се помогне. Затова и точно знанията и опитът, които съм натрупала до момента, ме карат да препоръчвам само и единствено персонализирания подход и да избягвам, доколкото е възможно, генералните заключения, когато говорим за постоянен режим на хранене.

- Какво е мнението Ви за зърнените култури, как трябва да се приготвят тестените изделия, за да не вредят на организма ни?

- По тези теми най-доброто, което можем да направим, е да погледнем какво са правили поколенията преди нас и да си върнем загубения опит, да се придържаме към разнообразни и дребни култури.

Някои храни съдържат в себе си определени елементи, които са трудни и тежки за храносмилане, а доброто храносмилане е в основата на доброто здраве. Ферментацията и накисването помагат тези елементи до голяма степен да се неутрализират и съответната храна да стане по-подходяща за редовен прием. Затова, ако човек има желание да консумира по-често хляб и бобови, решението е хлябът да се приготвя чрез ферментация (квас), а бобовите да се накисват задължително.

- Кои са рисковите фактори, свързани с храната, които биха могли да предизвикат заболявания?

- Рисковите фактори са свързани с няколко различни аспекта: храна, която не е подходяща лично за нас (споменахме го по-нагоре); изкуствена и рафинирана храна, която не дава ценни вещества на организма като тран-

смазнини, рафинирано бяло брашно и захар; храна, отгледана с твърде много химически елементи, които могат да се задържат в нея, като в категорията влизат и зеленчуци, и животински продукти.

Затова и често препоръките на различни асоциации и организации, които се грижат за общото здраве на хората, като Световната здравна организация, е такива храни да са сведени до минимум. Особено захарта и трансмазнините. Тоест, ако хапваме от време на време нещо с тях, не е толкова фатално, но ако ги ядем всеки ден, новините не са добри.

- Каква е ползата от детоксикацията?

- Ще се върна за момент отново на персонализираната медицина, тъй като според нея детоксът не е задължителен за всеки. Просто има хора, чиито организми детоксикуват перфектно и те нямат нужда от допълнителен детокс, а има други, чиито организъм не се справя толкова добре по една или друга причина, и е редно да се вземат мерки.

Проблемът е, че времената, в които живеем, са твърде токсични, и то не само заради храната, която ядем, а и заради въздуха, водата. Затова и често хората, живеещи в големите градове, са по-засегнати. Тоест, ако приемем, че тялото ни може да се справи с определено количество токсини, то фунцията в момента е твърде голяма и може да се наложи леко да се подпомогне процесът, за да се чувстваме добре. Затова и при конкретен здравословен проблем, в чиято основа може да стои натоварване с тежки метали, е добре да се направи консултация със специалист, да се вземат проби за токсини и ако има нужда, да се вземат и по-сериозни мерки, като хелиращи терапии, хранителен детокс и други.

- Всеки ли може да си направи детокс?

- Някои ограничителни режими могат да вкарат организма в състояние на силен стрес и това да има обратен на желанието ефект, особено при аутоимунни заболявания. Затова, ако човек иска да го направи, първо трябва да се консултира с лекаря си, а след това да следи състоянието си, не само физическото, но и психическото, и ако прецени, че му се отразява стресуращо - да спре.

Суровите зеленчуци и плодове не са подходящи за повечето хора със стомашно-чревни проблеми от типа на гастрит и язва. За тях са по-щадящи омекомени (сготвени) зеленчуци под формата на кремсуци, яхнии, бульони.

Аз винаги се подготвям за детокс плавно и полека. Това за мен е период на разтоварване, на прочистване на стомашно-чревния тракт от по-тежката храна в последните месеци и начин (в преносния смисъл на думата) да се пречиства, точно както се предполага по време на пост.

- И накрая - кажете какво е за Вас природата?

- Връзката между нас и заобикалящия ни свят. Всичко е природа.

Разговора проведе **Женя СТОИЛОВА**
Снимка личен архив **Надя ПЕТРОВА**