

# Kdor samo ždi pred televizorjem, ne potrebuje veliko

**Zdravi in aktivni v novo leto Tudi v starejši dobi moramo uživati vse, kakor smo v mladosti in srednjih letih, svetuje Marija Merljak**

»Po novih znanstvenih spoznanjih se tudi možgani obnavljajo in pomlajujejo enako kot vse druge celice in organi. In prav za vse moramo skrbeti in jim zagotoviti hranila, gorivo in zaščito. Zato moramo tudi v starejši dobi uživati vse, kakor smo v mladosti in srednjih letih. Količine zaužite hrane pa so odvisne od aktivnosti, fizične in miselne. Kdor samo ždi pred televizorjem, res ne potrebuje veliko.« nam ob prehodu v novo leto 2023 na srce polaga Marija Merljak, inženirka živilske tehnologije in ena najbolj znanih svetovalk za zdravo prehrano.

ANDREJA ŽIBRET IFKO

Popolnoma se strinja z rekom, da smo to, kar jemo, in da hrana zelo vpliva na naše počutje: »Hrana nam daje oziroma nam mora zagotavljati vsa hranila, gorivo in zaščito za življenje. Pomanjkanje česar koli od naštetega se lahko pozna v možganih, pri našem počutju, čustvovanju in imunskem sistemu.«

**Dobro spanje daje energijo**

Kako hrana vpliva na dober spanec, umirjenost in zbranos? »Dobro spanje daje energijo in voljo za ustvarjalni dan, a le redki do visoke starosti ne poznajo nespečnosti. Bedenje dolgo v noč je največkrat posledica psihičnih obremenitev. Slab spanec pa je pogosto tudi posledica neustreznih prehrane,« odgovarja Marija Merljak.

- Če uživamo zvečer koruzo in jedi iz nje, bomo mirno in trdno spali.
- Vitamin B12 preprečuje senilnost, škodo, ki jo na možganskih celicah povzročajo prosti radikali.
- Pitje vode pred spanjem je zelo pomembno.

Pravi, da zoper nespečnost pomagajo aminokislina triptofan, vitamini B1, B3, B6, folna kislina ali B9, vitamin C ter minerali kalcij, magnezij, cink, krom in selen. Živila, ki vsebujejo triptofan, so fižol, puran, piščanec, mleko in mlečni izdelki, morski sadeži, jajca, lešniki, datlji, leča, arašidi, soja, proso, oves, riž in riž, seme sezama in sončnic. Triptofanu pomagajo ogljikovi hidrati oziroma glukoza in prek nje inzulini, ki znižata krvni tlak za dober spanec. Glukoza tudi pomaga, da triptofan preide krvno-možgansko pregrado, da se izdela serotonin in nato melatonin.

Poudarja, da zaradi stresa večini primanjkuje zlasti vitamina B3. Ta je v jetrih, perutnini, mesu, ribah, jajcih, pivskem kvasu, arašidih, grahu, breskvah, avokadu, dateljnih, figah, suhih slivah in žitu. Za dobro spanje je potreben tudi vitamin B6, svoje dodata še aminokislini levcin in izolevcin. Najdemo jih v avokadu, slivah, papaji, kokosu, orehih in lešnikih. Za nastanek serotonina in melatonina pa je izrednega po-



Praznične dobrote ljudi združujejo, zato je zelo pomembno jesti prav tradicionalne jedi, saj jih poznamo po vonju in okusu, pravi Marija Merljak. FOTO IVAN MERLJAK/OSEBNI ARHIV

mena – voda. Med spanjem veliko vode izgubimo z dihanjem in potenjem, zato je pitje vode pred odhodom v posteljo še kako pomembno.

**Da bi zaspali kot angelčki**

Katera hrana in zdravilne rastline pomirjajo? »Že dolgo je znano, da imajo koruza in jedi iz nje, od polente do žganjev in koruznih potic ..., izjemno pomirjujoč učinek. Če jih uživamo zvečer, bomo mirno in trdno spali. Mi smo kot otroci polento jedli skoraj vsak večer. Tedaj smo 'spali kot angelčki', je rekla mama, mirno vso noč.« odgovarja Marija Merljak.

Znanost pravi, da so sredi 18. stoletja francoski razsvetljenjci spoznali, da hrana vpliva na dobro ali slabo počutje in spanje: »No, slovenske prababice prababice so tedaj že vedele, katera hrana spodbuja dober spanec. To so polenta, mleko in med, čaji z medom, kamilica, bezeg, šentjanževka ali celo sam med, ki so ga drževali v ustih. Za dobro spanje so uporabljali tudi jabolčni kis, česen, solato, hmelj, oves, zelje, robidnice, črni ribez, od začimb pa rožmarin, majaron, koper in meliso,« na modrosti naših prednikov spominja strokovnjakinja.

**Jajca, jetra, arašidi ... za dolgoletni spomin**

Katera hrana pa pripomore k ohranjanju bistrih možganov in dobrega spomina? »Spomin je ena poveljavnih funkcij možganov ter osnova za načrtovanje in sprejemanje odločitev. Utrju-

jemo ga sicer z vajami in ponavljanjem, pa tudi s hrano. Razmehoma hitro dosežemo učinek z živili, ki spodbujajo pretok krvi, kot so čebula, česen, poper, por, zelena in paprika. Odločilen za dober dolgoletni spomin pa je

**Sprošča me tudi, če delam nekaj, česar ne počnem vsak dan. Ne poznam pa počitka, da ne bi nič počela, razen ko spim.**

MARIJA MERLJAK

holin ali vitamin B7. Iz njega namreč s pomočjo encima holin-acetiltransferaza nastaja prenašalec spomina – acetilholin.«

Največ holina je v jajcih, jetrih, arašidih, soji in cvetači ... Holin lahko prehaja krvno-možgansko pregrado in se uskladišči v možganskem tkivu, v holinergetičnih nevronih. Veliko zaužitega holina zelo hitro osveži možgane in okrepi spomin.

»Za okrepitev spomina potrebujemo tudi druge vitamine skupine B, zlasti še B1, B2, B3 in B12. Dobimo jih v pršutu in svinjini, pivskem kvasu, jajcih, kislem zelju, rdečem zelju, pomarančah, sončničnih semenih, pistacijah, lešnikih, ajdi, leči, arašidih in grahu, v mandljih, divjačini, govejem in perutninskem mesu, tunini, lososu in dateljnih. Po-

sebej poudarjam vitamin B12, ki preprečuje senilnost, škodo, ki jo na možganskih celicah povzročajo prosti radikali. Dobimo ga v jetrih, jetrni pašeti in jetrnici, v pršutu, svinjini, govedini, perutnini in jajcih, v kaviarju, ostrigah, skušah, slaniku, tuni, lososu in nekaterih drugih ribah. Med mlečnimi izdelki ga je največ v kozjem siru, ementalcu in alpskih tipih sirov,« svetuje prehranska strokovnjakinja.

**Mandlji, orehi, lešniki ... za hitrost razmišljanja**

Pomembno vlogo za spomin ima tudi naravni vitamin E, ki preprečuje propadanje možganskih celic, torej staranje, in skrbi za hitrost razmišljanja. Še največ ga je v olju pšeničnih kalčkov, mandljih, orehih, lešnikih, sončnicah in pinjolah.

»Za spomin so pomembni tudi prav vsi minerali oziroma rudninske snovi, odločilni pa mangon, jod, bor in cink. Prvega dobimo v lešnikih, makadamijah, mandljih, v polnozrnatem kruhu, čičerki in pesi. Jod je v morski hrani in pehtranu. Bor vsebujejo jabolka, hruške, arašidi, slive in grozdje. Cink zagotavlja zbranos in skrbi za kratkoročni spomin. Največ ga je v morski hrani in bučnih semenih,« naštevata Marija Merljak.

**Dober počitek ni tisti »z možgani na off«**

Kaj je dober počitek? »Niso vsi znanstveniki enakega mnenja, a meni so najljubše ugotovitve ti-

ste, da nikakor ni dober počitek tisti »z možgani na off«, kot pravi pesem. Tudi sama ne znam in ne zmorem tega. In sodeč po ugotovitvah med prebivalci na petih območjih po svetu, kjer živi največ stoletnikov, se tudi v starejših letih ne smemo vdati in ne misliti nič ali nič početi. Zmerna telesna aktivnost spodbuja tudi miselno aktivnost in ustvarjalnost, veselje do življenja in s tem dolgoživost,« meni sogovornica. Prepričana je, da se to ne tepe s počivanjem, kajti na starost lahko počnemo tisto, kar nas veseli; to pa prej sprošča, kot obremenjuje. Imamo pa tudi več možnosti za druženje,« odgovarja strokovnjakinja, ki jo poznamo kot zelo ustvarjalno in polno energije.

**Aktivnost ohranja mladost**

Prepričana je, da ni pomembno, koliko si star, ampak kako mladega se počutiš. »To vprašanje je povezano z aktivnostjo. Kdor dolgo dela, dolgo živi, se glasi znan slogan in vsekakor drži, pa če nanj gledamo s katere koli strani. Mladost je res relativna, in če odmislimo kronološko starost, je odvisna predvsem od našega počutja, volje in aktivnosti. V moji kronološki kmečki mladosti na vasi smo otroci morali pasti krave in delati na polju. A tam so po svojih močeh pomagali tudi stari starši in nekako je imel vsakdo sebi primerno zadolžitve. Zvečer smo bili utrujeni od dela, ne glede na fizično starost. In po večerji smo kmalu globoko zaspali, da bi si odpočili. Aktivnost je torej ti-

sta, ki ohranja mladost starejših in hkrati spodbuja k vsakodnevnemu počitku.«

**Smeš in objemi za dobro počutje**

»Za vitalnost v stari dobi sta njuna tudi druženje in veselje ob zmernih telesnih aktivnostih. Najbolje je, če zmremo narediti 10.000 korakov na dan. Zelo blagodejen je sprehod po gozdu, saj smo deležni tudi gozdne terapije oziroma zdravilnega učinka, ki ga imajo drevesa na naš organizem. Smeš in objemi povečujejo sproščanje hormonov dobrega počutja in veliko pripomorejo k zdravju. Predvsem pa ne komplirajmo. Pri tem imam v mislih drobne pregrehe, ki si jih včasih privoščimo pri hrani, saj če vemo zanje in poznamo ogledala zdravlja, jih bomo zelo hitro tudi popravili,« pravi Marija Merljak.

Starejšim, mlajšim in sploh vsem generacijam ob vstopu v novo leto svetuje, naj v jedilnik vključujejo prav tradicionalne jedi, ki so vedno potešile lakoto in zadostile potrebam po moči za delo, hkrati pa je bila vsaka jed namenjena tudi zdravju telesa: »To velja tudi za dneve po novem letu, ko jemo sarmo, kislo juho, butjo repo, bobiče, joto, mineštre, ričet, smukavc ... Nikoli ne smemo pozabiti na divje rastline, kot so na primer koprove, saj pomembno pripomorejo k boljšemu delovanju telesa. Vse te jedi so bile pripravljene v skladu z letnim časom, navadami ljudmi in s tem, kaj zraste v določenem mesecu.«

## Vprašanje in odgovor

# Kako deluje Medgeneracijsko društvo Tromostovje?

**Anja Žitnik**

organizatorka lokalne mreže MD Tromostovje



**Kaj je temeljno poslanstvo Medgeneracijskega društva Tromostovje?**

Temeljno poslanstvo društva je odzivanje na nematerialne potrebe starejših, po povezanosti, pripadnosti, vključenosti, krepitve socialne mreže, povezovanje generacij ter priprava mlajše generacije na starost. Prizadevamo si za zmanjše-

vanje socialne izključenosti starejših in ohranjanje njihove aktivnosti. Temeljna dejavnost v skupini je usmerjen pogovor o vsebinah, ki nas povezujejo in temeljijo na življenjskih izkušnjah.

**Društvo deluje od leta 2014, koliko ima članov?**

Društvo je bilo ustanovljeno 8. januarja 2014. Trenutno deluje 21 skupin na več lokacijah v Ljubljani, Medvodah, Grosupljem in Ivančni Gorici. Vodi jih 25 voditeljic in dva voditelja. Vključenih je 175 članic in 20 članov, starih od 65 in vse do 98 let.

**Kaj je program Skupine starih ljudi za samopomoč?**

Program Skupine starih ljudi za samopomoč je temeljni program Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, v okviru katere so povezani različni pravni subjekti, ki delujejo na lokalni ravni in izvajajo omenjeni program. V nacionalno mrežo je trenutno vključenih več kot 4000 starejših in prostovoljcev, ki se vsak teden srečujejo v 450 skupinah po Sloveniji. Prva skupina je nastala 5. marca 1987 v Izoli, ustanovil jo je mag. Tone Kladnik. Program je eden najboljšežnejših na področju zadovo-

ljevanja nematerialnih potreb starejših v Sloveniji in po naših podatkih tudi edinstven v Evropi.

**Pravite, da negujete kulturo pogovora, poslušanja in pove-**

**zovanja na osebni ravni. Kako potekajo druženja?**

Skupina starih ljudi za samopomoč je skupina naključno zbranih posameznikov, ki se sčasoma preoblikuje v prijateljsko skupino in za nekatere celo

v nadomestno družino. Šteje do deset članov, srečanja potekajo vsak teden po uro in pol. Usmerjen pogovor se nanaša na teme, ki povezujejo. Negujemo kulturo poslušanja, ki je pogoj za poglobljen pogovor. Člani

skupine sodelujejo s svojimi izkušnjami in mnenji. Vsaka skupina si ustvari svoj ritem, voditelja pa skrbita, da vsakdo pride do besede. V skupini velja načelo zaupnosti. Pomembna prednost je, da jo vodijo prostovoljke in prostovoljci, ki se usposobijo na 120-urnem usposabljanju.

**Kaj opazate, ali je v mestih veliko osamljenih ljudi?**

Mestno okolje je izziv za medgeneracijsko sodelovanje in samopomoč. Ljubljana je ena zadnjih mestnih občin, kjer je ta program zaživel. Kot veliko urbano središče ima značilnosti in zahteve, ki jih je treba upoštevati, ko razmišljamo o povezanosti tako starejših med seboj kot tudi z mlajšo in srednjo generacijo. Mesto ponuja bogat izbor dejavnosti za starejši. Kljub temu pa je smiselno izvajati tudi tak program, pri katerem gre za negovanje kulture pogovora in povezovanja na osebni ravni.

Bogastvo programa je predvsem v tem, da se srečujemo v povezovalnem in umirjenem okolju in da se na srečanjih vzpostavi zaupno vzdušje. Tudi manj socialno ali komunikacijsko spretni starejši najdejo svoje mesto v majhni skupini ljudi, kjer so sprejeti in spoštovani

takšni, kot so. Predvsem pa najdejo svoj prostor za pripovedovanje pomembnih življenjskih zgodb, ki ga zunaj skupin in v stikih z mlajšimi generacijami težje dobijo.

Glavni izziv za društvo je dejstvo, da je v mestnem okolju težje priti do osamljenih ljudi. Opažamo, da skupnosti v posameznih četrtih navadno niso tesno povezane. Zato vidimo možnost za širjenje informacij v predstavljanju programa ob dogodkih in priložnostih, ki so namenjene starejšim.

**Kako se je mogoče vključiti v vaše društvo in vaše dejavnosti?**

Udeležba je brezplačna in prostovoljna, vključiti se lahko vsakdo, ki si želi druženja in pogovora. To je odlična priložnost za širjenje kroga prijateljev, s katerimi ohranjamo aktivnost in zdravje, se lažje soočamo z izzivi, ki jih prinašajo zrela leta, navezujemo stike z mlajšimi generacijami, kjer začetimo varnost, zaupanje in spoštovanje, kjer se mlajši z vodenjem skupin pripravljamo tudi na lastno starost, poleg tega vsi potrebujemo pogovor in toplo besedo, nihče od nas ni osamljen otok in vsi potrebujemo bližino.

ANDREJA ŽIBRET IFKO



KARIKATURA MARKO KOČEVAR