

Majke su spremne biti prisutne na svim dječjim događanjima, proživjeti traume prvih dana vrtića, škole, traume loših ocjena, učiti ih izuzetnom ponašanju i životnim lekcijama, ustrajati na temeljitom, ponekad čak vrlo temeljitom, pranju ruku prije svakog obroka… mogle bi umrijeti za svoju djecu… pa onda nije jasno zašto?

Zašto, kada je u pitanju prehrana, te iste majke, ne daju svojoj djeci zdravu hranu? Zašto ih ne prisile jesti zdravo? Zašto im dozvoljavaju, čak ih ponekad i podržavaju, da jedu smeće?

Bilo kako bilo, potrebno je što prije, još danas, promijeniti dječju prehranu. Ne treba govoriti o tome što treba uključiti, a što isključiti iz prehrane, jer to je majkama već poznato, potrebna je samo odluka i spremnost provesti je, za što će vam, možda pomoći daljnji tekst

Ne napuštajte roditeljski tron moleći njihovu ljubav!

Ironično je da roditelji godinama rade teško, u tko zna kakvim uvjetima, da bi njihova djeca postala, ako je moguće, najbolja ljudska bića, a uz to većina od njih čine najveću moguću grešku jer sve podrede želji da ih njihova djeca vole. Ne mareći što sve za tu ljubav treba žrtvovati, postave je kao cilj i plate cijenu. A cijena je dugoročna dobrobit njihove djece.

Djeca će, naravno, dati neizmjernu ljubav "cool" roditeljima, koji se ponašaju uglavnom kao njihovi prijatelji (biti prijatelj je naravno poželjno, ali prije svega treba biti roditelj), ili onima koji im se umiljavaju spremajući im ujutro njihovu omiljenu slasticu ili ih navečer dočekuju sa čokoladnim kolačićima.

Sva ta ponašanja, osim trenutne iskrice zadovoljstva, zapravo nanose veliku štetu i djeci i roditeljima.

Susreli ste sigurno dijete sa kvarnim zubima, ili ono koje ima neki od dermatitisa pa se češe dok ne razdere kožu ili ima akutnu upalu mokraćnog sustava, čuli ste kako ta djeca neprestano plaču jer ih sve to boli.. …, a sve to je zbog prevelike konzumacije šećera na razne načine, kao i gaziranih pića, a premalo svježeg voća i povrća.

Mali dječji organizam se može vrlo brzo očistiti sokom svježe mrkve i jabuke ili sokom od ALFA alge sa borovnicom i brusnicom. Treba samo imati snagu, zanemariti vrištanje i plakanje, zanemariti kad kroz plač čujete „nikakva si majka“, „mrzim te“,… ne popustiti,. ne dati mu njegovu slasticu.

Sa srcem punim ljubavi i čvrstom odlukom, privoljeti ga da jede zdravo. Dijete će prestati kad vidi da ste sigurni i odlučni. Nekada tamo u budućnosti, kad bude i samo hranilo svoje dijete, shvatiti će vašu veliku ljubav u tom istom trenutku.

Dakle, oslobodite se nesigurnosti ili nasušne potrebe za dječjom ljubavlju. Oslobodite se radi budućeg zdravlja i istinske ljubavi koju ćete dati i dobiti od vaše zdrave i uspješne djece. Da bi došli do tog saznanja, ne morate valjda proći kroz njihovu patnju ili bolest kao što je dijabetes ili ADHD.

Bolje i lakše je ako počnete što ranije!

Sve navike, od pranja zubi do ispravnog vezivanja cipela, pa tako i privikavanje na zdravu hranu treba početi što ranije. Negdje izvan doma će im biti uvijek dostupne slastice, u školi, na rođendanima i sl. i radi toga trebate što ranije postaviti pravila zdrave prehrane u vašem domu.

Ako pak pravila ne postoje od malena nemojte raditi drastične promjene i recimo potpuno izbaciti čokoladu iz kuće. Počnite polagano zamjenjujući nezdrave namirnice zdravima. Na primjer, bombone, grickalice i druge slastice zamijenite slatkim i ukusnim voćem. Ako počnete dovoljno rano, čak prije vrtića, vašoj djeci neće biti važno što njihovi prijatelji jedu čips, jer su već navikla na bananu, jabuku i to im je slastan obrok… vole zdravu hranu jer su s njom odrasli, a kako se nakon takvog obroka osjećaju dobro (dobar osjećaj je zapisan u podsvijest), ostaju odlučni pri zdravoj prehrani.

Djeca gledaju što vi jedete, budite primjer

Jedna studija je provedena o korelaciji između pušača djece i pušača roditelja. Rezultati su očiti i šokantni: najveći postotak pušača je priznao da im je barem jedan roditelj pušač.

Slična povezanost postoji između onih koji se hrane nezdravo i njihovih roditelja: većina otvoreno priča o tome da imaju barem jednog roditelja koji ne brine jesu li namirnice koje jede kvalitetne, nego jede nekvalitetno i slabo.

Mnogi su zaglavili u loše prehrambene navike jer ih navodno na to prisiljavaju dnevne obveze: jedu velike porcije koje čega, piju gazirana pića ili pojedu brzu hranu u trku.

Gotovo svi oni već duže vrijeme razmišljaju o tome da trebaju promijeniti prehranu, ali to ne čine. Vrijeme je da se zaborave razni izgovori i da se nađe mjesto i vrijeme za kvalitetno jelo, ako ne radi sebe onda radi vaše djece. Ovaj razlog bi vam trebao biti dobra motivacija.

Budite kreativni, napravite maštovitu zdravu hranu

Važno da djeca razumiju zašto ste vi sami počeli jesti zdravo ili zašto oduvijek jedete zdravo. Malenima objasniti osnove prehrane koliko oni mogu shvatiti: kako će im povrće i voće dati energiju i kako će se osjećati dobro. Možete im hranu predstaviti kroz neku domišljatu priču. Djeca će razumjeti koncept zdravih navika i usvojiti ih kroz zabavu.

Pogledajte reklame proizvođača nezdrave hrane koji privlače djecu jer je njihova hrana uzbudljiva, zabavna i šarena. Dozvolite djetetu da se osjeća super i uzbudljivo kada jede svoj obrok, bilo u školi ili kod kuće.

Postoje desetine načina o tome kako malenima napraviti zdravu, kreativnu i zabavnu hranu, a što duže pripremate obrok, dodajete mu veću količinu najboljeg sastojka, vaše ljubavi.

Najvažnije je donijeti odluku i ne odustati kad se pojave teškoće

Lako je ako od samog početka svoje dijete hranite voćem i povrćem, umjesto da uzmete time-out za svoju odgovornost i date mu smoky, čips, bombone…., ali je posebno teško naglo mijenjati prehrambene navike starijoj djeci i odraslim ljudima.

Ali donesite odluku i nemojte odustati.

Neka vam poticaj bude da će ti mali ljudi, uz zdravu prehranu, živjeti bez teškoća za koje je dokazano da su rezultat loše hrane.

Za one koji žele promijeniti prehranu djeteta koji je već u višim razredima osnovne ili čak u srednjoj školi, naoružajte se strpljenjem i ne gubite nadu. Iako je vrlo teško odvikavati dijete od slatkiša, gaziranih pića i masne hrane, jer su gotovo postali ovisnici o tim namirnicama, nikada nije prekasno za promjenu.

Bilo da ćete svoje domaćinstvo očistiti preko noći od loše hrane ili ćete polako početi kupnju različitih zdravih namirnica, razmislite o ciljevima koji vas vode i ništa vam neće biti teško niti problematično.

SRETNO!

U nastavku je članak dr. Marka Hymana o namirnicama koje su uzročnici akni i koje treba izbjegavati, te o mogućim dodacima koje možete pronaći u našem proizvodu – komplex masnih kiselina – jedite ih i mažite potrebna mjesta, jer to je jedinstveni izvor punog spektra masnih kiselina: Omega 3 i Omega 6, hladno prešani biljni ekstrakti; sjemena lana, sezama, suncokreta, bundeve, jezgro marelice i lješnjaka, pšenične klice, češnjak, mrkva, limun, naranča, maslina, crna i crvena borovnica, šipak, ribiz, uz dodatak ribljeg ulja i lecitina.

Također u nastavku je dio iz predstavljanja knjige „ Hrana za mir“ u izdanju Dvostruke duge. Lijepo bi bilo imati je.

Dragi ljudi, na kraju vam se moram ispričati što sam ovoliko opširna, a sve u želji da dam potrebnu važnost temi, jer svijet je na nogama, posebno SAD (privitak članak iz New York Timesa). Kao da nam se dogodilo preko noći. Probudili smo se i ugledali generaciju debele djece, posebno djevojčice kojima hormoni iz hrane potiču sazrijevanje, pa ono što se treba događati sa 12-14g., događa sa 8g. Vrijeme je za pametnu reakciju.

No, prihvatili ova razmišljanja ili ne, neka vam ovaj dan donese svu željenu radost.

Ana

Mlijeko, mliječni proizvodi i šećer uzrokuju akne – dokazano je!
Dr. med. Mark Hyman

Kako je tijekom posljednjih 100 godina, porasla konzumacija šećera i mliječnih proizvoda, tako je porastao i broj onih koji imaju problem sa aknama. Trenutno ima više od 17 milijuna takvih bolesnika, čija cijena liječenja pada na zdravstveni sustav i iznosi više od milijarde dolara godišnje.

Osamdeset do devedeset posto tinejdžera pate od problema akni u različitim stupnjevima. Milijuni bubuljičastih se oslanjaju na razne proizvode, promovirane od strane poznatih osoba ili kupuju one ispod cijene. To je cijela paleta losiona, sredstava za čišćenje, krema i raznih lijekova na tu temu.

A nedavna istraživanja su pokazala da je od svega toga najvažnije što smo stavili u usta, što jedemo, a ne s čim tretiramo našu kožu.

Mnogi su i do sada predlagali razne dijete vezane uz akne, ali sve donedavno nisu bile dokazane u velikim kliničkim studijama.

Umjesto toga, dermatolozi su propisivali dugoročne doze antibiotika ili lijek Accutane, a oba lijeka mogu izazvati dugoročno štetne posljedice.

U 2009 godini je učinjena 21 opservacijska studija sa sistematskim pregledom i kliničkim ispitivanjima i pronađena je jasna veza između prehrane i akni.

U dva velika kontrolirana ispitivanja se otkrilo: uz kravlje mlijeko se povećao broj ljudi koji su dobili akne i koji su dobili na težini. U ostalim velikim randomiziranim studijama (zlatni standard medicinskih istraživanja) utvrđeno je da je značajno više akni bilo kod ljudi koji su imali veći unos šećera i glikemijski opterećenu prehranu (kruh, riža, žitarice, tjestenina, šećer, brašno i sve vrste proizvoda od brašna).

Šećer u svim svojim oblicima naglo podiže šećer u krvi što je veliki uzročnik bubuljica

Mlijeko i mliječni proizvodi pojačavaju muški spolni hormon (različiti oblici testosterona ili androgena), a također povećava razinu inzulina kao i ostale namirnice koje brzo podižu šećer u krvi. Androgen i inzulin potiču neugodne bubuljice na koži.
Jedan pacijent mi je nedavno rekao da će dati milijun dolara za lijek protiv akni, a lijek protiv akni je na tanjuru i za to ne treba pisati recept.

Dakle previše mlijeka, šećera i kruha u prehrani imaju značajan utjecaj na nastanak akni i povećanje težine. Nutritivni nedostaci, kao i pretjerivanja mogu ih još pogoršati. Prije svega je važno dublje sagledati mlijeko i šećer, kao uzročnike.

Čini se da anabolički ili spolni hormon u mlijeku doprinosi stvaranju akni ...

Držite se podalje od mlijeka i mliječnih proizvoda, ako želite izbjeći akne.

Jedan znanstvenik se referirao na mlijeko kao "vodeni kompleks, sa uklonjenim mastima, liposomska emulzija sa uklonjenim proteinima". Ono što znamo je da je mlijeko osmišljeno za rast beba, a u slučaju kravljeg mlijeka, bebe su telad.
Tu je, naravno, puno onoga što zovemo anabolički hormoni (iste one koje tijelo koristi u gradnji i rastu velikih mišića, a koje uzrokuju akne). To su uglavnom androgeni (poput testosterona) i hormoni rasta, uključujući faktor rasta (IGF-1) koji je sličan inzulinu. Ne postoji mlijeko bez hormona.

Evo nekih od 60-ak hormona u čaši mlijeka u prosjeku, čak i u organskom:

20α-dihydropregnenolone progesterone (from pregnenolone)
5α-pregnanedione
5α-pregnan-3β-ol-20-one,
20α- and 20β-dihydroprogesterone (from progesterone)
5α-androstene-3β17β-diol
5α-androstanedione
5α-androstan-3β-ol-17-one
androstenedione
testosterone
dehydroepiandrosterone sulphate acyl ester
insulin like growth factors 1 and 2 (IGF-1 and IGF-2)
insulin

To je ono što nam se sugerira piti u visokim dozama - najmanje 3 čaše dnevno za odrasle? Te smjernice su snažno kritizirane od strane mnogih, uključujući vodeće prehrambene znanstvenike s Harvarda, kao što su Walter Willett i David Ludwig.

Poznatom studijom Nurse's Health, ispitivane su zdravstvene navike 47.000 medicinskih sestara, kada je utvrđeno da su one koje su pile više mlijeka, kao tinejdžeri, imale i više problema sa teškim aknama, za razliku od onih koje su pile malo ili uopće nisu pile mlijeko kao tinejdžeri. Ako mislite da je razlog masnoća u mlijeku, razmislite ponovo. Zapravo obrano mlijeko je još veći rizik za akne. U istraživanjima sa više od 10.000 dječaka i djevojčica od 9 do 15 godina starosti, došlo se do izravne veze između konzumiranja količine mlijeka i težine problema.

Čini se da razlog nisu samo anabolički ili spolni hormoni u mlijeku, što uglavnom uzrokuje problem, nego je mlijeko sposobno stimulirati proizvodnju inzulina. U mlijeku to može biti zapravo laktoza ili mliječni šećer koji djeluje više kao bezalkoholno piće od jaja. Popijena čaša mlijeka može podići razinu inzulina 300 posto. Ne samo da uzrokuje prištiće, nego također može pridonijeti pre dijabetesnom stanju. To je istina, bez obzira na studije koje financiraju proizvođači mlijeka, mliječna vijeća, a koji tvrde da mlijeko pomaže kod mršavljenja. Pitanje je u odnosu na što promatraju mlijeko kao dijetalni proizvod, na Coca-Colu, ili na zdravu antioksidantima bogatu, biljnu prehranu sa sasvim malo životinjskih bjelančevina?

Budete li daleko od šećera, mlijeka i rafiniranih ugljikohidrata, bit ćete daleko i od prištića.

Ako čaša mlijeka uzrokuje prištiće, promislit ćete da je onda bolje kao napitak uzeti Pepsi ili Coca Colu. Ni govora. Nedavne studije su također pokazale da će šećer iz rafiniranih ugljikohidrata (visoko glikemična prehrana) uzrokovati akne.

Činjenica koju je važno reći: kod djece kojima je ukinut šećer i koja su stavljena na zdravu, cjelovitu hranu, sa nisko glikemičnom prehranom, značajno se poboljšalo stanje u odnosu na kontrolnu skupinu onih koji su jeli redovitu prehranu sa puno šećera.

Osim smanjenog problema sa prištićima, sudionici su izgubili na težini. Također su imali manje problema od spolnih hormona u krvi koji inače plutajući okolo potiču stvaranje akni.

Poznato je da će žene koje imaju previše šećera i inzulinsku rezistenciju dobiti akne, narast će im dlake na licu, gubit će kosu, i imati će problema sa neplodnosti. Uzrok tome je visoka razinama muških hormona, sindrom policističnih jajnika, ali bolest nije ginekološka nego je prehrambena.

No, prehrambeni utjecaji tu ne prestaju. Ne samo šećer i mlijeko, nego i loše masti koje jedemo, također mogu doprinijeti stvaranju akni.

Naša tipična zapadna prehrana je puna zasićenih masti, trans masti, previše omega-6, prerađena biljna ulja kao što su sojino i kukuruzno ulje. To će povećati IGF-1 i stimulirati folikule bubuljica.

Upala je povezana s aknama, i anti-upalne omega-3 masnoće iz ribljeg ulja mogu pomoći kod problema sa aknama i kod mnogih drugih kožnih poremećaja.

Stanje hormona koji uzrokuju kožne probleme

Veza je jasna - hormonska neravnoteža u prehrani je okidač koji uzrokuje akne. Naša prehrana utječe na spolne hormone poput testosterona, IGF-1, i inzulina, koji potiču akne. Na hormone najviše utječe prehrana sa visoko glikemičnim faktorom (određuje se na osnovu toga kako brzo hrana koju jedemo povećava šećer u krvi i razinu inzulina), kao i količina mliječnih proizvoda koja se dnevno pojede.

Dobra vijest je da će ako jedete zdravu hranu i uzimate nekoliko dodataka te hormone držati u ravnoteži. Vježbajte, to također pomaže u poboljšanju funkcije inzulina.

Osam jednostavnih koraka pomoći će većini prevladati probleme sa aknama:

- Ostanite daleko od mlijeka. To je savršena prirodna hrana, ali samo ako ste tele.
- Jedite nisko glikemične proizvode, bez šećera. Šećer i svi proizvodi od brašna i vode povećaju inzulin, debljaju i uzrokuju prištiće.
- Jedite više voća i povrća. Ljudi koji jedu više povrća koje sadrži više antioksidanata i

anti-upalnih spojeva, imaju manje akni. Pobrinite se da dobijete 5 porcija šarenog voća i povrća svaki dan.

- Uzmite više zdravih protuupalnih masti. Pobrinite se da dobijete omega-3 masti (riblje ulje) i anti-upalni omega-6 masti (ulje noćurka).
- Uključite u prehranu namirnice koje su dobre za ovaj problem. Određene namirnice su povezane s poboljšanjem mnogih temeljnih uzroka akni i mogu pomoći. To uključuje riblje ulje, kurkumu, đumbir, zeleni čaj, orahe, tamno ljubičaste i crvene namirnice kao što su bobice, borovnice, brusnice, zelene namirnice poput tamno zelenog lisnatog povrća i jaja radi omega3.

- Uzmite dodatke za borbu protiv akni. Neki dodaci su neophodni za zdravlje kože, kao ulje noćurka: 1000 do 1500mg dva puta dnevno, cink citrat: 30 mg dnevno, vitamin A: 25000 IU dnevno, ali svaka tri mjeseca, a ako ste trudni, ne, vitamin E (miješani tokoferoli, a ne alfa tokoferol): 400 IU dnevno.
- Probiotici također pomažu smanjiti upalu u crijevima što može biti povezano s aknama. Uzimanje probiotika (Lactobacillus, itd.) pomaže.
- Isključite hranu na koju ste osjetljivi. Alergije na hranu su među najčešćim uzrocima akni. Namirnice poput glutena, mliječni proizvodi, kvasac i jaja su uobičajeni krivci, a može biti veliki problem ako imate propusna crijeva.

Slijedeći ove jednostavne savjete pomoći će vam da eliminirate akne i da imate sjajnu kožu kakvu ste oduvijek sanjali. K tome, to je mnogo jeftinije (i sigurnije) od skupih lijekova i posjeta dermatologu. Poboljšajte vašu prehranu i poduzmite sve u borbi protiv akni i vidjet ćete kako nestaju.

Za vaše dobro zdravlje,
Dr. med. Mark Hyman

References:

F. William Danby, MD, Nutrition and acne, Clinics in Dermatology (2010) 28, 598–604
White GM. Recent findings in the epidemiologic evidence, classification, and subtypes of acne vulgaris. J Am Acad Dermatol 39(2 Pt 3):S34-7 (1998 Aug).
Lello J, Pearl A, Arroll B, et al. Prevalence of acne vulgaris in Auckland senior high school students. N Z Med J 108(1004):287-9 (1995 Jul 28).
Venereol 21(6):806-10 (2007 Jul).
Wolf R, Matz H, Orion E. Acne and diet. Clin Dermatol 22(5):387-93 (2004 Sep-Oct).
Magin P, Pond D, Smith W, et al. A systematic review of the evidence for myths and misconceptions' in acne management: diet, face-washing and sunlight. Fam Pract 22(1):62-70 (2005 Feb).
Spencer EH, Ferdowsian HR, Barnard ND. Diet and acne: a review of the evidence. Int J Dermatol 48(4):339-47 (2009 Apr).
Bendiner E. Disastrous trade-off: Eskimo health for white civilization, Hosp Pract 9:156-89 (1974).
Adebamowo CA, Spiegelman D, Danby FW, et al. High school dietary dairy intake and teenage acne. J Am Acad Dermatol 52(2):207-14 (2005 Feb).

Adebamowo CA, Spiegelman D, Berkey CS, et al. Milk consumption and acne in adolescent girls. Dermatol Online J 12(4):1 (2006).
Adebamowo CA, Spiegelman D, Berkey CS, et al. Milk consumption and acne in teenaged boys. J Am Acad Dermatol 58(5):787-93 (2008 May).
Hoyt G, Hickey MS, Cordain L. Dissociation of the glycaemic and insulinaemic responses to whole and skimmed milk. Br J Nutr 93(2):175-7 (2005 Feb).
Kaymak Y, Adisen E, Ilter N, et al. Dietary glycemic index and glucose, insulin, insulin-like growth factor-I, insulin-like growth factor binding protein 3, and leptin levels in patients with acne. J Am Acad atol 57(5):819-23 (2007 Nov). Cordain L, Lindeberg S, Hurtado M, et al. Acne vulgaris: a disease of Western civilization. Arch Dermatol 138(12):1584-90 (2002 Dec).
Smith RN, Mann NJ, Braue A, et al. A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr 86(1):107-15 (2007 Jul).
Smith RN, Mann NJ, Braue A, et al. The effect of a high- protein, low glycemic-load diet versus a conventional, high glycemic-load diet on biochemical parameters associated with acne vulgaris: a randomized, investigator-masked, controlled trial. J Am Acad Dermatol 57(2):247-56 (2007 Aug).
Smith RN, Braue A, Varigos GA, et al. The effect of a low glycemic load diet on acne vulgaris and the fatty acid composition of skin surface triglycerides. J Dermatol Sci 50(1):41-52 (2008 Apr).
Zouboulis CC. Is acne vulgaris a genuine inflammatory disease? Dermatology 203(4):277-9 (2001).
James MJ, Gibson RA, Cleland LG. Dietary polyunsaturated fatty acids and inflammatory mediator production. Am J Clin Nutr 71(1 Suppl):343S-8S (2000 Jan).
Simopoulos AP. Essential fatty acids in health and chronic disease. Am J Clin Nutr 70(3 Suppl):560S-9S (1999 Sep). 26. Kaaks R, Bellati C, Venturelli E, et al. Effects of dietary intervention on IGF-I and IGF-binding proteins, and related alterations in sex steroid metabolism: the Diet and Androgens (DIANA) Randomised Trial. Eur J Clin Nutr 57(9):1079-88 (2003 Sep).
Fulton JE, Jr., Plewig G, Kligman AM. Effect of chocolate on acne vulgaris. Jama 210(11):2071-4 (1969 Dec 15).
Anderson PC. Foods as the cause of acne. Am Fam Physician 3(3):102-3 (1971 Mar).

Ukratko o knjizi Willa Tuttlea „Hrana za mir“ u izdanju Dvostruke duge

Ključ za istinsko razumijevanje svijeta u kojem živimo, leži u shvaćanju dalekosežnih posljedica naših prehrambenih navika.

Ono smo sto jedemo. Hranu doslovno ugrađujemo u nasa tijela. Putem prehrane na osnovnim i nesvjesnim razinama sudjelujemo u vrijednostima i paradigmama našega društva. U djetinjstvu smo upijali vrijednosti i nevidljive pretpostavke društva kroz neprestanu izloženost složenim stavovima koji se odnose na najrazvijeniji zajednički obred, a to je jedenje hrane. Poput spužvi smo upijali, učili, sudjelovali i na kraju postali dijelovi društva. Sada, u odrasloj dobi, stres i zastrašujuće nevolje koje smo sami stvorili, nagrizaju naše živote. Stoga s pravom nastojimo shvatiti izvor naše nesposobnosti skladnog življenja u ovom svijetu. Ako bolje

pogledamo, otkrit ćemo jezivu silu koja je odgovorna za stvaranje naših dilema i kriza. Ta sila svakodnevno zuri u nas s naših tanjura!

Iako mnogi raspravljaju o tome koja je prehrana najbolja za zdravlje i dug život, ova knjiga ne govori o prehrani na taj uobičajeni način. Ona istražuje duboke društvene i duhovne posljedice naših prehrambenih navika i mentaliteta koji ih podržava.

Nalazimo se usred velike društvene preobrazbe. Sve je očitije da se stari mitovi našega društva ruse. Shvaćamo da su njegove osnovne pretpostavke zastarjele te da ce one, ako ih nastavimo slijediti, uzrokovati ne samo daljnje uništenje složenih i osjetljivih ekoloških sustava na planetu već i naše vlastito uništenje. Rađa se jedna nova paradigma koja promiče suradnju, slobodu, mir, život i jedinstvo. Ona ce zamijeniti staru paradigmu koja se temelji na natjecanju, razgraničenjima, ratu, isključivosti i zamisli da moć daje pravo.

Hrana je osnovni ključ za rađanje te nove paradigme.

Srdačan pozdrav iz Dvostruke duge!

Puna cijena knjige je 150,00 kn, a do 12. svibnja je možete kupiti za 75,00 kn plus troškovi poštarine ukoliko se knjiga šalje poštom. Svaki kupac te knjige ce dobiti e-mailom besplatnu elektroničku knjigu, knjigu Adriana P. Kezelea 'Jedna Majka, jedan svijet' prvu elektroničku knjigu u izdanju Dvostruke duge.

A sada, obavezno pogledajte:

{youtube}zfkPrTm_q8A{/youtube}

Mislila sam vam napisati da pripazite ako ste vrlo osjetljivi, ali ne, to treba svatko pogledati.

Ana

U.S. Seeks New Limits on Food Ads for Children

The federal government proposed sweeping new guidelines on Thursday that could push the food industry to overhaul how it advertises cereal, soda pop, snacks, restaurant meals and other foods to children.

Citing an epidemic of childhood obesity, regulators are taking aim at a range of tactics used to market foods high in sugar, fat or salt to children, including the use of cartoon characters like Toucan Sam, the brightly colored Froot Loops pitchman, who appears in television commercials and online games as well as on cereal boxes.

Regulators are asking food makers and restaurant companies to make a choice: make your products healthier or stop advertising them to youngsters.

“Toucan Sam can sell healthy food or junk food,” said Dale Kunkel, a communications professor at the University of Arizona who studies the marketing of children’s food. “This forces Toucan Sam to be associated with healthier products.”

The guidelines, released by the Federal Trade Commission, encompass a broad range of marketing efforts, including television and print ads, Web sites, online games that act as camouflaged advertisements, social media, product placements in movies, the use of movie characters in cross-promotions and fast-food children’s meals. The inclusion of digital media, such as product-based games, represents one of the government’s strongest efforts so far to address the extension of children’s advertising into the online world, which children’s health advocates say is a growing problem.

The guidelines are meant to be voluntary, but companies are likely to face heavy pressure to adopt them. Companies that choose to take part would have five to 10 years to bring their products and marketing into compliance.

“There’s clearly a demand hidden behind the velvet glove of the voluntary language,” said Dan Jaffe, an executive vice president of the Association of National Advertisers, a trade group that represents marketers like Kraft Foods and Campbell Soup.

By explicitly tying advertising to childhood obesity, the government is suggesting there is a darker side to cuddly figures like Cap’n Crunch, the Keebler elves, Ronald McDonald and the movie and television characters used to promote food. It also raises the question of whether they might ultimately share the fate of Joe Camel, the cartoon figure used to promote Camel cigarettes that was phased out amid allegations that it was meant to entice children to smoke.

“Our proposal really covers all forms of marketing to kids, and the product packaging and the images and themes on the cereal boxes have tremendous appeal to kids,” said Michelle K. Rusk, a lawyer with the trade commission. “The goal is to encourage children to eat more healthy foods because obesity is a huge health crisis.”

The F.T.C. said that in 2006, food companies spent nearly $2.3 billion to advertise to children. The food industry immediately criticized the proposal, saying that it had already taken significant steps to improve recipes and change the way it advertises to children.

Kellogg, the company that makes Froot Loops, said in a statement that it would review the proposal and that it was committed to improving “the nutrition credentials” of its products. “We have very specific criteria, based on a broad review of scientific reports, that determine how and what products we market to children,” the company said. The company has already reduced sugar and added whole grains in many cereals.

Scott Faber, a vice president of the Grocery Manufacturers Association, a group that represents food makers, said that ads for packaged foods on television shows aimed at children 2 to 11 had dropped significantly since 2004, and that the ads more often showed healthier types of foods. He said companies had also changed many recipes to reduce salt, sugar and fat and add healthful ingredients like whole grains. “The rate of reformulation is going to increase,

not as a result of the principles that were announced today but because consumers are demanding changes in the marketplace," Mr. Faber said.

Many food companies participate in an industry-led effort, the Children's Food and Beverage Advertising Initiative, to restrict some marketing activities. But each company that takes part is allowed to set its own nutritional criteria, which critics say undermine the program's effectiveness.

Regulators said it was important for the entire industry to adhere to a uniform set of standards.

The guidelines were created at the request of Congress and written by the commission, the Food and Drug Administration, the Agriculture Department and the Centers for Disease Control. Regulators said they would take comments and consider changes before submitting a final report to Congress.

The guidelines call for foods that are advertised to children to meet two basic requirements. They would have to include certain healthful ingredients, like whole grains, fresh fruits and vegetables, or low-fat milk. And they could not contain unhealthful amounts of sugar, saturated fat, trans fat and salt.

The sugar requirement would limit cereals to eight grams of added sugar a serving, far less than many popular cereals have today. Froot Loops and Cap'n Crunch, for example, contain 12 grams of sugar a serving.

The salt restrictions are particularly stringent, and many packaged foods on the shelves today would have a hard time meeting them. In an initial phase-in period, the guidelines call for many foods to have no more than 210 milligrams of sodium a serving, while main dishes and meals, including both restaurant food and packaged food, could have no more than 450 milligrams. Today, a 15-ounce can of Chef Boyardee beef ravioli has two servings, with 750 milligrams of sodium per serving. The sodium restrictions would get tougher over time.

The federal agencies acknowledged that a "large percentage of food products currently in the marketplace would not meet the principles."

The guidelines would apply to both young children and teenagers. The industry has said it should have greater leeway for teenagers, and Ms. Rusk said the agencies would consider those arguments.

Margo Wootan, director of nutrition policy for the Center for Science in the Public Interest, an advocacy group, predicted that the guidelines would force many companies to accept great restrictions and improve recipes.

"With all the concern about childhood obesity, I think there's a lot of pressure on companies to do the right thing and follow these standards," she said.

Jeffrey Chester, executive director for the Center for Digital Democracy, a group that focuses

on Internet marketing to children, said the F.T.C. proposal had broader implications. “The youth obesity issue has placed all digital marketing in the regulatory cross hairs,” Mr. Chester said.

Matt Richtel contributed reporting.

