

Direktor, a jede samo sirovo voće i povrće

Aca Krstić (41), direktor Osnovne škole „Dušan Radović“ iz Niša, čovek je nevakidašnjih životnih navika. Već godinu i po dana jede samo sirovo, termički neobrađeno voće i povrće, a pije isključivo vodu.

ISHRANA – Otkad sam 1989. prestao da pušim, počeo sam da menjam svoje životne navike. Tako sam u narednih osam godina u potpunosti prestao da pijem alkohol i kafu, da jedem jela pržena na zejtinu, koja su štetna za organizam. Iz jelovnika sam izbacio hleb, a od 23. avgusta prošle godine jedem samo sveže, termički neobrađeno voće i povrće i ne pijem ništa osim čiste vode. Osećam se sjajno! Počeo sam i da trčim. Istrčao sam tri cela maratona, 11 polumaratona i četiri trke od 15 kilometara. Pre maratona pojedem samo dve banane, i to mi je dovoljno - kaže Krstić.

Na Prvenstvu Balkana za polumaratone prošle godine bio je deveti! Tada je 21 kilometar istrčao je za sat i po, što je odličan rezultat i za profesionalne sportiste.

Doručak mu je uvek uvek isti: dve banane i dve kašike meda, i to, ako mu jedan od trojice sinova ne pojede banane. U toku dana stalno nešto gricka - šargarepu, jabuke, rotkvice, paškarnik... U džepu uvek ima šaku sirovog kikirikija. Probao je i sirovi krompir: nije dobio temperaturu, ali kaže da ima ukus kao saptan. Gricka papriku dok ide na posao. Veli, kada



▲ Aca Krstić sa namirnicima od kojih živi već godinu i po dana.

Zdrav kao dren

KNJIGA Na pritisak porodice, Aca Krstić redovno kontrolise krvnu sliku - lekari kažu da je perfektna. Ipak, svima napominje da možda on i ne radi pravu stvar i da će vreme pokazati. Pravi belešku, pa planira da posle dve ili tri godine, ako sve bude kao što treba, napiše knjigu.

mogu ljudi da jedu pljeskavicu idući ulicom - što bi bilo čudno ako on jede papriku.

Asketskim režimom ishrane redovno šokira goste na slavama i ručkovima. Dok drugi meze pihtije, prasetinu i čevape i zalivaju kalorične zalogaše pivom ili vinom, njemu je potaman parče svežeg kupusa, jedna šargarepa i čaša voće.

- Čitao sam knjigu „Živeti bez bolesti“, jednog nemačkog nutricioniste, u kojoj je opisan taj vid ishrane. Tu sam saznao da se enzimi iz svežeg voća i povrća, koji su osnov ishrane pokretača metabolizma, uništavaju kuvanjem i pečenjem, da već na 61 stepeni Celzijusa stradaju i oni najgori po njemu. I reših da probam da se zadržim na hladnom - otkriva Krstić.

"24 SATA" - Besplatne
dnevne novine od
18.01.2007.

18. Jan 2007