



ANNA W. BOGACKA

# ZDROWIE NA TALERZU

WSZYSTKO CO CHCESZ WIEDZIEĆ  
O ZDROWYM ODŻYWIANIU

10 PRZYKAZAŃ ZDROWEGO ŻYCIA

POWIEDZ CO JESZ, POWIEM CZY ...  
JESTEŚ ZDROWY



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**

*...coś więcej niż psychologia*



**ZDROWIE  
na talerzu**



Anna W. Bogacka

# ZDROWIE

NA TALERZU



PRAKTYCZNY PODRĘCZNIK  
ZDROWEGO ODŻYWIANIA



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII

Redakcja: Natalia Paszko  
Opracownia graficzne: Anna Drozdowska  
Skład komputerowy: Maciej Grycz  
Korekta: Małgorzata Waś  
Konsultacja medyczna: dr Lidia Dobosz

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2008.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2008  
ISBN 978-83-7377-319-6



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*... coś więcej niż psychologia.*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
(085) 662-92-67 – redakcja  
(085) 654-78-06 – sekretariat  
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt  
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal  
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

<b>Jesteś tym, co jesz</b> .....	11
10 przykazań zdrowego odżywiania .....	21
<b>Jedzenie kontra zapychacze – czyli prawda o potworkach spożywczych</b> .....	27
Zalety nieprzetworzonej żywności .....	30
W poszukiwaniu potworków – czyli jak czytać etykiety ...	33
Detektyw na tropie... ..	47
Gorzka prawda o cukrze .....	52
Inne przykłady koszmarków żywieniowych .....	68
Tłuszcze bez tajemnic .....	75
Nie dajmy się zwariować, czyli jest nadzieja! .....	84
<b>Roślinni sprzymierzeńcy zdrowia</b> .....	85
Awokado .....	88
Banany .....	88
Brokuły .....	89
Cebula .....	90
Czerwone winogrona .....	90

Czosnek.....	91
Dynia .....	91
Fasole .....	92
Imbir .....	93
Jabłka .....	93
Jagody .....	94
Jogurt .....	95
Liściaste zielone warzywa .....	96
Łosoś .....	97
Marchew .....	97
Mąka pełnoziarnista .....	98
Oliwa z oliwek .....	98
Orzechy.....	99
Papryka słodka.....	100
Płatki owsiane .....	101
Pomidory .....	101
Ryż brązowy .....	102
Siemię lniane .....	102
Sezam .....	103
Zielona herbata .....	103
Zrehabilitowane używki .....	104
Czekolada – jedzenie bogów .....	104
Wino na zdrowie .....	106
Kawa – energia w filiżance.....	112
<b>Przegryźć chorobę.....</b>	<b>117</b>
Odporność to podstawa .....	120
Dieta w reumatyzm – czyli dieta w chorobach reumatycznych .....	123
Nadciśnienie .....	128



Złagodzić menopauzę .....	141
Zdrowa wątroba .....	150
W poszukiwaniu uśmiechu – dieta w stanach depresyjnych .....	158
Niestrawność i zgaga do lamusa .....	165
Dieta bezglutenowa sposobem na zdrowie .....	170
Zapamiętaj się w jedzeniu – czyli pamięć na medal! .....	175
By zawrzała krew – potrawy i przyprawy na dobre krążenie .....	181
Filiżanka spokoju – czyli ziółka na uspokojenie .....	187
<b>Zdrowe (i szybkie) przepisy .....</b>	<b>193</b>
Sałatki .....	195
Zupy .....	199
Przekąski .....	203
Koktajle zdrowia .....	206
<b>Myśli kończące .....</b>	<b>209</b>
<b>Przypisy .....</b>	<b>215</b>

*Wiktorowi...*

## *Podziękowania...*

---

*Pomysł tej książki długo kietkował w mojej głowie. Jednak od zamysłu do realizacji wiedzie długa – i czasami wyboista – droga. Nie wiem, czy nie ustalabym gdzieś na poboczu, zmęczona procesem tworzenia, gdyby nie doping przyjaciół i rodziny. Kochani, bez Was nie byłoby tej książki i wszystkim, którzy przyczynili się do jej powstania, składam serdeczne podziękowania.*

*Na dozgonną moją wdzięczność zasługują „dobre duchy” tego przedsięwzięcia, czyli panie Alicja Kaszyńska i Mariola Aszkiełowicz. Bez Waszego wsparcia, rad oraz otrzymywanych regularnie dawek bezinteresownej życzliwości nie wiem, czy dobrnęłabym do końca. Alu, dziękuję Ci bardzo za polerowanie stylu. Mariolu, chylę czoła przed Twoją wszechstronną wiedzą i dociekliwością w tropieniu wszelkich nieścistości.*

*Specjalne podziękowania dla Wydawnictwa Studio Astropsychologii, które obdarzyło mnie zaufaniem i otoczyło pomocą redakcyjną. Wielkie ukłony kieruję w stronę pani Natalii Paszko, która z niewyczerpaną cierpliwością przeprowadzała mnie przez proces wydawniczy. Pani Małgorzacie Waś dziękuję za „sokole oko”.*

*Dziękuję również twórcom i współpracownikom „Zdrowego Stylu”, kanadyjskiego polonijnego miesięcznika medycyny naturalnej. Dorocie Adamiak dziękuję za zaszczepienie zaintereso-*

sowania dietyką oraz podsycanie wiary w mądrość ludzkiego organizmu, Leszkowi Świątkowi zaś za przyjaźń i inspirację.

*Pani doktor Lidii Dobosz dziękuję za niezliczone rady i wszelką okazaną pomoc. Lidko, Twoja wiedza i klasa pokazują, jak wiele mam jeszcze do poznania.*

*Adzie Lipińskiej, cioci i przyjaciółce, dziękuję za cierpliwe wysłuchiwanie roboczych wersji, niezmaconą wiarę w powodzenie przedsięwzięcia oraz zagrzewanie do dalszej pracy. Ciociu, dla takich słuchaczy jak Ty nawet konieczność przetrawienia fosfolipidów jawi się jak przygoda.*

*Rodzicom – Wandzie i Krzysztofowi Bogackim – dziękuję za bycie moim punktem odniesienia oraz nieustanne ładowanie akumulatorów ciepła. Dziękuję Wam za wpajaną od dzieciństwa wiarę we własne możliwości i zaszczerpiony głód wiedzy.*

*Największe podziękowania kieruję do moich chłopaków, czyli męża Marka i syna Wiktora. Dziękuję Wam za miłość, wyrozumiałość i wsparcie. Wiktorku, jesteś moją największą inspiracją, nauczycielem prawdziwej radości oraz kulą szczęścia, która rozświetla życie wszystkich, z którymi się spotykasz. Nie umiem wyrazić wdzięczności, że jesteś w moim życiu.*



*Niech jedzenie będzie  
twoim lekarstwem.*

HIPOKRATES



**Jesteś tym, co jesz**



**K**siążek o zdrowym jedzeniu jest bez liku. Jeśli ktoś postawi sobie za cel przeczytanie wszystkiego, co zostało napisane i wydane na temat odżywiania, prędzej padnie z wycieńczenia niż – przekopując się przez tony papieru – dozna olśnienia. Do wyboru mamy książki zachęcające do jedzenia makrobiotycznego, wegetariańskiego, wegańskiego, surowego, wysokobiałkowego, tłustego, chudego, zielonego, zgodnego z grupą krwi, kolorem oczu... No, tu może mnie poniosło, ale wcale się nie zdziwię, jeśli któregoś dnia spotkam publikację traktującą o połączeniu określonych grup pożywienia z kolorem tęczówki. Przecież zielonoocy nie mogą trawić tak samo jak posiadacze niebieskich oczu, prawda?

Efekt, jaki owe książki wywierają na odżywianie ludzi, jest daleki od zamierzonego. Zamiast odchudzić społeczeństwo i zlikwidować trapiące je choroby w przeciągu kilku miesięcy, czyli dokonać tego, co każdy system „słusznego” odżywiania obiecuje, nadwaga nie dość, że nie znika, to jeszcze dotyka dzieci i młodzież, ujawniają się kolejne schorzenia i – co gorsza – poczucie winy wynikające z niemożności dostosowania się do wymogów drakońskich diet zjadane jest tonami słodyczy lub chipsów.

Biorąc pod uwagę wspomniane fakty, dlaczego uważam, że moja książka jest inna? Przede wszystkim dlatego, że nie stawiam sobie za cel przekonania wszystkich razem i każdego z osobna do jednego i słusznego sposobu odżywiania. Ponadto zamierzam zrehabilitować jedzenie, czyli zdjąć z niego „łatkę” winnego za całe zło na świecie. A także dlatego, że chcę przywrócić człowiekowi wiarę w słusność jego decyzji podejmowanych każdego dnia. Na czym opieram to ostatnie? Jeśli gatunek ludzki przetrwał tyle ty-

sięcy lat, nie sądzę, by teraz, w dobie tak łatwo dostępnej informacji człowiek miał raptem sprowadzić na siebie samouniwersytet. Jakkolwiek by patrzeć, instykt samozachowawczy potrafi uchronić nas przed gorszymi plagami niż zwyczajne – przepraszam za dosadność – przeżarcie się.

Warto sobie uzmysłowić, że jedzenie jest podstawą naszego życia i jego siłą napędową. Bardzo często mawia się, że jedzenie to nasze paliwo. Jednak osobiście protestuję przeciwko takiemu porównaniu, ponieważ podkreśla ono tylko jeden aspekt pożywienia. Owszem, samochód, kiedy wlewamy do niego paliwo, jedzie i służy nam zgodnie ze swoim przeznaczeniem. Jednak w chwili, gdy tego paliwa zabraknie, samochód jako taki fizycznie się nie zmienia, nadal pozostaje przedmiotem gotowym do drogi, gdy tylko w baku znajdzie się pożądaną płyn. Z żadnym organizmem żywym, czyli i z człowiekiem, tak łatwo nie pójdzie. Kiedy dostawy pożywienia z jakiegoś powodu zostaną wstrzymane, następuje stopniowe wyniszczenie organizmu, by w końcu doprowadzić do jego śmierci. Patrząc w tych kategoriach na jedzenie, trudno już mówić o nim jak o paliwie; czas zacząć traktować jedzenie jako podstawę naszego bytu.

Co więcej, rodzaj pożywienia bezpośrednio wpływa na jakość życia. By to lepiej zrozumieć, jeszcze raz odwołajmy się do porównania motoryzacyjnego. Im lepsze paliwo wlejemy do baku, tym sprawniej będzie działał silnik, przejeżdżając więcej kilometrów na litrze benzyny i służąc bezawaryjnie. Z jedzeniem jest podobnie: im bardziej wartościowe pokarmy spożywamy, tym wydajniej pracuje nasz organizm, żyjąc w dobrym zdrowiu długie lata. Gdy zaś zaczynamy oszczędzać na jedzeniu lub dajemy się skusić wygodzie żywności wysokoprzetworzonej, uzyskujemy efekt porównywalny do wiania do ferrari 70-oktanowego paliwa



czołgowego. Efekt? Czarne kłęby dymu, śwąd i zatarcie silnika. W przypadku organizmu czarne kłęby dymu będą oznaczały przykre symptomy, takie jak częste przeziębienia, bóle migrenowe, trądzik i niestrawność, śwąd – zdam się tu na Państwa domyślność, a zatarcie silnika to nic więcej, jak pojawienie się którejś ze znanych chorób przewlekłych typu cukrzyca, nadciśnienie, choroby układu krążenia, nowotwory.

Stąd już tylko krok do konkluzji, że nie istnieje coś takiego, jak uniwersalne jedzenie. Już starożytni zauważyli to powiązanie, mówiąc, że „co jednemu lekarstwem, innemu trucizną”. Tak jak silnik diesla nie będzie pracował na benzynie, tak i człowiek potrzebujący niewielkich ilości białka nie będzie dobrze funkcjonował na diecie mięsnej. Każdy jest inny, w związku z czym potrzebuje bardzo specyficznego rodzaju pokarmów. Pożywienie, do którego ciągnie nas intuicyjnie i które przedkładamy ponad pozostałe, jest najczęściej tym, jakie nam służy. I analogicznie, jeśli po zjedzeniu określonej potrawy nie czujemy się dobrze, jest to jasny sygnał, że nasz organizm nie potrzebuje lub wręcz nie radzi sobie z danym jedzeniem.

Jednocześnie chciałabym ostrzec przed popadaniem w skrajności, czyli odżywianiem się tylko kilkoma produktami, które bardzo lubimy, rezygnując jednocześnie z pozostałych składników. Naukowcy dowiedli, że w ciągu dnia powinniśmy zjadać około 40 różnych składników odżywczych, w proporcjach dostosowanych do potrzeb organizmu. Żadne warzywo ani owoc nie są w stanie dostarczyć nam wspomnianych związków, dlatego też musimy jadać różnorodnie, dogadzając sobie tam, gdzie to możliwe, lubianymi potrawami.

Wygląd i samopoczucie są najlepszymi miernikami, czy odżywiamy się zgodnie z potrzebami naszego organizmu<sup>1</sup>. Jaki jest

sens, by katować się np. szkodzącymi zawiesistymi zupami, jeśli po ich zjedzeniu cierpimy przez trzy dni na niestrawność? „Bo tak się u nas jada” – może odpowiedzieć wielu z nas i, niestety, będą mieli rację. Trzeba przyznać z brutalną szczerością, że tzw. złe nawyki żywieniowe, najczęściej wyniesione z domu rodzinnego, są główną przyczyną, z powodu której cierpimy, uskarżamy się na liczne dolegliwości, a na własny organizm patrzymy jak na obcą, złośliwą osobę.

Tymczasem organizm ludzki jest wyjątkowo skomplikowaną maszyną, która każdego dnia dokonuje cudów, bez udziału naszej świadomości. Czy ktoś z Państwa dokładnie wie, na czym polega zamiana białek na aminokwasy w procesie trawienia lub wydzielanie hormonów? Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, witam w klubie. A jednak nasz organizm codziennie wydziela hormony i codziennie trawi białka, zupełnie niezrażony naszą ignorancją. Gdy tej delikatnej maszynie dostarczymy nieodpowiedniego paliwa, będzie się ona krztusić i dławić, starając się wyciągnąć z podanego erzacu maksymalną ilość energii. Jednocześnie, właśnie przez wspomniane krztuszenie i dławienie daje nam znać, że z tego pokarmu powinniśmy zrezygnować, bo następnym razem protest może przybrać silniejszą postać. Owe metaforyczne dławienia mogą przybierać różne formy: bóle żołądka, wysypka, senność po posiłku, katar. Czyli, uogólniając, wszystko, co powoduje niekomfortowe odczucia. Zamiast łykać tabletkę na ból wątroby, ręce smarować mazidłami, a nadciągającą senność zwalczać kawą, lepiej zmodyfikować dietę.

Patrząc na przykład na tzw. choroby rodzinne, doskonale widać, do czego prowadzą lata nieodpowiedniej diety. Występujące w rodzinach schorzenia: nadwaga, szczególnie dobrze widoczna w postaci rozrośniętego „mięśnia piwnego”, czyli wydatnego brzuszka

u mężczyzn, nadciśnienie, kamica żółciowa, choroba wrzodowa, artretyzm, wcale nie mają podłoża genetycznego. Nauka do tej pory nie wyodrębniła „genu artretyzmu” czy „genu nadciśnienia”, a wymienione schorzenia zalicza do chorób tzw. degeneracyjnych, czyli takich, na rozwój których człowiek pracuje latami nieodpowiedniej diety i niewłaściwego stylu życia. Czy w Państwa rodzinie pewne choroby występują częściej niż na przykład u sąsiadów? Jeśli tak, proszę przyjrzeć się, na ile różni się wasza kuchnia i sposób spędzania czasu. Co więcej, czy zdarzył się przypadek osoby, która jedząc to samo co pozostali, była zdrowa, pozbawiona rodzinnych schorzeń? Czyżby zamienili ją przy urodzeniu? Raczej nie, bardziej skłaniałabym się do teorii, że rodzinna dieta akurat służy tej osobie.

Dopóki nie uznamy pojęcia „chorób rodzinnych” za jeszcze jeden mit, dopóty będą nam rosły kolejne pokolenia młodych mężczyzn z brzuskami lub kobiet, które po ciąży, podobnie jak ich matki, ciotki i babki, nie mogą stracić zbędnych kilogramów.

Jak przerwać złe nawyki żywieniowe, jeśli w większości przypadków nawet nieśmiałe próby zmodyfikowania diety odbierane są jako bunt przeciwko rodzinnym wartościom? Musimy zrozumieć, że jedzenie to coś więcej niż tylko zestaw pokarmów, jakie spożywamy każdego dnia. Jedzenie to nasza kultura, sposób wyrażania emocji, silna broń w kontaktach międzyludzkich – mówiąc krótko, jedzenie, a dokładniej nawyki żywieniowe – to wszystko, czym jesteśmy i jakkolwiek ingerencja w tzw. talerz pociągnie za sobą zmiany w pozostałych sferach życia. Czy jesteśmy gotowi zrezygnować z jedzenia mięsa, chociaż wiemy, że u babci Józefiny na urodzinach zawsze podawana jest pieczeń i każdy obowiązkowo musi zjeść kawałek?

Pozwolę sobie w tym miejscu postawić tezę, że próba zerwania z przyzwyczajeniami żywieniowymi jest trudniejsza do zaakcep-

towania przez rodzinę niż zmiana religii. Dlaczego? Otóż to właśnie **jedzenie nas tworzy**; jeśli rezygujemy z pokarmów jadalnych w rodzinie, stopniowo się od niej odcinamy. To być może jest główny, nieuświadomiony powód, dla którego rodziny za wszelką cenę usiłują narzucić swoim członkom własny sposób odżywiania.

Jakby tego było mało, jedzenie jest też jedną z naszych największych przyjemności i – paradoksalnie – jednym z największych nałogów. Gdy chcemy uczcić jakieś wydarzenie, sprawiamy sobie nagrodę w postaci „ekstra jedzenia” lub samozezwolenia na zjedzenie czegoś normalnie unikanego, a smacznego. Czyli sięgamy po jedzenie bardziej kaloryczne, słodsze i mocniej przetworzone, takie, z którego będziemy odczuwać natychmiastową przyjemność. Chyba żadnej kobiecie nie trzeba udowadniać, że nic tak nie koi bólu po zawiedzionej miłości, jak pudełko czekoladek.

Dodatkowo, jedzenie jest jedną z częstszych form karania siebie, przybierającą postać anoreksji lub bulimii. Gdy człowiek zaczyna odmawiać sobie pożywienia, podświadomie odmawia sobie prawa do życia. Co więcej, przy pomocy jedzenia można też kontrolować innych, czego przykładem jest znane z dzieciństwa „nie wstajesz od stołu, dopóki tego nie zjesz”, gdy delikwent biedzi się nad wyjątkowo nielubianą potrawą.

Z powyższych przykładów wynika, jak szerokim pojęciem jest jedzenie. Jednak bez zrozumienia jego istoty nie sposób rozmawiać o zdrowym odżywianiu. Jeśli naprawdę jesteśmy zainteresowani poprawą swojego zdrowia poprzez odpowiedni sposób odżywiania, musimy być przygotowani, że zmiana jedzenia wpłynie na bardzo wiele sfer naszego życia.

Skąd znaleźć w sobie dostatecznie dużo motywacji, by przeciwstawić się latom narosłych nawyków żywieniowych? Jeśli trud-

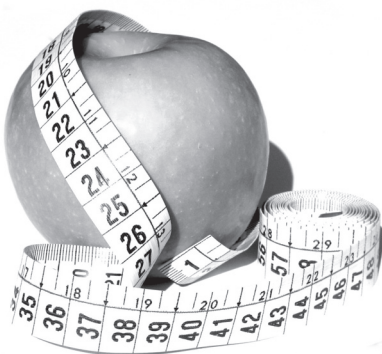
no zrobić to tylko dla siebie, zdecydujemy się na ten krok, kierując się dobrem najbliższych: mając na uwadze zdrowie dzieci, starzejących się rodziców (choć ci mogą bardzo protestować), współmałżonków. Szczególnie dzieci są wrażliwe na dobry przykład w dziedzinie odżywiania, bowiem zapewnianie malusińskim możliwie różnorodnego menu oraz uwzględnianie ich upodobań kulinarnych będzie najlepszym posagiem, jaki możemy dzieciom zapewnić. A że czasem smaki dziecka nie będą szły w parze z naszymi? Cóż, ja sama, niejedząca mięsa z powodu niechęci do smaku tegoż, przygotowuję regularnie kotleciki, pieczenie czy inne sznycle dla własnego dziecka, które urodziło się zdeklarowanym mięsożercą. Jeśli moje dziecko domaga się białka zwierzęcego i jada je z ogromnym apetytem, dlaczego miałabym na siłę robić z niego wegeterianina? Wierzę w mądrość organizmu mojego syna, który najwidoczniej potrzebuje innego zestawu składników odżywczych niż ja.

Jednocześnie z własnego doświadczenia wiem, że moje podejście nie jest typowe; dużo częściej spotkać można dziecko-niejadka i przerażonych rodziców, którzy zrobią wszystko, by w dobrej wierze wmusić weń to, co sami uznają za odpowiednie do jedzenia. Pamiętam do dziś, jako eksniejadek, groźby i prośby rodziców, roztaczane przez nich wizje karmienia kroplówkami i pobytów w szpitalu z przyczyn anemii. A wszystko z powodu mojej awersji do mięsa i ogólnie – ciężkostrawnego, tłustego jedzenia.

Jeśli zrozumiemy, że dziecko się nie zagłodzi na śmierć i intuicyjnie czuje, jakie potrawy mu nie służą, zaoszczędzimy sobie – i oczywiście pociechom – nerwów i późniejszych przykrych skojarzeń z jedzeniem. Wszystko oczywiście w granicach rozsądku, bowiem nawet najbardziej liberalny rodzic nie może zgodzić się,

by pociecha odmawiała jedzenia zdrowo skomponowanego posiłku, a w ramach zapychania żołądka sięgała po słodycze i chipsy. Co więcej, zachęcanie dziecka do wsłuchiwania się w sygnały płynące z organizmu może później uchronić je przed wieloma szkodliwymi pokarmami, jakie w swoim życiu napotka.

Jedzenie jako takie bardzo rzadko jest trucizną. Jeśli będziemy unikać określonych produktów, znanych jako szkodliwe, pozostałym pożywieniem możemy cieszyć się do woli. W umiarkowanych ilościach, oczywiście. Metoda złotego środka jest wyjątkowo prawdziwa w przypadku jedzenia. Należy jadać różnorodnie, nie bać się kulinarnych eksperymentów, a gdy tylko zauważymy, że po zjedzeniu czegoś organizm sobie nie radzi, nie próbujmy tej rzeczy następnym razem. Zaufajmy mądrości własnego organizmu, starając się go nie przekonywać na siłę, że ferarri może jeździć na paliwie czołgowym.





# 10 przykazań zdrowego odżywiania

---

## JEDZ RÓŻNORODNIE

Organizm ludzki do zdrowego funkcjonowania potrzebuje ponad 40 różnych składników pokarmowych. Żadne pojedyncze warzywo lub owoc nie dostarczą ich wszystkich, dlatego należy jadać jak najwięcej różnorodnego pożywienia. Staraj się zachować równowagę w jedzeniu – po obfitym i tłustym obiedzie zjedz skromną kolację. Mięso jedz na przemian z rybami i roślinnymi produktami białkowymi, takimi jak warzywa strączkowe czy orzechy. Nie bój się eksperymentów kulinarnych. Kto powiedział, że nie można podawać kurczaka na słodko, a sałaty łączyć z owocami? Książki kucharskie z przepisami z całego świata doskonale posłużą jako inspiracja.

## WĘGLOWODANY TO PODSTAWA

Węglowodany, czyli związki organiczne powstałe z połączenia węgla z wodą, są najlepszym źródłem łatwo przyswajalnej energii. Połowa dziennego zapotrzebowania energetycznego powinna pochodzić z węglowodanów. Z uwagi na ich doniosłą rolę w organizmie (np. mózg ludzki czerpie energię wyłącznie z glukozy, której potrzebuje około 140 gramów dziennie) oraz przy jednoczesnych bardzo znikomych możliwościach ich magazynowania, konieczne jest regularne dostarczanie węglowodanów z pożywienia.

Węglowodany to: ryż, ziemniaki i inne warzywa okopowe, zboża i ich przetwory (chleb, makarony, kasze, płatki śniadaniowe) oraz miód i suszone owoce. Jeśli sięgamy po pożywienie już przetworzone, takie jak chleb czy makaron, wybierajmy wyroby pełnoziarniste, które zawierają więcej witamin i błonnika. Starajmy się także jadać różne rodzaje węglowodanów na przemian, np. ziemniaki, ryż lub kasza w porze obiadowej, przeróżne rodzaje pieczywa na śniadania i kolacje.

## 3 OWOCE I WARZYWA RAZY PIĘĆ

Według najnowszych zaleceń dietetycznych, powinniśmy jeść co najmniej 5 porcji warzyw i owoców każdego dnia (od 5 do 10 porcji, aby zatrzymać rozwój chorób degeneracyjnych). Taka dawka dostarcza odpowiedniej ilości witamin, minerałów i błonnika pokarmowego oraz chroni przed chorobami układu krążenia. Według 14-letnich badań przeprowadzonych przez naukowców z Harvardu<sup>2</sup>, wysokie spożycie warzyw i owoców chroni skutecznie przed chorobami układu krążenia, zmniejszając szanse ataku serca lub wylewu o 30% .

Jedna **porcja owoców** to (do wyboru): jabłko, gruszka, średni grejfrut, duży banan, nieduży kawałek arbuza, duża pomarańcza, trzy średnie śliwki, osiem truskawek.

**Porcja warzyw** (jedna z wymienionych): duża papryka słodka, duży ziemniak (najlepiej upieczony), szklanka ugotowanych warzyw zielonych (szpinak, jarmuż), dwie średnie marchewki, 10 kwiatusków brokułów, szklanka ugotowanej fasolki szparagowej.

Jeżeli kogoś przeraża cyfra pięć, niech zacznie od jedzenia sałatki z trzech warzyw do obiadu, przegryzając na drugie śniada-



nie garścią winogron oraz jedząc jabłko na podwieczorek. Korzyścią dodatkową będzie poprawienie humoru dzięki jabłkom oraz winogronowa ochrona przed zawałem.

## 4 DBAJ O WAGĘ

Staraj się utrzymać optymalną dla siebie wagę. Nadwaga zwiększa ryzyko chorób serca, nowotworów i cukrzycy typu II. Spożywanie większej ilości kalorii niż wymaga tego organizm powoduje tycie. Niepotrzebne kalorie mogą pochodzić z każdej z grup żywnościowych, czyli białek, tłuszczów i węglowodanów. Podczas liczenia dziennej ilości zjedzonych kalorii nie zapominajmy o alkoholu, który jest wysokokaloryczny! Najlepszym sposobem na zlikwidowanie nadmiaru kalorii jest ograniczenie kaloryczności potraw (np. przez zastąpienie wysokokalorycznych i niezdrowych tłuszczów zwierzęcych owocami i warzywami bogatymi w witaminy i błonnik) oraz regularny wysiłek fizyczny.

Zasada jest prosta: jeśli przybierasz na wadze, musisz mniej jeść i więcej się ruszać. Ciekawostka: osoby jedzące mniej niż zalecana norma żyją dłużej i bardzo rzadko zapadają na tzw. choroby cywilizacyjne.

## 5 JEDZ (WOLNO) NIEWIELKIE PORCJE

Jeżeli utrzymasz porcje jedzenia w rozsądnych granicach, będziesz mógł jadać to, co ci smakuje. Zdrowiej jadać kilka niedużych posiłków w ciągu dnia niż 2-3 bardzo obfite. Przeciętna porcja pokarmowa może zawierać: 100 gramów mięsa lub innego rodzaju

ju białka (ryba, rośliny strączkowe), dwie porcje gotowanych warzyw (około 200 g), średniej wielkości owoc, 3 łyżki gotowanego ryżu. Jeśli np. w restauracji dostaniesz zbyt dużą porcję, podziel się ze współbiesiadującymi. Używanie do jedzenia niedużych talerzy sprawi, że małe porcje wypełnią talerz, dając tym samym sygnał do mózgu o zaspokojeniu głodu. Jak wiadomo, jada się oczami...

Bardzo istotne jest też wolne przeżuwanie, które pomaga w skutecznym trawieniu pożywienia. Oprócz wspomagania trawienia, wolne jedzenie sprawi, że... skuteczniej się najemy. Brzmi dziwnie? Otóż receptorom sytości w żołądku potrzeba co najmniej 20 minut, by wysłać do mózgu sygnał „zadowolenia”<sup>33</sup>.

## JEDZ REGULARNIE

Staraj się nie zapominać o posiłkach. Opuszczanie ich, a już szczególnie śniadania, jest najlepszym sposobem na nadwagę. Niejedzenie śniadań obniża poziom cukru we krwi, prowadząc do późniejszego odczucia wilczego głodu. Osoby, które regularnie opuszczają ten posiłek (lub jedzą symboliczne śniadania składające się z kromki białego pieczywa) częściej w ciągu dnia sięgają po słodkie przekąski w celu wyrównania poziomu cukru we krwi oraz pojadają do późnego wieczora.

Przekąski pomiędzy posiłkami mogą pomóc w walce z głodem, ale nie powinny być zbyt obfite – inaczej zaczną zastępować właściwe posiłki.

## 7 PIJ DUŻĄ ILOŚĆ PŁYNÓW

Dorosły człowiek powinien wypijać co najmniej 1,5 litra płynów dziennie. Zapotrzebowanie na płyny wzrasta razem z temperaturą i wysiłkiem fizycznym. Picie odpowiednich ilości nawadnia ciało, utrzymuje poziom elektrolitów w normie (przez co, między innymi, zapobiega tworzeniu zmarszczek), dodaje mięśniom siły oraz... zwiększa koncentrację. Najzdrowsza jest niegazowana woda mineralna, ale jeśli ktoś nie lubi lub nie może pić czystej wody, niech nawadnia się sokami (niesłodzonymi), zieloną herbatą i naparami ziołowymi oraz owocowymi. Uwaga na kawę i słodzone napoje gazowane! Są one znanymi diuretykami (środkami moczopędnymi) i powodują odwodnienie organizmu, dlatego absolutnie nie powinniśmy doliczać ich do dziennej ilości wypijanych płynów.

Uczucie pragnienia oznacza pierwszy stopień odwodnienia organizmu, dlatego z sięgnięciem po wodę nie powinniśmy zwlekać do momentu, kiedy naprawdę chce nam się pić. Chcąc sprawdzić, czy nasz organizm naprawdę domaga się wody, wystarczy przejechać językiem po wargach: jeśli są suche, czas na szklankę wody. Co więcej, zaspokojenie pragnienia pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wodę tylko w 60%.

## 8 RUSZAJ SIĘ

Zbyt duża ilość kalorii przy niedostatecznej aktywności fizycznej prowadzi do otyłości. Ćwiczenie pomaga spalić nadmiar energii i wpływa korzystnie na serce, układ krążenia i dobre samopoczucie. Regularny wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko chorób serca oraz wylewu

krwi do mózgu poprzez obniżanie LDL, frakcji cholesterolu („złego cholesterolu”) i poprawianie ogólnego krążenia krwi. Jakikolwiek wysiłek fizyczny jest lepszy niż siedzenie przed telewizorem, co pokazują wyniki słynnego Framingham Heart Study z 2005 roku (dotyczącego kobiet), z których wynika, że nawet godzina spaceru tygodniowo zmniejsza o połowę ryzyko wystąpienia chorób serca.

Niech świadomy ruch stanie się stałą częścią twojego dnia. Używaj schodów zamiast jeździć windą (zarówno w górę, jak i w dół). Pospaceruj podczas przerwy obiadowej.

## 9 ZMIENIAJ PRYZWYCZAJENIA STOPNIOWO

Stopniowe modyfikacje stylu życia są łatwiejsze do przeprowadzenia niż jednorazowa duża zmiana. Działaj racjonalnie. Przez trzy dni zapisuj wszystko, co jesz. Jeśli wyjdzie, że zjadasz za mało owoców i warzyw, zacznij od jednej dodatkowej porcji dziennie, np. jabłka. Lubisz jeść tłusto? Każdego dnia staraj się ograniczyć ilość tłustych potraw, stopniowo rezygnuj ze smażenia. Przepadasz za słodkim? Zacznij od pogryzania rodzynek lub innych suszonych owoców, a z czasem przerzuć się na chrupanie marchewki lub orzechów.

## 10 NIE MA „DOBREGO” LUB „ZŁEGO” JEDZENIA

Samo jedzenie nie jest dobre lub złe. To niewłaściwe zestawienie i nadmiar produktów z jednej grupy przynosi szkody. Zamiast obwiniania się o jedzenie zbyt tłusto, staraj się zmienić proporcje spożywanych tłuszczów i wzbogacać dietę o neutralizujące warzywa i owoce.

*Dlaczego uważam, że moje książka jest inna? Przede wszystkim dlatego, że nie stawiam sobie za cel przekonania wszystkich razem i każdego z osobna do jedyne go słusznego sposobu odżywiania. Ponadto rehabilituję jedzenie, czyli usuwam z niego „łatkę” winnego za całe zło na świecie. Warto sobie uzmysłwić, że jedzenie jest podstawą naszego życia i jego siłą napędową. Co więcej, rodzaj pożywienia bezpośrednio wpływa na jakość życia. Jedzenie to nasza kultura, sposób wyrażania emocji, silna broń w kontaktach międzyludzkich – mówiąc krótko, jedzenie, a dokładniej nawyki żywieniowe – stanowi wszystko, czym jesteśmy, jakkolwiek ingerencja w tzw. talerz pociągnie za sobą zmiany w pozostałych sferach życia.*

Autorka



*Zdrowie na talerzu to okraszona poczuciem humoru i przyprawiona szczyptą kulinarniej magii, stawa literacka, którą skonsumujesz w mgnieniu oka! Autorka przygotowała wszystkie składniki w odpowiednich proporcjach – dzięki czemu *Zdrowie na talerzu* będzie daniem apetycznym i łatwym do przyswojenia dla każdego.*

PATRONAT MADIALNY:

**zdrowie**



Cena 24,80 zł

ISBN 978-83-7377-319-6



9 788373 773196 >