

Poleca dr T. Colin Campbell
autor książki *Nowoczesne zasady odżywiania*

JULIEANNA HEVER

DIETA ROŚLINNA

na co dzień

To doskonała książka dla
wszystkich, którzy zmierzają
ku zdrowszej przyszłości
i chcą rozpocząć nowy
rozdział w życiu.

dr T. Colin Campbell

Niezależnie, czy chcesz schud-
nąć, zwiększyć wydajność
organizmu, obniżyć poziom
cholesterolu, wyleczyć się z cuk-
rzycy, a może po prostu świet-
nie wyglądać, Julieanna pokaże
ci, jak zdumiewająco łatwo
możesz osiągnąć swój cel, i uja-
wni wiele fałszywych poglądów
dotyczących diety.

dr Neal D. Barnard

GALAKTYKA

Tytuł oryginału: *The Complete Idiot's Guide to Plant-Based Nutrition*

Copyright © 2011 by Julieanna Hever

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with **Alpha Books**, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Wszelkie prawa zastrzeżone włącznie z prawem do reprodukcji w części lub całości w jakiegokolwiek postaci. Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z **Alpha Books**, członkiem Penguin Group (USA) Inc.

ISBN wydania oryginalnego: 978-1-61564-101-7

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2013
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-272-0

Zdjęcie okładkowe: © ALiJA, istockphoto.com
Zdjęcie na tyle okładki: © Elenathewise – Fotolia.com

Przekład: *Martyna Kozłowska*
Konsultacja: *Jakub Sobiecki*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja: *Marta Sobczak*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
DTP: *Garamond*
Druk i oprawa: *Wojskowa Drukarnia w Łodzi*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy

www.galaktyka.com.pl

kontakt e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Przedmowa	xvii
Wstęp.....	xix
Podział książki	xx
Dodatkowe informacje.....	xxi
Podziękowania	xxiii
I: Zalety diety roślinnej	1
1 Wszystko o diecie roślinnej	3
Co to znaczy „pochodzenia roślinnego”	4
Weganizm i wegetarianizm a dieta roślinna.....	4
Korzyści zdrowotne płynące z diety roślinnej.....	5
Zapobieganie i odwracanie chorób	5
Utrzymanie zdrowej masy ciała	7
Obniżenie poziomu złego cholesterolu.....	7
Lepsza wydajność organizmu	8
Minimum, które powinienes wiedzieć	9
2 Makroskładniki odżywcze pod lupą.....	11
Zamieszanie wokół węglowodanów	11
Węglowodany proste kontra węglowodany złożone	12
Produkty rafinowane kontra produkty nisko przetworzone.....	13
Indeks i ładunek glikemiczny	14
Potężne białko.....	15
Wszystko o aminokwasach.....	16
Mity na temat białka	17
Ile białka naprawdę potrzebujemy?	19
Najbogatsze źródła białka	19
Tłuszcz: fakty i mity	20
Co wiemy o tłuszczach.....	21
Rodzaje tłuszczów	22
Enigmatyczny cholesterol	23
Dobry, zły i brzydki	23
Idealne spożycie.....	24
Niezbędne kwasy tłuszczowe – ich właściwe zbilansowanie ...	24
Minimum, które powinienes wiedzieć	27

3	Witaminy i składniki mineralne	29
	Wszelchstronne witaminy	29
	<i>Rozpuszczalne w tłuszczu czy w wodzie?</i>	30
	<i>Witamina A</i>	31
	<i>Witamina D</i>	32
	<i>Witamina E</i>	34
	<i>Witamina K</i>	36
	<i>Tiamina (witamina B₁)</i>	38
	<i>Ryboflawina (witamina B₂)</i>	38
	<i>Niacyna (witamina B₃)</i>	39
	<i>Witamina B₆</i>	39
	<i>Foliany</i>	41
	<i>Kobalamina (witamina B₁₂)</i>	42
	<i>Biotyna</i>	44
	<i>Kwas pantotenowy</i>	44
	<i>Kwas askorbinowy (witamina C)</i>	45
	Cudowne składniki mineralne	46
	<i>Makroelementy kontra pierwiastki śladowe</i>	47
	<i>Wapń</i>	48
	<i>Żelazo</i>	49
	<i>Cynk</i>	52
	<i>Jod</i>	53
	Minimum, które powinienes wiedzieć	54
4	Jesteś tym, co jesz (a na pewno nie jesteś tym, czego nie jesz)	55
	Supersubstancje: co jeść	55
	<i>Fantastyczny błonnik</i>	56
	<i>Niesamowite antyoksydanty</i>	57
	<i>Bezkonkurencyjne fitozwiązki</i>	59
	Substancje antyżywniowe: czego powinniśmy unikać	60
	<i>Białko zwierzęce</i>	61
	<i>Tłuszcze nasycone</i>	62
	<i>Utwardzane kwasy tłuszczowe, czyli kwasy tłuszczowe trans</i>	63
	<i>Cholesterol pokarmowy</i>	63
	<i>Oleje</i>	63
	<i>Sód</i>	65
	<i>Cukier</i>	66

	<i>Słodziki</i>	67
	<i>Barwniki sztuczne</i>	68
	<i>Glutaminian sodu</i>	68
	<i>Hydrolizowane białko roślinne</i>	69
	Minimum, które powinienes wiedzieć	70
5	Co jest w menu?	71
	Cztery nowe grupy pokarmowe	72
	<i>Warzywa</i>	73
	<i>Owoce</i>	75
	<i>Produkty pełnoziarniste</i>	76
	<i>Rośliny strączkowe</i>	77
	Podział talerza	77
	Piramida żywieniowa zbilansowanej diety roślinnej	79
	Warzywa zielonolistne jako lekarstwa	81
	Minimum, które powinienes wiedzieć	82
	II: Życie na diecie roślinnej	83
6	Przestań liczyć – zacznij jeść	85
	Ciemna strona obsesji na punkcie liczb	86
	Kiedy mniej znaczy więcej: niskokaloryczne bomby odżywcze	87
	<i>Każdy kęs ma znaczenie</i>	87
	<i>Pokarmy przetworzone</i>	89
	Słuchaj wewnętrznych sygnałów	90
	<i>Metaboliczny mit</i>	91
	<i>Czy naprawdę jesteś głodny?</i>	92
	<i>Jakość ponad ilość</i>	93
	Minimum, które powinienes wiedzieć	93
7	Rozwiewamy wątpliwości	95
	Mleczny dylemat	95
	<i>Rzeczywisty wpływ produktów mlecznych na stan kości</i>	96
	<i>Optymalizacja gęstości kości</i>	97
	<i>Roślinne źródła wapnia</i>	98
	<i>Inne problemy związane z produktami mlecznymi</i>	98
	Kontrowersyjna soja	100

	<i>Czy soja jest bezpieczna?</i>	100
	<i>Czy GMO nie jest szkodliwe?</i>	102
	Surowa rewolucja.....	104
	<i>Surowe diety nie są idealne</i>	105
	<i>Surowo, ale rozważnie</i>	108
	Minimum, które powinienes wiedzieć.....	108
8	Świadome kupowanie.....	109
	Czytanie etykiet	109
	<i>Skup się na składnikach</i>	110
	<i>Rozszyfrowujemy etykiety</i>	110
	<i>Dlaczego i kiedy kupować produkty organiczne</i>	112
	Na tropie ukrytych składników	114
	Dieta roślinna a zakupy w supermarkecie	116
	<i>Dobór produktów</i>	116
	<i>Eksperymentuj z przyprawami</i>	117
	<i>Pamiętaj o fasoli i zbożach</i>	117
	<i>Może mrożone?</i>	118
	<i>Koszyk różności</i>	118
	Minimum, które powinienes wiedzieć.....	119
9	Bądź fit – wewnątrz i na zewnątrz.....	121
	Po co ćwiczymy?	121
	Korzyści fizyczne płynące z ćwiczeń	122
	<i>Magia metabolizmu</i>	122
	<i>Wpływ na system odpornościowy</i>	123
	<i>Unikanie chorób</i>	124
	Korzyści psychologiczne płynące z ćwiczeń	125
	Dobór ćwiczeń.....	126
	<i>Trening kondycyjny</i>	127
	<i>Trening siłowy</i>	129
	<i>Stretching</i>	130
	<i>Trening funkcjonalny</i>	131
	<i>Dyscypliny sportowe</i>	131
	<i>Po prostu się ruszaj!</i>	132
	Siłownia czy trening w domu?	133
	Fit-porady	134
	Monitoruj postępy	135
	Minimum, które powinienes wiedzieć	136

10	Suplementy – stosować czy nie?	137
	Czy musisz stosować suplementy?	137
	Zwiększanie ilości witaminy B_{12} w organizmie	138
	Witamina D – nakazy i zakazy.....	139
	Niebezpieczeństwa związane ze stosowaniem suplementów	140
	Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia.....	141
	Co z tymi suplementami?	141
	Kiedy suplementować, a kiedy czerpać z pożywienia?	143
	Minimum, które powinienes wiedzieć	144
III: Przypadki szczególne		145
11	Dieta roślinna w trakcie i po ciąży	147
	Rozwój zdrowego dziecka w brzuchu matki.....	147
	Mądre przybieranie na wadze.....	149
	Składniki odżywcze niezbędne w czasie ciąży.....	150
	Cięża a ćwiczenia fizyczne	153
	Radzenie sobie z nudnościami i innymi dolegliwościami	155
	Mali roślinożercy: wychowanie zdrowego dziecka	157
	Karmienie piersią czy mieszanki mleczne?	157
	Zadbaj o składniki odżywcze w mleku	158
	Pierwszy rok życia dziecka: zakazy żywieniowe.....	159
	Wprowadzanie pokarmów stałych.....	160
	Minimum, które powinienes wiedzieć	161
12	Fito-dzieci.....	163
	Korzyści z dorastania na diecie roślinnej.....	164
	„Rób, co mówię” a „Rób, co ja robię”	164
	Praktyka czyni mistrza	165
	Naprzeciw dziecięcemu zapotrzebowaniu na mikro- i makroskładniki.....	167
	Dogodzić niejadkowi.....	169
	Jak sobie radzić z sytuacją w szkole	171
	Minimum, które powinienes wiedzieć	173

13	Roślinni superseniorzy	175
	Pełniejsze, dłuższe życie	176
	Zwiększone zapotrzebowanie na składniki odżywcze	177
	Jak sobie radzić ze z starzeniem się	179
	Zmiany w menu	180
	Świat lekarstw – jak sobie w nim radzić	181
	Minimum, które powinienes wiedzieć	183
14	Siła z roślin – sportowcy na diecie roślinnej	185
	Osiągnij szczyt swoich możliwości dzięki diecie roślinnej	186
	Sportowe zapotrzebowanie na makroskładniki	187
	<i>Węglowodany – źródło energii i regeneracji</i>	188
	<i>Mięśnie z siłowni, a nie z lodówki</i>	189
	Żywnościowe wyczucie czasu	190
	Konieczne nawadnianie	191
	<i>Zapobieganie odwodnieniu i hiponatremii</i>	192
	<i>Napoje dla sportowców: jakie i kiedy?</i>	193
	Substancje ergogeniczne	193
	Minimum, które powinienes wiedzieć	193
15	Skuteczne odchudzanie	195
	Co się liczy w kaloriach	195
	<i>Uwarunkowania genetyczne</i> <i>a odpowiednie nawyki żywieniowe</i>	196
	<i>Czynniki fito</i>	197
	<i>Jedz błonnik i trać na wadze</i>	198
	<i>Redukcja tłuszczów</i>	199
	Zmiana mentalności	199
	<i>Doceń prostotę</i>	200
	<i>Tajniki odchudzania</i>	200
	Minimum, które powinienes wiedzieć	202
16	Dieta a profilaktyka chorób	203
	Choroba przewlekła – jak się jej pozbyć?	203
	<i>Cukrzyca</i>	204
	<i>Choroba niedokrwienna serca</i>	206
	<i>Rak</i>	206
	<i>Nadciśnienie tętnicze</i>	207

	<i>Podwyższony poziom cholesterolu</i>	208
	<i>Osteoporoza</i>	209
	Choroby układu pokarmowego	210
	<i>Choroba refluksowa przełyku</i>	210
	<i>Nieswoiste zapalenie jelit</i>	211
	<i>Zespół jelita drażliwego</i>	211
	<i>Choroba uchyłkowa jelit</i>	212
	<i>Celiakia</i>	212
	Inne dolegliwości	213
	<i>Choroby autoimmunologiczne</i>	213
	<i>Choroby nerek</i>	214
	<i>Demencja i choroba Alzheimera</i>	215
	<i>Dna moczanowa</i>	216
	Minimum, które powinienes wiedzieć	216
IV: Przepisy		217
17	Dieta roślinna w wielkim świecie	219
	Odpowiednie przygotowanie	219
	<i>Planuj i bądź gotowy na nieplanowane</i>	220
	<i>Przygotowywanie i pakowanie posiłków oraz przekąsek</i>	220
	Jedzenie poza domem	222
	<i>Sprawdzaj menu</i>	223
	<i>Menu restauracji pod lupą: kto pyta, nie błądzi</i>	223
	<i>Porozumienie z obsługą restauracji i kucharzami</i>	224
	<i>Jak znaleźć coś dla siebie w mięsnej restauracji</i>	224
	Święta i szczególne okoliczności	226
	<i>Jak przeżyć w święta</i>	226
	<i>Rozrywka w stylu wege</i>	228
	Minimum, które powinienes wiedzieć	229
18	Kuchnia roślinożercy	231
	Zaopatrzenie kuchni	231
	<i>Spizarnia</i>	232
	<i>Lodówka</i>	233
	<i>Zamrażarka</i>	234
	<i>Zioła i przyprawy</i>	234
	Wypożyczenie twojej kuchni	237
	<i>Niezbędny sprzęt</i>	237

	<i>Akcesoria kuchenne</i>	238
	<i>Pierwsza i druga potrzeba sprzętowa</i>	239
	<i>Zamienniki roślinne</i>	239
	<i>Zamienniki jajek</i>	239
	<i>Mleka roślinne</i>	240
	<i>Zamiennik mięsa</i>	241
	<i>Tofu, tempeh i seitan</i>	242
	<i>Grzyby</i>	243
	<i>Sery nie-sery</i>	244
	<i>Płatki drożdżowe</i>	245
	<i>Miso</i>	245
	<i>Minimum, które powinienes wiedzieć</i>	246
19	<i>Stare przepisy w nowym wydaniu</i>	247
	<i>Gotuj z głową i zaskakuj znajomych</i>	247
	<i>Efektowni sprzymierzeńcy</i>	248
	<i>Warzywa zielonolistne</i>	248
	<i>Niesamowite rośliny strączkowe</i>	249
	<i>Lecznice zioła i przyprawy</i>	249
	<i>Zabawy z konsystencją</i>	251
	<i>Poskramianie bestii</i>	251
	<i>Składniki domowej roboty</i>	253
	<i>Pasta daktylowa</i>	253
	<i>Proszek parmezanowy</i>	254
	<i>Wegańska śmietana</i>	254
	<i>Minimum, które powinienes wiedzieć</i>	255
20	<i>Potrawy na dobry początek dnia</i>	257
	<i>Prosty zielony koktajl</i>	258
	<i>Koktajl miętowo-czekoladowy</i>	259
	<i>Koktajl à la masło czekoladowo-migdałowe</i>	260
	<i>Naleśniki jagodowo-bananowe</i>	261
	<i>Tofucznica</i>	262
	<i>Śniadaniowy pudding ryżowy</i>	263
	<i>Japońskie norito</i>	264
	<i>Dostojny jarmuż z dressingiem z ziół z tahini</i>	265
	<i>Salatka à la sushi z kremowym dressingiem z miso</i>	267
	<i>Energetyczna, tęczowa salatka Zela</i>	269
	<i>Zupa krem z marchwi</i>	271
	<i>Chłodnik melonowy</i>	272

21	Obiadowe rozkosze podniebienia	273
	<i>Makaron po japońsku</i>	274
	<i>Makaron w ziołowym sosie balsamicznym</i>	275
	<i>Łatwe danie z fasolki i quinoi</i>	276
	<i>Potrąwka z ryżu i pieczonej soczewicy</i>	277
	<i>Wszechstronne fasolowe sauté</i>	278
	<i>W roli głównej warzywa na parze</i>	279
	<i>Fiesta fantastica</i>	281
	<i>Dziki ryż na dziko</i>	283
	<i>Kapusta z fasolką i jęczmieniem</i>	284
	<i>Pieczony kremowy kalafior</i>	285
	<i>Chili warzywno-fasolowe</i>	286
22	Coś na ząb	287
	<i>Hummus po indyjsku</i>	288
	<i>Zwyczajny hummus</i>	289
	<i>Guacamole z groszku</i>	291
	<i>Smaczne orzechowe smarowidło</i>	293
	<i>Ostry „serowy” dip warzywny</i>	294
	<i>Ciasteczka kukurydziane z sosem marinara</i>	295
23	Słodkości	297
	<i>Słodki kremowy dip</i>	298
	<i>Niebanalne ciasteczka owsiane z rodzynekami</i>	299
	<i>Wariacja figowa</i>	300
	<i>Innowacyjne brownie czekoladowe</i>	301
	<i>Kulki orzechowe na jeden kęs</i>	303
	<i>Kuleczki owocowo-orzechowe z orzechów nerkowca</i>	304
	<i>Chleb dyniowy z płatkami czekoladowymi</i>	305
	<i>Kompot z suszonych owoców</i>	307
	<i>Pieczone jabłka</i>	309

Dodatki

Dodatek A: Słowniczek	311
Dodatek B: Przykładowy jadłospis	323
Dodatek C: Normy żywieniowe	325
Dodatek D: Źródła	339
Indeks	343

Rozwiewamy wątpliwości

7

W tym rozdziale

- Dlaczego produkty mleczne są dla nas niezdrowe
- Przepis na zawsze mocne kości
- Ile prawdy jest w plotkach o szkodliwości soi
- Bliższe spojrzenie na GMO
- Blaski i cienie witarianizmu

Żywnienie to jedna z najszybciej rozwijających się nauk, która jednocześnie budzi bardzo wiele kontrowersji. Każdego dnia docierają do nas nowe informacje na ten temat, a specjaliści różnie je interpretują. W tym rozdziale rozwiję kilka powszechnych wątpliwości żywieniowych i przedstawię najświeższe informacje z tego zakresu.

Mleczny dylemat

Jedna z najlepszych kampanii reklamowych, które trafiły do masowej świadomości, została przeprowadzona przez przemysł mleczny. Z plakatów i broszur rozdawanych dzieciom w szkołach, z ust gwiazd telewizyjnych i z reklam w gazetach dowiadujemy się, że zdrowa dieta powinna uwzględniać produkty mleczne. Zaleca się spożywanie ich 2-3 porcji każdego dnia. Czy jednak na pewno dlatego, że są najlepszym źródłem białka? A może wskazania te są skutkiem nacisku ze strony przemysłu mlecznego, który ma ogromne wpływy i fundusze?

Około 70% z nas ma problemy z trawieniem produktów mlecznych, co wynika z zaburzenia zwanego nietolerancją laktozy. Osoby nią dotknięte są genetycznie nieprzystosowane do spożywania mleka. Człowiek jest jedynym zwierzęciem, które pije mleko innych gatunków i na dodatek robi to jeszcze długo po odstawieniu od piersi matki. W tej chwili część lekarzy i żywieniowców próbuje ominąć to zagadnienie, zalecając pacjentom

stosowanie enzymów laktazy i innych leków przeciwdziałających objawom nietolerancji laktozy i pozwalających na konsumpcję produktów mlecznych. Pamiętaj jednak, że jeśli twoje ciało się nie zgadza, powinieneś go słuchać. Nie wspominając już o istnieniu wielu dobrych roślinnych źródeł wapnia, które nie powodują żadnego dyskomfortu po spożyciu.



DEFINICJE

Nietolerancja laktozy (cukru zawartego w mleku) to niezdolność do jej strawienia. Ma ona miejsce, gdy organizm nie jest w stanie samodzielnie wytwarzać odpowiedniego enzymu – laktazy. Objawy dotyczą układu pokarmowego i mogą mieć różne nasilenie: od łagodnych po ciężkie. Zaliczamy do nich m.in.: gazy, wzdęcia, skurcze, biegunkę i silny ból.

W badaniach całych populacji, które spożywają największe ilości wapnia i produktów mlecznych, odnotowano najwyższą częstotliwość złamań kości i zachorowalności na osteoporozę. Odwrotne wyniki obserwowano u społeczeństw stosujących dietę pozbawioną produktów mlecznych. Częstotliwość urazów kości była u nich dużo niższa. Jeśli to, co słyszymy o mleku, jest prawdą, jak to możliwe?

Rzeczywisty wpływ produktów mlecznych na stan kości

Produkty mleczne rzeczywiście zawierają dużo wapnia, a więc składnika mineralnego, który pełni istotną rolę w metabolizmie kości. Jest to jednak białko zwierzęce (a w pewnych produktach, np. w serze, także sód) powodujące, że wydalamy więcej wapnia z moczem. Podejrzewa się, iż nadmierne spożycie białka zwierzęcego, szczególnie jeśli towarzyszy małej podaży warzyw i owoców, może prowadzić do kwasicy metabolicznej, czyli do powstania kwasowego środowiska we krwi. Zaburzenie to powoduje wypłukiwanie z kości wapnia i fosforu, które łagodzą działanie kwasu w krwiobiegu, i wydalanie ich z organizmu wraz z moczem.

Dane zebrane w ostatnim czasie przeczą jednak tej teorii. Niewykluczone, że białko zwierzęce i wapń znajdujące się w produktach mlecznych neutralizują ten proces. Metabolizm kości jest bardzo skomplikowany i składa się na niego wiele mechanizmów, dlatego naukowcy nie są do końca zgodni w kwestii wpływu spożycia produktów mlecznych na stan kości. Niezależnie od tego, czy mleko wpływa na nie negatywnie, czy nie, potwierdzone szkodliwe skutki jego spożycia powinny cię zmotywować do zminimalizowania lub całkowitej rezygnacji z produktów mlecznych.

Optymalizacja gęstości kości

Na zdrowie kości wpływa wiele czynników. Masa kostna kształtuje się głównie w ciągu pierwszych kilku lat życia. Im więcej w tym okresie kości jej nagromadzą, tym ryzyko pojawienia się osteoporozy w późniejszych latach życia jest mniejsze. Niestety ten ważny okres przemija, zanim większość z nas po raz pierwszy usłyszy o tej chorobie. A co ty byś zrobił jako nastolatek, słysząc, że powinieneś się skupić na budowaniu kości? To samo, co na każdym innym etapie życia, żeby zagwarantować im optymalną gęstość.



TALERZ ROZMAITOŚCI

Rozwój kości wymaga odpowiedniej ilości wielu różnych składników odżywczych. Najczęściej mówimy o wapniu, ponieważ w dużym stopniu wchodzi on w skład szkieletu dorosłego człowieka: u mężczyzn jest to ponad 1400 g, a u kobiet 1200 g.

Co ciekawe, najważniejszy czynnik wpływający na stan zdrowia kości nie ma w ogóle związku z jedzeniem: najlepsze efekty w ich budowaniu przynoszą regularne ćwiczenia obciążeniowe, które poprawiają gęstość kości. Żeby twoje kości, mięśnie, ścięgna i więzadła były silne i giętkie, podnoś ciężarki, spaceruj, biegaj, skacz lub wykonuj ćwiczenia wzmacniające przynajmniej 3–4 razy w tygodniu.

Jeśli chodzi o wskazania żywieniowe, zaleca się jedzenie dużych ilości warzyw i owoców, rezygnację z produktów mlecznych, utrzymanie odpowiedniego poziomu witaminy D i codziennie dostarczanie organizmowi wapnia ze źródeł roślinnych.

Witamina D odgrywa ważną rolę w mineralizacji kości, rozbijając z wapniem stare komórki kostne i budując w ich miejsce nowe. Za pomocą prostego badania krwi można sprawdzić, czy dostarczamy organizmowi wystarczającej ilości witaminy D. Jak wspomniałam w rozdz. 3, idealny poziom 25-hydroksywitaminy D wynosi przynajmniej 50 ng/ml.

Jeśli brakuje ci wiele do spełnienia tej normy (jak większości z nas), staraj się 15–20 minut w tygodniu spędzać na słońcu. Kremem z filtrem smaruj tylko twarz, a odsłaniaj ręce, nogi i wszystkie te części ciała, których widok nie urazi twoich sąsiadów. Promienie słoneczne to najlepsze źródło tej witaminy². Witamina D pochodząca ze słońca utrzymuje się w ciele

² W naszej szerokości geograficznej synteza skórna w okresie jesienno-zimowym nie zachodzi w ogóle ze względu na zmianę kąta padania promieni słonecznych, która uniemożliwia dotarcie na ziemię promieni o odpowiedniej długości fali (nie jest to kwestia zwiększonego zachmurzenia). Dlatego w naszym kraju pojawiło się oficjalne zalecenie suplementacji witaminy D w tym okresie w ilości 800–1000 j.m. dla zdrowej dorosłej osoby (przyp. tłum.).

najdłużej i nie ma żadnych toksycznych właściwości. Przebywanie na nasłonecznionych obszarach ma także inne zalety – wspomaga uwalnianie poprawiających nastrój endorfin i reguluje nasz rytm dobowy.

Jeśli po kilku tygodniach nasłoneczniania twoje wyniki wciąż są za niskie, powinieneś rozważyć suplementację witaminy D. Na początek bezpieczna będzie dawka 1000–2000 j.m. na dzień. Jeśli cierpisz na niedobór, przez 2–3 miesiące możesz przyjmować dawkę 5000–6000 j.m. dziennie. Pamiętaj, aby zbadać poziom witaminy D we krwi przed rozpoczęciem suplementacji³, i koniecznie poproś lekarza o to, by również go obserwował i pomógł ci osiągnąć jej optymalny poziom.



ZDROWA RADA

Witamina D₂, ergokalcyferol, to wegańska wersja witaminy D₃ pochodzenia zwierzęcego, czyli cholekalcyferolu.

Roślinne źródła wapnia

Królestwo roślin oferuje nam wiele bogatych źródeł wapnia. Co najważniejsze, to że zawierają one łatwo przyswajalny wapń, nie jest ich jedyną zaletą; oprócz tego mają przecież wyłącznie pozytywny wpływ na zdrowie.

Po raz kolejny pierwsze miejsce zajmują warzywa zielonolistne, jarmuż, rzepa i kapusta, które zawierają dużo łatwo przyswajalnego wapnia. Jego doskonałym źródłem są także fortyfikowane mleka roślinne i serki tofu (z dodatkiem wapnia), brokuły, niełuskany sezam, tahini i melasa z trzciny cukrowej. Powinieneś więc uwzględnić je w swojej codziennej diecie.

Inne problemy związane z produktami mlecznymi

Produkty mleczne powodują podwyższenie poziomu hormonów wzrostu we krwi. Insulinopodobny czynnik wzrostu (IGF-1) pomaga cielakowi w podwojeniu masy ciała w ciągu 2 miesięcy od urodzenia, czyli ponad 3 razy szybciej niż następuje to u ludzkiego noworodka. U ludzi IGF-1 powoduje niekontrolowany wzrost, a jego wysokie stężenie we krwi jest istotnym czynnikiem zwiększającym ryzyko rozwoju raka. W przypadku raka prostaty ten wzrost jest ponad pięciokrotny!

Spożywanie produktów mlecznych we wczesnym okresie życia może prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 1, czyli autoimmunologicznej postaci choroby, którą zazwyczaj diagnozuje się w dzieciństwie. W przebiegu

³ Badanie nie jest konieczne, ani nawet wskazane, przy suplementacji na poziomie 1000–2000 j.m. dla zdrowej osoby dorosłej (przyp. kons.).

cukrzycy typu 1 układ immunologiczny atakuje komórki trzustki, trwale niszcząc zdolność tego narządu do produkcji insuliny. Po rozpoznaniu chory musi do końca życia przyjmować insulinę. U diabetyków z cukrzycą typu 1 wzrasta także ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe, głównie układu krążenia. Ryzyko rozwoju tej postaci cukrzycy zwiększa się o 11–13 razy u dzieci, którym wcześniej zaczęto podawać krowie mleko.

W produktach mlecznych znajdują się również spore ilości cholesterolu pokarmowego i tłuszczów nasyconych. Nawet w mleku odtłuszczonej znajduje się cholesterol: 1 szklanka zawiera go 5 mg, a w mleku pełnotłustym jest go 25 mg w szklance (oprócz tego w tym rodzaju mleka znajduje się także 5 mg tłuszczów nasyconych). Szklanka sera cheddar (który jest często używany do pieczenia pizzy) zawiera aż 139 mg cholesterolu, 28 g tłuszczów nasyconych i ma... 532 kalorie.

Produkty mleczne zawierają sterydy i hormony (zarówno te występujące w nich naturalnie, jak i dodawane w procesie produkcji), które mogą wiązać się z powstawaniem raka i z innymi potencjalnymi problemami zdrowotnymi. Są także wręcz przepełnione genetycznie modyfikowanymi hormonami wzrostu, insulinopodobnym czynnikiem wzrostu, estradiolem, progesteronem i testosteronem. Nawet ekologiczne produkty, które reklamuje się jako wolne od hormonów, mają je w swoim składzie, choć nie w tak wysokich stężeniach jak te konwencjonalne.

Poza wymienionymi składnikami omawiany koktajl chemiczny zawiera także pozostałości antybiotyków, pestycydów, herbicydów, fungicydów, leków weterynaryjnych, nawozów sztucznych, syntetycznych środków konserwujących i dodatków do żywności. Co zaskakujące, większość badań nie wskazuje na znaczącą różnicę pomiędzy poziomem tych substancji w produktach organicznych i konwencjonalnych. Tak więc płacąc więcej za organiczną etykietę, niekoniecznie otrzymujemy towar lepszy i wolny od toksyn. Oprócz tego do mleka i wszystkich produktów odzwierzęcych podczas procesu produkcji mogą się także dostać zanieczyszczenia mikrobiologiczne, m.in.: bakterie, wirusy, pasożyty i mykotoksyny.

Produkty mleczne mogą również wywoływać niedobór żelaza, ponieważ utrudniają jego przyswajanie (co wyjaśnia, dlaczego nie zaleca się podawania mleka krowiego niemowlętom poniżej 1. roku życia).



TALERZ ROZMAITOŚCI

W produktach mlecznych można znaleźć białe krwinki i ropę, co wynika z ciągłych infekcji, które występują u krów zmuszanych do spełniania nie-naturalnie wysokich wymagań produkcyjnych.

Z przytoczonych informacji jasno wynika, że produkty mleczne czynią więcej szkody niż pożytku. Jeśli trudno ci z nich zrezygnować (szczególnie z sera), winę za tę sytuację ponosi kazeina. Jest to białko, które działa podobnie do narkotyków opiatowych, poprawiając samopoczucie. Po spożyciu przekształca się w kazomorfine, która w naturze odpowiada za wytworzenie silnej więzi pomiędzy niemowlęciem a matką karmiącą piersią. Białko w serze (czyli przede wszystkim kazeina), podobnie jak tłuszcz i sód, jest dużo bardziej skoncentrowane niż w mleku. Razem tworzą potężną mieszankę uzależniającą.

Doktor Neal Bernard, członek PCRM, wyeliminował u swoich pacjentów głód sera i innych uzależniających produktów (mięsa, cukru i czekolady), stosując nalokson, a więc lek będący antagonistą receptorów opioidowych, który wykorzystuje się do zapobiegania przedawkowaniu heroiny i morfiny. W rzeczywistości jest to dużo prostsze – zrezygnuj z produktów mlecznych, a zobaczysz, że tęsknota za nimi zniknie sama w ciągu ok. 3 tygodni.

Kontrowersyjna soja

Soja przez dziesięciolecia stanowiła ulubiony składnik kuchni roślinożerców. Jej właściwości odżywcze są ogromne: zawiera więcej białka niż pozostałe rośliny strączkowe, ma dużo błonnika, kwasów tłuszczowych omega-3, wapnia i żelaza. Dostarcza także korzystnych dla zdrowia fitozwiązków, np. izoflawonów, które obniżają poziom cholesterolu i zmniejszają ryzyko rozwoju raka.

Podobnie jak fasolę, soję można jeść od razu po ugotowaniu, poddawać procesowi fermentacji, przygotowując miso lub tempeh, a także przekształcić w tofu, mleko albo w wiele innych produktów. Często przetworzona soja znajduje się także w składzie setek produktów dostępnych na rynku, choćby w artykułach mięsopodobnych i w mieszankach mlecznych dla niemowląt. Można ją też odnaleźć w wielu innych produktach jako upostaciowane/hydrolizowane białko roślinne, lecytynę sojową, mąkę sojową, wyizolowane białko sojowe, odtłuszczoną mąkę sojową i koncentrat białka sojowego.

Czy soja jest bezpieczna?

Soja od dawna budzi bardzo wiele kontrowersji. Ze względu na bogactwo składników odżywczych i potencjalne korzyści zdrowotne jest to temat wielokrotnie badany przez naukowców i lekarzy. Mnogość konkluzji wynikających z tych badań utrudnia jednak poznanie prawdy. Przyjrzyjmy się bliżej kilku faktom.

Pierwsze ważne pytanie dotyczy tego, czy soja przyczynia się do pojawienia się nowotworów na tle hormonalnym (rak piersi i prostaty), czy też przed nimi chroni? Zawarte w niej izoflawony działają jak fitoestrogeny, ale nie wiadomo, czy stymulują czy blokują one rozrost komórek rakowych⁴. Tylko nieliczne z testów zostały przeprowadzone z udziałem ludzi. W dodatku wykorzystywano w nich jedynie wyizolowane części soi (głównie izoflawony), a nie całe ziarna, które pozytywnie wpływają na zdrowie. W krajach azjatyckich, gdzie soję od wieków dodaje się do żywności, wskaźnik zachorowalności na raka piersi i prostaty jest 4–6 razy niższy niż na Zachodzie. Aby dojść do porozumienia w kwestii związku pomiędzy spożyciem soi a rakiem, trzeba przeprowadzić większą liczbę badań.

Kolejną kwestią sporną jest wpływ soi na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Udokumentowano, że może ona mieć związek z powstawaniem wola oraz przyczyniać się do niedoczynności i rozwoju raka tarczycy. W przypadku zdrowej osoby odpowiednia podaż jodu w diecie może zneutralizować wolotwórcze działanie soi. Jod znajduje się głównie w jodowanej soli spożywczej, wodorostach i roślinach rosnących na glebie bogatej w ten pierwiastek. Poza tym w niektórych badaniach udało się wykazać, że soja może nawet zapobiegać pewnym rodzajom raka tarczycy.



DEFINICJE

Fitoestrogeny to związki roślinne podobne do estrogenu, które ze względu na to podobieństwo w ludzkim organizmie działają tak jak ten hormon⁵. Przyczyną pojawienia się wola jest nadmierne powiększenie tarczycy, do którego najczęściej dochodzi z powodu niedoboru jodu. Może ono również towarzyszyć innym chorobom tego gruczołu. Z kolei jod to pierwiastek śladowy, który jest niezbędnym składnikiem diety, gwarantującym prawidłowy metabolizm.

W mediach często mówi się o możliwym szkodliwym oddziaływaniu soi na hormony. Zapewne słyszałeś kiedyś, że obniża ona płodność i powoduje pojawienie się piersi u mężczyzn. Nie przeprowadzono jednak żadnych rzetelnych badań, które mogłyby potwierdzić prawdziwość tych twierdzeń.

Podobnie jest w przypadku doniesień na temat związku mieszanek dla niemowląt na bazie soi z rzekomymi problemami z rozwojem seksualnym, funkcjonowaniem mózgu, odpornością i płodnością. W tym zakresie

⁴ Ostatnie badania wykazały, że spożywanie produktów sojowych nie stymuluje rozrostu komórek nowotworowych (przyp. tłum.).

⁵ Według najnowszego stanu wiedzy, w zależności od tkanki, na którą oddziałują, fitoestrogeny mogą mieć działanie proestrogenowe, neutralne, a nawet antyestrogenowe. Ich aktywność jest jednak zawsze ułamkiem aktywności hormonów wytwarzanych przez organizm (przyp. tłum.).

również brakuje dowodów potwierdzających obiegu teorie. Większość ekspertów nie ma obaw przy zalecaniu mieszanek na bazie soi dla niemowląt.

Soja z powodzeniem może być jednym ze składników dobrze zbilansowanej diety opartej na produktach roślinnych. Jednak aby jej spożywanie było naprawdę bezpieczne...

- powinna być jak najmniej przetworzona, a więc w postaci całych ziaren, tofu, tempehu, miso, kielków lub mleka;
- trzeba ją jeść z umiarem, a więc nie więcej niż 3 porcje dziennie, przy czym 1 porcję stanowią: 1 szklanka mleka sojowego lub 1/2 szklanki ziaren, tempehu i tofu;
- należy unikać produktów zawierających wysoko przetworzoną soję, np. w postaci wyizolowanego białka sojowego (które znajduje się w napojach i batonach białkowych, artykułach mięsopodobnych, płatkach śniadaniowych czy w paczkowanych daniach gotowych);
- spożywane produkty sojowe muszą być organiczne i wolne od GMO.

Czy GMO nie jest szkodliwe?

W dobie nieustannego rozwoju biotechnologicznego naukowcom udało się odkryć, jak manipulować genami. Organizmy modyfikowane genetycznie, w skrócie GMO (*genetically modified organisms*), to wynik stałych zmian przeprowadzonych w naturalnym kodzie genetycznym nasion. W ten sposób da się wzmocnić pożądane cechy roślin, zwiększając płynące z nich korzyści, co być może pozwoli na rozwiązanie problemu głodu na świecie, ochrony środowiska i ludzkiego zdrowia. Ale czy to nie brzmi zbyt pięknie, aby mogło być prawdziwe?

Argumenty przemawiające za stosowaniem GMO to między innymi lepsza odporność na złe warunki pogodowe i insekty. Naukowcy twierdzą, że technologia GMO wydłuża okres przydatności do spożycia gotowych produktów, zwiększa produktywność i podnosi wartość odżywczą roślin.

Niestety nie przeprowadzono długoterminowych badań żywności wyprodukowanej w ten sposób. Naukowcy bawią się DNA i zmieniają jego strukturę. Zasadniczo rak i pozostałe choroby także wynikają z nieoczekiwanych zmian w strukturze DNA. Z tego powodu trudno przewidzieć, jak ludzkie ciało zareaguje na obce jednostki należące do sztucznie wyprodukowanych gatunków.

Nie zapomnijmy również, że uprawy GMO zostały stworzone tak, by mogły wytrzymać działanie dużych ilości herbicydów i pestycydów. A więc rolnicy będą z nich korzystać w celu zwiększenia zdolności produkcyjnych.

Oznacza to, że na twoim talerzu wylądują produkty wyhodowane przy użyciu zwiększonych ilości szkodliwych substancji chemicznych (także jeśli będą to produkty odzwierzęce, ponieważ zwierzęta będą karmione roślinami GMO). A zagrożenia związane ze spożyciem tych substancji już w tej chwili są dobrze udokumentowane.

Wiele osób cierpi na alergię pokarmową, które zagrażają życiu. W przypadku krzyżowania i transferowania genów ryzyko nieoczekiwanej ekspozycji na alergeny znacznie wzrasta. Przykładowo, jeśli biotechnolodzy zaimplementują geny orzecha włoskiego w jabłka, osoba uczulona na orzechy po zjedzeniu takiego owocu może mieć reakcję alergiczną. Eksperci nie są jeszcze do końca pewni co do końcowych efektów stosowania tej technologii. Należałoby wprowadzić rygorystyczne oznakowanie produktów, aby zapobiec potencjalnym poważnym konsekwencjom zdrowotnym.

Natura jest jednak sprytniejsza od człowieka. Obecne nadużywanie antybiotyków (szczególnie w hodowli przemysłowej) spowodowało, że bakterie przystosowały się, wzmocniły i stały się odporne na wiele leków. Rozwijają się nowe i genetycznie zmutowane szczepy, które nie poddają się działaniu nawet najsilniejszych z dostępnych antybiotyków. Prowadzi to do coraz cięższych infekcji, na które nie nadążamy opracowywać nowych leków. Utrwalanie i wzmacnianie tych procesów za pośrednictwem jedzenia to zgoda na udział w wielkim eksperymencie, w którym ceną może okazać się nasze bezpieczeństwo i zdrowie.

W tej chwili oznaczanie produktów GMO jest dobrowolne i nie podlega regulacjom rządowym⁶. Zwolennicy obowiązkowego znakowania artykułów spożywczych twierdzą, że konsumenci mają prawo wiedzieć, co jedzą. Ministerstwo Rolnictwa USA traktuje jednak produkty modyfikowane i niemodyfikowane na równi i nie wymaga ich dokładnego etykietowania.

Dobłą wiadomością jest natomiast to, że produkt oznaczony jako organiczny nie może zawierać składników modyfikowanych genetycznie. Z rezerwą podchodzi jednak do etykiet typu wolne od GMO, ponieważ nikt nie kontroluje wiarygodności takich informacji. Jeśli chcesz uniknąć GMO, po prostu kupuj produkty organiczne⁷.

⁶ Na podstawie rozporządzenia 1830/2003 Parlamentu Europejskiego i Rady Europejskiej z dnia 22 września 2003 r., w Europie produkty zawierające składniki GMO muszą być oznakowane, chyba że ich zawartość jest mniejsza niż 0,9% (przyp. tłum.).

⁷ Przedstawiona sytuacja dotyczy Stanów Zjednoczonych, a nie Polski (przyp. tłum.).

**DEFINICJE**

W USA certyfikat ekologiczny jest oznakowaniem, które gwarantuje, że produkt spełnia wytyczne Krajowej Rady ds. Standardu Ekologicznego, podlegającej Departamentowi Rolnictwa USA⁸. Produkcja ekologiczna to system, który obejmuje praktyki kulturowe, biologiczne i mechaniczne, promuje recykling, uwzględnia równowagę panującą w przyrodzie i konieczność zachowania bioróżnorodności.

Soja należy do roślin, które są najczęściej modyfikowane genetycznie w celach spożywczych. Tuż za nią plasuje się kukurydza. Jednocześnie są to dwa dość powszechnie występujące składniki pożywienia.

Do spożywczych składników sojowych należą m.in.: hydrolizowane białko roślinne (HVP), teksturowane białko roślinne (TVP), teksturowane białko sojowe (TSP), teksturowana mąka sojowa (TSF), lecytyna, produkty mięsopodobne, izolowane białko sojowe, izolowane białka roślinne, koncentrat białka sojowego i ustrukturalizowane włókno białkowe (SPF). Oczywiście z soi można także wytworzyć otręby, włókno, orzeszki, sos, kaszę i mąkę.

Do składników kukurydzianych należą: syrop kukurydziany, wysoko fruktozowy syrop kukurydziany, składniki stałe syropu kukurydzianego, sód, maltodekstryna, maltoza, maltol, etylomaltol, syrop słodowy, manitol, dekstroza, dekstryny, polidekstroza, skrobia kukurydziana, mąka kukurydziana i olej kukurydziany.

Jeśli nie stosujesz produktów organicznych, powinieneś uważać właściwie na tysiące artykułów zawierających składniki sojowe i kukurydziane. Dopóki nauka nie potwierdzi bezpieczeństwa produktów modyfikowanych genetycznie, najlepsze, co możesz zrobić, to po prostu ich unikać. Biorąc pod uwagę potencjalne ryzyko, jakie niesie konsumpcja pokarmów GMO, nie warto kusić losu.

Surowa rewolucja

Surowa dieta to żadna nowość, a jednak w ostatnim czasie obserwujemy boom witariańskich książek, produktów, stron internetowych, a nawet restauracji. Istnieją różne definicje diety surowej, zależnie od osoby, którą się o nią zapyta. Ogólnie jest to sposób odżywiania się, zakładający jedzenie głównie niegotowanych, nisko przetworzonych produktów. Część witarian stara się, żeby wszystko, co jedzą, było surowe, jednak ściśle mówiąc, każda

⁸ W Europie stosuje się inne certyfikaty. Jest ich naprawdę wiele, a szczegółowe informacje na ich temat można znaleźć w internecie (przyp. tłum.).

dieta, która w ponad 75% składa się z surowych produktów, jest dietą witarianą lub inaczej surową. Również osoby, które 50–75% kalorii pozyskują z surowego jedzenia, nazywają siebie witarianami.

Na surowym talerzu znajdziemy świeże, suszone i mrożone owoce, świeże i mrożone warzywa, surowe orzechy i nasiona, kiełki warzyw, ziaren i roślin strączkowych. Do popularnych metod przygotowania posiłków stosowanych w kuchni witariankiej należą: namaczanie, kiełkowanie, wyciskanie soków i miksowanie. W niektórych odmianach diety surowej kładzie się szczególny nacisk na jedzenie owoców, kiełków i/lub produktów fermentowanych.



TALERZ ROZMAITOŚCI

Frutarianie należą do podgrupy zwolenników diety surowej, którzy 75% lub więcej kalorii pozyskują z owoców. Z kolei osoby na diecie wysoko owocowej dostarczają swojemu organizmowi z owoców 50–74% kalorii. Niektórzy frutarianie stosują monodietę i korzystają z wykresów łączenia żywności, aby sprawdzić, które produkty są razem lepiej trawione. Zazwyczaj komponują posiłki z 1–3 produktów, czyli przykładowe śniadanie tworzy 10 bananów. Celem takiego odżywiania się jest optymalizacja procesu trawienia i wchłaniania.

Korzyści ze stosowania diety surowej i w wysokim stopniu surowej to zwiększona podaż składników odżywczych i zmniejszona konsumpcja produktów szkodliwych dla zdrowia. Pełnowartościowe surowe jedzenie zawiera wszystkie magiczne substancje opisane w tej książce: błonnik, fito-związki, antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Stosując surową dietę, automatycznie wykluczamy z naszego menu wszystkie szkodliwe substancje antyżywniowe: cholesterol pokarmowy, białko zwierzęce, cukry rafinowane, kwasy tłuszczowe trans, słodziki, barwniki i aromaty sztuczne.

Z powyższych informacji wynika, że surowa dieta ma zbawienny wpływ na twoje zdrowie. Właściwie można powiedzieć, że jest to wymarzona dieta. Zanim jednak pobędziesz się kuchenki, zwróć jeszcze uwagę na kilka istotnych kwestii.

Surowe diety nie są idealne

Zauważ, że w poprzednim podrozdziale opisałam dietę w głównej mierze składającą się z surowych produktów, nie zaś w 100% surową. Jednym z problemów wynikających z restrykcyjnej diety witariankiej jest zaspokojenie zapotrzebowania organizmu na odpowiednią ilość kalorii, co może uniemożliwiać ściśle przestrzeganie diety surowej.

Owoce i warzywa są niskokaloryczne i żeby się nimi nasycić, musisz zjeść ich bardzo dużą ilość. Kiełki zbóż i roślin strączkowych mają większą gęstość kaloryczną, jednak zjedzenie miski surowych kiełków to trudniejsze wyzwanie niż zjedzenie takiej samej ich ilości po ugotowaniu. Osoby restrykcyjnie przestrzegające zasad diety surowej próbują rekompensować ten niedobór kaloryczny, spożywając spore ilości wysoko tłuszczowych produktów, takich jak awokado, kokosy, różne oleje, orzechy i nasiona. W większych ilościach stosują także produkty wysoko cukrowe, jak suszone owoce czy surowy syrop z agawy.

Witariańskie teorie zdrowotne, które stanowią bazę filozofii diety surowej, nie znajdują żadnego potwierdzenia w nauce. Na przykład twierdzenie, że surowe jedzenie jest żywe i bogatsze w enzymy, nie jest do końca prawdziwe.

Choć surowe jedzenie rzeczywiście zawiera duże ilości enzymów roślinnych, są one uwalniane w chwili, gdy ścianki komórkowe roślin zostaną zniszczone, np. podczas miksowania i przeżuwania. Aktywność enzymów jest szczególnie wysoka w momencie zetknięcia ostrza noża lub twoich zębów z pożywieniem. Chwilę później rozpoczyna się proces utleniania, który ją zmniejsza.



TALERZ ROZMAITOŚCI

W przypadku surowego jedzenia, w przemianie fitozwiązków w aktywne substancje pomagają dwa enzymy roślinne – mirozynaza i allinaza. Mirozynaza znajduje się w roślinach kapustowatych, głównie w brokułach, brukselce, kapuście, kapuście bok choy, w kalafiorze i jarmużu. Allinaza z kolei znajduje się w warzywach cebulowych, np. w cebuli, czosnku, szczypiorku i porze.

Prawdopodobnie enzymy te nie są w stanie przetrwać w układzie trawiennym wystarczająco długo, aby zdążyły wykazać swoje zdrowotne właściwości. Żołądek, w którym pokarm znajduje się przez ok. 40 minut, jest bardzo kwasowy i denaturuje oraz dezaktywuje enzymy, zanim treść pokarmowa przedostanie się do odcinka jelitowego i wchłonie się do organizmu. Nie wiemy również, czy enzymy roślinne są dla nas przydatne.

Niektóre substancje odżywcze lepiej wchłaniają się po ugotowaniu, a więc również z tego powodu restrykcyjna surowa dieta nie uzyskuje przewagi nad dietą gotowaną. Działanie karotenoidów, głównie likopenu i luteiny, wzmacnia się po podgrzaniu. W czasie gotowania rozkładają się także pewne substancje utrudniające wchłanianie, choćby szczawiany. Wspomnę jedynie o innych właściwościach gotowania, które urozmaica jadłospis, a zimą umożliwia zjedzenie przyjemnie ciepłej zupy, gulaszu czy kaszy.



DEFINICJE

Szczawiany to związki występujące w roślinach, szczególnie w zielonolistnych, które powodują zmniejszenie wchłaniania wapnia, żelaza i magnezu. Niektóre szczawiany rozkładają się pod wpływem namaczania i gotowania. Nagromadzenie się tych związków w organizmie może się przyczynić do powstawania kamieni nerkowych.

Niektórzy witarianie uważają, że do dobrego trawienia konieczne jest odpowiednie komponowanie posiłków. Twierdzą oni, iż łączenie białka i skrobi obciąża organizm. Ich zdaniem organizm w celu przyswojenia tych makroelementów wydziela enzymy trawienne zasadowe i kwaśne, które się wzajemnie neutralizują, co w efekcie utrudnia trawienie.

Komponowanie posiłków wymaga przestrzegania skomplikowanego wykresu i listy reguł, dotyczących łączenia ze sobą poszczególnych produktów. Owoce dzieli się na kategorie: słodkie, kwaśne, lekko kwaśne i melonowate. Produkty wysokobiałkowe są oddzielone od warzyw skrobiowych i nieskrobiowych. Opracowano dziewięć zasad łączenia ze sobą poszczególnych produktów.

Po pierwsze, należy zwrócić uwagę na to, że żołądek ma zawsze kwaśne, a jelito cienkie lekko zasadowe środowisko. Niezależnie od tego, co jesz, pokarm za każdym razem jest poddawany najpierw działaniu soków kwaśnych, a następnie zasadowych. Co więcej, wszystkie produkty nisko przetworzone zawierają białko i skrobię. Nawet kiedy jesz banana, nie dostarczasz organizmowi wyłącznie skrobi – do jego trawienia wykorzystywanych jest wiele różnych enzymów. Nie ma naukowych dowodów potwierdzających, że stosowanie zasad komponowania posiłków jest zdrowsze niż ich nieprzestrzeganie.

Oprócz tego, unikając łączenia ze sobą różnych produktów, uniemożliwiamy korzystne dla zdrowia parowanie się substancji odżywczych. Witamina C np. wzmacnia absorpcję żelaza. Jedząc pomidory (bogate w witaminę C) razem ze szpinakiem, pomagamy organizmowi w przyswajaniu większej ilości żelaza. Podobnie działa łączenie odrobiny tłuszczu i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Dodając awokado bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe do sałatki zawierającej marchewkę i pomidory, które z kolei mają dużo karotenoidów, zwiększamy przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Kolejnym problemem, jaki ma związek z dietą surową, jest jej potencjalnie negatywny wpływ na życie towarzyskie. Trudno jest bowiem posilić się w restauracji lub zjeść coś u znajomych w domu, kiedy się jej przestrzega.

Surowo, ale rozważnie

Większość z przeprowadzonych badań dowodzi raczej korzystnego wpływu diety surowej na zdrowie stosujących ją osób. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że do tej pory porównywano ją jedynie z dietą standardową, która przyczynia się do rozwoju wielu chorób. Bardziej przekonujące dowody można uzyskać, zestawiając wyniki badań osób odżywiających się surowymi produktami i osób na pełnowartościowej diecie roślinnej, która dopuszcza także gotowanie.

Najlepszym rozwiązaniem jest dostarczanie organizmowi większości kalorii ze źródeł surowych. Korzyści zdrowotne płynące z jedzenia na surowo są naprawdę ogromne. Nie ma jednak żadnych dowodów świadczących o tym, że aby ich doświadczać, trzeba odżywiać się w 100% witariańsko.

Żywnienie to dziedzina, wokół której wciąż pojawiają się nowe kontrowersje, utrudniające wybory pokarmowe. Błędne informacje są rozpowszechniane przez organizacje czerpiące z tego choćby materialne korzyści. Uważaj więc na złote środki i obietnice, które wydają się zbyt piękne, by mogły być prawdziwe. Zamiast tego, jeśli chcesz odżywiać się mądrze, śledź wiarygodne wyniki badań i słuchaj głosu zdrowego rozsądku.

Minimum, które powinieneś wiedzieć

- Produkty mleczne powodują więcej szkód niż pożytku, sprzyjając pojawieniu się raka, chorób serca i innych chorób przewlekłych.
- Rośliny są bogate w wapń, który – jeśli jest regularnie dostarczany dzięki diecie o wysokiej gęstości odżywczej – chroni kości.
- Soja to roślina strączkowa, która jest bogata w błonnik i niezbędne kwasy tłuszczowe.
- Spożywanie soi z nisko przetworzonych źródeł i w umiarkowanych ilościach jest bezpieczne.
- Dieta w 100% surowa może budzić zastrzeżenia, jednak korzyści, które płyną z dostarczania większości kalorii ze źródeł surowych, są niekwestionowane.



Nareszcie mamy w Polsce kompleksowy i rzetelny poradnik o diecie roślinnej! Autorka, licencjonowana dietetyczka, przedstawia w nim idealny sposób żywienia na poszczególnych etapach życia – od niemowlęstwa do starości – oraz najskuteczniejsze metody dietoterapii chorób cywilizacyjnych. Warto podkreślić, że jest to książka napisana z perspektywy zdrowotnej, a nie etycznej. Julieanna nie skupiła się więc na tym, co należy wyeliminować z diety, ale w naukowy sposób udowodniła korzyści płynące ze spożywania nisko przetworzonych produktów roślinnych. A dodatkowo okrasila to wszystko łatwymi przepisami na przepyszne dania. Krótko mówiąc, palce lizać!

Redakcja magazynu „Vege”

Polecam tę książkę wszystkim, którzy chcą zatroszczyć się o własne zdrowie. Jest ona nie tylko doskonałym źródłem informacji na temat diety roślinnej, ale też drogowskazem dla osób wybierających życie w zgodzie z naturą. Aby w naszym klimacie odnieść maksymalne korzyści z takiego sposobu odżywiania, radzę jednak zwrócić uwagę na naturę termiczną pożywienia. Najlepiej by każdy z nas dostosował je do własnych potrzeb i warunków aktualnej pory roku, odpowiednio przygotowując i przyprawiając posiłki.

*Bożena Żak-Cyran
dietetyczka i dietoterapeutka, autorka książek o zdrowiu i żywieniu,
m.in. „Wzmacniaj odporność prostym pożywieniem”
oraz „Odnowa na talerzu”*

Świetna książka dla osób, które chcą wiedzieć więcej o niezwykłym świecie roślin i ich fantastycznym wpływie na zdrowie człowieka. Polecam!

Magdalena Sikoń, „WegeMaluch.pl”

galaktyka.com.pl

Patronat
medialny:

vege **e!stilo**
M A G A Z Y N E

ISBN 978-83-7579-272-0



9 788375 792720