

**DŁUGIE ŻYCIE
NIE JEST KWESTIĄ GENÓW
FAKTY I MITY
DOTYCZĄCE SUPLEMENTÓW
CAŁA PRAWDA
O ANTYOKSYDANTACH**

**KLEPSYDRA
ZYWIENIA**

K r i s V e r b u r g h

JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED
CHOROZAMI SERCA
JAK ZMNIJSZYĆ RYZYKO
ALZHEIMERA

Naukowe fakty o zdrowiu,
odchudzaniu i długowieczności



G A L A K T Y K A

K r i s V e r b u r g h

KLEPSYDRA ZYWIENIA

Przekład: Katarzyna Babicz

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny:
The food hourglass

Copyright © 2012 Kris Verburgh
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kris Verburgh zastrzega sobie moralne prawo do
bycia identyfikowanym jako autor niniejszego dzieła

Copyright © for the Polish Edition by Galaktyka sp. z o.o., 2015

Galaktyka sp. z o.o.
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: 978-83-7579-456-4

Redakcja: *Marta Sobczak*
Konsultacja: *Bartłomiej Pomorski*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Aneta Wieczorek*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Skład: *Garamond*
Projekt okładki: *Jakub Kabała*

Druk: *Drukarnia na Księżym Młynie*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

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

Spis treści

Wprowadzenie 9

Słowo do lekarzy i dietetyków 13

O lekach, dietach i odżywianiu 17

Co to znaczy zdrowa dieta? 23

Prawdziwa dieta nie jest dietą 30

Dlaczego większość diet jest niezdrowa? 31

Piramidy, talerze i klepsydry 35

Kilka kwestii praktycznych 45

Trzy podstawowe zasady 48

Zasada 1: Zbyt duża ilość cukru nie jest niezdrowa – jest wybitnie niezdrowa 48

Zasada 2: Uwaga na białka (i diety wysokobiałkowe) 69

Zasada 3: Tłuszcz jest zdrowszy, niż przypuszczasz 81

Klepsydra żywieniowa 115

Krok 1: Napoje 115

Krok 2: Warzywa, owoce, płatki owsiane, strączki i grzyby 140

Krok 3: Ryby, drób, jajka, ser, tofu i quorn 177

Krok 4: Ciemna czekolada, orzechy, desery i jogurty sojowe 185

Krok 5: Zamienniki cukru, zdrowe oleje i wzmacniacze smaku 198

Krok 6: Suplementy diety 217

Wgląd w wybrane zagadnienia dotyczące zdrowia 245

Ćwiczyć czy się ruszać? 245

Naprawdę opóźnić starzenie 251

Ciało i umysł 261

Sam sobie nie poradzisz 269

I na koniec: parę dodatkowych rad, jak schudnąć 272

Wniosek 276

Propozycje dań i przepisy 282

Śniadanie 284

Lunch i kolacja: dodaj warzywom smaku 290

Lunch i obiad: przykłady 293

Desery 303

Dla pracowników medycznych 306

**Klepsydra żywieniowa: nowatorska koncepcja zaleceń
żywieniowych w przypadku cukrzycy typu 2
oraz dla utraty wagi 306**

Słowniczek 313

Bibliografia 321

Indeks 337

Podziękowania 352

Wprowadzenie

Właściwie nigdy nie planowałem napisania książki z zakresu dietetyki. Jako lekarz i naukowiec nie sądziłem, że kiedykolwiek popelnię... dzieło o odchudzaniu. Temat diet i gubienia kilogramów nigdy nie plasował się specjalnie wysoko w rankingu moich zainteresowań. Powiem więcej, odczuwałem pewnego rodzaju awersję w stosunku do wszystkich publikacji poświęconych odchudzaniu autorstwa samozwańcych guru zdrowia, którzy co rusz wymyślali kolejną dziwną dietę.

Natomiast tym, co od lat leży w centrum mojego zainteresowania, jest proces starzenia się. To, dlaczego i w jaki sposób się starzejemy, niezmiernie mnie fascynuje – zarówno z punktu widzenia filozoficznego oraz ewolucyjnego, jak i biochemicznego. Już jako nastolatek wręcz pochłaniałem książki i artykuły naukowe poświęcone tej tematyce. Jednym z pierwszych zagadnień, o jakich się wtedy dowiedziałem, było ogromne znaczenie odżywiania w przebiegu tego procesu. Mówiąc wprost, tempo, w jakim nasz organizm się starzeje, zależy od tego, co i jak jemy.

Badania wykazały na przykład, że istotną rolę w procesie starzenia się odgrywa metabolizm cukru. Ten związek chemiczny powoduje zmarszczki, zaćmę lub sztywność tętnic poprzez glikację i powstanie AGE (*advanced glycation end-product*, czyli końcowe produkty zaawansowanej glikacji, o których opowiem nieco później), co bezpośrednio przekłada się na przewidywaną długość życia. Naukowcy są w stanie trzykrotnie wydłużyć życie nicieni poprzez odpowiednią modyfikację genów biorących udział w metabolizmie cukru i insuliny^{i, ii}. A jeśli dodatkowo tym samym nicieniom zaaplikuje się określoną dietę, długość ich

życia wzrasta nawet sześciokrotnie. Inne badania naukowe wykazały, że szczury, którym ograniczono liczbę podawanych kalorii, ale nadal zapewniają optymalne odżywianie, dożyły sędziwego wieku 1800 dni. Jeśli przełożymy to na ludzi, chodzi o 150 lat! Co więcej, badane szczury znacznie rzadziej zapadały na choroby związane z wiekiem, takie jak nowotwory, choroby serca czy demencja. W innych badaniach udowodniono natomiast, że dieta bogata w białko przyspiesza proces starzenia u zwierząt laboratoryjnych i przyczynia się do ich wcześniejszej śmierci. I tak dalej, dowodów jest wiele.

Profesor Michael Rose, autorytet w dziedzinie starzenia (którego słynne doświadczenia doprowadziły do dwukrotnego wydłużenia życia muszek owocowych), w następujący sposób wypowiada się o związku między starzeniem a odżywianiem:

Badania na nicieniach, muszkach owocowych i gryzoniach oraz badania kliniczne (ludzkie) zgodnie wskazują, że proces starzenia jest kontrolowany przez metabolizm. W każdym z tych przypadków to pożywienie jest głównym czynnikiem modyfikującym postęp interesującego nas procesu. [...] Zużywanie energii z pożywienia wpływa na tempo starzenia się.

A więc moja książka nie będzie kolejnym zwyczajnym tytułem o odchudzaniu. Uważam, że odżywianie odgrywa kluczową rolę w procesie starzenia się i właśnie o tym ci w niej opowiem. To zupełnie logiczne, jeśli przypomnisz sobie, że jedzenie dostarcza paliwa naszemu metabolizmowi, a on z kolei kieruje wszystkimi procesami zachodzącymi w ciele. Mając to na uwadze, opracowałem specjalną dietę (tak naprawdę nie lubię tego słowa, ale na tym skupię się później). W przeciwieństwie do większości znanych ci programów odżywiania, utrata zbędnych kilogramów nie jest moim głównym celem. Spadek ciężaru ciała, czasem dość znaczny, to po prostu pozytywny „efekt uboczny”. Moja dieta pomoże ci przede wszystkim spowolnić proces starzenia. Dzięki niej zachowasz młodość na dłużej i zmniejszysz ryzyko wystąpienia chorób, które mają związek z tym procesem. Niemal wszystkie popularne diety opierają się na podobnym założeniu – skupiają się głównie na tym, by szybko schudnąć. Takie podejście jest błędne. W prawdziwie korzystnej diecie priorytetem zawsze powinno być

osiągnięcie długotrwałego zdrowia, dzięki czemu waga zmniejszy się... sama. Dziedzina, którą się zajmuję, biogerontologia (nauka o starzeniu się biologicznym), daje mi mocny fundament – wiedzę na temat metabolizmu i procesu starzenia się organizmów, a także pozwala krytycznie spojrzeć na większość popularnych diet i rzeczowo ocenić ich szkodliwość oraz negatywny wpływ na długoterminowe zdrowie stosujących je osób.

Badając przyczyny i mechanizmy procesu starzenia się, odkryłem, że większość chorób nękańcych współczesne społeczeństwa zachodnie zasadniczo wiąże się z wiekiem. Mowa tu o chorobach serca, demencji, osteoporozie, cukrzycy typu 2, pogorszeniu słuchu i wzroku, zaniku mięśni, procentowym wzroście ilości tkanki tłuszczowej, wysokim ciśnieniu tętniczym, zaćmie itp. Tymczasem wszystkie te choroby można by pokonać za jednym razem, zajmując się procesem starzenia jako takim, zamiast koncentrować się na pojedynczym, odosobnionym schorzeniu, jak cukrzyca czy demencja.

W przypadku wielu chorób związanych z wiekiem zdrowa dieta może odegrać kluczową rolę i przyczynić się do znacznego ograniczenia zachorowalności. Przedstawię ten zdrowy sposób odżywiania się jako łatwy do używania model – tj. klepsydrę żywieniową. Schemat, który prezentuję, to doskonała alternatywa dla powszechnie znanych talerzy czy piramid żywieniowych, które według badań naukowych są przestarzałe (w rzeczywistości nigdy nie były aktualne).

Proponowany przeze mnie sposób odżywiania podnosi jakość życia i wspiera walkę organizmu z chorobami związanymi z wiekiem. Osoba o zdrowych nawykach żywieniowych nie tylko zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych w przyszłości, ale również odczuwa bezpośrednie korzyści w danej chwili: ma więcej energii, lepszą koncentrację i silniejszą motywację, jest też pozytywniej nastawiona do świata i chce od życia więcej. Ponadto spora część dotkliwych dolegliwości, takich jak zgaga, zespół jelita drażliwego, zmęczenie czy wysokie ciśnienie tętnicze, często jest skutkiem niezdrowego odżywiania.

Mówiąc w skrócie, w modelu klepsydry nie chodzi tylko o to, by wydłużyć twoje życie, ale również aby nadać mu nową, lepszą jakość.

Podsumowanie

Większość programów dietetycznych koncentruje się na **utracie wagi**, a to nigdy nie powinno być głównym celem dobrej diety.

W dobrej diecie chodzi o utrzymanie **zdrowia** i spowolnienie **procesu starzenia się**. Utrata wagi automatycznie idzie w parze.

Klepsydra to alternatywa dla modeli talerza i piramidy żywieniowej.

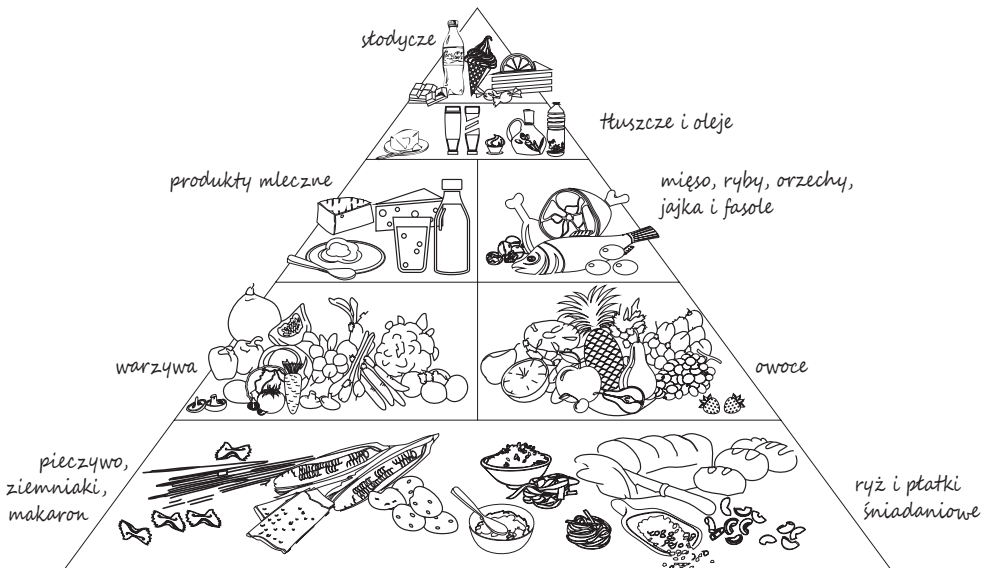
Klepsydra to narzędzie w walce o spowolnienie procesu starzenia się i utratę zbędnych kilogramów.

2.

Piramidy, talerze i klepsydry

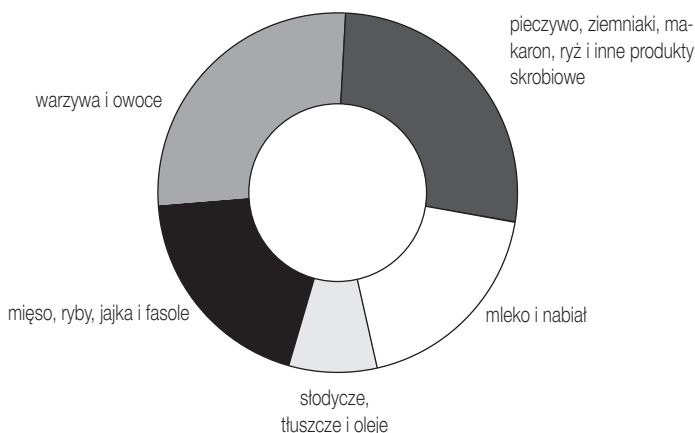
Zapewne wielokrotnie widziałeś już znane modele żywienia – piramidę i talerz, które stworzono, by nikt nie miał wątpliwości, co powinien jeść. W większości krajów europejskich króluje piramida, którą w Stanach Zjednoczonych zastąpiono talerzem zdrowia, z kolei bardzo popularnym w Wielkiej Brytanii.

Piramida żywieniowa zazwyczaj wygląda następująco:



Podstawę piramidy stanowią produkty skrobiowe (pieczywo, makaron, ryż i ziemniaki). Wyżej plasują się warzywa i owoce, mniej więcej w równych proporcjach. Jeszcze wyżej znajdują się produkty takie jak mięso i nabiał. W górnej sekcji umieszczono tłuszcze i oleje, a także słodycze (cukry i inne słodkości).

Jeśli przyjrzyysz się zawartości, talerz zdecydowanie przypomina piramidę.



Warzywa i owoce zajmują na talerzu tyle samo miejsca, co produkty skrobiowe (pieczywo, ziemniaki, makaron i ryż). Mięso, ryby i jajka z kolei znajdują się w jednej grupie, a mleko i nabiał również zajmują znaczącą przestrzeń. Tłuszcze należy spożywać z umiarem, dlatego przypada im w udziale skromny wycinek talerza.

Jeśli mowa o kształcie, nie jestem zwolennikiem ani piramidy, ani talerza, choć ta pierwsza ma przynajmniej bardziej zrozumiałą formę (kiedy patrzę na talerz, widzę jedynie górę pomieszanego jedzenia). Piramida opiera się na określonej hierarchii produktów względem siebie, co odzwierciedlają jej kolejne poziomy.

Większe znaczenie od samej zasady powstania danego modelu żywienia ma jednak jego zawartość, a według badań naukowych w obydwu omawianych przypadkach jest ona już nieaktualna. Mimo to obie grafiki nadal można spotkać w wielu miejscach – w restauracjach, w magazynach o zdrowiu i oczywiście w sieci.

Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda opracowali własną wersję piramidy, która proponuje lepszą i zdrowszą alternatywę żywieniową.



© Uniwersytet Harvarda. Więcej informacji na temat piramidy zdrowia znajduje się na stronie www.thenutritionsource.org (The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health) oraz w książce *Eat, Drink, and Be Healthy* autorstwa Waltera C. Willetta M.D. i Patricka J. Skerretta (2005), Free Press/Simon & Schuster Inc.

Co przykuło twoją uwagę? Podstawa piramidy jest zupełnie inna: wcześniej znajdowały się tam wyłącznie produkty zbożowe, które w tym schemacie dzielą miejsce z warzywami, owocami oraz... tłuszczami (one też mogą być zdrowe). Dodatkowo to, że ziemniaki, ryż, białe pieczywo i makaron niepełnoziarnisty zostały przesunięte aż na samą górę i stanowią teraz najwyższą, „zakazaną” sekcję piramidy, wspólnie z chipsami, napojami i słodzonymi przekąskami,

również może cię nieco zaskoczyć. Zauważ, że czerwone mięso także zostało przeniesione do najwyższej sekcji. Niezdrowe tłuszcze pozostały na górze, a zdrowe – powędrowały na dół. Nowością jest uwzględnienie przyjmowania suplementów diety, co może budzić pewne zdziwienie. Być może zapytasz teraz, czy przestrzegając zdrowej, zróżnicowanej diety, nie dostarczamy organizmowi wystarczającej dawki witamin. Zajmę się tym tematem nieco później. Inną ciekawą kwestią jest fakt, że naukowcy z Uniwersytetu Harvarda uznają nabiał za stosunkowo niezdrowy.

Piramida żywieniowa i talerz zdrowia	Harvardzka piramida zdrowego odżywiania
Twórcy tych modeli żywienia nie przykładali żadnej wagi do niebezpieczeństwa, jakie niesie ze sobą spożywanie ziemniaków, białego ryżu, jasnego pieczywa i niepełnoziarnistego makaronu	Ziemniaki nie stanowią już podstawy piramidy, zostały przeniesione do sekcji zakazanej, wraz z białym ryżem, jasnym pieczywem i makaronem niepełnoziarnistym, gdzie dzielą miejsce z przekąskami powszechnie uznawanymi za niezdrowe, takimi jak słodczyce czy napoje
Produkty skrobiowe (włącznie z pieczywem, makaronem i ryżem) stanowią podstawę obydwu modeli	Produkty skrobiowe tworzą podstawę piramidy wspólnie z warzywami, owocami i zdrowymi tłuszczami
Nabiał (włącznie z mlekiem, serami i jogurtami) jest zalecany	Nabiał może zostać całkowicie zastąpiony suplementami diety dostarczającymi witaminę D i wapń
Suplementy diety nie są uwzględnione	Zaleca się przyjmowanie suplementów diety
Zaleca się spożycie czerwonego mięsa	Odradza się spożywanie czerwonego mięsa, które zostało przesunięte na samą górę schematu; zaleca się natomiast spożycie ryb oraz białego mięsa, na przykład kurczaka
Tłuszcze i oleje są niezdrowe	Zdrowe tłuszcze i oleje stanowią część podstawy piramidy
Niewiele uwagi poświęca się orzechom, fasolom czy tofu	Orzechy, fasole i tofu stanowią istotny zamiennik dla mięsa
Nie porusza się tematu napojów alkoholowych	Zaleca się umiarkowane spożycie alkoholu

W obecnych czasach modele żywieniowe powszechnie znane jako piramida i talerz są nieaktualne, a ty z pewnością zadajesz sobie teraz pytanie, dlaczego wciąż się je promuje. Dla mnie, osoby, która dorastała w środowisku medycznym, taka

sytuacja nie jest wcale zadziwiająca. Zanim nowe koncepcje się rozpowszechnią, musi minąć wiele lat, a może nawet i całe dekady. Wiedza i odkrycia ze świata nauki zazwyczaj przenikają do naszej codziennej rzeczywistości bardzo powoli.

Przed wszystkim istnieją pewne grupy ludzi żywo zainteresowane tym, co nakładasz codziennie na talerz. Jednym z powodów, dla których stare modele żywieniowe są powszechnie zalecane, jest to, że przemysł zbożowy, mięsny i mleczarski lobbują rządy, by promować spożycie zbóż, mięsa i nabiału właśnie. To nie przypadek, że akurat te produkty stanowią podstawę obu schematów żywieniowych – przedstawiciele przemysłu zbożowego, mięsnego i mleczarskiego nie tylko strzegą obecnych modeli, ale brali również aktywny udział w ich tworzeniu. Większość europejskich modeli żywienia opiera się na klasycznej amerykańskiej piramidzie żywieniowej, a w USA przemysł rolny od zawsze miał olbrzymi wpływ na agencje rządowe. Mogę nawet zaryzykować twierdzenie, że to właśnie przedstawiciele tej branży określili, jak powinna wyglądać piramida żywieniowa (w końcu opracował ją Amerykański Departament Rolnictwa, a nie Departament Zdrowia). Pozostaje mieć nadzieję, że gdyby tworzyli ją inni ludzie, zboża, mięso i nabiał nie byłyby tak promowane. Obecna piramida żywieniowa ma na uwadze raczej dobro sektora rolniczego, a nie zdrowie ogółu społeczeństwa.

Lobbying stosowanego przez przedstawicieli silnego przemysłu nie wolno bagatelizować – zwłaszcza jeśli mówimy o sektorze zdrowia i świecie nauki. Posłużę się przykładem Meira Stampfera, cieszącego się sporym uznaniem profesora Uniwersytetu Harvarda, który specjalizuje się w nauce o odżywianiu. Stampfer opublikował wyniki interesującego badania na temat szkodliwego wpływu cukru na serce i naczynia krwionośne. W wywiadzie dla „Scientific American” opowiadał wprost, jak: „producenci napojów niealkoholowych stosują bardzo duże naciski, by podważyć wyniki jego badań⁶”. Jakim prawem producenci napojów mieszają się do nauki, podważają dokonania uznanego naukowca i badania medyczne, które mogą przynieść korzyść milionom osób?

Oczywiście istnieje znacznie więcej powodów, z jakich piramida i talerz się nie zmieniają. Instytucje rządowe, których zadaniem jest dostarczanie społeczeństwu informacji żywieniowych, często traktują nas z góry (co mnie jako lekarza doprowadza do obłędu). Z ich punktu widzenia modyfikacje modeli żywienio-

wych należy ograniczyć do minimum – ponieważ ogół społeczeństwa może nie zrozumieć, a tym samym nie wprowadzić w życie zbyt wielu zmian na raz. Robert Post, wysoki urzędnik administracji USA, który jednocześnie pełni funkcję jednego z dyrektorów Centrum Żywienia i Promocji Zdrowia (Center for Nutrition Policy and Promotion, CNPP), został zapytany, czy poinformuje opinię publiczną o pewnych istotnych odkryciach dotyczących tłuszczów i cukrów. Zaprzeczył, argumentując, że przekaz do społeczeństwa powinien być „zwięzły i prosty” i „nie pozostawiać miejsca na wątpliwości”⁶. Ale działanie naszego organizmu też nie jest proste. Co więcej, rady dotyczące zdrowia wcale nie mogą być „zwięzłe”. Przede wszystkim powinny być rozsądne i logiczne. Podsumowując, agencje rządowe narażają nas na spore niebezpieczeństwo, ponieważ myślą, że niektóre odkrycia naukowe są zbyt skomplikowane, byśmy mogli je zrozumieć.

Warto jednak zauważyć, że grafiki przedstawiające piramidę i talerz żywieniowy można znaleźć także... w szpitalach. Czy więc specjaliści zajmujący się naszym zdrowiem również nie wiedzą, że te propozycje są przestarzałe? Szczerze mówiąc, większość lekarzy niespecjalnie zaprzęta sobie głowę odżywianiem. W trakcie studiów medycznych ten temat jest właściwie pomijany. Lekarzy szkoli się przede wszystkim w zakresie medycyny doraźnej, która zakłada udzielanie pomocy pacjentom dopiero wtedy, gdy właściwie jest już za późno: kiedy na przykład guz ujawnia się po 20 latach narastania lub tętnica, całkowicie zablokowana przez złogi, które odkładały się przez 30 lat, powoduje zawał serca. W tym drugim przypadku sposób odżywiania ma ogromny wpływ na stan pacjenta. Niestety, na uczelniach medycznych niewiele czasu i uwagi poświęca się profilaktyce.

Profesor doktor Richard Smith z opiniotwórczego czasopisma „British Medical Journal” wypowiada się na temat lekarzy oraz odżywiania w następujący sposób:

W przypadku wielu lekarzy wiedza o odżywianiu jest szczątkowa. Znaczna część z nich zdecydowanie pewniej czuje się w tematyce lekarstw niż jedzenia, a o Hipokratesowym „jedzeniu jako lekarstwie” bardzo często zapomina. Istnieje szansa, że takie podejście ulegnie zmianie. Niepokój związany z problemem otyłości zaczyna być widoczny nawet w programach politycznych, a rosnące zainteresowanie żywnością funkcjonalną otwiera wiele terapeutycznych możliwości („British Medical Journal”, 2004).

Lobbying przemysłu spożywczego, powolne tempo, w jakim odkrycia medyczne zyskują ogólną akceptację, i nacisk na leczenie chorób, a nie na profilaktykę – to tylko kilka z głównych przyczyn, które sprawiają, że przestarzałe modele żywienia – piramida i talerz – nadal funkcjonują.

Poza merytoryczną zawartością tych modeli możemy również powiedzieć parę słów o ich kształcie. Wspominałem już, że w mojej opinii grafika z talerzem jest znacznie mniej zrozumiała dla użytkownika. Pod tym względem piramida sprawdza się nieco lepiej. Dlaczego jednak większość krajów nadal korzysta z jednego bądź drugiego wzorca? Czy nie ma lepszej alternatywy?

Głównym problemem związanym z tymi modelami jest fakt, że oba pokazują, jakie pożywienie powinniśmy spożywać, ale nie mówią jasno, czego należy unikać. W przypadku piramidy poczyniono pewien wysiłek – mamy mały, górny trójkąt zarezerwowany dla jedzenia niezdrowego i zakazanego. Ale produktów niezdrowych jest o wiele więcej niż zdrowej żywności! Rozsądne wytyczne żywieniowe powinny w jasny sposób pokazywać, co jest niezdrowe, tak by użytkownik wiedział, czego unikać. Umieszczenie wszystkich niezdrowych produktów w jednej małej sekcji lub ich ignorowanie jak w przypadku talerza sprawia, że ludzie nie mają pojęcia, do czego powinni podchodzić z ostrożnością. Jeśli mamy się zdrowo odżywiać, musimy wiedzieć, jakie pożywienie nam służy, a także co nam szkodzi.

Co więcej, ani piramida, ani talerz nie pokazują nam alternatywnego rozwiązania. Przykładowo, mówią, że powinniśmy jeść mniej mięsa, a więcej warzyw i owoców. To dość jasne. Jednak na tym rady się kończą. Czym w taki razie zastąpić mięso? Żaden z tych modeli nie podaje, że tofu lub quorn* świetnie sprawdzą się w tej roli ani że czerwone mięso można zastąpić drobiem bądź tłustymi rybami. Obie grafiki oferują pewne ogólne wskazówki, jednak brakuje prawdziwych rozwiązań.

Kolejnym problematycznym zagadnieniem jest ilość produktów uwzględniona w obydwu grafikach. Piramida i talerz są podzielone na grupy bądź sek-

* Quorn to mykoproteina, czyli białko grzybowe, które powstaje w procesie fermentacji pleśni. Struktura jego grzybni przypomina zwierzęce włókna mięśniowe. W produkcji quornu używa się glukozy, witamin i składników mineralnych. Po raz pierwszy mykoproteina pojawiła się w Wielkiej Brytanii w 1994 roku, a osiem lat później również w USA. Jest to produkt w pełni wegetariański, ale nie wegański, ponieważ w produkcji quornu jako substancji wiążącej używa się białka jaja kurzego. Niekiedy w procesie produkcji stosuje się również mleko (przypr. tłum.).

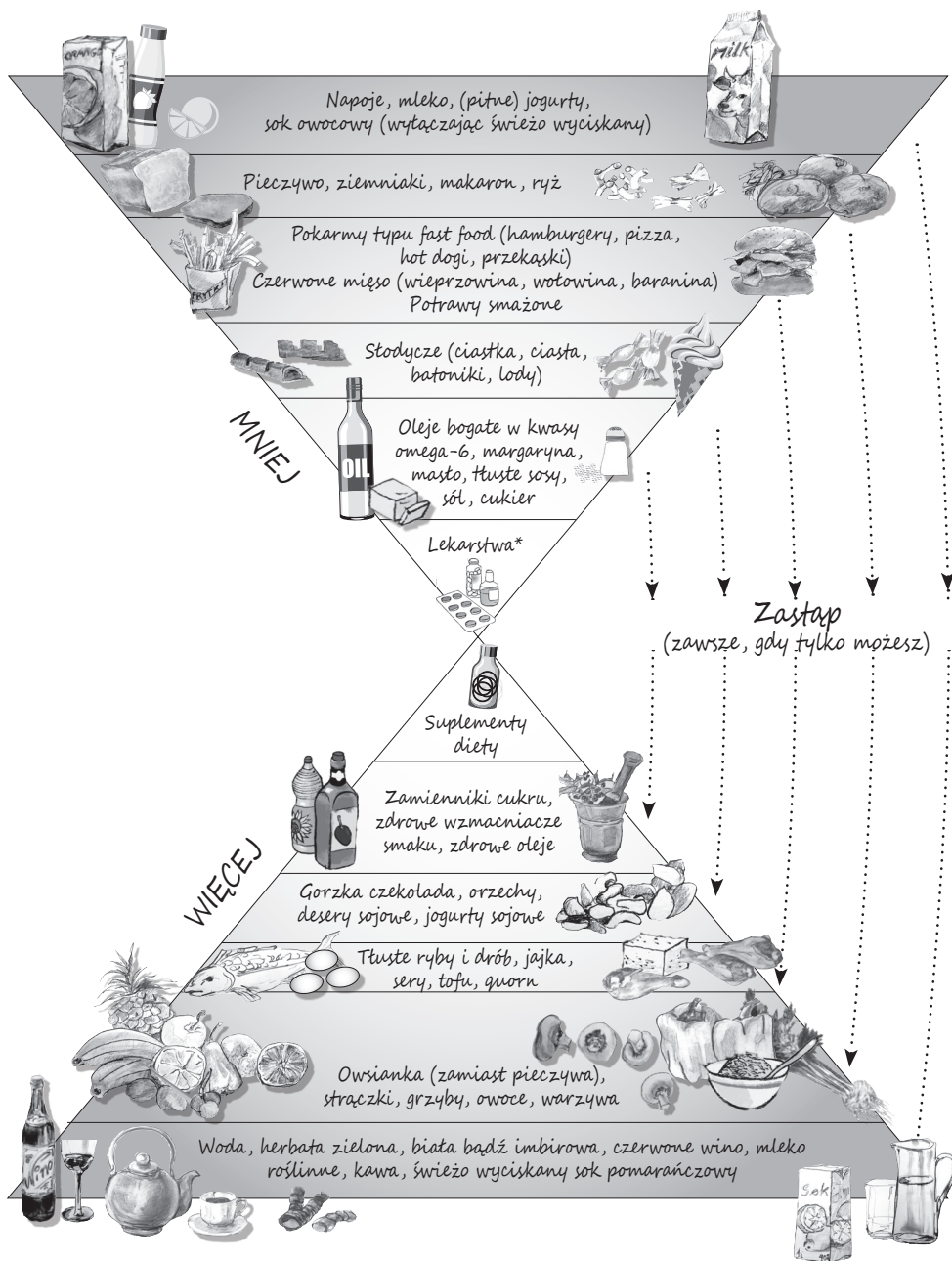
cje, które mają zobrazować, ile danego pożywienia powinieneś spożywać. Na przykład twórcy modelu talerza przewidzieli niewielki wycinek dla tłuszczów, co wskazuje, że nie powinieneś zjadać zbyt dużych ilości „niezdrowych” tłuszczów. Istnieje jednak spora grupa produktów, które spożywane w niewielkiej ilości, są korzystne dla zdrowia. Mam na myśli choćby suplementy i gorzką czekoladę. Mówiąc wprost, mały „niezdrowy” czubek piramidy czy mały kawałek talerza możesz zappełnić produktami, które w niewielkich ilościach nie tylko ci nie zaszkodzą, ale wręcz wzmocnią twoje zdrowie.

Jakiś czas temu zacząłem się poważnie zastanawiać nad tymi problemami. Już wcześniej myślałem o stworzeniu nowego modelu żywieniowego – takiego, który lepiej odzwierciedli współczesne odkrycia z dziedziny biogerontologii oraz w zakresie ludzkiego metabolizmu. Któregoś dnia czytałem książkę o odżywianiu, w której dr Roy Walford zaproponował swoją wersję piramidy (niemal każdy naukowiec czy lekarz, który decyduje się na napisanie książki, przedstawia własną wersję). Piramidę Walforda dało się jeszcze ulepszyć. Niespodziewanie wpadłem na pomysł. Zacząłem szkicować model, który w moim odczuciu nie tylko przedstawiał najzdrowszą metodę odżywiania, jaką mogłem sobie wyobrazić, ale również dawał jasny obraz tego, co jest zdrowe, a co nie, i pokazywał, w jaki sposób zastąpić niezdrową dietę. Tamten rysunek stał się podstawą mojej klepsydry żywienia.

-  „Dobre” suplementy diety: witamina D, jod, magnez, selen, witaminy z grupy B
-  Zdrowe zamienniki cukru: stewia, tagatoza*, alkohole cukrowe, owoce (purée)
Zdrowe oleje: oliwa z oliwek, olej lniany, olej z orzechów włoskich, olej rzepakowy, olej sojowy, olej z pachnotki
-  Oleje bogate w kwasy omega-6 (w mniejszej ilości): olej kukurydziany, olej słonecznikowy, olej palmowy, olej sezamowy
-  Tłuste ryby: łosoś, makrela, śledź, anchois, sardynki
Zamienniki mięsa: tofu (z soi), quorn (z grzybów)
-  Rośliny strączkowe: fasole, groch, soczewice, soja
-  Woda (może być z dodatkiem soku z cytryny, szalwii, tymianku lub mięty)
- Mleko roślinne: sojowe, migdałowe, ryżowe
- Alkohol: maksymalnie 2 porcje dziennie dla mężczyzn i 1 porcja dziennie dla kobiet
- Kawa: maksymalnie 3 filiżanki dziennie

Uwaga Zawsze konsultuj się z lekarzem przy zmianie lub ograniczeniu dawki leku

* Tagatoza jest wytwarzana z laktozy. Jej słodkość jest równa 92 procentom słodkości sacharozy, jednak tagatoza ma znacznie niższą kaloryczność (37,5 procent wartości kalorycznej sacharozy). Wysoka słodkość oraz niska wartość kaloryczna sprawiają, iż stanowi ona atrakcyjny zamiennik nie tylko sacharozy, ale również alkoholi cukrowych stosowanych w przemyśle spożywczym jako niskokaloryczne środki słodzące (przyp. tłum.).



Klepsydra żywienia opiera się na siedmiu poniższych zasadach:

- eliminacja lub spożywanie w jak najmniejszych ilościach pieczywa, ziemniaków, makaronu i ryżu;
- zastąpienie pieczywa płatkami owsianymi (przygotowywanymi na mleku roślinnym); zastąpienie ziemniaków, makaronu i ryżu warzywami strączkowymi (groszek, fasola, soczewice itp.) lub grzybami;
- eliminacja mleka oraz jogurtu i zastąpienie ich mlekiem roślinnym (na przykład sojowym, migdałowym), a także jogurtami lub deserami sojowymi (ser i jajka są dopuszczalne);
- zastąpienie czerwonego mięsa (wieprzowiny, wołowiny, cielęciny, koniny) tłustymi rybami (łosoś, makreła, śledź, anchois, sardynki), drobiem (kurczak, indyk), tofu lub quornem;
- podstawę klepsydry stanowią warzywa i owoce;
- codziennie należy pić duże ilości wody i kilka filiżanek zielonej lub białej herbaty, a także co najmniej jedną szklankę świeżego soku z owoców lub warzyw; kawa (maksymalnie trzy filiżanki) oraz alkohol (maksymalnie dwie porcje dla mężczyzn, jedna dla kobiet) są dozwolone;
- przyjmowanie „dobrych” suplementów diety (jod, magnez, witamina D, selen, witaminy z grupy B).

Zaletą klepsydry jest to, że jasno pokazuje, które pokarmy są niezdrowe – od razu więc będziesz wiedział, co możesz jeść, a o czym lepiej zapomnieć. Natychmiast zobaczysz także, czym możesz zastąpić niezdrowe pokarmy. Kolejną różnicę widać w najwyższej sekcji dolnego trójkąta, gdzie nie znajdziesz niezdrowego jedzenia, którego powinieneś się wystrzegać, ale zdrowe produkty, które powinno się przyjmować w niewielkich ilościach. Są to na przykład suplementy diety czy zioła.

Klepsydra została oparta na rzetelnych badaniach naukowych przeprowadzonych w zakresie wielu dziedzin, takich jak endokrynologia (nauka zajmująca się hormonami oraz ich wydzielaniem), biogerontologia (nauka o procesie starzenia się) czy medycyna profilaktyczna. Model ten bierze również pod uwagę ewolucję naszego gatunku. Nasi praprzodkowie nie jedli nabiału ani pieczywa niemal przez całą historię ludzkości, a ludzki mózg rozwijał się i rósł, ponieważ w ich diecie znajdowały się kwasy omega-3 i niewielkie ilości mięsa (w prze-

ciwieństwie do tego, co utrzymują miłośnicy diety paleo i co można zobaczyć w książkach pokazujących pracźłowieka, regularnie powalającego w polowaniu olbrzymiego mamuta na wieczorną kolację plemienną).

Jak już zdążyłem wspomnieć, moim celem w czasie pracy nad klepsydrą nie było stworzenie metody na utratę wagi, a raczej spowolnienie procesu starzenia i zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby związane z wiekiem. Prawdziwie zdrowa dieta nie może być wyłącznie receptą na gubienie kilogramów – ich utrata powinna być raczej dodatkową korzyścią związaną ze zmianą zwyczajów żywieniowych. Jej głównym celem powinno być natomiast zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby przewlekłe (związane z wiekiem).

Kształt klepsydry symbolizuje również czas i to, w jaki sposób dzięki diecie możemy nad nim zapanować, sprawiając, by zegar biologiczny tykał nieco wolniej. Tak jak piasek w klepsydrze symbolizuje upływ kolejnych minut, tak tutaj pożywienie, które przechodzi przez nasz organizm, determinuje to, jak szybko się zestarzejemy. Osoby, które odżywiają się zdrowo, żyją dłużej.

Kilka kwestii praktycznych

W górnym, odwróconym trójkącie znajduje się wszelkiego rodzaju pożywienie, którego powinieneś bezwzględnie unikać, a w dolnym to, czego masz jeść najwięcej.

Jednocześnie klepsydra składa się z dwóch s y m e t r y c z n y c h trójkątów. Oznacza to, że poszczególne kategorie czy grupy są swoimi przeciwieństwami. Dzięki temu łatwo dostrzeżesz, czym możesz zastąpić niezdrowe pożywienie znajdujące się w każdej z grup górnego trójkąta.

Zacznijmy od podstawy dolnego trójkąta, czyli od grupy pierwszej. W tej sekcji znajdują się najzdrowsze propozycje napojów, a więc herbata zielona, biała i imbirowa, woda lub kieliszek czerwonego wina. Podstawa górnego trójkąta, najwyższa sekcja, stanowi jej przeciwieństwo. Znajdziesz tam napoje, które nie są korzystne dla zdrowia, takie jak coca-cola, gotowe soki owocowe czy mleko.

Podobna sytuacja dotyczy górnej sekcji każdego z trójkątów – stanowią one swoje przeciwieństwa. W górnej sekcji dolnego, „zdrowego”, trójkąta znajdują się suplementy diety. W przeciwieństwie do klasycznej piramidy tutaj nie ma produktów „zakazanych” ani przykładów żywności, którą należy wykluczyć

z diety. W tej grupie znajdują się składniki odżywcze, które trzeba przyjmować w małych dawkach.

Jak rygorystyczna jest klepsydra jako dieta czy metoda odchudzania? Będzie to tak restrykcyjny sposób odżywiania, jaki ty sam sobie narzucisz. Najlepiej, jeśli będziesz unikać niezdrowych grup produktów z górnego trójkąta najczęściej, jak to tylko możliwe. Z drugiej strony, zdrowe produkty z niższego trójkąta jedz w jak największych ilościach. Jeśli chcesz mocno schudnąć lub znacząco spowolnić proces starzenia się, możesz ściśle przestrzegać moich wytycznych. Możesz na przykład całkowicie wykluczyć pieczywo, ziemniaki, czerwone mięso czy nabiał z diety. Dla większości osób klepsydra będzie jednak raczej drogowskazem, który jasno pokazuje, jak wyglądają zdrowe wzorce odżywiania. To model, o którym powinieneś zawsze pamiętać, przygotowując posiłek, jednak nie musisz go bezwzględnie przestrzegać. Klepsydra to twój przewodnik i informator, który niczego nie narzuca ani nie zakazuje.

Podsumowanie

Piramida żywieniowa i talerz zdrowia nie są dobrymi schematami żywienia, ponieważ:

- uwzględniają wiele produktów, których spożycie nie powinno być zalecane (takich jak czerwone mięso, nabiał czy ziemniaki);
- są zbyt proste (brak rozróżnienia między zdrowymi a złymi tłuszczami, czerwonym a białym mięsem, ryżem oczyszczonym a brązowym, czarną a zieloną herbatą czy olejami bogatymi w kwasy omega-6 a omega-3);
- zostały oparte na klasycznej amerykańskiej piramidzie żywieniowej opracowanej przez amerykański Departament Rolnictwa (a nie Zdrowia), na której powstanie mieli ogromny wpływ przedstawiciele przemysłu mleczarskiego, mięsnego i zbożowego.

Klepsydra:

- jasno rozgranicza tłuszcze zdrowe i niezdrowe, mięso czerwone i białe, herbatę czarną i zieloną, oleje bogate w kwasy omega-6 i omega-3 itd.;
- wyraźnie pokazuje, które pożywienie jest niezdrowe (zamiast upychać wszystko, co złe, w jednej malutkiej „zakazanej” sekcji);

- oferuje alternatywę dla niezdrowego jedzenia (poprzez symetryczną budowę);
- opiera się na badaniach i odkryciach wykraczających poza dziedzinę odżywiania – uwzględnia spojrzenie z perspektywy medycyny, biogerontologii (nauki o starzeniu), biochemii i biologii (historii rozwoju ewolucyjnego);
- koncentruje się głównie na profilaktyce, a więc na zapobieganiu chorobom przewlekłym i związanym z wiekiem, czemu towarzyszy utrata wagi.

Czym więc pokrótce jest zdrowe odżywianie się? Według mojej definicji jest to spożywanie takiego pożywienia, które pomaga utrzymać optymalną wagę i żyć dłużej, nie tylko poprzez poprawę naszego samopoczucia i formy, ale także przez aktywowanie mechanizmów biochemicznych i metabolicznych, które spowalniają i łagodzą proces starzenia się. W kolejnym rozdziale omówię trzy główne grupy składników odżywczych (cukry, białka i tłuszcze) i wytłumaczę ci, jaki mają one wpływ na ciało ludzkie, metabolizm i proces starzenia.

Kolorową wersję klepsydry, którą będzie ci się jeszcze łatwiej posługiwać ze względu na użycie jednakowych kolorów do oznaczenia grup produktów niezalecanych i ich zdrowych odpowiedników, możesz pobrać ze strony www.fodhourglass.com.

Mleko i jogurt

Produkty mleczne nie są wcale tak korzystne dla zdrowia, jak nam się do tej pory wydawało. U wielu z nas taka informacja budzi ogromne zdziwienie. W rozdziale poświęconym modelom żywieniowym pokazałem piramidę opracowaną przez naukowców z Uniwersytetu Harvarda – umieścili oni mleko i jogurty tuż poniżej zakazanej sekcji, a nawet zasugerowali, że produkty te można całkowicie zastąpić, suplementując wapń i witaminę D. I mieli ku temu pewne powody.

Przede wszystkim musisz sobie uświadomić, że ewolucja nigdy nie planowała, by człowiek trawił produkty mleczne. Nie powinno cię to dziwić. Nasz gatunek istnieje od 180 tysięcy lat, nasi odlegli przodkowie pojawili się na Ziemi miliony lat temu – tymczasem mleko zwierzęce pijemy raptem od 10 tysięcy lat. Wynika z tego, że nasi praojcowie przemierzali afrykańskie sawanny i lasy tropikalne bez codziennej porcji mleka. Ludzki układ trawienny nie został stworzony z myślą o trawieniu produktów mlecznych. Przed około 10 tysięcy laty natura wprowadziła pewne zmiany, dzięki którym dla części z nas mleko stało się bardziej strawne – nastąpiła mutacja DNA pozwalająca na łatwiejsze rozbijanie łańcuchów cukru zawartego w mleku, czyli laktozy.

Mutacja ta dotyczy większości Europejczyków. Dzięki niej ludzie łatwiej trawią mleko – jednak u blisko 10 procent populacji ta mutacja nie nastąpiła, co oznacza, że mleko wciąż jej szkodzi. Europejczycy (i większość Amerykanów rasy kaukaskiej) to pod tym względem ewenement na skalę światową. Około 75 procent Afrykanów i niemal 100 procent Azjatów nie ma takiej mutacji, co oznacza, że ludzie ci nie są w stanie trawić mleka. Nie zmienia to jednak faktu, że nawet dla tych 90 procent Europejczyków mleko po prostu nie jest zdrowe.

Badanie na 7500 osób, którego wyniki opublikowano w magazynie „Neurology”, wykazało, że ludzie pijący duże ilości mleka są dwa- lub trzykrotnie bardziej narażeni na ryzyko zachorowania na parkinsona niż osoby, które mleka nie spożywają w ogóle¹¹⁰. Warto zaznaczyć, że zawartość wapnia oraz ilość tłuszczu w mleku nie miały żadnego znaczenia dla wyników badania. Na zwiększenie ryzyka zachorowania wpływało już samo jego spożycie.

Mleko i nabiał mogą również podnosić ryzyko zachorowania na nowotwór. Kobiety, które przyjmują produkty mleczne częściej niż raz dziennie, są o 44 procent bardziej zagrożone nowotworem jajników niż panie, które nie przekraczają ilości trzech porcji w miesiącu. Tę różnicę wykazano w badaniu Nurses' Health Study¹¹¹, którym objęto 88 tysięcy pacjentek. U mężczyzn spożycie co najmniej dwóch szklanek mleka dziennie niemal dwukrotnie podnosiło ryzyko wystąpienia przerzutów raka prostaty, w porównaniu z grupą, która wykluczyła mleko z diety^{95,81}. Związek między piciem mleka a rakiem prostaty został wykazany w 13 niezależnych badaniach^{112,96}.

Naukowcy podejrzewają, że mleko sprzyja rozwojowi zmian nowotworowych ze względu na zawartość wszelkiego typu naturalnych czynników wzrostu. Substancje te podnoszą poziom insuliny i IGF w organizmie. A im większy wzrost, tym większe ryzyko rozwoju raka. Obecność takich substancji w mleku krowim jest dość logiczna – ma ono przecież umożliwić cielakom wzrost. Ale kiedy na jego spożycie decyduje się dorosły człowiek, wpływ może być już zdecydowanie mniej pożądany, w szczególności w dłuższej perspektywie czasowej¹¹³. W świetle tych odkryć niektórzy bardzo znani naukowcy w USA zaczęli podawać w wątpliwość rządowe zalecenie, by spożywać trzy (!) szklanki mleka dziennie. Oficjalne wytyczne mówią jasno: jeśli nie będziesz pił mleka w takiej ilości, pozbawisz się źródła wapnia, co odbije się na twoim kośćcu. Tyle tylko, że w tym samym czasie setki milionów Azjatów, którzy nigdy w życiu nie pili mleka, jakoś poruszają się bez użycia kul czy balkoników.

Co więcej, mleko nie pomaga nawet w tych obszarach, które do tej pory uznawaliśmy za jego domenę – nie zapobiega osteoporozie! Ba, niektóre badania wykazują wręcz odwrotne działanie, dowodząc, że mleko podnosi ryzyko wystąpienia tej choroby. Osteoporoza to osłabienie struktury kości, które dotyczy w szczególności kobiet po menopauzie, jednak mężczyźni i kobiety przed menopauzą też nie są wolni od zagrożenia. Dlaczego w takim razie zawsze sły-
szaleś, że mleko pozwala zbudować mocne kości?

Na początku lat 90. XX wieku zaczęto prowadzić badania, które zakwestionowały mit łączący spożycie mleka ze wzmacnianiem kośćca. Prace te analizowały poziom konsumpcji mleka w różnych krajach. W ten sposób naukowcy zaobserwowali, że w państwach, w których spożywa się go mniej, znacznie

rzadziej dochodzi do przypadków złamań i zachorowań na osteoporozę. I tak mieszkanki Nowej Gwinei praktycznie nie spożywają produktów mlecznych. Dla porównania Amerykanki, zachęcane przez piramidę zdrowia i motywowane przez przemysł mleczarski, piją trzydziestokrotnie więcej mleka niż kobiety z Nowej Gwinei. Mimo tak wysokiego spożycia Amerykanki są 47-krotnie bardziej narażone na złamanie biodra niż druga grupa^{114,115}. Późniejsze badania potwierdziły, że mleko nie chroni nas przed osteoporozą, a wręcz zwiększa ryzyko wystąpienia tej choroby. Badanie obejmujące zasięgiem 78 tysięcy osób pokazało, że wśród kobiet pijących co najmniej dwie szklanki mleka dziennie ryzyko złamania biodra było o 45 procent większe niż u pań, które piły nie więcej niż szklankę mleka tygodniowo¹¹⁶.

Dlaczego więc nadal powtarza się nam, że mleko jest dobre, zwłaszcza dla kości? Dlaczego reklamy i kampanie rządowe wychwalają mleko pod niebiosa, kreując je na cudowny, zdrowy napój? Kiedy piszę te słowa, w telewizji leci kolejna kampania, która radzi, byś pił mleko, jeśli chcesz nadal tańczyć flamenco po osiemdziesiątce. Na sam koniec materiału promocyjnego można złapać wyświeglającą się przez chwilę informację, że film został zrealizowany przy wsparciu przemysłu mleczarskiego i Unii Europejskiej. Przemysł mleczarski i nabiałowy jest wart miliony dolarów i z tego właśnie powodu rządy stają na głowach, by przekonać obywateli do spożywania produktów mlecznych. Jak widać, działają skutecznie. Walter Willet, profesor na Uniwersytecie Harvarda, światowy autorytet w dziedzinie żywności i zdrowia, podsumowuje:

Konsumowanie dużej ilości nabiału przedstawia się jako klucz do zapobiegania osteoporozie i złamaniom kości. Ale nie ma żadnych dowodów na skuteczność takiej strategii, ba, nie przystaje ona do realiów w żadnym stopniu [...]. Co więcej, nabiał stwarza realne udokumentowane zagrożenie na kilku płaszczyznach.

Jeśli jednak zaczniesz unikać produktów mlecznych, jak powinieneś dostarczać sobie wapń? Na przykład z warzyw, które są bogatym i zdrowym źródłem tego pierwiastka. Sto kilokalorii z jarmużu to 455 miligramów wapnia, podczas gdy 100 kilokalorii z mleka zawiera jedynie 194 miligramów. Dzielne zapo-

trzebowanie człowieka na wapń wynosi około 1000 miligramów. Jeśli jednak przestrzegasz zdrowej diety, wystarczy ci połowa tej wartości, ponieważ twój organizm lepiej przyswaja wapń pochodzący z pokarmów, a w twojej krwi znajduje się mniej kwasów odpowiedzialnych za usuwanie wapnia z kości. Owoce zawierają znacznie mniej wapnia niż warzywa, ale nawet zwykła pomarańcza dostarczy ci 60 miligramów tego składnika.

A co pokazują badania? Spożywanie warzyw i owoców wzmacnia kości (zwiększa gęstość mineralną kośćca) i zapewnia dobrą ochronę przed osteoporozą¹¹⁷. Mówiąc w skrócie, jeśli chcesz mieć zdrowe kości, odstaw mleko, ale zjadaj za to pod dostatkiem owoców i warzyw.

W klepsydrze żywieniowej odradzam spożycie zarówno mleka, jak i jogurtów. Jogurt to kolejny wychwalany przez przemysł mleczarski produkt, który rzekomo reguluje pasaż treści pokarmowych przez jelita, pomaga na zaparcia czy wzmacnia układ odpornościowy. Wszystkie te cudowne właściwości ilustrują w reklamach uśmiechnięte, pełne wigoru kobiety w bieli, które z rozanielonymi minami głaszczą się po brzuchach. Jogurty faktycznie pomagają niektórym osobom cierpiącym na zaparcia, przyspieszając przejście pożywienia przez układ trawienny. Dzieje się tak dlatego, że podrażniają one jelita. Kiedy przeciętny człowiek je jogurt, bulgocze mu w żołądku, a jego układ trawienny rozpoczyna zmagania z produktem mlecznym, co rzecz jasna przyspieszy pasaż treści pokarmowych, a tym samym zniweluje zaparcie. Jednocześnie może się pojawić problem odwrotny, czyli biegunka. Doktor Hiromi Shinya, jeden z najbardziej uznanych lekarzy w Japonii, u którego leczy się sam cesarz, jest zdeklarowanym przeciwnikiem jogurtów i mleka. Doktor Shinya to słynny gastroenterolog i twórca badania metodą kolonoskopii, która polega na wprowadzeniu przez odbył specjalnego wziernika zakończonego kamerą i przesłaniu obrazu jelit na zewnątrz. Dzięki temu dr Shinya obejrzał tysiące pacjentów i widział dokładnie, jakie szkody powoduje spożycie mleka i jogurtów. W jednej ze swoich książek napisał wręcz: „że jeszcze nie spotkał osoby, która jadłaby codziennie jogurty i miała zdrowe jelita”. Mimo to wystarczy włączyć telewizor, by natychmiast usłyszeć przyjazny głos wychwalający w reklamie zbawienny wpływ jogurtu (z probiotykami!) na twoje trawienie.

Jeśli nie wyobrażasz sobie dnia bez kubeczka jogurtu, spróbuj go zastąpić owsianką albo sięgnij po jogurt czy deser sojowy. Produkty na bazie soi zawierają białko roślinne i składniki, które są znacznie łagodniejsze dla żołądka i łatwiejsze do strawienia. Mają też inne właściwości prozdrowotne, o czym jeszcze ci opowiem.

Podsumowanie

Swoje prozdrowotne właściwości **zielona herbata** zawdzięcza nie antyoksydan-
tom, a łagodnie toksycznym **flawonoidom**, które sprawiają, że napar ten:

- redukuje ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów;
- redukuje ryzyko udaru;
- utrzymuje skórę w zdrowiu;
- wspomaga odchudzanie, przyspieszając metabolizm.

Biała herbata może opóźnić **powstawanie zmarszczek**.

Herbata imbirowa łagodzi **stany zapalne**.

Spożywanie kawy przynosi więcej korzyści niż potencjalnych zagrożeń, o ile pi-
jemy ją z umiarem (nie więcej niż trzy filiżanki dziennie). Napój ten zmniejsza ryzyko
zachorowań na wiele schorzeń związanych z wiekiem, takich jak:

- alzheimera;
- cukrzycy;
- parkinsona;
- większość postaci nowotworów;
- choroby układu sercowo-naczyniowego.

Kawa zwiększa ryzyko wystąpienia:

- osteoporozy;
- objawów odstawiennych (ból głowy, problemy ze snem, zaburzenia koncen-
tracji);
- arytmii serca (przy dużym spożyciu);
- podrażnienia śluzówki żołądka i jelit.

Gotowe, kupowane w sklepie soki i napoje bezalkoholowe są niezdrowe, ponieważ:

- zawierają duże ilości rozpuszczonego cukru, który powoduje gwałtowne skoki
poziomu glukozy we krwi;

- zawierają fosforany, które mogą przyspieszyć proces starzenia;
- zawierają sztuczne słodziki, które powodują przybieranie na wadze.

Z natury nigdy nie mieliśmy trawić **mleka i jogurtów (również pitnych)**. Jeśli nawet dana osoba toleruje laktozę, spożywanie produktów mlecznych podnosi u niej ryzyko zachorowania na:

- parkinsona;
- osteoporozę;
- raka prostaty i raka jajników;
- choroby jelit.

Mowa tu o mleku pochodzenia zwierzęcego – powyższe uwagi nie dotyczą mleka matki (karmienie piersią), które w porównaniu z mlekiem krowim ma zupełnie inny skład. Karmienie piersią jest dla dziecka korzystne.

Poniżej znajdziesz alternatywne źródła wapnia, które możesz wykorzystać zamiast mleka:

- warzywa (w szczególności brokuły oraz warzywa o ciemnozielonych liściach, takie jak kapusta czy szpinak);
- tofu;
- jogurty i desery sojowe wzbogacane wapniem;
- sery (dlaczego sery są wyjątkiem wśród produktów mlecznych, powiem ci później).

Kilka wskazówek

- Pij co najmniej 2 litry płynów dziennie.
- Wypijaj 1–2 szklanki wody 15–20 minut przed śniadaniem.
- Sięgaj głównie po wodę, a w dalszej kolejności – zieloną, białą i imbirową herbatę.
- Dopuszczalna dawka alkoholu to jeden (kobiety) lub dwa (mężczyźni) kieliszki dziennie, ale warto od czasu do czasu dać odpocząć wątrobie. Osoby cierpiące na cukrzycę lub planujące schudnąć powinny pić go jeszcze mniej.
- Zrezygnuj z mleka i pitnych jogurtów.

Propozycje dań i przepisy

Tak się niefortunnie złożyło, że współcześnie zdrowe jedzenie jest droższe od niezdrowego. Co więcej, zakupy i przygotowanie wartościowych posiłków są też bardziej czasochłonne, a więc zdrowy styl życia na co dzień wcale nie jest taki prosty. Dodatkowo warzywa i owoce trzeba kupować na bieżąco, ponieważ w przeciwieństwie do ciastek i chipsów, świeża żywność psuje się dość szybko. Nie możesz też tak po prostu sięgnąć do szuflady po owoc jak po czekoladę – musisz go najpierw umyć lub przygotować.

To przykre, że odpowiednie odżywianie i płynące z niego korzyści wydają się obecnie zarezerwowane dla elit. Właśnie z tego powodu w Wielkiej Brytanii i w Stanach Zjednoczonych realizuje się obecnie wiele projektów, których celem jest edukacja osób gorzej sytuowanych. Mają się one nauczyć, jak istotne jest odpowiednie żywienie i jak tę teorię przełożyć na praktykę.

Nie zawsze jednak wprowadzanie wiedzy w życie jest takie oczywiste. Celem tego rozdziału jest pokazanie ci, jak na co dzień korzystać z omawianego modelu. Zaprezentuję ci różne dania i przepisy, które zostały stworzone w oparciu o zasady klepsydry i które mają spowolnić starzenie się, a w konsekwencji spowodować również utratę wagi.

Najpierw przedstawię to, co sam kładę na swoim talerzu.

Z samego rana, tuż po przebudzeniu, wypijam szklankę wody (w temperaturze pokojowej, nie z lodówki). Następnie parzę filiżankę zielonej herbaty z cytryną. Po 20 minutach jem śniadanie (w międzyczasie zajmuję się zwykłymi porannymi czynnościami: myję się, golę, ubieram itd.).

Podczas śniadania:

- sięgam do lodówki po porcję wcześniej przygotowanej owsianki (zwykle robię zapas na trzy dni) i podgrzewam ją w mikrofalówce;
- do podgrzanej owsianki dodaję truskawki, banana, trochę orzechów włoskich;
- na deser jem ciemne winogrona;
- wyciskam sok z dwóch pomarańczy i dorzucam łyżkę miąższu;
- łykam jod, magnez, selen i witaminę B.

Około godziny 11.00 czuję już lekki głód, zjadam więc paczkę suszonych owoców z orzechami. Czasem tuż przed lunchem zjadam jabłko, aby zapewnić żołądkowi odpowiednią porcję błonnika, który opóźni opróżnianie żołądka i obniży poziom cukru we krwi po posiłku.

O godzinie 13.00 jem lunch, na który składa się losoś z sałatą, brokułami i grzybami. Na deser jem mały kubek jogurtu sojowego, do którego dorzucam garść jagód.

O godzinie 18.30 makrela z puszki skropiona oliwą z oliwek, do tego przygotowuję sałatkę z sosem z oliwy z oliwek i octu doprawionego pieprzem i kurkumą. Jako dodatek zjadam białą fasolę z czosnkiem, pieprzem, solą i domowym majonezem (na bazie oliwy z oliwek). Zawsze przygotowuję nieco większą porcję, by to, co zostanie, zabrać następnego dnia do pracy.

Pilnuję także tego, by wypijać 2 litry płynów w ciągu dnia, głównie w postaci wody oraz zielonej herbaty (dwie filiżanki).

Po kolacji nic już nie jem przed pójściem do łóżka. Osobom, które czują głód późno wieczorem, zalecam zjedzenie czegoś bogatego w błonnik tuż przed wieczornym posiłkiem, po nim lub w jego trakcie, ponieważ błonnik spowalnia opróżnianie żołądka. Może to być miseczka owsianki lub kilka łyżeczek błonnika rozpuszczonego w wodzie, filiżanka zupy bądź deser sojowy. Zazwyczaj osoby, które jedzą dużo chleba, makaronu, ziemniaków i ryżu, mają tendencję do odczuwania głodu niedługo po kolacji, czasem nawet już po godzinie.

Śniadanie

Owsianka i inne przepisy

Owsiankę, która zastępuje chleb i płatki śniadaniowe, można wzbogacić następującymi dodatkami:

- kawałkiem ciemnej czekolady,
- truskawkami,
- borówkami,
- jeżynami,
- bananami,
- winogronami,
- suszonymi owocami (na przykład morelami, rodzynkami),
- grejpfrutami,
- orzechami włoskimi,
- jabłkami,
- gruszkami,
- granatami,
- siemieniem lnianym,
- pestkami dyni.

Owsiankę:

- najlepiej przygotować na mleku roślinnym, na przykład sojowym, a nie na mleku krowim. Idealnie byłoby, gdybyś używał mleka niesłodzonego lub niskosłodzonego;
- można dosłodzić zdrowymi zamiennikami cukru, na przykład stewią czy cukrami alkoholowymi (jak erytrytol);
- najwygodniej wcześniej przygotować w większej ilości i trzymać w lodówce;
- można podgrzać w kuchence mikrofalowej;
- można do smaku doprawić cynamonem lub stewią, oprószyć kakao, dodać do niej rodzynki czy zmielone migdały itp.

Moimi ulubionymi wersjami są owsianka na mleku sojowym z dodatkiem cynamonu i cząstek jabłka lub przypawy i cząstek jabłka, przyprawy do piernika (kardamon, anyż, goździki, gałka muszkatołowa), cynamonu i rodzynek.

Czasami rozpuszczam w garnuszkę ciemną czekoladę i polewam nią swoje śniadanie lub pozwalam, by czekolada zakrzepła na dnie talerza, nakładam na nią owsiankę i wstawiam do lodówki, by zgęstniała. Na stronie www.foodhourglass.com znajdziesz wiele innych przepisów na pyszne wariacje na temat owsianki.

Jeśli chcesz urozmaicić swoje śniadanie, masz do wyboru jeszcze kilka opcji, które zastąpią chleb czy płatki śniadaniowe:

- jogurt sojowy z orzechami, świeżymi owocami (na przykład plasterki bananów), suszonymi owocami i dodatkami typu siemię lniane lub pestki dyni; upewnij się, że jogurt jest naturalny i nie zawiera zbyt dużej ilości cukru;
- warzywa (na przykład szpinak i brokuły) z quornem i fasolą;
- warzywa z tofu i fasolą;
- warzywa z jajkiem;
- smoothie z owoców i orzechów (źródło tłuszczów) z dodatkiem łyżki roślinnego białka w proszku (które zapewnia odpowiednią ilość białka z rana) – przygotuj koktajl, miksując w blenderze wszystkie składniki;
- smoothie z owoców, orzechów i tofu;
- różne zmiksowane owoce (banany, gruszki, jabłka, kiwi) z dodatkiem siemienia lnianego i orzechów;
- różne orzechy i jagody z mlekiem migdałowym.

Owsianka z morelami i stewią

płatki owsiane
250 ml mleka sojowego (słodzonego lub niesłodzonego)
100 ml soku pomarańczowego (świeżo wyciśniętego)
4 pokrojone suszone morele
kilka kropli stewii

Wlej sok pomarańczowy do rondelka i doprowadź do wrzenia, a następnie dodaj morele i poczekaj, aż nasiąkną sokiem.

Do drugiego rondelka wlej mleko sojowe, zagotuj je i dodaj płatki owsiane (proporcje i czas gotowania znajdziesz na opakowaniu) oraz stewię. Ponownie doprowadź do wrzenia, stale mieszając. Pozwól owsiance zgęstnieć.

Wymij morele z soku i dodaj do owsianki. Przed podaniem całość wystudź.

Owsianka z bananem i cynamonem

płatki owsiane
250 ml mleka sojowego (słodzonego lub niesłodzonego)
½ banana w plasterkach
cynamon i sól do smaku
kakao i wiórki kokosowe do smaku

Wlej mleko sojowe do rondelka, zagotuj i dodaj płatki owsiane (proporcje i czas gotowania znajdziesz na opakowaniu), a następnie plasterki banana. Owsiankę go-

tuj przez parę minut, aż osiągnie pożądaną konsystencję. Dodaj cynamon. Wyłącz gaz i pozwól owsiance zgęstnieć przez parę minut. Na koniec użyj kakao i wiórków do posypania całości.

Sałatka owocowa

- 300 g winogron
- 1 pomarańcza (obrana i pokrojona na kawałki)
- 1 jabłko (pozbawione gniazda nasiennego i pokrojone na kawałki)
- 1 gruszka (pozbawiona gniazda nasiennego i pokrojona na kawałki)
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- 2 łyżeczki płatków migdałowych
- 100 g jogurtu sojowego

Wymieszaj wszystkie składniki. Uwaga: nie obieraj jabłka i gruszki – umyj je dokładnie i wytrzyj.

Tofu z liśćmi botwinki

- 250 g tofu
- 1 szklanka drobno pokrojonych liści botwinki
- ¼ drobno pokrojonej cebuli
- ¼ drobno pokrojonej marchewki
- 1 łyżeczka oliwy
- ½ łyżeczki sproszkowanego curry
- ½ łyżeczki oregano
- ½ łyżeczki suszonej bazylii

Odsącz tofu i pokrój na drobne kawałki. Podsmaż cebulę na patelni tak, by lekko się zarumieniła (około 5 minut). Dodaj curry, a następnie tofu i pozostałe składniki.

Napoje do śniadania

Do śniadania najlepiej sprawdzi się:

- zielona, biała lub imbirowa herbata,
- szklanka świeżo wyciśniętego soku owocowego lub warzywnego (samodzielnie, a nie ze sklepowej półki).

Aby mieć pewność, że sok nie spowoduje znacznego skoku poziomu cukru we krwi (pamiętaj, że sok to nie tylko zdrowe składniki, ale też pokaźna ilość cukru w płynie), najlepiej nie pić go na pusty żołądek, a dopiero po posiłku, na przykład po śniadaniu. Pamiętaj też, by dodać do soku miąższ zawierający błonnik, który pomoże zapobiegać gwałtownym skokom cukru we krwi. Jeśli do przygotowania soku użyjesz blendera, błonnik automatycznie zostanie w napoju. Możesz też łączyć warzywa z owocami, jako że te pierwsze zawierają mniej cukru.

Jak już powiedziałem, sok lepiej przygotować samodzielnie, zamiast kupować go w sklepie, ponieważ te sklepowe często właściwie nie zawierają błonnika, za to spore ilości dodanego cukru. Wyjątek stanowi sok z granatów – domowa produkcja jest uciążliwa, a ilość soku z jednego owocu – niewielka. Co więcej, kupiony sok z granatu produkowany jest z wykorzystaniem maszyn przemysłowych, które miażdżą nie tylko osnówki (mięsistą, jadalną część owocu), ale również białe włókna, które je otaczają i obfitują w zdrowe składniki. Upewnij się, że wybierasz 100-procentowy sok, a nie napój rozcieńczony wodą i dosłodzony cukrem.

Pomarańcze nie są jedynymi owocami nadającymi się do przygotowania soku – staraj się jak najczęściej urozmaicać składniki. Korzystaj z czerwonych i niebieskich owoców (maliny, truskawki, borówki, jagody itd.) – świeże bywają wprawdzie drogie, ale można obejść ten problem, kupując je w postaci mrożonej. Mrożonki są znacznie tańsze, pozwalają też przygotowywać soki nawet w zimie, poza sezonem. Głębokie mrożenie nie pozbawia owoców dobroczynnych składników odżywczych.

Najprostszy, podstawowy przepis na niezwykle zdrowe smoothie to garść mrożonych malin, banan i gruszka zmiksowane razem w blenderze.

W internecie znajdziesz mnóstwo podobnych przepisów na koktajle owocowe i warzywne.

Prostota sama w sobie

| 2 pomarańcze

Wyciśnij owoce. Dodaj do soku 1–2 łyżeczki miąższu, który został po wyciśnięciu.

CIESZ SIĘ DŁUŻEJ MŁODOŚCIĄ I FIGURĄ, KTÓRA DO TEJ PORY BYŁA POZA TWOIM ZASIĘGIEM. DOŁĄCZ DO ZDROWOTNEJ REWOLUCJI!

Czy wiesz że:

- **większość diet jest niezdrowa**
- **antyoksydanty nie spowalniają starzenia**
- **biała herbata redukuje zmarszczki, a także korzystnie wpływa na serce i naczyń krwionośne**
- **orzechy włoskie mogą znacząco obniżyć ryzyko zawału serca**
- **nabiał wcale nie jest taki zdrowy**
- **codzienna porcja soku warzywno-owocowego obniża ryzyko alzheimera**
- **różnorodne tłuszcze de facto obniżają ryzyko zawału**

Klepsydra żywienia to książka, która obnaża wady popularnej piramidy żywieniowej i obala autorytet pojawiających się w mediach pseudonaukowych guru z zakresu odżywiania.

Autor proponuje swój własny projekt jako alternatywę dla skostniałych modeli (piramidy oraz talerza), krok po kroku przeprowadza nas przez rzetelne badania dotyczące najważniejszych składników naszego codziennego menu oraz uświadamia, że celem diety nie powinna być jedynie utrata wagi, ale przede wszystkim poprawa jakości i długości życia.

Agata Gregorowicz
dietetyk, autorka bloga *Dietetyczne fanaberie*

www.galaktyka.com.pl

Patronat:

e!stilo
MAGAZYN



Miesięcznik o zdrowym stylu życia
Vita

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

ISBN 978-83-7579-456-4



9 788375 794564

Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)