
ZACZNIJ CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM

Koniec — z — DIETAMI



DR JOEL FUHRMAN

autor książki *Trzy kroki do zdrowia*

GALAKTYKA

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana raczej jako uzupełnienie niż zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że doskwiera ci jakiś problem zdrowotny, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program leczenia na własną rękę. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek medyczne konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Tytuł wydania oryginalnego: *The End of Dieting. How to live for life*

Copyright © 2014 by Joel Fuhrman, MD

Wydanie polskie © 2015 by Galaktyka sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.

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: 978-83-7579-342-0

Konsultacja: *Jakub Sobiecki*

Redakcja: *Hobby Media*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Zdjęcie okładkowe: *Lew Robertson/Digital Vision/Getty Images*

Projekt okładki: *Jakub Kabala*

Skład: *Garamond, Łódź*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych:

www.galaktyka.com.pl

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 jakiegokolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

MOJA OBIETNICA 9

WPROWADZENIE 12

CZĘŚĆ PIERWSZA

1. TOKSYCZNY GŁÓD 26

2. DEMASKACJA DIETETYCZNYCH MITÓW 39

3. KONIEC ODCHUDZANIA 67

CZĘŚĆ DRUGA

4. POTĘGA PEŁNOWARTOŚCIOWEJ
ŻYWNOŚCI 88

5. NUTRITARIAŃSKA SZKOŁA ODŻYWIANIA 109

6. PLAN ŻYWIENIOWY 134

PRZEPISY 175

EPILOG 251

DODATEK O SUPLEMENTACH 254

INDEKS PRZYPISÓW 263

PRZYPISY 265

3. KONIEC ODCHUDZANIA

Czy branża dietetyczna jeszcze by istniała, gdyby wszyscy w końcu zrozumieli, że klucz do ponadprzeciętnego zdrowia oraz idealnej sylwetki leży w stabilnej diecie obfitującej w warzywa zielonolistne i kolorowe, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, pestki oraz świeże owoce? Zbiorowa ignorancja w kwestii żywienia to jedyna rzecz, która wciąż trzyma tę branżę przy życiu. Wystarczyłoby, żeby ludzie poznali podstawowe zasady zdrowego odżywiania i zaczęli je stosować. Mogliby wtedy osiągnąć upragnioną wagę, skończyć z odchudzaniem i porzucić niezliczone popularne książki dietetyczne, oferujące jedynie doraźne rozwiązania.

Kiedy chudniesz, a potem znowu tyjesz, przybierasz na wadze więcej niż wcześniej. Taką tkankę tłuszczową trudniej ponownie zredukować. Co gorsza, w wyniku gwałtownej utraty wagi możesz stać się bardziej podatny na choroby niż przed odchudzaniem. Innymi słowy, o ile nie zrzucisz wagi skutecznie i na stałe, jesteś w niebezpieczeństwie.

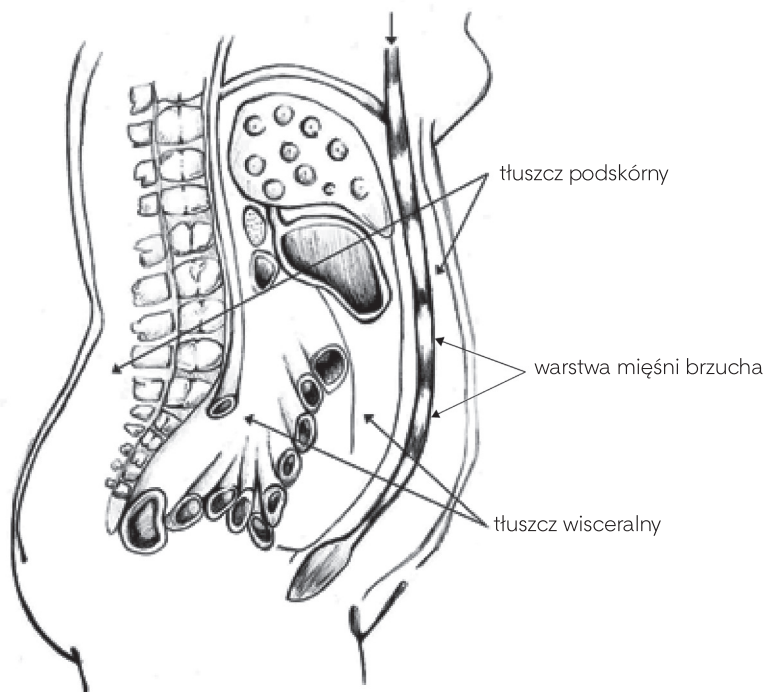
Okresowe wahania masy ciała wpływają niekorzystnie na twój organizm. Kiedy tracisz na wadze, redukujesz zarówno tkankę tłuszczową, jak i mięśniową. Jednak gdy z powrotem tyjesz, odzyskujesz głównie tłuszcz. Odbudowa mięśni wymaga więcej czasu i jest możliwa wyłącznie dzięki regularnym, rygorystycznym ćwiczeniom.

W eksperymencie przeprowadzonym w 1993 roku naukowcy postanowili zbadać związek występujący między wahaniami wagi a otyłością u szczurów. W jednej grupie zwierząt wprowadzili restrykcję kaloryczną, a drugą pozostawili na regularnej diecie. Kiedy szczury z pierwszej grupy wróciły do dawnej diety, przytyły więcej niż te, które przez cały czas przyjmowały z pożywieniem taką samą liczbę kalorii¹.

Ta sama zależność występuje u ludzi. Kiedy radykalnie ograniczamy liczbę spożywanych kalorii, bo chcemy się odchudzić, a potem wracamy do starych nawyków

żywieniowych, gdy już osiągniemy upragnioną wagę, aktywność naszych enzymów lipogenicznych – odpowiadających za magazynowanie tłuszczu – gwałtownie wzrasta. Takie wahania wagi są wyjątkowo szkodliwe, ponieważ prowadzą do gromadzenia się w ciele większej ilości tłuszczu brzuszego i tłuszczu wisceralnego. Są to dwa rodzaje tkanki tłuszczowej, które najbardziej przyczyniają się do rozwoju cukrzycy, chorób serca i nowotworów².

Tłuszcz wisceralny znajduje się pod ścianą jamy brzusznej i otacza narządy wewnętrzne. Tłuszcz podskórny zaś – jak sama nazwa wskazuje – narasta bezpośrednio pod skórą; to ta warstwa, którą możesz wyczuć podczas szczypania. Obecność tłuszczu wisceralnego wiąże się z wieloma problemami zdrowotnymi, takimi jak nadciśnienie, insulinooporność, cukrzyca i choroby serca. Kiedy się odchudzasz, tracisz tłuszcz podskórny. Jednak gdy kończysz restrykcyjną dietę i znowu zaczynasz tyć, w organizmie gromadzi się więcej tłuszczu wisceralnego. Potrzeba wielu lat, aby się go pozbyć, i można to zrobić jedynie poprzez trwałą zmianę nawyków żywieniowych oraz regularne ćwiczenia.



Ciągle odchudzanie się i wahania wagi nie tylko prowadzą do nagromadzenia się tłuszczu wisceralnego, ale mogą też wpłynąć na rodzaj kwasów tłuszczowych, jaki będzie magazynowany przez organizm. Modne diety, takie jak choćby paleo czy dieta Atkinsa, często prowadzą do zwiększenia ilości nasyconych kwasów tłuszczowych w tkankach, podnosząc tym samym poziom cholesterolu i ryzyko zachorowania na różnego typu nowotwory. Wiemy o tym dzięki eksperymentom na zwierzętach oraz badaniom klinicznym na ludziach.

W jednym z eksperymentów przeprowadzonych na szczurach najpierw przestawiono je na dietę, dzięki której schudły, a potem znów na dietę bogatą w kalorie, i tak w kółko. Kiedy szczury zdechły, zbadano skład ich komórek pod kątem zawartości kwasów tłuszczowych i odkryto, że im więcej razy zwierzęta traciły i przybierały na wadze, tym więcej nasyconych kwasów tłuszczowych gromadziło się w ich organizmach. Jednocześnie obniżał się u nich poziom niezbędnego nienasyconego kwasu tłuszczowego ALA. Badacze doszli do wniosku, że szczury czerpały energię ze zdrowych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu kwasów tłuszczowych, ale potem nie miały ich czym zastąpić, kiedy już odzyskały wagę. Bez wystarczającej ilości kwasów ALA w tkance tłuszczowej zaczynają dominować kwasy tłuszczowe bardziej nasycone, co może prowadzić do choroby niedokrwiennej serca. U ludzi borykających się z efektem jo-jo zaobserwowano podobne problemy. Wahania wagi obniżają poziom cholesterolu HDL (lipoproteiny wysokiej gęstości, tzw. dobry cholesterol), a podnoszą poziom cholesterolu LDL (lipoproteiny niskiej gęstości, tzw. zły cholesterol) i przez to zwiększają ryzyko wystąpienia nadciśnienia, zawału serca i udaru mózgu³.

Przybieranie na wadze wpływa na wzrost ciśnienia tętniczego, szczególnie kiedy zwiększa się objętość tłuszczu wisceralnego. Nic dziwnego zatem, że twoje ciśnienie krwi wzrasta wraz ze wskaźnikiem masy ciała, nawet jeśli pod względem wagi wciąż znajdujesz się w normie BMI.

Montani J.P., Antic V., Yang Z., Dulloo A., Pathways from obesity to hypertension: from the perspective of a vicious triangle, Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord. 2002; 26 (suppl 2): 28–38

Wahania wagi prowadzą też do podwyższenia poziomu insuliny badanej na czczo. Insulina to główny hormon odpowiedzialny za wzrost lipogenezy (syntezy tłuszczu) i jednocześnie hamowanie lipolizy (rozkładu tłuszczu). Już badanie z 1932 roku wykazało wyższy poziom insuliny badany na czczo u osób, które wciąż chudną i przybierają na wadze, nawet jeśli ich BMI znajdowało się w granicach normy. Również

wtedy, gdy dany osobnik osiągał korzystną wagę, poziom insuliny badany na czczo nadal wzrastał, co ogromnie obciążało produkujące ten hormon komórki beta w trzustce i groziło rozwojem cukrzycy, jeśli taka sytuacja utrzymywała się latami.

Nieustanna fluktuacja wagi i powiązany z nią wzrost ciśnienia krwi poważnie obciążają cały układ sercowo-naczyniowy, zwiększając ogólną podatność na choroby układu krążenia i ryzyko przedwczesnej śmierci. Co ciekawe, zwiększone ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego nie ogranicza się tylko do ludzi z nadwagą. Wahania wagi mają równie niekorzystny wpływ na osoby, których wskaźnik BMI pozostaje w normie.

Za każdym razem, gdy się odchudzasz i przestajesz zaspokajać normalne zapotrzebowanie energetyczne organizmu, aktywuje on enzymy, które sprzyjają syntezie tłuszczu i sprawiają, że utrata wagi staje się trudniejsza. Do tych enzymów należą m.in. syntaza kwasów tłuszczowych, karboksylaza acetylo-CoA, liaza ATP-cytrynianowa oraz dehydrogenaza glukozy-6-fosforanowa. Kiedy znacząco ograniczasz spożywane kalorie, organizm chroni te, które są zmagazynowane w tkankach. Aktywność wspomnianych enzymów hamuje utratę tkanki tłuszczowej, a kiedy już zaczną one funkcjonować pełną parą, potrzeba dużo czasu, aby znowu spowolnić ich działanie. Oznacza to, że nawet jeśli przerwiesz odchudzanie i zaczniesz spożywać odpowiadające obecnemu zapotrzebowaniu na energię pożywienie albo – co gorsza – wrócisz do takiej samej liczby kalorii, jaką spożywałeś wcześniej, twój organizm chętniej będzie magazynował te kalorie w tkance tłuszczowej, przez co ostatecznie będziesz ważył więcej niż przed rozpoczęciem diety.

WŁASNYMI SŁOWAMI

Kate zrzuciła 30 kilogramów i czuje, że „wróciła do żywych”. Nie cierpi już z powodu chronicznego zmęczenia, wywołanego przez chorobę autoimmunologiczną.

Przed: 77 kilogramów

Po: 48 kilogramów

Zawsze uważałam, że odżywiam się zdrowo. Wybierałam tylko organiczne warzywa i mięso, nigdy nie piłam coca-coli i stroniłam od batoników. Kontrolowałam proporcje makroskładników na talerzu, a jednak z wiekiem czułam się coraz gorzej. W końcu moja waga dobiła do 77 kilogramów, poziom cholesterolu całkowitego wyniósł 239 mg/dl i byłam notorycznie zmęczona. Zdiagnozowano u mnie niedokrwistość złośliwą – wyniszczającą chorobę autoimmunologiczną. Powiedziano mi, że niewiele można zrobić poza przyjmowaniem witaminy B₁₂, co rozpoczęłam natychmiast. Niestety, nawet to nie pomogło.

Moje życie się zatrzymało. Nie mogłam pracować, brakowało mi energii i cały czas czułam się nieszczęśliwa. Żaden lekarz nie wspomniał, że to może być wina diety. Kiedy postanowiłam się dowiedzieć czegoś więcej o chorobach autoimmunologicznych, natrafiłam na książkę doktora Fuhrmana *Jeść, by żyć*. Zaczęliśmy ją czytać razem z mężem i doszliśmy do wniosku, że proponowany program odżywiania się ma sens. Oboje zrozumieliśmy, że chociaż w przeszłości próbowaliśmy różnych diet, tylko zmienialiśmy proporcje poszczególnych składników, ale produkty pozostawały te same.

Zaangażowaliśmy się w nowy sposób odżywiania i stosujemy go już od dwóch i pół roku. Schudłam 30 kilogramów, poziom cholesterolu obniżył mi się z 239 do 129, a rozmiar ubrań z L do XS! Najważniejsze jednak, że odzyskałam energię, a moje życie nabrało wspaniałej jakości.

Kiedy ludzie mnie spotykają, nie mogą uwierzyć, że zaledwie kilka lat temu tkwiłam w domu i praktycznie wegetowałam. Wróciłam do żywych i to dla mnie zaszczyt, że mogę opowiedzieć innym o tym, jak łatwo odzyskać zdrowie oraz witalność wyłącznie poprzez stosowanie się do zaleceń doktora Fuhrmana.

SMAK AUTODESTRUKCJI

Przyjrzyjmy się diecie Dukana, kolejnej przeróbce diety Atkinsa oraz South Beach, a także jednej z najbardziej popularnych – i niebezpiecznych – diet jo-jo, jakie kiedykolwiek opracowano. Książka *Nie potrafię schudnąć* Pierre'a Dukana, opublikowana we Francji w 2000 roku, sprzedała się do tej pory w ponad 7 milionach egzemplarzy. Fakt, że ta groźna dieta, niejednokrotnie wprowadzająca organizm w stan ketozy, zyskała międzynarodowy rozgłos, sygnalizuje potrzebę edukacji w dziedzinie żywienia wśród ludzi na całym świecie. Dieta Dukana jest oparta niemal wyłącznie na produktach odzwierzęcych i przede wszystkim wymaga całkowitego odstawienia węglowodanów. Podobnie jak dieta Atkinsa, program Dukana pozwala na szybki spadek wagi dzięki okresowej ketozie organizmu. Kiedy spożywasz ogromne ilości białka, a skrajnie ograniczasz węglowodany, twojemu organizmowi zaczyna brakować glukozy – głównego paliwa dla mózgu, które zasila również pozostałe komórki. Organizm stara się nadrobić te braki, wchodząc w stan ketozy. Mózg i reszta tkanek stopniowo uczą się akceptować inny, awaryjny rodzaj paliwa, i zamiast glukozy spalają tłuszcz. W wyniku tego procesu produkowane są ketony.

Jednak ketoza ma swoją cenę. Podwyższa kwasowość krwi, przez co wypłukuje wapń z kości. Organizm próbuje zredukować zwiększoną produkcję kwasów, zużywając w tym celu rezerwy składników mineralnych. Aby bezpiecznie wydalic kwas

z moczem, ciało pozbywa się dalszych zapasów wapnia, jak również potasu i magnezu. Dochodzi do niedoboru składników mineralnych oraz zachwiania równowagi elektrolitowej, co może prowadzić do zaburzeń rytmu serca. Nawet okresowo występująca ketoza może też uszkodzić nerki⁴. Wyniki badań naukowych wskazują na związek wysokobiałkowych, ubogich w węglowodany diet z podwyższonym ryzykiem chorób układu sercowo-naczyniowego oraz przedwczesnej śmierci⁵.

Co gorsza, tego typu diety mogą powodować więcej zgonów, niż nam się wydaje. U szczytu mody na dietę Atkinsa odsetek nagłej śmierci sercowej, spowodowanej najczęściej zaburzeniami rytmu serca, wzrósł dramatycznie u młodych kobiet. Według raportu opublikowanego przez Center of Disease Control and Prevention (CDC) i na temat epidemiologii i prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego, zaprezentowanego na 41. dorocznej konferencji Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, między rokiem 1990 a 2000 liczba przypadków nagłej śmierci sercowej – zazwyczaj zagrażającej osobom w wieku średnim i starszym – nagle wzrosła w tej grupie kobiet o 30 procent. Było to tym bardziej szokujące, że w owym czasie w Stanach Zjednoczonych ogólne ryzyko nagłej śmierci sercowej zaczęło wyraźnie spadać. Te niewyjaśnione anomalie mogły stanowić rezultat popularności wysokobiałkowych diet opierających się na ketozie. Podobne problemy odnotowano w związku z płynną dietą wysokoproteinową w latach 70. XX wieku⁶.

Dużo do myślenia daje raport dokumentujący jeden z tysięcy przypadków nagłej śmierci sercowej u młodych osób, w którym dokładnie zbadano i opisano potencjalne czynniki sprawcze⁷. Raport dotyczy szesnastolatki, u której doszło do nagłego zatrzymania krążenia, kiedy była w szkole. Okazało się, że:

W ostatnim czasie próbowała się odchudzać, stosując reżim dietetyczny wysokobiałkowo-niskowęglowodanowy, połączony ze znacznym ograniczeniem spożywanych kalorii, który zainicjowała na własną rękę. Podczas resuscytacji zauważono poważną hipokaliemię (niskie stężenie potasu). Badanie pośmiertne nie wykazało żadnych innych przyczyn zatrzymania akcji serca, zostały one wykluczone poprzez analizę historii chorób rodziców, wyniki autopsji oraz pośmiertną ocenę toksykologiczną.

Według Blooma i Azara (opublikowane badanie) u osób na diecie niskowęglowodanowej może się rozwinąć hipotonia ortostatyczna. Russell i Taegtmeyer (opublikowane badanie) użyli wyizolowanego, perfundowanego modelu serca szczura, aby pokazać, że bijące serce traci funkcję kurczową (o ponad 50 procent w ciągu 60 minut) jedynie przy utlenianiu samego octoocetanu. Podnie-

siony poziom wolnych kwasów tłuszczowych może sprzyjać zarówno zakrzepicy naczyniowej, jak i zaburzeniom rytmu serca. Co ważniejsze, odnotowano również zgony powiązane z innymi wyspecjalizowanymi dietami. Nagłe zatrzymanie akcji serca u naszej pacjentki wystąpiło bez przyczyny, którą można byłoby zidentyfikować podczas badania pośmiertnego i na podstawie dotychczasowych chorób. Początkowo elektrokardiogram ujawnił migotanie komór, niezwykle objaw arytmii u szesnastolatki, która nie cierpiała na chorobę serca lub zaburzenia gospodarki elektrolitowej. Wystąpienie tych zaburzeń u zdrowej młodej kobiety rodzi pytania dotyczące potencjalnego wpływu niskowęglowodanowej, wysokobiałkowej diety, nieadekwatnego zaspokajania zapotrzebowania kalorycznego oraz wynikłego z tego stanu katabolicznego na zgon nastolatki.

Nagła śmierć nie należy oczywiście do najbardziej powszechnych czynników ryzyka przy tego typu dietach. Największą groźbę stanowi ryzyko rozwoju nowotworów w późniejszym życiu. Jednakże nikt nie ostrzega osób odchudzających się przed potencjalnymi niebezpieczeństwami związanymi ze stosowaniem popularnych diet. Wyobraź sobie, jakby to wyglądało, gdyby na okładkach tych książek obowiązkowo musiała się pojawiać naklejka z napisem:

Bestseller „New York Timesa”.

Ponad 5 milionów sprzedanych egzemplarzy.

Stosowanie tej diety może powodować zaparcia, refluks, osteoporozę oraz nagłą śmierć sercową, a w dalszej perspektywie również raka.

Nie sądzę, aby eksperci i wydawcy szczególnie przejmowali się losem czytelników. Autorzy poradników potrafią się upierać, że promowana przez nich dieta jest zdrowa i bezpieczna, chociaż częstokroć wyciągają wnioski wyłącznie na podstawie dwuletniego badania na ograniczonej liczbie uczestników. Ludzie nie zdają sobie sprawy, że tak krótki okres obserwacji nie wystarczy, by określić stopień ryzyka. Udowodnienie, że dana dieta prowadzi do rozwoju nowotworów, wymaga niekiedy 20–30 lat badań.

Kulminacja zachorowań na raka wywołanych promieniowaniem nastąpiła dopiero 40 lat po wybuchu bomb atomowych w Hiroshimie i Nagasaki. Nowotwory rozwijają się zazwyczaj powoli. Stwierdzenie z całkowitą pewnością, że dany program żywieniowy jest bezpieczny, może wymagać wielu lat badań. Również udokumentowanie podwyższonego ryzyka chorób serca opiera się na długoletniej obserwacji. Samo kontrolowanie zmian w profilu lipidowym nie wystarcza, ponieważ jest to zaledwie jeden z wielu czynników wpływających na rozwój miażdżycy.

Związek między dietami wysokobiałkowymi a rakiem piersi nie został jeszcze zbadany, jednak zauważono wyraźną zależność między tym rodzajem nowotworu a zwiększonym spożyciem mięsa⁸. Aby w pełni zrozumieć, jaki wpływ ma dana dieta na rozwój raka piersi, należy analizować ją szczegółowo we wcześniejszych etapach życia, a nie tuż przed postawieniem diagnozy⁹. Najbardziej niepokojące jest to, że dietę niskowęglowodanową i wysokobiałkową stosuje przez wiele lat coraz więcej młodych osób.

W metodzie Dukana oraz podobnych programach żywieniowych niebezpieczne są także zmiany w poziomie tkanki tłuszczowej na różnych etapach diety. Tracisz podskórny tłuszcz, ale zyskujesz więcej wisceralnego, który otłuszcza twoje serce. Te diety są niebezpieczne dla zdrowia zarówno na krótką, jak i na dłuższą metę.

To wszystko nie oznacza, że lepiej pozostać otyłym. Po prostu powinieneś konsekwentnie utrzymywać wagę na odpowiednim poziomie. Redukcja masy ciała może być bezpieczna, o ile zostanie przeprowadzona we właściwy sposób i nie przybierzesz znów na wadze. Wyniki wielu badań potwierdzają silny związek pomiędzy otyłością ogólną i brzusznią a chorobą niedokrwienną serca. Stopień zaawansowania choroby zależy od tego, jak długo dana osoba zmagą się z otyłością. Z każdym kolejnym rokiem ryzyko śmierci wzrasta¹⁰.

To, w jaki sposób tracisz wagę, jest decydujące. Oto trzy podstawowe kwestie związane z odchudzaniem się:

1. Jeśli już schudniesz, wystrzegaj się ponownego tycia.
2. Jeśli porzucasz złe nawyki żywieniowe, rób to raz na zawsze.
3. Im dłużej borykasz się z nadwagą, tym bardziej jesteś narażony na rozwój chorób serca i nowotworów.

Nie wprowadzaj w diecie żadnych zmian, które nie służą
twojemu zdrowiu na dłuższą metę. Nie decyduj się na zmiany,
jeśli nie będziesz w stanie utrzymać ich do końca życia.

Ja sam zmodyfikowałem moją dietę w ostatnich pięciu latach, kiedy dowiedziałem się więcej o korzystnych dla zdrowia właściwościach surowej cebuli i gotowanych grzybów. Teraz częściej jem te produkty, chociaż nie przepadałem za surową cebulą. Jednak człowiek uczy się lubić to, co spożywa regularnie. Takie pozytywne zmiany w sposobie odżywiania są pożądane, jestem natomiast przeciwny skakaniu od jednej diety do drugiej i epizodycznym okresom utraty wagi przeplatanym objadaniem

się lub stopniowym powrotem do standardowej diety zachodniej, błędnego koła uzależnień żywieniowych i toksycznego głodu.

Kiedy zmieniasz dietę na stałe z myślą o przyszłym zdrowiu, nie jest to odchudzanie, lecz długoterminowa inwestycja w lepszą jakość życia.

„FAST FOOD” KONTRA „SLOW FOOD”

Nazwą „fast food” określam produkty, na których opiera się standardowa dieta zachodnia – cukier, mąkę, mleko i olej. Zwyczajowo termin ten odnosi się do „śmieciowego” jedzenia z restauracji szybkiej obsługi, obfitującego w sól, wysoko przetworzonego i produkowanego na skalę masową. Chciałbym jednak, abyś traktował jako „fast food” wszystko, co dostarcza twojemu organizmowi pustych kalorii. Kiedy zjesz kromkę chleba albo kawałek ciasta czekoladowego, biała mąka jest rozkładana w twoim żołądku do cukrów prostych, które w ciągu paru minut wchłaniają się do krwiobiegu. Podobnie kiedy dostarczasz organizmowi zbyt dużych ilości tłuszczu, nie może on zostać w całości spalony, szybko opuszcza krwiobieg i gromadzi się w ciele jako tkanka tłuszczowa. Orzechy, pestki i nasiona również są produktami wysokotłuszczowymi, ale w przeciwieństwie do oleju i słodczy, ich strawienie zajmuje więcej czasu. Tłuszcz jest uwalniany do krwiobiegu powoli, więc może zostać spożytkowany we właściwy sposób jako źródło energii.

Jeśli chcesz aktywować hormony odpowiadające za utratę wagi, trzymaj się z dala od wysoko przetworzonej żywności, a szczególnie unikaj słodczy i olejów. Wybieraj produkty naturalne. Twój organizm szybko wchłonie kalorie z białego chleba czy soku jabłkowego, ale będzie potrzebował znacznie więcej czasu, aby przyswoić kalorie z pełnych ziaren pszenicy albo z jabłka (patrz tabela 3).

Tabela 3. „Szybkie” i „powolne” kalorie

Szybko przyswajalne kalorie	Wolno przyswajalne kalorie
słodzone napoje	płatki owsiane
biały chleb	(nie błyskawiczne)
białe ziemniaki	pełne ziarno pszenicy
oliwa	fasola azuki
sok jabłkowy	pistacje
	jabłka

Do hormonów regulujących magazynowanie i usuwanie tłuszczu należą: insulina, leptyna oraz insulinopodobny czynnik wzrostu IGF-1. Im większy procent tkanki tłuszczowej, tym więcej leptyny uwalnia organizm. Kiedy zaczynasz magazynować tłuszcz, proces uwolnienia leptyny podpowiada mózgowi, że nie potrzebujesz jedzenia, bo dysponujesz wystarczającymi zapasami energii. Leptyna aktywuje również receptory w podwzgórzu, które hamują apetyt. Dlaczego ten mechanizm zawodzi i nasz organizm przestaje słuchać leptyny? Przede wszystkim dlatego, że staje się oporny na jej działanie, kiedy poziom leptyny pozostaje zbyt długo podwyższony. Innymi słowy, jeśli nałogowo się przejadasz i często przybierasz na wadze, a potem zaczynasz się odchudzać, organizm za każdym razem uwalnia leptynę, dopóki nie powrócisz do właściwej wagi. Jeśli jednak walczysz z nadwagą przez wiele lat, leptyna po prostu traci swoje właściwości i przestaje tłumić apetyt, bo organizm jest zbyt zatruty i obciążony objawami toksycznego głodu. Co więcej, poziom leptyny spada, kiedy drastycznie się odchudzasz, a to zmniejsza aktywność tarczycy oraz wydatkowanie energii przez mięśnie szkieletowe. Osoby odchudzające się mają gorszą podstawową przemianę materii, więc w stanie spoczynku spalają mniej kalorii niż ludzie wążący dokładnie tyle samo, którzy nie osiągnęli danej wagi w wyniku odchudzania. Abyś znowu zaczął tracić na wadze, musisz doprowadzić do ponownej aktywacji leptyny i odzyskania wrażliwości tkankowej, tak aby organizm zaczął odpowiednio reagować na ten hormon, a tarczyca powróciła do normalnego funkcjonowania.

To samo dotyczy insuliny. W normalnych okolicznościach trzustka wydziela niewielką ilość tego hormonu konieczną do regulowania poziomu cukru we krwi. Zdrowy organizm potrzebuje minimalnych ilości insuliny, aby transportować glukozę z krwiobiegu do komórek. Spożywanie pokarmów o wysokim indeksie glikemicznym przez osoby z wysokim procentem tkanki tłuszczowej w ciele sprawia, że stopniowo podnosi się poziom insuliny we krwi. Zmagazynowany tłuszcz utrudnia funkcjonowanie tego hormonu, więc trzustka produkuje go coraz więcej. Nadmiar insuliny jest szkodliwy, ponieważ sprzyja odkładaniu się tkanki tłuszczowej oraz angiogenezie – procesowi tworzenia naczyń włosowatych, koniecznemu do wyżywienia i wspierania narastającej masy tkanki tłuszczowej w ciele. W miarę jak twój organizm uodparnia się na insulinę, komórki beta w trzustce są zmuszane do produkowania nadmiernych ilości tego hormonu, co obciąża trzustkę i ostatecznie może doprowadzić do cukrzycy typu II. Chroniczna hiperinsulinemia (wysoki poziom insuliny) jest też wiązana z większym ryzykiem zachorowania na raka¹¹.

ZRUJNOWAŁEM SWÓJ ORGANIZM, CO TERAZ?

Zalóżmy, że spędziłeś całe życie na odchudzaniu się i przez to zrujnowałeś swój metabolizm. Nie jesteś w stanie pozbyć się nadwagi w żaden sposób. Aby schudnąć, będziesz musiał obniżyć aktywność enzymów odpowiadających za magazynowanie tkanki tłuszczowej oraz zahamować angiogenezę. Możesz uniknąć skoków w poziomie insuliny oraz insulinopodobnych czynników wzrostu, jeśli zaczniesz spożywać duże ilości produktów pochodzenia roślinnego o niskim indeksie glikemicznym – warzyw zielonolistnych, kalafiorów, pomidorów, bakłażanów, grzybów, roślin strączkowych, nasion, pestek i orzechów – które wchłaniają się powoli i dostarczają organizmowi ochronnych składników pokarmowych.

Spożywanie zdrowych produktów, które trawią się długo, to klucz do ponownego uwrażliwienia organizmu na leptynę i insulinę. Na szczęście takie produkty zawierają fitozwiązki hamujące angiogenezę (tabela 4). Kiedy jesz produkty, które są trawione powoli i stopniowo wchłaniają się do krwiobiegu, nie stymulujesz wydzielania insuliny, co ułatwia utratę wagi. Innymi słowy, dostarcz organizmowi lepszej żywności, a zaczniesz w naturalny sposób spalać nadmiar tłuszczu, zgromadzonego w twoim organizmie.

Inhibicja angiogenezy chroni przed powstawaniem nowych naczyń włosowatych, które są potrzebne do powiększania się zapasów tkanki tłuszczowej. Hamując powstawanie tych naczyń, zapobiegasz odkładaniu się tłuszczu, a jednocześnie stopniowo zaczynasz tracić ten już nagromadzony.

Możesz dosłownie odbudować swoje ciało, ponieważ kształtują je produkty, które codziennie spożywasz. Kiedy włączysz do diety produkty pochodzenia roślinnego, zainicjujesz w swoim organizmie liczne procesy naprawcze. Do cennych, niskokalorycznych produktów, które dostarczają ogromnych ilości składników pokarmowych, należą na przykład natka pietruszki, rukola, cebula dymka czy rukiew wodna. Unikaj za to uprawianych na szeroką skalę produktów roślinnych, które straciły większość korzystnych fitozwiązków, jak białe ziemniaki i kukurydza.

Fitozwiązki zawarte w roślinach poza wspomnianymi zaletami przywracają również organizmowi prawidłowy metabolizm. Mogą też obniżyć procent tkanki tłuszczowej w ciele poprzez wywołanie *apoptozy*, czyli śmierci istniejących komórek tłuszczu.

Podobne działanie mają polifenole – złożona mieszanka pigmentów roślinnych. Dzięki nim możesz zredukować ilość bakterii jelitowych sprzyjających magazynowaniu tłuszczu, a zwiększyć obecność tych, które odpowiadają za zachowanie szczupłej sylwetki¹². Te przydatne drobnoustroje utrudniają rozpad węglowodanów na

cukry proste, a co za tym idzie, obniżają poziom glukozy we krwi i podnoszą wrażliwość na insulinę. Polifenole i pozostałe fitozwiązki są zawarte w roślinach strączkowych, warzywach zielonolistnych, pomidorach, nasionach, pestkach i jagodach. Ponadto wysokie spożycie kolorowych produktów roślinnych sprzyja rozwojowi bifidobakterii i szczepów *Lactobacillus*, jak również wielu innych mikroorganizmów korzystnych dla naszego zdrowia i wagi.

Z kolei dieta obfitująca w mięso i żywność wysoko przetworzoną wspiera rozwój bakterii wywołujących stany zapalne, podwyższających oporność na insulinę i sprzyjających magazynowaniu tłuszczu oraz powstawaniu miażdżycy¹³. To oznacza, że nie ilość spożywanego jedzenia powoduje tycie, lecz jego rodzaj. Właśnie dlatego tak wiele osób ma nadwagę i nie może się jej pozbyć. Nie chodzi o to, żeby jeść mniej; trzeba jeść inaczej.

Tabela 4. Fitozwiązki redukujące tkankę tłuszczową

alkaloidy	genisteina
antocyjany	kwasy fenolowe
flawonoidy	resweratrol
epigallokatechina	stilbenoidy

Bogate w składniki odżywcze produkty roślinne są niskokaloryczne, a to tego zwalczają otyłość, cukrzycę i raka (patrz tabela 5)¹⁴. Większość z nas myśli, że odchudzanie się wymaga liczenia kalorii, ćwiczeń fizycznych i silnej woli. A jeśli tej ostatniej nie mamy wystarczająco dużo, musimy się poddać operacji zmniejszenia żołądka. Ten sposób myślenia nie stanowi rozwiązania problemu, lecz jest kolejną przeszkodą na drodze do uzyskania optymalnego zdrowia.

WŁASNYMI SŁOWAMI

Susan musiała sięgnąć dna, aby uświadomić sobie, że rozwiązanie jej problemów zdrowotnych znajduje się na wyciągnięcie ręki.

Przed: 158 kilogramów

Po: 63 kilogramy

W dzień kolejnych urodzin zdałam sobie sprawę, że ważę już 158 kilogramów! Miałam cukrzycę, nadciśnienie i głęboką depresję. Jak na ironię, recepta na ponadprzeciętne zdrowie – książka *Jeść, by żyć* doktora Fuhrmana – cały czas czekała na mojej półce. To był egzemplarz z dedykacją: „Z życzeniami dobrego zdrowia i szczęścia, Joel Fuhrman”.

Pamiętam pierwsze spotkanie z doktorem Fuhrmanem. Dał mi jasno do zrozumienia, że jeśli nie zmienię stylu życia, narażę się na choroby i rychłą śmierć. Mimo jego rad nie obrałam innego kursu i dalej żyłam po to, aby jeść.

Latami próbowałam różnych diet, ale odnosiłam sukcesy na krótką metę. W 2005 roku, ważąc 158 kilogramów, poddałam się zabiegowi wszczepienia regulowanej opaski na żołądek; prawdopodobnie była to jedna z najgorszych decyzji w moim życiu. Opaska praktycznie uniemożliwiała mi stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety. Najlepiej czułam się, gdy jadłam produkty dosłownie pokryte cukrem. W końcu opaskę poluźniono do maksimum i zaczęłam próbować nowych modnych sztuczek.

W końcu zdjęłam z półki *Jeść, by żyć*. Wiedziałam, że to moja jedyna nadzieja na zdrową przyszłość. Od tamtej pory schudłam 95 kilogramów. Teraz cieszę się aktywnością fizyczną. W 50. urodziny wspięłam się na szczyt góry w Woodstock, w stanie Nowy Jork, a na miejscu zjadłam obiad złożony z jarmużu, pieczonych buraków i fasoli! Jeździę też z synem na wycieczki rowerowe. Ostatnio pokonaliśmy 20 kilometrów, sporo pod górkę. Z kolei z mężem wybraliśmy się do Paryża, aby odwiedzić córkę. Były to wakacje, o których wcześniej nie śmiałam nawet marzyć ze względu na dodatkowe koszty i upokorzenie związane z koniecznością wykupienia w samolocie dwóch miejsc dla jednej otyłej osoby.

Uwielbiam dzielić się moją historią. Dietę nutritariańską tak łatwo wprowadzić w życie. Rzadko ważę czy mierzę porcje. W ogóle nie czuję, bym była na diecie – bo kiedy jestem głodna, jem. Utrzymywanie tego sposobu odżywiania nie wiąże się z żadnymi obciążeniami – to chorobliwa otyłość i odsunięcie na margines własnego życia były dla mnie najgorszym ciężarem!

Naukowcy poznają coraz więcej mechanizmów powodujących odkładanie się tkanki tłuszczowej, a jednocześnie odkrywają kolejne sekrety trwałej redukcji masy ciała. Jedzenie odpowiednich produktów to klucz do idealnej sylwetki. Zbilansowana dieta przywraca równowagę biochemiczną hormonów i bakterii jelitowych, dostarcza paliwa koniecznego dla naprawy komórkowej i odpowiedniego funkcjonowania organizmu. Problem równowagi korzystnych mikroorganizmów w przewodzie pokarmowym jest często pomijany, choć pomaga w utrzymaniu pożądanej masy ciała.

Tabela 5. Produkty redukujące tłuszcz

bakłażan	karczoch
borówki amerykańskie	kurkuma
brokuł	natka pietruszki
cebula dymka	pestki dyni
czerwona cebula	pomidor
czosnek	rukiew wodna
granat	rukola
grzyby	sałata
jarmuż	strączki młodej soi (edamame)
jeżyny	truskawki
kalafior	zielona herbata

Ta lista zawiera jedynie niektóre produkty skutecznie redukujące tkankę tłuszczową. Jak wiele z nich regularnie pojawia się na twoim talerzu? Ja staram się jeść je często i w tak dużych ilościach, jak to tylko możliwe. Dodaję je do porannej owsianki, do sałatki albo zupy spożywanej na obiad, a część serwuję sobie na kolację. Wrzucam posiekaną cebulę dymkę do gorącej zupy, a surową cebulę, rukiew wodną i pomidory dodaję do burgera grzybowo-fasolowego.

Jeśli zaczniesz jeść duże porcje pysznych produktów zwalczających tłuszcz, sprzyjających zdrowiu i długowieczności, nie będziesz już musiał się odchudzać. Zapomnij o wazeniu i mierzeniu porcji. Im więcej zdrowych produktów roślinnych spożywasz, tym lepiej. Zamiast ograniczać objętość żywności, zmień jej rodzaj, a będziesz mógł bez wyrzutów sumienia zjadać ze smakiem trzy obfite posiłki dziennie.

ZIELONE ODCHUDZA

Kiedy już na twoim stole zagości wartościowa żywność, nie będziesz musiał się odchudzać, aby zyskać szczupłą sylwetkę. Wkrótce twoje kubki smakowe zaczną preferować zdrowe jedzenie, a ciało i umysł stopniowo dostosują się do nowego sposobu odżywiania. Zachowaj cierpliwość i pamiętaj, że twój organizm potrzebuje czasu, by wrócić do normy.

Nie zapomnij też, że zmiana nawyków żywieniowych musi być trwała. Raz na zawsze skończ z doraźnymi rozwiązaniami, które dają jedynie krótkotrwałe efekty i przynoszą więcej szkody niż pożytku.

Najlepiej zacznij od jedzenia sałatek. Danie, które podczas posiłku zjedasz jako pierwsze, decyduje o tym, ile kalorii – i z czego – przyjmiesz później. Niech duża sałatka stanie się twoim daniem głównym. Zawsze zjadaj ją w pierwszej kolejności. To najprostszy i najskuteczniejszy sposób, aby zapobiec przejadaniu się i uniknąć problemów z nadwagą. Pamiętaj, aby przerwać posiłek, zanim zaczniesz odczuwać dyskomfort i ciężar w żołądku. Nie powinieneś być świadomy obecności organów wewnętrznych: żołądka, trzustki czy wątroby.

Niedawno zaprosiliśmy na kolację starych przyjaciół. Niczego nie przygotowaliśmy z wyprzedzeniem; kiedy przyjechali, przyrządziliśmy jedzenie wspólnie. Jedno z nas siekało rukiew wodną, młode cebulki i cebulę. Drugie sałatę i inne warzywa zielonolistne. Ktoś kroił pomidory i truskawki, ktoś obrał kilka pomarańczy. Przygotowałem sos sałatkowy, blendując pomarańcze, cytryny, ocet winny z czerwonych pomarańczy, podprażone ziarna sezamu i trochę surowych orzechów nerkowca. Zjedliśmy wspaniałą sałatkę, przepyszną i bardzo zdrową. Potem trochę domowego chili fasolowego z grzybami shiitake, a na deser kremowe, słodkie lody, przygotowane ze zmiksowanego mrożonego mango z młodym kokosem.

Kiedy jesz z myślą o optymalnym zdrowiu, możesz bez wyrzutów sumienia pozwolić sobie na obfite posiłki o wysokiej gęstości odżywczej. Zdrowa dieta przywraca prawidłowy metabolizm, hamuje odkładanie się tkanki tłuszczowej w organizmie i zabezpiecza go przed rakiem.

POWIEDZ „DOŚĆ” SZALEŃSTWU ODCHUDZANIA

Okolo połowa Amerykanów jest na diecie, a druga połowa właśnie złożyła broń i regularnie się objada. Większość populacji zмага się z nadwagą i chorobami. W Stanach Zjednoczonych toksyczna dieta i uzależnienie od pokarmu stały się społecznie akceptowalne. Zdarza się, że jeśli chcesz porzucić wyniszczające nawyki, dotyka cię ostracyzm. Zamiast cię wspierać i podziwiać za to, że wzięłeś zdrowie w swoje ręce, zmieniłeś dietę i regularnie ćwiczysz, ludzie krytykują twoje starania. Twierdzą, że popadasz w skrajności i masz „świra na punkcie zdrowia”. Nieustanne przyjmowanie uzależniających substancji – alkoholu, wysoko przetworzonej żywności i leków – wydaje im się normalne.

Nadeszła pora, aby skończyć z tym szaleństwem.

Palenie papierosów jest powszechnie piętnowane. Najwyższy czas, aby ludzie przestali również akceptować picie słodzonych napojów, jedzenie cukierków i smażonych potraw, ponieważ jest to równie groźne jak palenie, wciąganie kokainy czy upijanie się.

Porzuć doraźne rozwiązania. Zaakceptuj fakt, że jesteś odpowiedzialny za to, co jesz. Ogranicz sól i produkty odzwierzęce. Odstaw słodczyce, produkty z białej mąki i biały ryż. Przystaw się na warzywa, rośliny strączkowe, owoce, rośliny czosnkowate i grzyby. Podnieś się z kanapy i zacznij codziennie ćwiczyć. Przestań myśleć o odchudzaniu i po prostu zacznij żyć produktywnie. Razem możemy uleczyć świat.

WŁASNYMI SŁOWAMI

Nie jesteś osamotniony w swojej walce z nadwagą i uzależnieniami żywieniowymi. Emily – odnosząca sukcesy nutritarianka i współpracowniczka mojego bloga od 2009 roku – zainspirowała tysiące osób do zmiany trybu życia.

Podejście do kwestii odżywiania, które przyjęłam po dwudziestce, doprowadziło do tego, że przytyłam 45 kilogramów. Wiecznie byłam na jakiejś diecie, niezależnie od tego, jak absurdalnej, i stosowałam się do niej dopóty, dopóki moje ciało potrafiło znieść niedobór pożywienia. Potem zaczynałam jeść wszystko, co było w zasięgu wzroku.

Próby trzymania się restrykcyjnych zasad, liczenia kalorii, liczenia punktów, ważenia i mierzenia porcji sprawiały, że rozczarowana porzucałam każdą dietę, na której byłam. Cały czas umierałam z głodu, a jednocześnie tyłam coraz bardziej.

Nie interesowała mnie wiedza naukowa na temat mechanizmów toksycznego głodu i uzależnień żywieniowych oraz metod na uzyskanie optymalnego zdrowia i długowieczności; po prostu chciałam szybko schudnąć. Zaczęłam się stosować do sześciotygodniowego planu z książki doktora Fuhrmana *Jeść, by żyć*, ale nie przeczytałam jej w całości. Już drugiego dnia, kiedy pojawiły się objawy detoksu, natychmiast się poddałam i wróciłam do dawnego sposobu odżywiania. Trwało to z przerwami przez następnych pięć lat.

ZMIENŃ MYŚLENIE, ZMIENISZ CIAŁO

Zaintrygowana doświadczeniami innych osób stosujących dietę nutritariańską, Emily zaczęła przeprowadzać z nimi wywiady na potrzeby mojego bloga. Poznała wiele naprawdę inspirujących historii i zgromadziła mnóstwo bezcennych informacji. Z moją pomocą opracowała na ich podstawie 12 najważniejszych wskazówek, jak stracić wagę i zachować wymarzoną sylwetkę dzięki diecie nutritariańskiej.

1. Zaangażuj się

Sukces nie ma nic wspólnego ze statusem ekonomicznym, narodowością, wykształceniem, pozycją społeczną, doświadczeniem zawodowym, wyborem kariery, stabilnym wychowaniem, a nawet wsparciem bliskich. Sukces to bezpośredni rezultat studiowania, rozumienia i przyswajania naukowych faktów stojących za zaleceniami żywieniowymi doktora Fuhrmana. Sukces to podjęcie decyzji, aby uporczywie dążyć do odzyskania zdrowia za wszelką cenę. Oznacza pełne zaangażowanie przez cały czas. Nie chodzi o to, aby „próbować” jeść zdrowo

w tygodniu, a potem folgować sobie w trakcie weekendu. Nie możesz jeść zdrowo tylko wtedy, kiedy jest ci wygodnie. „Próbując”, zostawiasz uchylone drzwi do złych nawyków żywieniowych i bardzo prawdopodobne, że otworzysz je pod wpływem kaprysu. Wszyscy, którzy odnieśli sukces, podjęli stanowczą decyzję, że angażują się w dietę nutritariańską na 100 procent.

2. Rezultat zależy od punktu widzenia

Osoby, które odniosły sukces, stosując dietę nutritariańską, postrzegały ją jako szansę odzyskania zdrowia. Taki punkt widzenia umożliwił im pokonanie toksycznych zachcianek i czerpanie radości ze smacznego, naturalnego pożywienia. Ci zaś, którzy ponosili i ponoszą klęskę, są nastawieni wyłącznie na odchudzanie. Postrzegają podejście nutritariańskie jako kolejną dietę opracowaną tylko po to, by szybko zrzucić niechciane kilogramy. Skupiają się na tym, czego nie powinni jeść, a to zachęca ich do uzalania się nad sobą i samooszukiwania. Nie chcą czekać, aż ich kubki smakowe ulegną modyfikacji, a przez to nie potrafią wyrwać się z błędnego koła toksycznego uzależnienia.

3. Myśli i słowa kształtują twoją tożsamość

Kształtuje nas to, co myślimy o sobie i jak przedstawiamy siebie innym. Jeśli wierzysz, że jesteś nieudacznikiem, poniesiesz porażkę. Jeśli mówisz wszystkim, że kompulsywnie się objadasz, ten nawyk dalej będzie ci towarzyszył w chwilach stresu. To niezwykle ważne, abyś zadecydował, kim chcesz być, i uwierzył w przystające do tego cechy. Jeśli chcesz być nutritarianinem – kimś, kto wybiera wartościowe pod względem odżywczym produkty, aby zaspokoić biologiczne zapotrzebowanie organizmu na mikroskładniki – powiedz o tym! Niech ta deklaracja stanie się częścią twojej tożsamości. Ciało podąża za umysłem.

4. Nie myśl w kategoriach „potknięć”

Kiedy nie udaje ci się wytrwać w postanowieniu, często dochodzisz do wniosku, że skoro i tak już złamałeś zasady diety, równie dobrze możesz zacząć jeść, co chcesz. Pamiętaj jednak, że jedzenie dla optymalnego zdrowia to przedsięwzięcie na całe życie. Chodzi o podejmowanie mądrych wyborów każdego dnia od nowa. Od czasu do czasu potknięcia zdarzają się każdemu, jednak nie pozwól, żeby dawały ci pretekst do rozczulania się nad sobą i ptawienia się w fałszywym poczuciu winy, które może doprowadzić do napadu obżarstwa.

5. Unikaj mitu umiarkowania

W przypadku toksycznego jedzenia nie ma czegoś takiego jak umiar. Jeden kęs uzależniającego produktu może być równie niebezpieczny jak zapalenie jednego papierosa, jeśli byłeś nałogowym palaczem. Nie wierz w mit umiarkowania, rozpowszechniany przez lekarzy, doradców, księży, przyjaciół, współpracowników czy krewnych. Prawda jest taka, że nawet jeden kęs może wyrządzić wielką szkodę. Znacznie łatwiej jest całkowicie wyeliminować zachcianki, niż nieustannie

walczyć z zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi – a do ich rozpalenia wystarczy mała iskra.

6. Nie ma drogi na skróty

Każdy musi przejść przez etap odstawiania toksycznych produktów. Dla większości osób nie jest to przyjemne. Detoksykacji (czyli objawom toksycznego głodu) mogą towarzyszyć bóle głowy, mdłości, osłabienie, zmęczenie, drżenie ciała i porytowanie. Taki stan może się utrzymywać nawet kilka dni, ale kiedy już ustąpi, więcej nie powróci, pod warunkiem że przestaniesz jeść toksyczne produkty raz na zawsze. Szczególnie trudno jest pokonać uzależnienie od soli, ale kiedy ci się to uda, twoje kubki smakowe odzyskają wrażliwość i zaczniesz czerpać ogromną przyjemność ze spożywania naturalnych owoców i warzyw.

7. Jutro nie przychodzi nigdy

Czekanie na koniec wakacji albo na inną okazję, żeby zacząć zdrowo się odżywiać, to zły pomysł. Jeśli powtarzasz sobie: „Zaczę jutro”, tylko się okłamujesz. Zawsze będzie jakaś kolejna okazja do świętowania: rodzinna uroczystość, święta Bożego Narodzenia, karnawał, walentynki, Tłusty Czwartek, Wielkanoc, I Komunia Święta, urodziny, wesele, wakacyjne grillowanie i pikniki, Halloween, a potem znowu Boże Narodzenie i tak w kółko. Musisz podjąć decyzję, że będziesz odżywiać się zdrowo każdego dnia, i trzymać się tego postanowienia niezależnie od daty w kalendarzu.

8. Rozwiązania nie znajdziesz w lodówce

Jedzenie nie pomoże ci w uporaniu się z problemami. Nigdy nie osiągniesz emocjonalnej równowagi, zaglądając do lodówki, otwierając kuchenną szafkę czy podjeżdżając pod okienko w restauracji dla zmotoryzowanych. Życie jest pełne wzlotów i upadków, radości i smutków, przyjemności i bólu; właśnie dlatego jest tak interesujące i – w ostatecznym rozrachunku – satysfakcjonujące. Jeśli chcesz rozwiązać problemy emocjonalne, nie uciekaj w nałóg, lecz porozmawiaj z psychologiem, zaufanym członkiem rodziny czy przyjacielem albo dołącz do grupy wsparcia.

9. Wstrzemięźliwość jest ważna

Ustalone granice zapewniają bezpieczeństwo. Uzależnienie od jedzenia może być równie groźne jak alkoholizm czy narkomania. Może zniszczyć twoje życie. Często jedynym wyjściem jest podjęcie zobowiązania, że powstrzymasz się od spożywania wysoko przetworzonej żywności i „śmieciowego” jedzenia. Radykalna wstrzemięźliwość często daje najlepsze rezultaty. Jeśli wiesz, że jesteś uzależniony od jedzenia, a zachcianki na określone produkty rządzą twoim życiem, powinieneś całkowicie powstrzymać się od spożywania tych właśnie produktów. W tej sytuacji abstynencja – co najmniej kilkumiesięczna – to najbardziej skuteczna metoda pokonania nałogu. Jeśli jesteś uzależniony od słodczy i wysoko przetworzonych węglowodanów, musisz od nich stronić tak długo, aż twoje kubki smakowe odzwyczają się od czerpania radości z ich smaku.

10. Ustal plan i trzymaj się go

Pokonanie uzależnień żywieniowych i trzymanie się z dala od kuszących, zakazanych produktów jest trudne, dlatego musisz być wytrwały i czujny. Kiedy sama w końcu zobowiązałam się do przejścia na dietę nutritariańską doktora Fuhrmana, przepisałam na komputerze jego sześciotygodniowy plan, wydrukowałam w kilku egzemplarzach i oddałam do laminowania. Jedną kopię włożyłam do torebki, drugą trzymałam w samochodzie, trzecią powiesiłam na lustrze w łazience, a kolejną na lodówce. Jedną przyczepiłam nawet do deski do prasowania! Pozwoliłam, aby ten plan podejmował za mnie wszystkie decyzje żywieniowe. Trzy miesiące później ważyłam 18 kilogramów mniej, a moje ciśnienie krwi, poziom cukru na czczo oraz profil lipidowy wróciły do normy. A najważniejsze było to, że dokuczliwe zachcianki na toksyczne przekąski całkowicie zniknęły!

11. Bądź zawsze przygotowany

Zawsze planuj i przygotuj posiłki z wyprzedzeniem. Jesteś odpowiedzialny za los własnego zdrowia. Gęste odżywczo dania – w przeciwieństwie do „śmieciowego” jedzenia – nie zostaną dostarczone na twój próg. Zawsze trzymaj w lodówce umyte warzywa i owoce, miej w zapasie jakąś zupę z roślin strączkowych, gotową do podgrzania. Nie czekaj, aż lodówka będzie zupełnie pusta, aby zaplanować i przygotować więcej jedzenia. Kiedy już nauczysz się planować z wyprzedzeniem, przygotowywanie zdrowych posiłków stanie się twoją drugą naturą – ale najpierw musisz sobie wypracować ten nawyk. To powinien być dla ciebie priorytet.

12. Nigdy się nie poddawaj

Ciężkie chwile zdarzają się każdemu. Kiedy świat wali ci się na głowę, musisz zebrać się w sobie i odnaleźć siłę do dalszej wędrówki w stronę ponadprzeciętnego zdrowia. Mimo trudnych dni pamiętaj o podejmowaniu mądrych wyborów żywieniowych. Żadna wymówka nie jest wystarczająco dobra, żeby przestać dbać o swoje zdrowie. Jak mawia doktor Fuhrman: „To będzie wymagało wysiłku, ale przyjemności i nagrody, jakie niesie ze sobą zdrowe życie, okażą się bezcenne”.

ŻADNYCH SZTUCZEK, ŻADNEGO POCZUCIA WINY. SKOŃCZ Z ODCHUDZANIEM RAZ NA ZAWSZE!

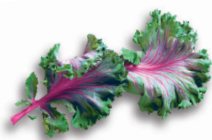
Medycyna żywienia to dynamicznie rozwijająca się dziedzina, a doktor Joel Fuhrman – praktykujący lekarz i badacz – jest jednym z jej najbardziej inspirujących przedstawicieli. Swoją najnowszą książkę – *Koniec z dietami* – dedykuje wszystkim chcącym zmienić nawyki żywieniowe, by żyć dłużej i zdrowiej, oraz specjalistom medycyny żywieniowej, którzy powinni na bieżąco aktualizować swoją wiedzę.

Joel Fuhrman pokazuje, jak skutecznie zmienić tradycyjny sposób odżywiania, wprowadzając do jadłospisu produkty gęste pod względem odżywczym, zawierające naturalne mikroskładniki. Dzięki jego radom zachowasz siłę i młody wygląd do późnej starości, a także unikniesz chorób cywilizacyjnych – pandemii współczesnego świata. Już dziś zacznij więc zmieniać swoje życie, a jutro stanie się ono okazją do przeżycia wspaniałych chwil bez bólu i leków. To cel programu doktora Fuhrmana i mój osobisty.

*Lidia Trawińska, dietetyk,
współzałożycielka Centrum Medycznego Vimed,
pionierka nowoczesnej, spersonalizowanej medycyny żywieniowej*

Czytając tę książkę, uświadomisz sobie, że twoja wiedza na temat żywienia jest bezwartościowa bądź – w najlepszym przypadku – niepełna. Z rosnącym zainteresowaniem będziesz krok po kroku odkrywać świat wolny od błędów żywieniowych, a ostatecznie dojdiesz do przekonania, że wiele jeszcze musisz zmienić. Stawka jest jednak wysoka – twoje zdrowie oraz jakość i długość życia – a więc nie ma na co czekać. Życie bez nadwagi, poważnych chorób i... liczenia kalorii? Czego chcesz więcej? Ja spróbuję!

*Paulina Holtz, aktorka, mama,
mitośniczka jogi i biegania*



Dzięki tej książce:

- odkryjesz prawdę o niebezpiecznych, pseudonaukowych mitach żywieniowych oraz modnych dietach, które tak naprawdę zagrażają twojemu zdrowiu i utrudniają ci utratę wagi;
- zrozumiesz, jak pokonać uzależnienia żywieniowe, toksyczny głód i skłonności do objadania się;
- poznasz uzdrawiającą i odchudzającą moc warzyw zielonolistnych, roślin strączkowych i czosnkowatych, grzybów, owoców jagodowych, pestek oraz orzechów;
- przyjmiesz skuteczną strategię, dzięki której osiągniesz wymarzoną wagę i ponadprzeciętne zdrowie.

Patronat medialny:

vege

CENTRUM
MEDYCZNE
VIMED
naturalnie

ISBN 978-83-7579-342-0



9 788375 793420

Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)