
SCHUDNIJ • POKONAJ CHOROBY • ODZYSKAJ WITALNOŚĆ

Trzy kroki — do — ZDROWIA



DR JOEL FUHRMAN

GALAKTYKA

Tytuł wydania oryginalnego: *Eat for Health*

Copyright © 2008, 2012 by Joel Fuhrman, MD
Wydanie polskie © 2014 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: 978-83-7579-329-1

Konsultacja: *Jakub Sobiecki*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja i redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Małgorzata Gołąb*

Zdjęcie na pierwszej stronie okładki: © *Anna Kucherova – Fotolia.com*
Zdjęcie na IV stronie okładki: © *Elenathewise – Istockphoto.com*
Zdjęcie na skrzydełku: © *Sandra Nissen*
Projekt okładki: *Jakub Kabala*

Skład: *Garamond, Łódź*
Druk i oprawa: *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 elektro-
nicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE: PRZYGOTUJ SIĘ NA NOWĄ WERSJĘ SIEBIE! 7

1 HISTORIE SUKCESÓW 19

2 ODKRYWAJĄC NOWE ZDROWIE 36

3 POTĘGA MIKROSKŁADNIKÓW 44

4 CO MASZ NA TALERZU? 53

5 ĆWICZENIA: ROZGRZEWKA ŻYWIENIOWA 62

6 CO SIĘ KRYJE W TWOJEJ GŁOWIE 66

7 ZASMAKUJ W ZDROWIU 81

8 ĆWICZENIA Z JEDZENIEM: TRENING 89

9 ZAWIŁOŚCI GŁODU 93

10 ZROZUM SWOJE UZALEŻNIENIA 106

11 NUTRITARIAŃSKIE KATEGORIE ŻYWNOŚCI 123

12	ĆWICZENIA Z JEDZENIEM: TRENING ZAAWANSOWANY	136
13	TRZY SKŁADNIKI ZDROWIA	139
14	PRZEKĄSKI, ZAKUPY I JEDZENIE NA MIEŚCIE	146
15	GOTOWANIE – TECHNIKI I WSKAZÓWKI	156
16	TRZY POZIOMY ODŻYWIANIA.....	168
	PRZEPISY	203
	INDEKS PRZEPISÓW	322
	BIBLIOGRAFIA	326
	INDEKS.....	335

CZYM JEST EAT FOR HEALTH?

Program *Eat for Health* opracowałem w taki sposób, aby stał się łatwym i przyjemnym sposobem żywienia łączącym wiedzę z doświadczeniem, ćwiczeniami motywacyjnymi, nowymi technikami gotowania, przykładowymi jadłospisami oraz przepisami na przepyszne dania. Wykorzystywałem te informacje przez wiele lat, lecząc moich pacjentów i uzyskując zdumiewające rezultaty.

Z pierwszych rozdziałów tej książki poznasz podstawy mojego sposobu żywienia i nauczysz się, jak pokonywać przeszkody powstrzymujące cię przed przyjęciem zdrowego sposobu odżywiania na całe życie. Zacznesz się przygotowywać do nowego rodzaju diety poprzez wykonywanie zaproponowanych ćwiczeń żywieniowych. Kiedy twoja podróż z *Trzema krokami do zdrowia* dobiegnie końca, będziesz umiał rozróżnić trzy poziomy gęstości odżywczej. Każdy z nich zawiera coraz więcej zasad żywieniowych, które pomogą twojemu organizmowi uodpornić się na choroby. Poziom trzeci to najbardziej skuteczny sposób żywienia, jeśli chodzi o cofanie chorób oraz maksymalizowanie zdrowia i długowieczności. Jeśli zmagasz się obecnie z chorobą autoimmunologiczną, rakiem czy inną poważną dolegliwością, optymalną dietą będzie dla ciebie właśnie ten poziom. W innych przypadkach wystarcza poziom drugi. Każdy poziom przybliży cię do twoich celów zdrowotnych, a jeśli ważysz zbyt dużo, już na pierwszym poziomie odczujesz radykalną zmianę.

Dla każdego poziomu opracowałem czterotygodniowy jadłospis uzupełniony przepisami. Możesz wybrać jeden z poziomów i pozostać na nim albo zacząć od poziomu pierwszego i stopniowo przechodzić do następnych. Jadłospisy pozwalają również na poruszanie się pomiędzy poziomami, poprzez wprowadzanie niewielkich, ale znaczących modyfikacji. W miarę poszerzania wiedzy i dalszej pracy z książką twoje kubki smakowe staną się silniejsze i będą łatwiej rozróżniały wcześniej niedostrzegane, subtelne różnice smakowe. Im będziesz zdrowszy, tym łatwiej uwolnisz się od uzależnienia od produktów złożonych z pustych kalorii. Wyjątkowość i rewolucyjność programu *Eat for Health* polega na stopniowym wprowadzaniu do diety coraz większych ilości mikroskładników. Podczas gdy wiele zwykłych programów żywieniowych nakazuje raptowne odstawienie pewnych produktów, sprawiając, że pierwsze tygodnie ich stosowania są najtrudniejsze, mój pomysł zakłada stopniowe wprowadzanie mniejszych zmian. Dzięki nowo nabytej wiedzy oraz rosnącej ochocie na zdrowe produkty będziesz mógł iść do przodu we własnym tempie.

TRZY POZIOMY ODŻYWIANIA 16

Podzieliłem mój program na trzy poziomy. W zależności od potrzeb związanych ze zdrowiem i aktualnych nawyków żywieniowych, możesz wybrać pomiędzy tymi trzema stopniami ponadprzeciętnego odżywiania. Chciałbym, aby każdy doszedł co najmniej do poziomu 2., choć dla wielu osób poziom 1. oznacza już żywieniową rewolucję i przynosi znaczną poprawę stanu zdrowia.

W miarę jak twoje preferencje smakowe będą ulegać zmianie, a jedzenie gęstych odżywczo produktów zacznie ci sprawiać coraz większą przyjemność, zacznij rozważać przejście na kolejny poziom. Skupiaj się na tym, aby w twojej diecie znajdowało się coraz więcej naturalnej, pełnowartościowej żywności zawierającej mnóstwo składników pokarmowych, które ochronią cię przed różnymi chorobami. Korzystaj ze skali ANDI z rozdziału 3, aby sięgać po produkty o najwyższej gęstości odżywczej. Kiedy spożywasz produkty o bardzo wysokiej gęstości odżywczej, czujesz się syty dzięki mniejszej liczbie kalorii i unikasz przejadania się.

Podzieliłem program na trzy poziomy, abyś mógł wybrać taki, który najlepiej odpowiada twoim indywidualnym warunkom zdrowotnym. Jeśli czujesz, że mógłbyś swobodnie przejść na wyższy poziom żywieniowej doskonałości, po prostu to zrób.

Komponując swoje menu, pamiętaj, że jadłospisy zawarte w tej książce zakładają spożycie przeciętnie 1400 kcal dziennie. Większości z nas zapewnia to umiarkowany spadek wagi. Jeśli nie musisz tracić na wadze, włącz do diety niektóre z opcji wymienionych u dołu dziennego menu albo zwiększ ilość spożywanych surowych orzechów, pestek i nasion. Ponieważ nie jest to dieta oparta na liczeniu kalorii, nie musisz się przejmować rozmiarem porcji. Jedz, ile chcesz, jednak pamiętaj o nieprzejadaniu się. Przy diecie obfitującej w korzystne składniki pokarmowe twój organizm w naturalny sposób będzie potrzebował coraz mniejszej liczby kalorii. Zapotrzebowanie kaloryczne różni się w zależności od indywidualnych preferencji, a więc możesz potrzebować mniej lub więcej kalorii niż sugerują jadłospisy. Jedz, kiedy jesteś głodny. Jeśli nie jesteś głodny, zrezygnuj z jedzenia.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE JADŁOSPISÓW

Planując własne jadłospisy, korzystaj z poniższych wskazówek.

NA WSZYSTKICH POZIOMACH PROGRAMU JEDZ CODZIENNIE:

- 1) dużą sałatkę;
- 2) co najmniej pół szklanki roślin strączkowych w zupie, salacie lub daniu głównym;
- 3) co najmniej trzy świeże owoce;
- 4) co najmniej 30 g surowych orzechów, pestek i nasion;
- 5) co najmniej jedną dużą (podwójną) porcję zielonych warzyw gotowanych na parze.

UNIKAJ:

- 1) przetworów mięsnych, wędlin, mięsa z grilla i mięsa czerwonego;
- 2) potraw smażonych;
- 3) pełnotłustego nabiału (sera, lodów, masła, pełnego mleka albo mleka 2-proc.) oraz tłuszczów trans (margaryny);
- 4) słodzonych napojów, cukru i sztucznych substancji słodzących;
- 5) produktów na bazie białej mąki.

WSKAZÓWKI DO POZIOMU 1.

Poziom 1. jest odpowiedni dla zdrowych, szczupłych, sprawnych fizycznie i regularnie ćwiczących osób. Nie powinny one mieć żadnych czynników ryzyka, takich jak

nadciśnienie, podwyższony poziom cholesterolu czy historia chorób serca, udarów mózgu albo raka wśród członków rodziny przed ukończeniem 75. roku życia.

Większość z nas jest dotknięta tymi czynnikami ryzyka, w rodzinie występowały udary mózgu, zawały serca, nowotwory i nadwaga. W związku z tym większość osób powinna uważać poziom 1. jedynie za tymczasowy etap, w trakcie którego będą zgłębiać tajniki gęstej odżywczo diety i regenerować kubki smakowe, aby dostosować je do pełnowartościowych, naturalnych produktów roślinnych.

Poziom 1. opracowałem w taki sposób, by złagodzić emocjonalny szok związany z rewolucją w diecie. Pozwala on na duże zmiany, które jednak na pewno cię nie przytłoczą. Ciesz się nowym sposobem odżywiania, testuj wspaniałe przepisy i pozwól, aby twoje preferencje smakowe stopniowo się zmieniały. Wkrótce będziesz mógł przejść na następny poziom. Mimo wszystko zalecam, aby osoby o znacznej nadwadze i cierpiące z powodu poważnych dolegliwości od razu zaczęły od poziomu 2. lub 3. Jeśli choroba zagraża twojemu życiu, musisz natychmiast podjąć zdecydowane kroki, aby się z nią uporać.

Na poziomie 1. wyeliminujesz produkty smażone. Zrezygnujesz z wysoko przetworzonych słonych przekąsek, cukierków, lodów oraz słodkich wypieków i zastąpisz je zdrowymi deserami opartymi na owocach. Wykluczysz z diety biały chleb i makaron z białej mąki. Będziesz jeść tylko produkty pełnoziarniste, takie jak tradycyjne płatki owsiane, dziki ryż, brązowy ryż, pełnoziarnisty chleb i pełnoziarnisty makaron (lub makaron z mąki fasolowej).

Dzięki tym zmianom ograniczasz spożycie sodu. Średnio 77 proc. sodu w naszym codziennym pożywieniu pochodzi z wysoko przetworzonej żywności i posiłków restauracyjnych. Sól z solniczki dostarcza 11 proc. sodu, a naturalne produkty pełnowartościowe pozostałe 12 proc.

Wyeliminujesz z diety produkty, takie jak ser i masło, które są bogate w tłuszcze nasycone. Do gotowania zaczniesz używać tylko minimalnych ilości oleju. Większość z nas spożywa ponad 15 porcji produktów pochodzenia zwierzęcego tygodniowo. Na poziomie 1. zalecam ograniczenie tej liczby do czterech porcji. Dozwolone produkty odzwierzęce w diecie to ryby, kurczak, indyk, jaja i beztłuszczowe produkty mleczne (0 proc.).

WSKAZÓWKI DO POZIOMU 2.

Poziom 2. bazuje na pozytywnych zmianach z poprzedniego etapu. Produkty pochodzenia zwierzęcego ograniczysz do trzech porcji tygodniowo. Warzywa

i rośliny strączkowe będą odpowiadały za jeszcze większy procent całkowitego dziennego spożycia kalorii. Włączysz do diety coraz więcej gęstych odżywczo produktów, dzięki czemu automatycznie zwiększysz spożycie przeciwutleniaczy, fitozwiązków, błonnika, lignanów i steroli. Przy okazji obniżysz indeks glikemiczny swojej diety i poziom spożywanych tłuszczów nasyconych, soli oraz innych szkodliwych substancji. Pozbędziesz się uzależnienia od soli oraz cukru i będziesz doceniał naturalny smak nisko przetworzonych, pełnowartościowych potraw. Produkty odzwierzęce zastąpisz większą ilością roślin strączkowych i orzechów. Będziesz korzystać z moich przepisów na gęste odżywczo sosy sałatkowe i dipy, zastępując oleje z tradycyjnych dressingów zdrowymi dla serca orzechami, pestkami i nasionami.

Poziom 2. to dobra dieta docelowa dla większości z nas. Jeśli chcesz stracić na wadze, obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi albo po prostu wieść długie, zdrowe życie, możesz się zatrzymać na tym etapie.

WSKAZÓWKI DO POZIOMU 3.

Jeśli masz poważne problemy zdrowotne, cierpisz na cukrzycę, choroby serca czy choroby autoimmunologiczne albo po prostu chcesz zoptymalizować gęstość odżywczą swojej diety i spowolnić proces starzenia, przejdź na poziom 3. Został on zaprojektowany dla tych, którzy walczą z chorobami oraz dla zdrowych ludzi, którzy chcą wyjść poza dotychczasowe granice ludzkiej długowieczności.

W swojej praktyce lekarskiej sięgam po dietę z poziomu 3., kiedy pacjent zmaga się z chorobami autoimmunologicznymi (takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów czy toczeń) lub gdy jego życiu zagraża choroba serca (miażdżyca). Przepisuję ten plan żywieniowy chorym na cukrzycę, którzy chcą obniżyć poziom cukru we krwi albo pozbyć się ostrych migren. Ten poziom zapewnia organizmowi najwyższą dawkę gęstości odżywczej. Jest to również etap, który powinieneś wybrać, jeśli od dawna masz problemy ze schudnięciem, niezależnie od tego, co robisz.

Na poziomie 3. ograniczysz spożycie produktów odzwierzęcych do dwóch lub mniej porcji tygodniowo. Skoncentrujesz się na warzywach o najwyższej gęstości odżywczej. Podczas zakupów będziesz wybierać produkty o najwyższej możliwej gęstości odżywczej zgodnie ze skalą ANDI, którą znajdziesz w rozdziale 3. Będziesz przygotowywać zielone koktajle, świeże soki warzywne, zdrowe zupy i spożywać mnóstwo zielonolistnych oraz innych surowych warzyw, tak aby każda kaloria miała wielkie znaczenie.

Na tym poziomie niemal całkowicie zrezygnujesz z produktów wysoko przetworzonych. Ograniczysz stosowanie rafinowanych tłuszczów i olejów do minimum. Niezbędne tłuszcze w znacznie zdrowszej postaci znajdziesz w orzechach, pestkach i nasionach.

PRZEGLĄD TRZECH POZIOMÓW ODŻYWIANIA

	POZIOM 1.	POZIOM 2.	POZIOM 3.
WARZYWA surowe i gotowane 1 porcja = 1 i ½ szklanki ugotowanych lub 2–5 szklanek surowych	3–4 porcje dziennie	4–6 porcji dziennie	5–7 porcji dziennie
OWOCE 1 porcja = około 1 i ½ szklanki	3–5 porcji dziennie	3–5 porcji dziennie	3–5 porcji dziennie
ROŚLINY STRĄCZKOWE 1 porcja = od ½ do 1 szklanki	1–2 porcje dziennie	1–2 porcje dziennie	1–2 porcje dziennie
ORZECHY, PESTKI I NASIONA 1 porcja = 30 g lub ¼ szklanki	1–3 porcje dziennie	1–3 porcje dziennie	1–3 porcje dziennie
1 porcja dziennie, jeśli chcesz schudnąć			
PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE I/LUB ZIEMNIAKI 1 porcja = 1 kromka lub 1 szklanka	1–3 porcje dziennie	1–3 porcje dziennie	1–2 porcje dziennie
Produkty odzwierzęce* 1 porcja = 120 g	4 porcje tygodniowo lub mniej	3 porcje tygodniowo lub mniej	2 porcje tygodniowo lub mniej
SÓD	1200 mg dziennie	1200 mg dziennie	1000 mg dziennie
TŁUSZCZE/OLEJE Substytuty obejmują nienabiałowe smarowidła do pieczywa pozbawione tłuszczów trans	1 łyżka stołowa oliwy z oliwek lub margaryny niezawierającej tłuszczów trans dziennie	1 łyżka stołowa oliwy z oliwek lub margaryny niezawierającej tłuszczów trans dziennie	1–2 łyżki stołowe oliwy z oliwek lub margaryny niezawierającej tłuszczów trans tygodniowo

*Produkty odzwierzęce obejmują: białe mięso drobiowe, ryby, jaja, niskotłuszczowy nabiał. Absolutnie żadnych przetworów mięsnych, wędlin, mięsa grillowanego czy pełnotłustego nabiału.

POZIOM 1

ŚNIADANIE

bułka pełnoziarnista ze
smarowidłem pozbawionym
tłuszczów trans
melon lub inny świeży owoc

OBIAD

surowe warzywa
pyszny hummus na
pełnoziarnistym chlebkę pita
(lub pieczywie pełnoziarnistym)
z mieszanką warzyw
zielonolistnych, pomidorem
i pokrojoną czerwoną papryką
winogrona lub inne
świeże owoce

KOLACJA

mieszanka warzyw
zielonolistnych z wybranymi
warzywami i **dressingiem**
„Tofu Ranch”
austriacka zupa kalafiorowa
sorbet brzoskwiniowy

POZIOM 2

szybkie śniadanie
bananowo-borówkowe

surowe warzywa
pyszny hummus na
pełnoziarnistym chlebkę pita
(lub pieczywie pełnoziarnistym)
z mieszanką warzyw
zielonolistnych, pomidorem
i pokrojoną czerwoną papryką
winogrona lub inne
świeże owoce

mieszanka warzyw
zielonolistnych z wybranymi
warzywami i **dressingiem**
„Tofu Ranch”
austriacka zupa kalafiorowa
sorbet brzoskwiniowy

POZIOM 3

szybkie śniadanie
bananowo-borówkowe

surowe warzywa
sałatka z kapusty bok choy
podana na mieszance
warzyw zielonolistnych
winogrona lub inne
świeże owoce

mieszanka warzyw
zielonolistnych z wybranymi
warzywami i **dressingiem**
„Tofu Ranch”
austriacka zupa kalafiorowa
duszone warzywa zielonolistne
sorbet brzoskwiniowy

W przypadku zwiększonego zapotrzebowania kalorycznego:

OBIAD – dodaj awokado pokrojone w plasterki

KOLACJA – wysmienita dynia szparagowa

Nazwy potraw wyróżnione **pogrubioną czcionką** odsyłają do przepisów w dalszej części książki.

Trzy kroki do ZDROWIA

Trzy kroki do zdrowia to potwierdzony w badaniach naukowych system żywienia opracowany przez dr. Fuhrmana. Dzięki tej metodzie wyeliminujesz zachcianki i uzależnienia pokarmowe, a także pokochasz zdrowe wybory żywieniowe. Dodatkowo... pozbedziesz się chorób, bólów głowy, alergii, nadciśnienia czy cukrzycy i poczujesz się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej!

W książce znajdziesz system oceniania żywności według gęstości odżywczej poszczególnych produktów, opis trzech poziomów planowania posiłków, a także 150 inspirujących przepisów. Podejmij wyzwanie – stopniowo wzbogacaj swoją dietę o kolejne zdrowe składniki lub od razu przejdź na wyższy etap i zastąp niezdrowe jedzenie takim, które będzie ci służyło.

Doktor Fuhrman należy do wąskiego grona lekarzy, którzy traktują odżywianie jako jeden z kluczowych elementów swojej praktyki. Jest ono podstawą współczesnej, holistycznej medycyny spersonalizowanej, nazywanej medycyną XXI wieku. Książki Joela Fuhrmana dają szansę na długie życie wolne od chorób. Naprawdę wystarczy tylko odrobina wysiłku, by opisane w nich zmiany wcielić w życie. *Trzy kroki do zdrowia* udowadniają również, że ta podróż może być przyjemna dzięki nowym, fantastycznym smakom i posiłkom skomponowanym w taki sposób, by wspierały kondycję i dobre samopoczucie. Od wielu lat stosuję podobne zasady w mojej praktyce i bardzo się cieszę, że książki dr. Fuhrmana są wreszcie dostępne na naszym rynku.

Lidia Trawińska
dietetyk, założycielka Centrum Medycznego VIMED

Rady i spostrzeżenia dr. Fuhrmana mają sens i sprawdzają się u moich pacjentów. To wspiały lekarz.

Dr Mehmet Oz

www.galaktyka.com.pl



Patronat:

CENTRUM
MEDYCZNE

VIMED
naturalne

e!stilo
KALARYN

ISBN 978-83-7579-329-1



9 788375 793291