

Redakcja
Gene Stone



*Ta książka
może uratować
twoje życie*

WIDELEC ZAMIAST NOŻA

Droga do zdrowia usłana roślinami

Przedmowa: T. Colin Campbell i Caldwell B. Esselstyn, Jr

GALAKTYKA

Książkę dedykuję dr. T. Colinowi Campbellowi,
lekarzowi medycyny Caldwellowi B. Esselstynowi Jr.
oraz wszystkim innym badaczom, którzy poświęcili swoje życie
pogłębianiu naszego zrozumienia związków między pożywieniem a zdrowiem.

Tytuł oryginału
Forks over Knives. The Plant-Based Way to Health

Copyright © Monica Beach Enterprises LLC, 2011
Przedmowa © T. Colin Campbell i Caldwell B. Esselstyn Jr., 2011

Wydanie oryginalne opublikowane w Stanach Zjednoczonych przez The Experiment.

Źródła przepisów oraz Podziękowania (s. 212-215) stanowią kontynuację niniejszej strony

Fotografia na s. 64: copyright © Harry Giglio / harygiglio.com

Wszystkie pozostałe fotografie i grafiki
dzięki uprzejmości Monica Beach Enterprises, LLC

*Forks over Knives*TM jest zarejestrowanym znakiem towarowym Monica Beach Media.

WYDANIE POLSKIE

Treść tej książki nie może zastępować fachowej opieki medycznej. Czytelnik nie powinien wprowadzać zmian w sposobie odżywiania czy aktywności fizycznej bez konsultacji z lekarzem, w szczególności jeśli leczy się z powodu chorób układu krążenia, podwyższonego ciśnienia krwi czy cukrzycy.

Copyright © for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2012
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: 978-83-7579-237-9

Fotografia na okładce: *Gerhard Taatgen jr* www.taatgen-fotografie.nl

Przekład: *Marta Paciorkowska*
Konsultacja dietetyczna: *Małgorzata Głowczewska-Chudzik, Jakub Sobiecki*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja: *AD VERBUM Iwona Kresak*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Malwina Łozińska*
Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond, Łódź*
Druk i oprawa: *Imprima sp.j.* www.imprima.pl

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy

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

Wszelkie prawa zastrzeżone. Z wyjątkiem krótkich fragmentów tekstu cytowanych w recenzjach książki publikowanych w czasopiśmie, radio, telewizji i mediach internetowych, 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

Wstęp	7
--------------------	---

• część pierwsza •

ŚWIAT DIETY ROŚLINNEJ

Dobre dla zdrowia	13
Dieta oparta na produktach roślinnych	15
Twarze: Pam Popper, lekarz naturopatii	18
Choroby związane z żywieniem	21
Twarze: Terry Mason, lekarz medycyny	22
Niezwykłe rezultaty: Anthony i Evelyn	24
Twarze: Caldwell B. Esselstyn, Jr., lekarz medycyny	28
Twarze: Dr T. Colin Campbell	30
Niezwykłe rezultaty: San'Dera Prude	36
Twarze: Alona Pulde, lekarz medycyny; Matthew Lederman, lekarz medycyny	38
Dobre dla zwierząt	40
Hodowla zwierząt	40
Twarze: Gene Baur	42
Problem ryb	44
Co możesz zrobić	44
Dobre dla środowiska	46
Żniwo chowu przemysłowego	46
Co możesz zrobić	49

5

• część druga •

NISKO PRZETWORZONA DIETA OPARTA NA PRODUKTACH ROŚLINNYCH

Czytanie etykiet	53
Przewodnik po żywności roślinnej	59
Twarze: John A. McDougall, lekarz medycyny	62
Twarze: Neal Barnard, lekarz medycyny	64
Jak przetwarzać okres przejściowy	66

• część trzecia •

PRZEPISY

Śniadanie	73
Koktajle smoothie i mleka roślinne	77
Przystawki	80
Niezwykłe rezultaty: Joey	82
Zupy	93
Twarze: Dr Doug Lisle	94
Salatki i dressingi	113
Sosy i pomysły na przekąski	131
Dania główne	133
Twarze: Rip Esselstyn	136
Dodatki	164
Desery	186
Tabela miar	204
Dodatek	205
Aby dowiedzieć się więcej	205
Biblioteczka	206
O autorach przepisów	207
Źródła przepisów	211
Podziękowania	214
Indeks	216
O redaktorze	224
O Forks Over Knives	224

WSTĘP

dr T. Colin Campbell i lekarz medycyny Caldwell B. Esselstyn Jr.

Pozostaw swoje leki w garnuszku chemika,
jeśli możesz wyleczyć pacjenta dietą.

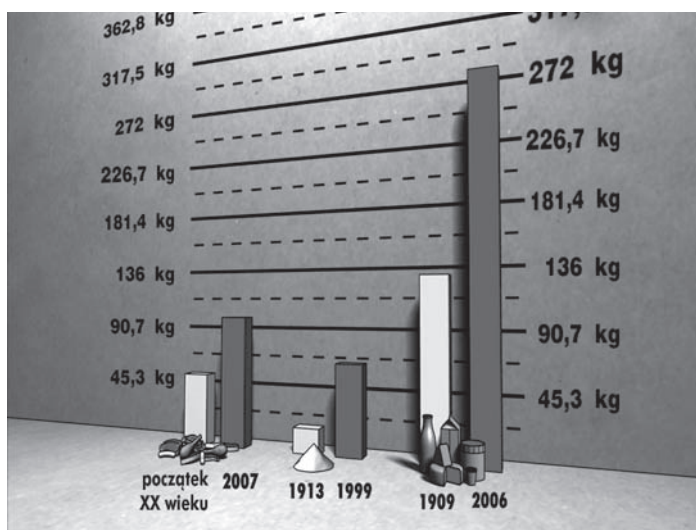
– HIPOKRATES

Przez ponad 2800 lat koncepcja spożywania roślin w ich nisko przetworzonej formie nie była rozpowszechniona ani szeroko akceptowana jako sposób na życie. Choć zazwyczaj broni się jej na polu ideologicznym, ostatnio dowiedziono, że ten sposób odżywiania stanowi również źródło ogromnych korzyści zdrowotnych. Stosowanie diety opartej na produktach roślinnych to obecnie kwestia paląca. Powodów jest kilka. Korzyści nie ograniczają się do zdrowia jednostek – dzięki takiej diecie można obniżyć koszty opieki zdrowotnej oraz zminimalizować przemoc, jakiej doświadczają środowisko naturalne i inne czujące byty.

Ponieważ ta dieta może zaoferować tak wiele, wierzymy, że trzeba znaleźć środki, które pozwolą na popularyzowanie informacji na jej temat wśród jak największej liczby ludzi, niezależnie od ich pochodzenia, wieku, płci, przynależności etnicznej czy miejsca zamieszkania. Jeden z najlepszych sposobów na osiągnięcie tego celu stanowi dzielenie się poruszającymi osobistymi doświadczeniami, takimi jak te zobrazowane w filmie *Forks Over Knives*.

Forks Over Knives to podróż i saga. Podróż demonstruje, jak szybko możemy odzyskać zdrowie, nie uciekając się do leków i zabiegów chirurgicznych. Na sagę składają się poszczególne opowieści tych, u których głębokie zmiany w trybie życia wstrzymały, a nawet cofnęły rozwój poważnych chorób.

Sytuacja ekonomiczna naszego kraju nie jest już tak stabilna, ponieważ pękły bańki rynków technologicznych i nieruchomości. Do tego ciężaru należy dodać rosnące bez końca koszty opieki zdrowotnej. Tak, jako naród jesteśmy bardziej chorzy i grubi niż kiedykolwiek wcześniej. Epidemia otyłości i cukrzycy, w szczególności u młodych, jest zapowiedzią



Ryc. 1. Na początku XX wieku Amerykanie spożywali około 54,4 kg mięsa rocznie; w 2007 roku liczba ta wzrosła do 100,7 kg. W 1913 roku spożywaliśmy około 18,1 kg cukru; do 1999 roku liczba ta wzrosła do 66,7 kg. W 1909 roku Amerykanie spożywali 133,4 kg mleka i jego przetworów – w 2006 roku ilość ta co najmniej się podwoiła i statystyczny Amerykanin spożywa obecnie 274,4 kg mleka i jego przetworów rocznie

problemów z ekonomicznie nietrwałą służbą zdrowia. Stanowi też ponurą przepowiednię, że dzisiejsze dzieci mogą żyć krócej niż ich rodzice.

Główną przyczyną tego czarnego scenariusza jest przemysł żywnościowy i jego nastawienie na zysk. Przy budżecie reklamowym i marketingowym liczonym w miliardach dolarów rocznie przemysł przymila się do nas i wabi nas produktami mlecznymi, czerwonym mięsem, rybami, drobiem i jajami, jak również produktami składającymi się głównie z cukru, soli i tłuszczu. Ten nieustanny atak osiąga swój cel i przemysł przekonuje do siebie bezbronną i nieprzygotowaną opinię publiczną, która pochłania żywność powodującą nadwagę i choroby. Otyłość, nadciśnienie, cukrzyca, choroby serca, udary, nowotwory, artretyzm reumatoidalny, stwardnienie rozsiane, toczeń, kamica żółciowa, zapalenie uchyłków, osteoporoza, alergie czy astma to zaledwie kilka chorób związanych z zachodnim sposobem odżywiania.

Kto obroni społeczeństwo? Z pewnością nie rząd. Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych jest głosem przemysłu żywnościowego. Co pięć lat wydaje zalecenia żywieniowe, zachwalając żywność, której spożywanie stanowi gwarancję słabego zdrowia milionów osób. Nie broni nas również American Dietetic Association (ADA, Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne)*, które pozostaje pod kontrolą korporacji żywieniowych. Nie bronią nas firmy ubezpieczeniowe, które zarabiają na sprzedawaniu

* W 2012 roku organizacja zmieniła swoją nazwę na Academy of Nutrition and Dietetics (AND, Akademia Żywienia i Dietetyki) (przyp. tłum.).

polis chorym. Nie obroni nas przemysł farmaceutyczny, który każdego roku zarabia na chorobach przewlekłych miliardy dolarów. Nie obronią nas szpitale, których istnienie zależy od naszych chorób. Nie obroni nas również środowisko medyczne, gdyż lekarze i pielęgniarki praktycznie nie otrzymują żadnego przygotowania w zakresie prawidłowego żywienia czy wspomagania zmian nawyków, odnoszą natomiast korzyści z przepisywania leków i dzielenia się z przemysłem wiedzą specjalistyczną. I na koniec – nie obronią nas również instytucje finansujące badania naukowe. Zbyt często koncentrują się na szczegółach na poziomie biologicznym, takich jak konkretne składniki odżywcze, które mogą być potem wykorzystane komercyjnie przez przemysł.

Główny temat poruszany w filmie *Forks Over Knives* stanowi żywienie oparte na nisko przetworzonych produktach roślinnych. Opinia publiczna potrzebuje nowej wiedzy, aby zrozumieć ten przekaz – i właśnie dlatego ten film jest tak ważny. Ostateczna rewolucja w naszym zdrowiu nie przyjdzie razem z pigułką, zabiegiem czy operacją. Rewolucja ta nadejdzie dopiero wtedy, gdy społeczeństwo przyswoi sobie odpowiednią wiedzę dotyczącą żywienia. Właśnie taką, jaka znajduje się w filmie *Forks Over Knives* i w tej książce.

Gdy zobaczysz ten film, mamy nadzieję, że zmienisz swoje nawyki żywieniowe. Może to wyglądać jak nie lada wyzwanie, ale tylko dlatego, że tak wielu z nas uzależniło się od spożywania dużej ilości tłuszczu, soli i cukru, a perspektywa spożywania żywności ubogiej w te składniki wydaje się bardzo trudna. Nie jest. Mamy wiedzę opartą zarówno na obserwacjach, jak i na literaturze naukowej, że tego typu uzależnienia można przezwyciężyć w kilka tygodni.

Trzymaj się więc tej diety, odżywiaj dobrze, a w niedługim czasie odkryjesz zupełnie nowy wszechświat smaków, czerpiąc przyjemność z nowych, wcześniej nieznanych doznań. Aby ułatwić sobie przemianę, wykorzystuj przepisy zawarte w tej książce. Szybko zauważysz, że te potrawy smakują wyśmienicie, a ich przygotowanie jest względnie proste. Powierzamy ci tę ideę i przepisy, które ułatwią ci drogę.

Bon appétit!

Dieta oparta na nisko przetworzonych produktach roślinnych jest szczególnie istotna dla pacjentów ze schorzeniami kardiologicznymi i osób, u których występuje wysokie ryzyko chorób serca. Odpowiedni sposób żywienia może nie tylko zatrzymać rozwój choroby wieńcowej, ale także ją cofnąć. Jeśli cierpisz na choroby serca, zachęcam cię do przeczytania mojej książki *Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure* (wydawnictwo Avery/Penguin, 2007).

– dr Caldwell B. Esselstyn, Jr.

•część pierwsza•

**WIDELEC
ZAMIAST
NOŻA**

**Świat diety
roślinnej**



DOBRE DLA ZDROWIA

Jedna czwarta z tego, co jesz, trzyma cię przy życiu.
Pozostałe trzy czwarte trzymają przy życiu twój lekarz.

– PRZYSŁOWIE EGIPSKIE

Dobre zdrowie. Od początku opisanych dziejów ludzkości zdrowie było jednym z najczęstszych tematów i najpopularniejszych obszarów badań. Co więcej, badania medyczne zaczęły się wcześniej niż zapisywanie historii. Gdy w 1991 roku odkryto na północy Włoch mające pięć tysięcy lat zmumifikowane ciało, okazało się, że prehistoryczne społeczności miały większą wiedzę medyczną, niż nam się wydawało. Przy mężczyźnie, którego nazwano Ötzi, znaleziono między innymi grzyba, który – jak odkryli naukowcy – miał moc zabijania pasożytów wewnętrznych. Był to pierwszy namacalny dowód na istnienie wczesnej farmakologii.

Gdy cofniemy się w czasie jeszcze bardziej, przekonamy się, że szamani i uzdrowiciele stosowali różne rośliny i zioła (jak również magiczne śpiewy i modlitwy) już w najdawniejszych społecznościach, których dzieje jesteśmy w stanie prześledzić; każda kultura miała swój rodzaj medycznej mądrości, niestety większość z tej wiedzy jest obecnie dla nas niedostępna.

Dziś po wpisaniu w Google angielskiego słowa *health*, oznaczającego zdrowie, zobaczymy prawie dwa miliardy wyników – zainteresowanie zdrowiem prawdopodobnie nigdy nie było większe niż teraz. Informacje dotyczące zdrowia są endemiczne dla naszej kultury. Można je znaleźć wszędzie – od opakowań płatków śniadaniowych do billboardów, zajmują główne miejsce w magazynach i artykułach prasowych, omawia się je w wywiadach z celebrytami i programach telewizyjnych w porze największej oglądalności oraz rozkłada na czynniki pierwsze w drogich newsletterach i na prywatnych konferencjach. Listy bestsellerów okupowane są przez książki związane ze zdrowiem. Produkty związane z po-

lepszaniem zdrowia sprzedaje się wszędzie – od drogerii po późnonocne telezakupy.

Może się wydawać, że tak duże zainteresowanie zaowocuje tym, że *gros* społeczeństwa będzie się cieszyć dobrym zdrowiem. Niestety, tak się nie dzieje. Większość Amerykanów jest chora. W Stanach Zjednoczonych choroby serca zabijają kogoś co minutę. Każdego dnia z powodu nowotworów umiera półtora tysiąca osób. Razem te dwa rodzaje chorób zabijają każdego roku ponad milion osób. Według szacunków Centrum Kontroli Chorób siedem na dziesięć zgonów spowodowanych jest chorobami przewlekłymi.

Wskaźnik cierpienia na trzy lub więcej chorób przewlekłych wzrósł dla Amerykanów między 45. a 64. rokiem życia z 13 procent w 1996 do 22 procent w 2005 roku. Ogólnie między 1996 a 2005 rokiem liczba Amerykanów w każdym wieku, którzy cierpią na trzy lub więcej chorób przewlekłych, podniosła się o 86 procent. W ostatniej dekadzie występowanie cukrzycy wzrosło o 90 procent.

Do tego należy dodać fakt, że dwie trzecie dorosłych cierpi albo na nadwagę, albo na otyłość, a w ciągu ostatnich trzydziestu lat wskaźnik otyłości wśród dzieci się podwoił. Na cukrzycę chorują ponad 24 miliony Amerykanów; przyczyną większości tych przypadków jest ta sama zła dieta, która spowodowała ich otyłość. Ta liczba będzie dalej rosnąć, gdyż szacuje się, że 57 milionów Amerykanów doświadcza objawów „przedcukrzycowych”.

Wzrasta liczba osób świadomych tego, że ich wybory życiowe mają silny wpływ na ich zdrowie, a głównym źródłem tego wpływu jest odżywianie. Pomimo tej wiedzy większość ludzi nadal odżywia się jednak w sposób, który niszczy ich zdrowie – nadużywa tłustej, słonej, słodkiej i opartej na produktach zwierzęcych żywności. Niestety, związek między sposobem odżywiania a zdrowiem nie jest jeszcze powszechnie rozumiany przez lekarzy, od których w trakcie edukacji nie wymaga się uczęszczania na zajęcia dotyczące żywienia i którzy z tego powodu leczenie pacjentów opierają na pigułkach i zabiegach.

Co więcej, żywotne interesy przemysłu żywnościowego i rolniczego przyczyniają się do wydawania każdego roku milionów dolarów na akcje marketingowe, które odwodzą ludzi od skojarzenia złego stanu zdrowia ze złym sposobem odżywiania się. Przemysł farmaceutyczny, który promuje stosowanie leków, ignorując znaczenie spożywania odpowiedniej żywności, utrzymuje 1585 lobbystów, na których każdego roku wydaje ponad 241 milionów dolarów.

Czy jednak odpowiedź na nasze problemy zdrowotne mogłaby być aż tak prosta? Czy to możliwe, że najlepszym sposobem na promowanie zdrowia i unikanie chorób nie jest przyjmowanie dużych ilości leków czy też poleganie na skomplikowanych procedurach medycznych?

Odpowiedź brzmi TAK. Przepis na dobry stan zdrowia może być właśnie aż tak prosty: stosowanie nisko przetworzonej diety opartej na produktach roślinnych. O tym właśnie opowiada niniejsza książka i jest to przekaz, na który wielu czekało.

DIETA OPARTA NA PRODUKTACH ROŚLINNYCH

Dieta oparta na produktach roślinnych jest bardzo prosta. Składa się z pożywienia, które nigdy nie posiadało ani twarzy, ani matki. Innymi słowy, z diety wyklucza się każdy rodzaj mięsa (również mięso ryb), produkty mleczne i jaja.

Je się natomiast wszystko, co najlepsze, prosto od Matki Natury: produkty zbożowe, owoce, warzywa i rośliny strączkowe. Choć te składniki często kończą na amerykańskich talerzach zaledwie jako dodatki do dań mięsnych, tak naprawdę tworzą najsmaczniejsze i najbardziej odżywcze posiłki.

Zdrowa dieta oparta na produktach roślinnych składa się również z żywności nisko przetworzonej. Oznacza to, że należy unikać produktów rafinowanych, takich jak oliwa z oliwek i białe pieczywo, a także sztucznych dodatków do żywności. Innymi słowy, dieta oparta na produktach roślinnych jest skoncentrowana na żywności, która pochodzi z nisko przetworzonych, nierafinowanych roślin. Jak mówi dr John McDougall (stro-
na 62), „istnieje dieta odpowiednia dla ludzi” i opiera się ona na jednym kluczowym założeniu: jedz rośliny. (Wierzy w to nie tylko dr McDougall. Inny sławny myśliciel, Karol Darwin, powiedział, że „normalnym pożywieniem człowieka jest warzywo”).

Oto kluczowe założenia omawianej tu nisko przetworzonej diety opartej na produktach roślinnych:

► **JEDZ ROŚLINY – IM MNIEJ PRZETWORZONE, TYM LEPIEJ.** I niech nie będą to po prostu rośliny – jedz nisko przetworzone owoce, warzywa, produkty zbożowe i rośliny strączkowe. Im bliżej spożywanej roślinie do formy, w jakiej występuje w naturze, tym lepiej. Naturalne pożywienie roślinne zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze, które składają się na dobrze zbilansowaną, zdrową dietę. Nie istnieją składniki odżywcze, które znajdziemy w żywności pochodzenia zwierzęcego, a których nie ma w żywności roślinnej (wyjątkiem jest witamina B₁₂; patrz poniżej).

To oznacza, że dieta składająca się z chipsów ziemniaczanych, precli, ciast bez nabiału i niskokalorycznych słodkich napojów może spełniać techniczne wymogi diety opartej na produktach roślinnych, ale nie jest to zdrowa dieta roślinna.

Dobrze skomponowana dieta oparta na produktach roślinnych spełni wszystkie wymagania żywieniowe – od zapotrzebowania ka-

lorycznego, przez białko, aż po witaminy i minerały – bez potrzeby liczenia kalorii czy kontrolowania wielkości porcji. To najprostszy sposób odżywiania się!

► **UNIKAJ ŻYWNOŚCI PRZETWORZONEJ.** Do tej żywności zaliczają się między innymi: biała mąka, cukry rafinowane i oleje. Biała mąka, cukry i większość olejów pochodzą z roślin, które zostały jednak pozbawione większości własności odżywczych. I choć niektórzy dietetycy polecają oliwę z oliwek, to czemu mielibyśmy gotować, używając jednej z najbardziej skoncentrowanych form tłuszczu na kuli ziemskiej, gdy mamy do wyboru tak wiele innych płynów? Oliwki to fantastyczne pożywienie, ale oliwa z oliwek może być przyczyną problemów.

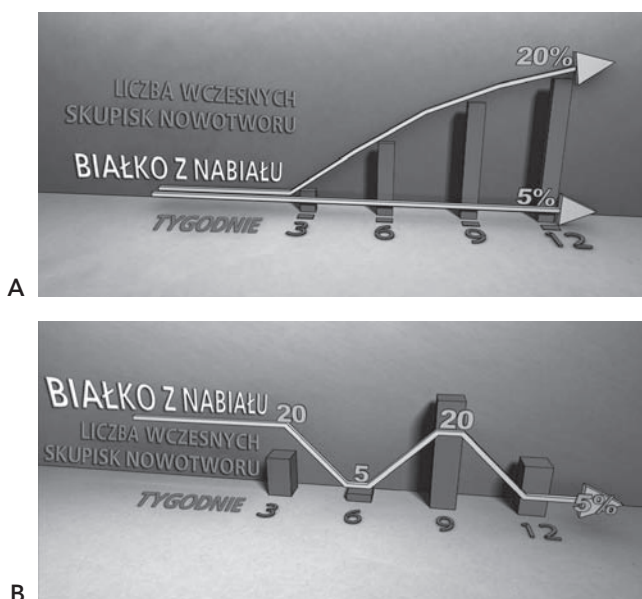
Powód? Olej to stuprocentowy tłuszcz. W przypadku oliwy z oliwek oznacza to, że przetwórcy biorą całe oliwki, wyciskają i usuwają chemicznie to, co najlepsze (zdrowy błonnik, witaminy i minerały), i pozostawiają niewiele więcej niż skoncentrowaną dawkę kalorii. W każdych 100 gramach oliwy z oliwek znajduje się 911 kalorii!

► **UNIKAJ SUBSTANCJI KONSERWUJĄCYCH I DODATKÓW DO ŻYWNOŚCI.** To nie wymaga analizowania. Czemu masz wypełniać swoją dietę sztucznymi dodatkami, jeśli możesz jeść żywność nisko przetworzoną, która nie wymaga konserwantów, aby smakować fantastycznie?

► **WYELIMINUJ PRODUKTY MLECZNE.** Kazeina, główne białko w krowim mleku, prawdopodobnie jest jedną z najsilniejszych substancji rakotwórczych, jakie kiedykolwiek odkryto (aby dowiedzieć się więcej, przeczytaj *Nowoczesne zasady odżywiania* Colina Campbella, patrz strona 30). Spożywanie produktów mlecznych zwiększa ryzyko rozwoju chorób przewlekłych, a zwłaszcza mleko krowie powiązane ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na nowotwory, młodzieńczą cukrzycę, stwardnienie rozsiane i wiele innych chorób.

Nie ma potrzeby, aby ludzie spożywali mleko krowie. Mleko krowie „zaprojektowane” jest w taki sposób, aby dostarczało odpowiednich składników odżywczych cielęciu. Dzięki niemu rośnie ono z 30 do 450 kg w ciągu zaledwie roku. Dodatkowo, aby cielę pozostało przy matce i bezpiecznie się przy niej rozwijało, w mleku krowim znajdują się kazomorfiny, czyli wywołujące uzależnienie peptydy o budowie podobnej do morfiny. Kazomorfiny są uzależniające również dla ludzi, przez co rezygnacja z produktów mlecznych może stanowić problem.

► **NIE PRZEJMUJ SIĘ WĘGLOWODANAMI.** Prawie wszyscy słyszeli o dietach niskowęglowodanowych – są modne od lat. Nie oznacza to jednak od razu, że są zdrowe. Prawda jest taka, że węglowodany



Ryc. 2A. Aby sprawdzić słuszność swojej teorii dotyczącej produktów mlecznych, dr Colin Campbell karmił dwie grupy szczurów żywnością o różnej zawartości kazeiny, głównego białka znajdującego się w mleku krowim. Po dwunastu tygodniach wszystkie szczury będące na diecie składającej się w 20 procentach z kazeiny miały zwiększony poziom wczesnego wzrostu guzów nowotworowych, podczas gdy u szczurów będących na diecie składającej się w 5 procentach z kazeiny nie odnotowano żadnych oznak nowotworu

Ryc. 2B. Dr Campbell następnie zmieniał kilkakrotnie zawartość białka w diecie szczurów z 5 na 20 procent i odwrotnie. Za każdym razem, gdy szczury karmiono pożywieniem składającym się w 20 procentach z białka, rozwój wczesnych guzów w wątrobie zwiększał się niezmierznie szybko; gdy tym samym szczurom obniżono poziom spożycia białka do 5 procent, zmiany nowotworowe nawet się cofnęły. W *Forks Over Knives* Campbell mówi: „Nauczyliśmy się, że możemy wyłączyć i włączać rozwój nowotworu – i wystarczy do tego modyfikować poziom spożycia tego białka”

to źródło energii preferowane przez ludzki organizm – dlatego należy spożywać produkty bogate w węglowodany.

Ważne jest również to, aby spożywać odpowiedni rodzaj produktów bogatych w węglowodany. Składnik ten w dużych ilościach występuje w mango, brokułach, jak i ciastach, jednak mango i brokuły są oczywiście źródłem o wiele lepszym. Jadanie ciast i ciastek przygotowywanych z białej mąki i cukru powoduje nagłe skoki w poziomie cukru we krwi, zwiększone wydzielanie insuliny oraz wzrost masy ciała. Natomiast przy spożywaniu żywności nisko przetworzonej – takiej jak owoce, pełnoziarniste zboża oraz warzywa – dieta bogata w węglowodany pozwala rozkwitnąć. Dodatkowym plusem jest wysoka zawartość błonnika w takiej żywności, a ów odpowiada za uczucie sytości. Spożywanie pokarmów bogatych w błonnik prawie zawsze skutkuje mniejszym spożyciem kalorii, co wspiera proces utraty masy ciała.



PAM POPPER, LEKARZ NATUROPATII

Naturopatka Pam Popper jest dyrektorem generalnym Wellness Forum – firmy, która oferuje programy edukacyjne mające na celu wspomaganie poprawy stanu zdrowia, pomoc pracodawcom w obniżeniu kosztów związanych z opieką zdrowotną pracowników oraz pomoc pracownikom służby zdrowia w poprawieniu sposobu odżywiania i stylu życia ich pacjentów. Współpracuje również z Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM, Komitet Lekarzy na rzecz Odpowiedzialnej Medycyny) oraz z Whole Foods Market, pokazując pracownikom tej sieci sklepów, jak poprawić swoje zdrowie przy użyciu diety opartej na produktach roślinnych. Dodatkowo jest wykładowcą na kursach online Colina Campbella na platformie eCornell. Jej najnowsza książka nosi tytuł *Solving America's Healthcare Crisis*.

Urodzona w Ohio w 1956 roku, nie planowała kariery zawodowej w dziedzinie doradztwa zdrowotnego. Aż do dwudziestego ósmego roku życia pracowała w sprzedaży i paliła cztery paczki papierosów dziennie, a do trzydziestego ósmego roku życia jadła wszystko, co jej przyszło do głowy. Jak mówi, była „nieświadoma żywieniowo”. W końcu, osiemnaście lat temu, ktoś ze znajomych dał jej książkę dr. Johna McDougalla. „Wydawało mi się, że jestem mądrą osobą, że dużo wiem – ale o tym, co było w książce, nie wiedziałam”.

Książka jej się spodobała, Pam postanowiła więc zgłębić związek między sposobem odżywiania a zdrowiem. „To jest to – pomyślała. – Gdy dorosnę, chcę robić właśnie to”. Obecnie prowadzi prywatną poradnię dietetyczną w Ohio, która ma klientów z całego świata.

„Wielka zmiana dla mnie polega na tym, że wcześniej moja praca była dla mnie po prostu pracą. Teraz kocham to, co robię. Ludzie w profesji medycznej zazwyczaj miewają smutne dni, ale ja prawie zawsze obserwuję, jak stan pacjentów się poprawia”.

Pam Popper mówi, że według krytyków diety opartej na produktach roślinnych ludzie nie zmieniają swojego sposobu odżywiania.

„Zauważyłam jednak, że problem polega na tym, iż większość pacjentów nie dokonuje wyborów opartych na wiedzy; lekarze mówią im na przykład, że ich poziom cholesterolu jest zbyt wysoki i że muszą zacząć stosować statyny. Lekarze nie dają możliwości wyboru.

Mówimy pacjentom, że oczywiście mogą zacząć stosować statyny, co wiąże się z nieprzyjemnymi skutkami ubocznymi, ale mogą też zmienić dietę – co nie ma skutków ubocznych, nie niesie ze sobą dodatkowych kosztów oraz ochroni ich przed udarem lub zawałem serca. Większość ludzi nie otrzymuje informacji podanych w ten sposób. Gdyby tak było, okazywaliby się bardziej otwarci na zmiany.

Druga rzecz, o której mówią krytycy, to przekonanie, że ludzie nie będą przestrzegać nowego sposobu odżywiania. Ja jednak widzę, że nie mają z tym problemu. Gdy dokonujesz dużych zmian w swoim sposobie odżywiania, stan zdrowia szybko się poprawia. Nasi klienci mówią nam, że nie chcą już jeść serów, ciastek czy ciast. Powrót do złego sposobu odżywiania oznacza powrót do stosowania leków, a nawet do hospitalizacji. Nasi klienci wolą być zdrowi.

Dieta oparta na produktach roślinnych może wydawać się restrykcyjna, gdy słyszy się o niej po raz pierwszy, jednak prawda jest taka, że pozwala ci robić do końca życia na tej planecie to, co tylko chcesz, i poświęcać temu maksymalną ilość energii. Nie chodzi o to, że coś jest ci odbierane. Chodzi o to, co dostajesz w zamian”.

ZUPA Z GROCHU ŁUSKANEGO I PORA

LEWIS FREEDMAN I PRISCILLA TIMBERLAKE | KSIĄŻKA *COMMUNITY DINNERS*
SERVED WITH LOVE

TA SMACZNA I PROSTA ZUPA wymaga minimalnych przygotowań, a ma intensywny smak i jest sycąca.

8 PORCJI

- 2 szklanki żółtego grochu łuskanego
- 6 szklanek wody
- 2 marchewki, pokrojone w drobną kostkę
- 1 czerwona cebula, pokrojona w drobną kostkę
- 3 pory, białe i zielone części oddzielone od siebie, pokrojone w drobną kostkę
- 4 łodygi selera naciowego, pokrojone w drobną kostkę
- 2 łyżki sosu sojowego
- ½ łyżeczki soli

1. Zagotuj 6 szklanek wody i dodaj groch. Zmniejsz ogień – niech będzie średni – i gotuj, aż groch zmięknie, około 2 godzin.
2. Gdy groch stanie się miękki, dodaj marchew, cebulę i białe części porów. Gotuj przez 20–30 minut, aż warzywa zmiękną. Dodaj seler i gotuj kolejne 5 minut. Dodaj sól, sos sojowy oraz zieloną część porów i gotuj przez kolejne 7–10 minut. Podawaj.

KREM BROKUŁOWY DELUXE

ANASTASIA ST. JOHN | PROMOTORKA ETYCZNEJ DIETY I STYLU ŻYCIA

TA ZUPA JEST bardzo sycąca... i sprawdza się jako samodzielny posiłek. Nawet duży garnek tej smakowitej, kremowej zupy nie przetrwa długo!

6 PORCJI

6 szklanek wywaru lub bulionu warzywnego
1 szklanka surowych orzechów nerkowca
1 średnia cebula, drobno pokrojona
1 łodyga selera naciowego, drobno posiekana
1 duża marchew, posiekana
½ dużej czerwonej papryki, posiekanej
1 ząbek czosnku, posiekany
2 średnie nieobrane ziemniaki, pokrojone w kostkę
1 duży brokuł, łącznie z nogą, posiekany (około 4 szklanek)
2 łyżeczki suszonego tymianku
1 łyżeczka soli morskiej
½ łyżeczki czarnego pieprzu

1. Zmiksuj blenderem 1 szklankę wywaru warzywnego z nerkowcami na purée. Odstaw.
2. W dużym garnku zalej cebulę, seler i marchewkę 1 szklanką wywaru warzywnego, wstaw na średni ogień i gotuj przez 5 minut. Dodaj czosnek, paprykę i pomidory i gotuj przez kolejne 2 minuty. Dodaj pozostałe 4 szklanki wywaru oraz brokuły, tymianek, sól i pieprz i zagotuj na dużym ogniu. Przykryj i duś, aż brokuły i ziemniaki staną się miękkie, około 10 minut.
3. Dodaj zmiksowane nerkowce i dobrze wymieszaj. Zdejmij garnek z ognia i zmiksuj na gładką masę połowę zupy. Przelej zmiksowaną zupę z powrotem do garnka i znów podgrzej, dokładnie mieszając. Podaj.



A gdyby jedna prosta zmiana mogła cię uchronić od chorób serca, cukrzycy i nowotworów?

Przez kilkadziesiąt lat pytanie to fascynowało grupę zapalonych lekarzy i naukowców, a wyniki ich badań stały się głównym przesłaniem przebojowego filmu dokumentalnego i książki *Forks Over Knives* (*Widelec zamiast noża*). Jak brzmi recepta na zdrowie? Stosuj dietę opartą na nisko przetworzonych produktach roślinnych – ona może uratować ci życie.

Widelec zamiast noża to szczególna książka, która w prosty, przystępny i obiektywny sposób przedstawia korzyści płynące ze stosowania diet roślinnych w leczeniu i profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Powstała we współpracy z najwybitniejszymi specjalistami, których przełomowe badania naukowe wyznaczyły nowe kierunki rozwoju nauk o żywieniu człowieka. Zawarte w niej przepisy na smaczne potrawy są odbiciem obecnego stanu wiedzy o optymalnym sposobie żywienia.

Nie warto czekać, aż dopadnie nas choroba! Zastosowanie się do zaleceń zawartych w tej książce jest proste i przyjemne, więc działajmy teraz!

Redakcja Magazynu „Vege”

Widelec zamiast noża to prawdziwa recepta na zdrowie – lektura obowiązkowa dla każdego, kto ceni swoje życie. Dzięki postępowaniu zgodnemu ze wskazówkami zawartymi w tej książce wielu ludzi ma szansę opóźnić lub całkowicie wykluczyć konieczność przejścia na łaskę i niełaskę nowoczesnej medycyny, a zwłaszcza farmacji – przemysłu, który utrzymuje się przede wszystkim z chorób przewlekłych. W publikacji można znaleźć mnóstwo znakomitych przepisów kulinarnych do wykorzystania we własnej kuchni. Pozwolą one czerpać z jedzenia zdrowie i wiele przyjemności.

Z całego serca polecam *Widelec zamiast noża* swoim znajomym, przyjaciółom, rodzinie, pacjentom, lekarzom i dietetykom.

Lidia Trawińska
dietetyk, założycielka Centrum Medycznego VIMED

125
przepisów

ISBN 978-83-7579-237-9



Viva!
Akcja dla zwierząt
Organizacja Pożytku Publicznego

Patronat:

Partner:

