

# FILOZOFIA ŻYWIENIA

*Wpływ diety na jakość życia*

Margaret Bellis

Copyright © 2020 Margaret Bellis

Ten ebook jest dostępny również w wersji papierowej.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

***„Cały system - rząd, świat nauki, medycyny, przemysłu i mediów - przedkłada korzyści finansowe ponad zdrowie, technologię ponad żywność i chaos informacyjny ponad zrozumiałość. Większość zamieszania dotyczącego zdrowego odżywiania osiągnana jest w legalny i w pełni jawny sposób” - T. Colin Campbell***

Jedzenie stanowi nieodłączną część naszego życia i wywiera niebagatelny wpływ na kondycję naszą i naszej planety. To właśnie od substancji, którymi karmimy swój organizm zależy nasze samopoczucie, wygląd, sprawność umysłowa i fizyczna.

Ponieważ najczęściej jemy codziennie i to przez całe życie, dieta nie powinna polegać na przyzwyczajeniach, chwilowych trendach a nawet naukowych tezach, ale odzwierciedlać świadomy styl życia. Oparty na wskazówkach wynikających wprost z Natury, która najlepiej zna się na odżywianiu i biologii wszystkich organizmów przez siebie stworzonych. Której celem nigdy nie był rozgłos, zysk czy władza, a zrównoważony rozwój każdego z elementów przyrody, które wzajemnie na siebie wpływają i sobie służą. W tym zeszycie podpowiem jak dokonywać świadomych wyborów produktów i zachowań, tak aby bez nadmiernych restrykcji czy suplementów zapewnić sobie zgrabną sylwetkę, dobre zdrowie i czyste sumienie, dla dobrej jakości życia teraz i w przyszłości.

Margaret

***„Odpowiednie odżywianie przypomina dobre, tanie ubezpieczenie zdrowotne” - Scott Jurek***

– amerykański ultramaratończyk, autor i mówca, który ma polskie korzenie. Zwyciężył wiele prestiżowych zawodów m.in. Hardrock Hundred (2007), Badwater Ultramarathon (w latach 2005, 2006), Spartathlon (2006, 2007, 2008) i Western States 100 Mile Endurance Run (1999–2005). W 2010 roku, w 24-godzinny biegu na Mistrzostwach Świata w Brive-la-Gaillarde we Francji, Jurek zdobył srebrny medal i ustanowił nowy rekord USA przebiegając dystans 165,7 mil. Od 1997 jest wegeterianinem, a od 1999 weganinem.

Wciąż powtarzamy, że w życiu najbardziej liczy się zdrowie, że jest dla nas ważniejsze niż kariera zawodowa czy zgromadzony majątek, a jednak pęd życia, tysiące mniejszych i większych problemów powoduje, że myśląc, czy mówiąc o diecie, robimy to w taki sposób, jakby to było coś teoretycznego. Jakby to było coś, co nie ma odpowiednika w rzeczywistości, a przecież najczęściej doświadczamy jedzenia codziennie i to przez całe życie. Odkładanie tematu diety na drugi plan sprawia, że przez większość życia opieramy się na przyzwyczajeniach i to najczęściej tych, które wynieśliśmy z rodzinnych domów. Nie dokonujemy świadomych wyborów, robiąc zakupy czy przyrządzając potrawy, więc często nie tylko figurą, ale także historią dolegliwości czy nawet chorób przypominamy swoich rodziców lub osoby, które uczestniczyły w naszym wychowaniu.

Jednak dzięki niewielkim zmianom naszych zachowań, polegającym na świadomym wyborze diety mamy szansę uwolnić się od kłopotów z samopoczuciem, wyglądem, sprawnością umysłową i fizyczną. To właśnie od substancji, którymi zdecydujemy się karmić swój organizm, będzie zależało, jak dziś funkcjonujemy i z czym będziemy się zmagać w przyszłości. To, że jemy, co i ile jemy, realnie wpływa na dziesiątki bilionów żywych komórek, z których się składamy.

***„To co jesz, dosłownie staje się tobą. Masz wybór, z czego jesteś zrobiony” - anonimowy***

Wybór żywności, która zagwarantuje nam upragniony wygląd i życie w dobrym zdrowiu, nie jest jednak prostym zadaniem. Diety, które najczęściej propagowane są przez mass media, choć pozwalają stracić zbędne kilogramy, zazwyczaj ukierunkowane są jednostronnie i tym samym ograniczają nam dostęp do składników odżywczych, których do prawidłowego funkcjonowania wymaga organizm. Niedobory niektórych makro i mikro składników, a także innych równie niezbędnych substancji, jak np. fitochemikaliów, które dzięki działaniu antyoksydacyjnemu przede wszystkim chronią nas przed chorobami i starzeniem się komórek, w dłuższej perspektywie mogą działać na naszą szkodę. Restrykcje wynikające z monotonnej diety najczęściej prowadzą do zaburzeń chemicznej równowagi w organizmie, co sprzyja rozwojowi poważnych chorób. Diety te mogą być niebezpieczne dla zdrowia i prawie zawsze

wiążą się z licznymi niedogodnościami. Liczenie kalorii, monotonia, trudne do zaakceptowania ograniczenia, specjalny dobór produktów, ciągle uczucie głodu oraz konieczność poświęcania ogromnej ilości czasu i uwagi, na które większość z nas nie może sobie pozwolić, lub jak w moim przypadku na żadne z tych „tortur” zgodzić się nie chce. Tym bardziej że korzyść z ich stosowania zazwyczaj okazuje się mizerna, gdyż najczęściej doświadczymy po nich efektu jojo.

Jeśli jednak zdecydujesz się ulec, któremuś z modnych żywieniowych trendów, obserwuj czy poprzez symptomy jak: ból głowy, zaburzenia snu, łamliwość paznokci, wypadanie włosów, zaburzenia nastroju czy zaburzenia hormonalne twój organizm nie alarmuje, żebyś zmienił swoją dietę, zanim jakaś poważniejsza dolegliwość czy choroba zechce objawić się jako efekt twoich żywieniowych wyborów.

***„Ci, którzy myślą, że nie mają czasu na zdrowe odżywianie, prędzej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę ” - Edward Stanley***

– brytyjski arystokrata i polityk.

Tematem odżywiania przez dziesięciolecia zainteresowane były nie tylko media. W wielu krajach zagadnieniem tym zajmowały się instytucje państwowe powołane w celu ochrony zdrowia swoich obywateli, a także międzynarodowe organizacje zrzeszające powszechnie uznane autorytety. Niestety jak dotąd, żadnemu z naukowców nie udało się znaleźć odpowiedzi w sprawie idealnej diety. Wciąż pojawiają się nowe wytyczne i zdarza się, że jedne zapewnienia ekspertów przeczą tezom stawianym przez drugich.

Kilkadziesiąt lat temu grupa badaczy wymieniała kawę, jako „potencjalny czynnik rakotwórczy”. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem także ostrzegała, że akrylamid, związek chemiczny powstały podczas procesu jej palenia, jest „prawdopodobnym czynnikiem rakotwórczym dla ludzi”. Obecnie eksperci Światowej Organizacji Zdrowia twierdzą, że regularne picie kawy może chronić organizm ludzki przed co najmniej dwoma typami nowotworów. Naukowcy przekonują nas, że długotrwałe spożywanie tego aromatycznego naparu, który zawiera setki biologicznie aktywnych związków, zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej, zastoinowej niewydolności serca, udaru i cukrzycy typu II, choroby Parkinsona, depresji i chorób wątroby. Dawka kawy, jak dziś się nas zapewnia, poprawia funkcjonowanie mózgu, samopoczucie i przyczynia się do długowieczności.

Gdy doniesienia naukowe dotyczą produktów takich jak kawa, czyli należących do kategorii „żywniki”, sprzeczne tezy nie robią na nas większego wrażenia. Gorzej jednak, gdy

ekspertów mają odmiennie stanowiska co do wartości odżywczych lub szkodliwości produktów stanowiących podstawę naszej diety i często gospodarki. Wtedy naprawdę czujemy się poruszeni, a producenci żywności zaniepokojeni o przyszłość swoich dochodów. Jednak, gdy wychodzi na jaw, że głoszone z wielkim przekonaniem tezy w rzeczywistości nie są poparte naukowymi dowodami, a na dodatek dotyczą substancji, które w znaczący sposób wpływają na nasze funkcjonowanie, czujemy się oszukani i zazwyczaj dopiero wtedy naprawdę zaczynamy zastanawiać się nad tym, co spożywamy i jak wpływa to na nasz organizm.

***„Kto nic nie wie, musi we wszystko wierzyć” - Marie von Ebner-Eschenbach***

– pisarka austriacka, która dzięki swoim psychologicznym powieściom i opowiadaniom uchodzi za jedną z największych pisarek niemieckojęzycznych końca XIX wieku. W swoich utworach głosiła ideę miłości ludzkiej, bez względu na narodowość i wyznanie.

Przykładem tego, jak komunikaty naukowe a za nimi instrukcje naszych lekarzy, które zwykliśmy przyjmować za pewnik, okazują się nie mieć żadnej wartości lub co gorsza, mogą nam szkodzić, jest kwestia spożywania soli. Mimo tego, że sól jest bardzo ważnym składnikiem odżywczym dla naszego organizmu, a chęć na nią wynika wprost z naszej biologii tak samo, jak pragnienie wody, naukowcy przeciwstawili się naszemu naturalnemu impulsowi i uznali jedzenie soli za zgubny nałóg. Przez całe lata, opierając się na jedynej oznace, jaką jest wzrost ciśnienia krwi, wmawiano nam, że sól jest niezdrowa i w związku z tym należy ją ograniczyć. Ze wszystkich stron alarmowano, że spożycie soli jest zbyt duże i przyczynia się do otyłości, chorób serca, a nawet poważnie zwiększa ryzyko zgonu na skutek chorób układu krążenia.

Jednak jak się temu zagadnieniu przyjrzeć skrupulatnie, to okazuje się, że restrykcje dotyczące spożywania soli nigdy nie były poparte naukowymi dowodami. Najprawdopodobniej są skutkiem przyjęcia teorii dr. Lewisa Dahla przedstawianej w jego licznych artykułach naukowych publikowanych w latach 1954-1972. Początkowo dr Dahl, na podstawie przeprowadzonych badań i analiz żyjących w zupełnie odmiennych środowiskach ludów z Wysp Marshalla, Eskimosów z Alaski, amerykańskich Indian z północnego zachodu oraz Masajów z Afryki sugerował, że brak nadciśnienia tętniczego, który był czynnikiem łączącym te grupy ludzi, wynika właśnie ze znikomego spożywania soli. Jednak teoria Dahla, mówiąca o tym, że sól powoduje nadciśnienie zyskała prawdziwy rozgłos dopiero wtedy, gdy naukowiec stawiane tezy udowodnił prowadząc eksperymenty na szczurach. W swoim doświadczeniu karmił szczury solą, co jak przewidywał poskutkowało nadciśnieniem u tych gryzoni. Argumenty z prac dotyczących rdzennych ludów i wyniki eksperymentu

przeprowadzonego na szczurach dr. Lewisa Dahla, lekarza związanego z Brookhaven National Laboratory w Nowym Jorku, wydawały się na tyle przekonujące, a i z punktu widzenia fizjologii bardzo prawdopodobne, że przyjęto je za prawdę naukową. W oparciu o prace dr. Dahla w 1977 roku Specjalna Komisja Senatu USA ds. Żywienia i Potrzeb Człowieka opublikowała raport zalecający ograniczenie spożycia soli. Choć nie minęło wiele czasu jak dostrzeżono, że szczury w eksperymencie Dahla karmione były solą w ilości, która u człowieka dawałaby równowartość pół kilograma dziennie, nikt nie ośmielił się zakwestionować kontrowersyjnego eksperymentu i nie starał się podać w wątpliwość powstałej na jego podstawie naukowej prawdy. Dziś zauważa się nawet, że teoria Dahla kłóci się z faktem, że Japończycy używają dużych ilości soli, a jak pokazują statystyki światowego rankingu zdrowia, choroba nadciśnieniowa występuje u nich o wiele rzadziej, niż u ludności w większości innych rozwiniętych krajów, w których zaleca się zmniejszenie spożywania soli. Dodam, że wskaźnik zgonów z powodu nadciśnienia jest tam najniższy na świecie.

***„Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby mieć określone przekonania i poglądy zbudowane na wiedzy i doświadczeniu. Poważny problem zaczyna się, gdy mamy przekonania i poglądy... zamiast wiedzy i doświadczenia” - Meszuga***

- polski pisarz i bloger. Autor książek, artykułów i esejów dotyczących problematyki alkoholizmu, wyzwolenia z uzależnienia, Wspólnoty AA i Programu 12 Kroków AA oraz szeroko pojmowanego rozwoju osobistego.

Dictum o ograniczeniu spożycia soli długo traktowane jako święty dekret, który wypełnia podstawową bazę danych dla wszystkich lekarzy (szczególnie tych leczących choroby układu krążenia), na szczęście zostało poddane ponownej ocenie. W 2000 roku magazyn „American Journal of Clinical Nutrition” opublikował raport, w którym wytyczne dotyczące ograniczenia soli w diecie zostały ostro skrytykowane, potępione jako pochopne i wykonywane bez prób kontrolnych oraz dokładnych badań obserwacyjnych. W raporcie jest również mowa o tym, że nie istnieją żadne dowody na to, aby sól miała być przyczyną zgonów na tle chorób serca.

Po latach wyszło więc na jaw, że nie ma jasnych danych, które świadczyłyby o korzyściach zdrowotnych wynikających z niskiego spożycia soli. Coraz częściej natomiast pojawiają się tezy, że ograniczenie spożycia soli, do którego nas namawiano, może zagrażać zdrowiu. Dr James DiNicolantonio, doktor farmacji w Saint Luke's Mid America Heart Institute w Kansas City, który zajmuje się badaniami sercowo naczyniowymi i jest uznanym ekspertem w dziedzinie zdrowia i odżywiania, w swojej książce: „Uzdrowiająca sól. Jak spożywanie soli może ocalić twoje życie”, twierdzi, że diety ubogie w sól mogą w gruncie rzeczy spowodować chorobę, której miały zapobiec i którą miały leczyć. Tłumaczy, że gdy

spożycie soli zostaje mocno ograniczone, organizm aktywuje „swoje systemy ratunkowe”: układ renina-angiotensyna-aldosteron, który podnosi ciśnienie krwi i układ współczulny, który przyspiesza tętno. Ponadto jak wyjaśnia dr DiNicolantonio, zmniejszenie spożycia soli do zalecanej łyżeczki dziennie jest w stanie obniżyć normalne ciśnienie krwi, które wynosi mniej niż 120/80 mmHg zaledwie o 0,8/0,2 mmHg, a to zbyt mała wartość, aby robiła jakąś różnicę w poprawie zdrowia. Jeśli natomiast ciśnienie krwi wynosi 140/90 mmHg, to dzięki ograniczeniu spożycia soli do wartości zalecanej uda się go obniżyć o 3,6/1,6 mmHg, a to również nie jest efekt, który chcielibyśmy osiągnąć za cenę spożywania pokarmów bez wyrazu. Tak więc zdaniem dr. DiNicolantonio, tylko osoby cierpiące na nadwrażliwość na sól oraz chorobę Meniere’a (ucha wewnętrznego) powinny ograniczyć konsumpcję soli. Natomiast znaczna większość z nas poprzez jej ograniczenie może narazić się na to, że hormony zatrzymujące sól w organizmie (w związku z jej niedoborem) uszkodzą zdrowo funkcjonujące organy. Wywołają nadciśnienie i inne problemy zdrowotne co prowadzi do powiększenia oraz do zwłóknienia serca i naczyń krwionośnych. Z tego powodu diety ubogie w sól łączone są obecnie z większym ryzykiem wystąpienia choroby sercowo naczyniowej i przedwczesnej śmierci. Zupełnie odwrotnie niż przekonywano nas do tej pory. Autor książki i licznych badań naukowych zachęca do tego, żeby nie ignorować chęci na sól, tylko się jej poddać, gdyż pragnienie jest dla organizmu niezawodnym przewodnikiem.

***„Intuicja staje się coraz cenniejsza w nowym społeczeństwie informacyjnym właśnie dlatego, że jest tak dużo danych” - John Naisbitt***

- amerykański futurolog, studiował na Uniwersytecie Utah, Harvard i Cornell, profesor wizytujący na Harvardzie, w Moskwie i Nankinie (Chiny). Laureat 15 doktoratów honorowych w zakresie nauk humanistycznych, technicznych i ścisłych. Pracował na stanowisku zastępcy sekretarza edukacji prezydenta Kennedy'ego oraz specjalnego asystenta sekretarza Zdrowia, Edukacji i Opieki Społecznej podczas prezydentury Johnsona. Był doradcą ds. Rozwoju rolnictwa w rządzie królewskim Tajlandii. Jest autorem szeregu publikacji, z których pierwsza: „Megatrendy. Dziesięć nowych kierunków zmieniających nasze życie”, opublikowana po prawie dziesięciu latach badań w 1982, stała się jednym z największych sukcesów na światowym rynku publikacji. Pozostawała na liście bestsellerów New York Timesa przez dwa lata, zajmując najczęściej pierwszą pozycję. W sumie została opublikowana w 57 krajach, sprzedając się w liczbie przekraczającej 14 milionów egzemplarzy.

Ponieważ zdecydowana większość ludzi nie ma problemu z solą, teraz naukowcy namawiają nas, abyśmy oficjalne wytyczne w tej kwestii włożyli między bajki. Powstała nawet nowa idea głosząca, iż ciało człowieka instynktownie wie, ile soli potrzebuje do zachowania optymalnego zdrowia. Nasz organizm potrafi magazynować sól lub ją usuwać, gdy jest jej zbyt dużo. Nerki mają zdolność wydalania soli, w większej ilości niż spożywamy w ciągu dnia. Ciało ma naturalne mechanizmy samokontroli pozwalające na regulowanie



ilości soli krążącej w organizmie, chyba że sami ograniczymy mu do niej dostęp. Profesor neurologii na Wydziale Medycyny w Harvardzie Joel Geerling twierdzi, że nie tylko ciało, lecz również i mózg reguluje spożycie soli. Z kolei profesor Suzanne Oparil, która w przeszłości pełniła funkcję prezesa Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Serca i Amerykańskiego Stowarzyszenia Nadciśnienia ujęła temat spożycia soli w ten sposób: „Kiedyś sądzono, iż powinniśmy poradzić ludziom, aby zmniejszyli spożycie soli, ponieważ jest to stosunkowo łatwe do wykonania zalecenie, a poza tym z pewnością nie zaszkodzi. Obecnie jednak wiemy, że istnieją badania sugerujące, że drastyczne ograniczenie spożycia soli może z biegiem czasu okazać się szkodliwe dla zdrowia”. Zdecydowanie odważniej wypowiedział się profesor Michael Alderman z Albert Einstein College of Medicine w Nowym Jorku, nestor w dziedzinie nadciśnienia: „Nie istnieje żadne usprawiedliwienie celowości wydawania rekomendacji dotyczących zdrowia obywateli całej populacji w kwestii radykalnego zmniejszenia spożycia soli, podobnie jak nie ma dowodów na to, że tak drastyczny spadek jej konsumpcji jest po pierwsze bezpieczny, jeśli chodzi o jego ostateczny wpływ na zdrowie, a po drugie, że zapewni on ochronę układu sercowo-naczyniowego a dogmat nawołujący do niskiej konsumpcji soli jest często głoszony z gorliwością przypominającą fanatyzm religijny”.

***„Istoty ludzkie mają wielką zdolność do trzymania się fałszywych przekonań z wielką pasją i wytrwałością” - Bruce Lipton***

- amerykański biolog komórkowy, który wykładał anatomię w Szkole Medycznej Uniwersytetu Wisconsin, a później prowadził pionierskie badania nad komórkami macierzystymi na Uniwersytecie Stanforda. Jest uznanym na całym świecie autorytetem w łączeniu nauki i ducha oraz wiodącym głosem w nowej biologii. Autor książek: „Biologia przekonań”, „Efekt miodowego miesiąca”, „Przeskok ewolucyjny” i wielu innych. Gościł w setkach programów telewizyjnych i radiowych, a także był głównym mówcą konferencji krajowych i międzynarodowych. W 2009 roku otrzymał prestiżową nagrodę Goi Peace Award przyznaną mu za wkład naukowy w harmonię świata.

Choć obecnie przekonuje się nas, że spożywanie soli w większych ilościach niż zalecane przysłużyłoby się ludzkiemu zdrowiu, nadal możemy spotkać lekarzy, którzy czcząc niemające naukowego poparcia teorie, narażają zdrowie swoich pacjentów. Niskie spożycie soli, wciąż zaleca się ludziom starszym, zapominając, że jej niedobór przyczynia się do hiponatremii. Stanu obniżonego poziomu sodu w surowicy krwi, który obecnie uważa się za jeden z objawów starzenia się organizmu, który prowadzi do osłabienia zdolności poznawczych, niekontrolowanych upadków oraz złamań kości z powodu ich demineralizacji, oraz niedoboru materiału budulcowego. Mimo że badania przeprowadzone wśród zdrowych osób, które przez tydzień były na diecie niskosodowej, wykazywały zwiększoną

insulinooporność, która może prowadzić do cukrzycy typu drugiego, wciąż namawia się diabetyków do zmniejszenia konsumpcji soli. Ogólnodostępne badania kontrolne przeprowadzone na Australijczykach cierpiących na cukrzycę jasno wskazują, że diabetycy, którzy nie zastosowali się do porady lekarzy i nie zrezygnowali z soli, żyli najdłużej.

Sól jest istotnym składnikiem odżywczym, to elektrolit, bez którego organy naszego ciała nie mogłyby funkcjonować. Dwa składniki soli, sód i chlor to główne jony płynów ustrojowych otaczających każdą komórkę ciała łącznie z komórkami krwi. Sól reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową, utrzymuje prawidłową równowagę kwasowo-zasadową, umożliwia przenoszenie impulsów nerwowych, a także zapewnia prawidłowe funkcjonowanie mięśni. Ponieważ nasz organizm nie potrafi sam wytworzyć soli, jej dostarczanie wraz z pożywieniem jest niezbędne.

Od lat 70. XX wieku, wielu badaczy wpływu diety na zdrowie z równie niezachwianą pewnością jak w przypadku soli, twierdziło, że dieta o niskiej zawartości tłuszczu, a więc dieta węglowodanowa, jest tą, która pozwoli nam żyć w dobrym zdrowiu. Przyjęty pogląd spowodował, że wielu ludzi ślepo mu zawierzyło, nie mając zdolności rozróżniania ani tłuszczów, ani węglowodanów. W odpowiedzi na tezę, że tłuszcze są niezdrowe, wzrosło spożycie produktów o dużej zawartości węglowodanów i niestety wcale nie zmalało spożycie produktów zwierzęcych zawierających tłuszcze, o czym będzie można przeczytać nieco dalej, gdy na jaw wyjdą statystyki dotyczące konsumpcji mięsa.

***„Zarządzanie idealną masą ciała nie jest skomplikowaną nauką o raketach. Nasze ciało składa się z pożywienia, które spożywamy na co dzień. Jeśli w tej chwili mamy nadwagę lub otyłość, jedno jest pewne, że jedzenie, które spożywamy, jest niezdrowe ” - Subodh Gupta***

- trener odnowy biologicznej celebrytów i pracowników organizacji korporacyjnych. Autor książek z dziedziny zdrowia. Napisał m.in. “7 Habits of Skinny Woman” („7 nawyków szczupłej kobiety”), “Yogic Breathing Techniques for Vitality Good Health & Looking Younger” („Jogiczne techniki oddychania dla witalności, dobrego zdrowia i młodego wyglądu”).

Wprowadzenie w latach 70. XX wieku diety nisko-tłuszczowej miało poprawić naszą kondycję, a przyczyniło się, choć nie bezpośrednio, do epidemii otyłości. Dziś, choć dla większości z nas chleb nadal jest podstawą diety, coraz głośniejsze mówi się, że pieczywa powinno się jednak unikać. Jak się okazuje od pszenicy, której skład to w zdecydowanej większości węglowodany (ok. 75%) tyjemy najbardziej. W ziarnach zbóż, a w pszenicy najwięcej, zawarte są ogromne pokłady energii, co wynika z wysokiej zawartości skrobi składającej się z setek, a nawet tysięcy cząsteczek, które są pochodnymi cukrów prostych. Nic

dziwnego, że cząstki te pełnią funkcję zapasów energii i nic dziwnego, że od nich tyjemy (magazynujemy), jeśli jej nie zużywamy. Już dwie kromki pełnoziarnistego chleba pszennego podnoszą cukier bardziej niż łyżka białego cukru czy czekoladowy baton. Pszenica odpowiada za odkładanie się tłuszczu w okolicy brzucha, nasila procesy fermentacyjne w jelitach, co objawia się uczuciem opuchnięcia i wzdęciami.

Unikanie pszenicy nie jest jednak prostym zadaniem, gdyż znajduje się ona nie tylko w chlebie, ale w większości produktów spożywczych. W płatkach śniadaniowych, ciastkach, wędlinach, a nawet jogurtach. Im więcej pszenicy w naszych posiłkach, tym wyższy poziom cukru (glukozy) we krwi. Notoryczny jego nadmiar, który z powodu nadmiaru nie może już być magazynowany w wątrobie i w mięśniach (jako glikogen przetworzony z glukozy dzięki insulinie wyrzuconej przez trzustkę), zostaje zamieniony w tłuszcz i stąd nadwaga czy nawet otyłość. Jeśli chodzi o skrobię, to dla utrzymania prawidłowej masy ciała i życia w zdrowiu, najważniejsza wydaje się umiejętność rozgraniczenia jej na szybko dostępną, wolno dostępną i skrobię oporną, która najbardziej nam sprzyja. Odkrywcą skrobi opornej był w 1937 roku polski biochemik i technolog żywności, wykładowca uniwersytecki dr Franciszek Nowotny, a jego odkrycie w latach 80. XX wieku potwierdzili japońscy naukowcy. Korzyści zdrowotnych ze spożywania skrobi opornej jest naprawdę wiele, a wynikają z tego, że nie łatwo ją strawić. Nie poddaje się działaniu enzymów obecnych w jelicie cienkim, a tym samym nie jest rozłożona do postaci cukrów prostych, przez co jest znacznie mniej kaloryczna, nawet o 50-60%. W nienaruszonej lub prawie nienaruszonej postaci skrobia oporna przechodzi dalej do jelita grubego, gdzie podlega fermentacji (rozkładowi) za sprawą flory bakteryjnej. Staje się „pokarmem” (prebiotykiem) głównie dla bakterii z rodzaju *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*. Procesy fermentacji skrobi opornej powodują także powstanie metanu i wodoru oraz krótko-łańcuchowych kwasów tłuszczowych, których wzrost stężenia przyczynia się do znacznego spadku pH w jelicie grubym, co z kolei stymuluje rozwój korzystnych dla organizmu grup bakterii, zwłaszcza wspomnianych *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*, a hamuje namnażanie drobnoustrojów patogennych. Ponadto powstałe w wyniku fermentacji skrobi opornej kwasy tłuszczowe korzystnie wpływają na metabolizm związków lipidowych, zwłaszcza cholesterolu i trójglicerydów więc powodują obniżenie poziomu cholesterolu we krwi i wątrobie, odgrywają ważną rolę w zapobieganiu tworzenia się raka jelita grubego i odbytu. Udowodniono także, że skrobia oporna odgrywa dużą rolę w zapobieganiu kamicy nerkowej i dny moczanowej, gdyż dzięki niej w surowicy maleje stężenie kwasu moczowego.

**„Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem”**

*- Hipokrates*

- ur. ok. 460 roku p.n.e. lekarz grecki uważany za „ojca medycyny”. Metody lecznicze Hipokratesa nacechowane były najwyższą troską o zdrowie chorego, a główną zasadą nieszkodzenie choremu (łac. primum non nocere). Leczenie miało polegać na wspomaganiu naturalnych procesów zdrowienia, gdyż Hipokrates za główną siłę leczącą uważał samą naturę, której lekarz ma jedynie pomagać, jest więc sługą natury (minister naturae), a nie nauczycielem (magister).

Choć mało osób zdaje sobie z tego sprawę, posiłki zawierające skrobię szybko dostępną, niezbyt przyjazną naszej diecie przede wszystkim ze względu na jej wysoką kaloryczność, sami możemy przekształcić w posiłki zawierające skrobię oporną o zaletach zdrowotnych, o których pisałam powyżej. Skrobia oporna powstaje w produktach spożywczych poddanych obróbce cieplnej (np.: ugotowaniu ryżu, makaronu czy ziemniaków), a następnie schłodzonych. Jest to prosty zabieg, w którym skrobia w naszych posiłkach, w podwyższonej temperaturze uległa skleikowaniu, czyli stała się przyswajalna dla człowieka i niestety tym samym bardzo kaloryczna, a następnie poprzez schłodzenie jej część retrograduje, czyli zmienia swoją strukturę z powrotem na nieprzyswajalną (oporną). Tak więc dużo lepszym pożywieniem dla naszych jelit będą pokarmy skrobiowe ugotowane, a następnie schłodzone, a jeśli chodzi o pieczywo to tylko czerstwe, gdyż w pieczywie skrobia oporna powstaje podczas procesu czerstwienia. Dla osób będących na diecie fakt, który mówi o tym, że ugotowany ryż włożony na noc (12 godzin) do lodówki ma nawet 50-60% mniej kalorii niż wyjściowy, z pewnością jest istotny, jak i informacja, że po podgrzaniu dania z ryżu z lodówki kalorie nie powracają. Skrobia oporna „bez naszych zabiegów chłodzenia” dla ludzi jest praktycznie niedostępna, gdyż występuje w nieuszkodzonych komórkach roślinnych np.: całych ziarnach zbóż, których ludzie nie jadają w całości i na surowo tak jak surowych ziemniaków, niedojrzałych bananów czy nasion roślin strączkowych. Skrobię oporną można też uzyskać za pomocą modyfikacji chemicznej, ale o tym wolałabym nawet nie wspominać.

**„Powinieneś jeść, aby żyć; nie żyć po to, by jeść ” - Sokrates**

- ur. około 470 roku p.n.e. w Atenach grecki filozof, który jest uważany obok Platona i Arystotelesa za największego filozofa starożytności. Sokrates nie pozostawił po sobie żadnych pism. Informacje na jego temat czerpie się z dzieł pisarzy, którzy go znali np.: Platona, Ksenofonta i Arystotelesa.

Zgodnie z danymi podanymi na stronie WHO w 2016 roku osób otyłych na świecie było ponad 650 milionów, a z nadwagą ponad 1,9 miliarda. Oznacza to, że od 1975 roku otyłość na świecie wzrosła prawie trzykrotnie. W Europie największa liczba osób otyłych jest w Wielkiej Brytanii, ponad 27% społeczeństwa, potem w Irlandii 25,5% i w Czechach 23,8%.

Świadome Zachowania - Zeszyt 4

## PERCEPCJA

*Uwolnij się od schematów myślowych*

MARGARET BELLIS



### **Następny Zeszyt z Serii Świadome Zachowania:**

#### **Percepcja. Uwolnij się od schematów myślowych.**

Tego, że czas jest pojęciem względnym doświadczył chyba każdy. Złe chwile ciągną się niemiłosiernie długo, a dobre kończą nieubłaganie szybko. Podobnie jest z otaczającą nas rzeczywistością, na którą również wpływ ma percepcja. To za jej sprawą w tych samych zdarzeniach, jedni widzą szanse a drudzy utrudnienia.

W tym zeszycie chcę cię zachęcić do kontroli procesów poznawczych i modelowania odczuwalnych wrażeń. Przekonać, że zawsze, bez względu na czas lub wiek, masz możliwość zmiany schematów myślowych i kształtowania otaczającej cię rzeczywistości.