

Zwierciadło

2 (2020) LUTY 2015 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT) „Zwierciadło” w sprzedaży także z książeczką z filmem DVD „ZACZNIJMY OD NOWA”

RYSZARD
HOROWITZ

*Dostałem
wolność*

MIKA
DUNIN

*Mądrość
alkoholiczki*

CLAŁO

OTYLI

NIEDOŻYWIENI

Pan Hashimoto

UWOLNIJ

STOPY

AGNIESZKA
WIĘDŁOCHA

Mój upór dresiary

TEMAT
MIESIĄCA
Zdrowy
EGO
IZM

ŁUKASZ
SIMLAT

*Nie udaję,
przeżywam*

MICHAEL
KEATON

*Lubię
się brudzić
postacią*

Poeta czarodziej
JAROSŁAW
MIKOŁAJEWSKI

Matthew

MCCONAUGHEY
PEŁNIA SERCA

KOCHAJMY SIĘ: PROSTOTA MIŁOŚCI • SEKS I ROZMIAR • MIOTANI EMOCJAMI

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
02>
9 770514 099500



WSZYSCY JESTEŚMY NIEDOŻYWIENI

Wokół nas ludzie stają się coraz obszerniejsi, słyszymy o epidemii otyłości oraz o problemie przekarmiania dzieci, które pochłaniają coraz większe porcje jedzenia. Jednak to, co jemy, najczęściej trudno nazwać zdrową żywnością, nawet jeśli kupujemy ją na stoiskach eko.

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Większość z nas zapycha żołądki czymś, co nominalnie jest jedzeniem, jednak tak naprawdę nie ma w nim żadnych lub prawie żadnych wartości odżywczych. Zalecenia dietetyczne przez lata koncentrowały się na dostarczaniu organizmowi odpowiedniej ilości kalorii, białek, tłuszczów i węglowodanów – tak zwanych makroelementów, pomijając w zasadzie ogromne znaczenie mikroelementów. Efekt? Odżywiając się zgodnie z normami żywieniowymi jedzeniem o niskiej „gęstości odżywczej”, zapewniając właściwą podaż kalorii i optymalne proporcje makroelementów, głodzimy swój organizm na poziomie komórkowym. W rezultacie komórki, z których zbudowane są nasze narządy, są niedożywione, co prowadzi do zaburzeń ich funkcjonowania. Pojawiają się deficyty hormonów i enzymów, które odgrywają fundamentalną rolę w zapewnieniu prawidłowego funkcjonowania naszego ciała i umysłu.

SKORO JEST DOBRZE, TO CZEMU JEST ŹŁE?

Nadwaga i otyłość towarzyszą najczęściej osobom, które nie narzekają na brak źródeł energii, lecz raczej na jej nadmiar. Wszyscy pacjenci z nadwagą, których spotkałam w mojej praktyce zawodowej, byli niedożywieni na poziomie komórkowym. Kiedy pytam pacjentkę, co dziś jadła, najczęściej słyszę: „Ja się bardzo zdrowo odżywiam, na śniadanie chudy biały serek i soczek z kartonika, jogurt naturalny, do pracy kanapka z ciemnego pieczywa z listkiem sałaty, plasterkiem pomidora i żółtym serem, na obiad chuda pierś z kurczaka, do tego ryż (oczywiście biały), a wieczorem znów kanapka... Pani ustawicznie liczy

kalorie, intensywnie ćwiczy i pilnuje, żeby nie przytyć. Zdrowo, prawda? Tylko czemu nie ma siły wstać rano z łóżka, czemu jej wyniki badań są złe, czemu cierpi na problemy z żołądkiem i atopowym zapaleniem skóry? W tym, co spożywa, nie ma mikroelementów, bo przecież nie wystarczy plaster pomidora czy listek sałaty. Po dłuższej rozmowie wychodzi na jaw, że chodzi głodna i w ciągu dnia podjada. I to mnie nie dziwi. Gdy nie spożywamy wystarczająco dużej dawki mikroelementów w ciągu dnia, zapotrzebowanie na te mikroskładniki nie zostaje zaspokojone i wówczas zaczynamy podjadać. Teraz panuje moda na zdrowe odżywianie, większość ludzi uważa, że prowadzi zdrowy styl życia, a jednak przychodzą do mnie już z poważnymi problemami, tak zwanymi dietozależnymi. Są po prostu niedożywieni, bo nie wiedzą, jak właściwie odżywić swój organizm, a to okazuje się wcale nie takie proste. W obliczu całkowicie nowego systemu produkcji żywności – uprawy, hodowli i przetwórstwa – niezbędna jest wiedza specjalistów, którzy przed ułożeniem diety przeanalizują wyniki badań i poza obliczeniem zapotrzebowania na kalorie dobiorą odpowiednią ilość mikroelementów.

Od wielu lat nauka o związku między odżywianiem a zdrowiem nie nadążała za rewolucją w przemysłowej produkcji żywności. Jednak prowadzone od ponad 40 lat badania zaczęły owocować odkryciami, które pozwoliły oddać w ręce specjalistów zupełnie nowe narzędzia. Po testach do diagnostyki nietolerancji pokarmowych nadeszła era testów genetycznych dzięki rozwojowi nowych dziedzin wiedzy, takich jak nutrigenetyka, proteonomika, epigenetyka,

farmakogenetyka. Obecnie za pomocą testów genetycznych potrafimy określić dokładnie nie tylko zapotrzebowanie na kalorie, lecz także na składniki odżywcze.

NIE WSZYSTKO ZŁOTO...

Każdy słyszał, co to są mikroelementy. Polacy słyną w świecie z powodu szczególnie wysokiej konsumpcji suplementów diety zawierających witaminy, składniki mineralne oraz związki fitochemiczne. Niedobór tych substancji może prowadzić do poważnych zaburzeń fizjologicznych. Mają one ogromny wpływ na regulację czynności wszystkich narządów naszego organizmu. Dostarczanie ich we właściwych ilościach warunkuje prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, wspomaga detoksykację organizmu, ogranicza powstawanie wolnych rodników i aktywuje mechanizmy naprawy komórek, które chronią przed rakiem i innymi chorobami. Naukowcy nie mają wątpliwości, że właściwym odżywianiem jesteśmy w stanie naprawiać uszkodzone DNA. To oznacza, że nie tylko możemy uchronić się przed chorobami, ale także cofnąć już te istniejące. Większość z nas wydaje fortunę na coraz ładniej opakowane i coraz intensywniej reklamowane suplementy. Jednak, niestety, nie jest to aż takie proste – coraz więcej badań dowodzi, że suplementy diety nie tylko nie pomagają, ale czasem nawet szkodzą zdrowiu.

Bogaty zestaw mikroelementów dostarczanych w ciągu dnia w pożywieniu pozwoli nam uchronić się przed chorobami. Kluczową rolę odgrywają tu związki fitochemiczne (to wytwarzane przez rośliny substancje chemiczne, które są bardzo silnymi naturalnymi farmaceutykami). Powodują dezaktywację związków chemicznych wywołujących raka, wolnych rodników i uruchamiają mechanizmy naprawcze DNA. Związki fitochemiczne znajdują się przede wszystkim w produktach roślinnych, do tej pory zidentyfikowano 10 tys. takich związków, jednak kolejne są wciąż odkrywane. Ich niedostateczna podaż w naszej codziennej diecie powoduje rozwój chorób, szczególnie raka i chorób układu sercowo-naczyniowego.

CZYM SKORUPKA ZA MŁODU

Gdy przyjrzymy się temu, jak odżywiają się dzisiaj młodzi rodzice, zrozumiemy, dlaczego już małe dzieci cierpią

z powodu otyłości, umierają na nowotwory i chorują na cukrzycę. Z roku na rok statystyki są coraz bardziej zatrważające. Wmówiono nam, że po 30. roku życia zmienia się nasz metabolizm i problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała są czymś normalnym. Wmówiono nam również, że po 40. roku jesteśmy narażeni na problemy z sercem, a po 50. to już w sumie powinniśmy nieustannie przyjmować leki, by odejść z tego świata przed osiemdziesiątką po wielu latach życia w cierpieniu i niedołęstwie. To bzdura! To, że taki jest los większości z nas, to tylko efekt niewłaściwego odżywiania. Dzisiaj dysponujemy już wiedzą niezbędną do tego, by ten stan rzeczy zmienić.

Należy dostarczyć organizmowi produkty bogate w składniki odżywcze – niskokaloryczne, zawierające ogromne ilości mikroelementów, błonnik i najlepszą, ustrukturyzowaną, wodę. Tu przodują, oczywiście, warzywa. Trzeba zatem nauczyć się ich jeść jak najwięcej. Z posiłków muszą zniknąć zle tłuszcze, nadmiar białek zwierzęcych i węglowodany proste. Dieta, która będzie oparta na jedzeniu kolorowych warzyw i owoców, pozwala nam jeść więcej, dopóki nie zaspokoimy głodu. Bez liczenia kalorii będziemy coraz szczuplejsi i będziemy przeciwdziałać starzeniu. Według badaczy jest to najlepszy sposób na przedłużenie życia. Przyrządzenie jedzenia z warzywami jest dużo prostsze i mniej czasochłonne w porównaniu z przygotowaniem standardowego obiadu. Ile czasu zajmie zrobienie np. pesto z pietruszki i jarmużu, z olejem lnianym, pestkami słonecznika, ząbkami czosnku, którym polewamy np. komosę ryżową? Proponuję sprawdzić.

Najbogatsze w składniki odżywcze są warzywa zielonolistne, takie jak np.: jarmuż, sałata, kapusta, brokuł, brukselka, seler naciowy, ogórek; warzywa kolorowe: bakłażan, pomidor, papryka, marchew oraz rośliny strączkowe: fasola, soczewica, groch. W świeżo wyciskanych sokach jest dużo błonnika, wapnia, żelaza, magnezu, fosforu, potasu, cynku, miedzi, manganu, selenu, witaminy A, beta-karotenu, alfa-karotenu, likopenu, luteiny i zeaksantyny, witaminy E, witaminy C, witaminy B1 (tiaminy), witaminy B2 (ryboflawiny), niacyny, kwasu pantotenowego, witaminy B6, kwasu foliowego, witaminy B12... i można tak jeszcze wymieniać i wymieniać – kilka tysięcy pozycji. Żadna tabletką nam tego nie zastąpi!

LIDIA TRAWIŃSKA dietetyk kliniczny, pionierka medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Zmienia podejście Polaków do jedzenia, obalając mity dotyczące odżywiania. Założycielka Centrum Medycznego „Vimed”.