

## "8 tygodniowa dieta antycholesterolowa"

Robert E. Kowalski

Centrum Informacyjno-Reklamowe "CIR"  
Warszawa

### WPROWADZENIE DO WYDANIA POLSKIEGO

Choroby układu krążenia powstające na tle miażdżycy uchodzą za największą epidemię jakiej kiedykolwiek doświadczyła ludzkość. W krajach ekonomicznie rozwiniętych średnio 50% wszystkich zgonów spowodowane jest tymi chorobami. Przyczyn należy szukać we współczesnym modelu życia, cechującym się między innymi nieracjonalnym żywieniem, małą aktywnością fizyczną i nasileniem codziennego stresu. Duży odsetek ludzi nie jest w stanie przystosować się do takich warunków bytowania i płaci za nie rozwojem nadciśnienia krwi, wysokim poziomem cholesterolu i innych lipidów w surowicy, cukrzycą, jak również innymi chorobami. Wysokie poziomy cholesterolu w surowicy i inne wymienione wyżej schorzenia zyskały miano czynników ryzyka miażdżycy, bowiem ich istnienie wybitnie przyspiesza rozwój tej choroby oraz zwiększa występowanie jej powikłań, w szczególności zawałów serca i udarów mózgu.

Profilaktyka zawałów polega głównie na zwalczaniu czynników ryzyka miażdżycy. Obniżanie podwyższonych poziomów cholesterolu w surowicy należy do najważniejszych. W licznych badaniach wykazano, że obniżając poziom złego cholesterolu można nie tylko zahamować rozwój miażdżycy, ale spowodować nawet jej ustępowanie. Ujawniono to badaniami radiologicznymi tętnic wieńcowych u pacjentów po przebytych zawałach serca. Ci spośród nich, którzy poddali się konsekwentnie leczeniu wysokich poziomów cholesterolu doświadczyli znacznej poprawy ukrwienia mięśnia serca.

Zwalczanie wysokich poziomów cholesterolu okazało się również skuteczne na skalę społeczną. Przeprowadzono na świecie szereg badań na dużych grupach ludzi, w których wykazano, że leczenie hipercholesterolemii owocuje znacznym zmniejszeniem

częstości zawałów serc.

Miażdżycy i zawał serca nie są obowiązkową ceną za rozwój cywilizacji. Dowiodły tego Stany Zjednoczone Ameryki Północnej i inne kraje rozwinięte ekonomicznie należące do kręgu kultury zachodniej. Od 1968 roku w USA i nieco później w innych krajach częstość zawałów serca wyraźnie spada. W USA zawały są obecnie o połowę rzadsze niż przed laty. Nastąpiło to w efekcie wdrożenia kompleksu działań profilaktycznych zmierzających między innymi do racjonalizacji żywienia i obniżania poziomu cholesterolu w surowicy.

W odmiennej sytuacji jest Polska i inne kraje Europy wschodniej. Zaniedbanie w minionych latach profilaktyki kardiologicznej owocuje systematycznym wzrostem umieralności na chorobę zawałową w tych krajach. Polska należy pod tym względem do krajów przodujących. Podjęcie właściwych działań zapobiegawczych staje się więc palącą koniecznością.

Nieodzownym warunkiem profilaktyki chorób układu krążenia jest uporządkowanie stylu życia wyrażające się głównie w racjonalizacji żywienia, unikaniu palenia tytoniu i nadużywania alkoholu oraz zwiększeniu aktywności fizycznej. Dokonać tego powinien każdy we własnym zakresie korzystając z rzetelnych informacji i wytycznych pochodzących z wiarygodnych źródeł. Za mało jest właściwych publikacji na ten temat w Polsce.

Książka Roberta E. Kowalskiego na temat leczenia hipercholesterolemii jest cenną pozycją wypełniającą częściowo lukę na naszym rynku wydawniczym. Jej niebagatelną cechą jest to, że Autor doszedł do zrozumienia istoty profilaktyki kardiologicznej poprzez własne doznania nie pozbawione dramatycznych akcentów. Ciężka choroba serca w wieku 41 lat i dwukrotna operacja na tętnicach serca nie uwieńczona zadowalającym rezultatem postawiły Autora wobec dramatycznego wyboru: "Być albo nie być". Być za cenę zastosowania we własnym życiu surowych wymagań profilaktyki miażdżycy, lub zgodzić się na istotne skrócenie swego bytu za cenę utrzymania dotychczasowych nawyków i modelu życia. Autor dokonał słusznego wyboru z bardzo dobrym skutkiem. Jest przykładem dla innych, stojących wobec podobnego dylematu. A jest ich bardzo wielu. Trafiający do

przekonania opis własnych doznań Autora może być cenną zachętą do wytrwania dla tych co zwątpili w sens profilaktyki.

Autor nie ogranicza się rzecz jasna do kreślenia słów zachęty czy pocieszenia. Podaje wypróbowane przez siebie sposoby obniżania poziomu cholesterolu w surowicy. Mają one pełne uzasadnienie naukowe. Mnożą się doniesienia w piśmiennictwie lekarskim o korzystnym działaniu otrąb owsianych. Ich systematyczne spożywanie w ramach prawidłowo przestrzeganej diety przeciwmiażdżycowej może mieć duże znaczenie zdrowotne.

Drugą metodą stosowaną przez Autora jest systematyczne spożywanie niacyny. Ta witamina znana jest jako skuteczny lek obniżający poziom cholesterolu w surowicy. Jej stosowanie wymaga jednak pewnej umiejętności. Decyzję o wyborze tej właśnie metody leczenia powinien podjąć lekarz. Autor zresztą wielokrotnie podkreśla w swej książce, że zastosowanie leczenia farmakologicznego wymaga decyzji lekarskiej.

Podkreślenia wymaga sens tytułu książki. "8-mio tygodniowa kuracja przeciwcholesterolowa" oznacza, że można obniżyć poziom cholesterolu w ciągu 8 tygodni. Nie oznacza natomiast możliwości zakończenia tej kuracji po 8 tygodniach. Hipercholesterolemię trzeba leczyć przez całe życie, co zresztą podkreśla także i Autor.

Jako lekarz zajmujący się od kilkadziesiąt lat leczeniem hipercholesterolemii polecam tę książkę wszystkim, których poziom cholesterolu wymaga odpowiedniej interwencji.

Prof. dr hab. med. Wiktor B. Szostak

Oto co mówią czytelnicy o 8-tygodniowej kuracji przeciwcholesterolowej "Zrobił Pan tyle dla mnie dobrego! Poziom mego cholesterolu spadł z 225 do 162. Jestem niezmiernie Panu wdzięczny za pomoc w osiągnięciu tych wyników". - Dr Ian Brown; Beverly Hills, California

"Kupno książki Pana nie było tak niewielkim wydatkiem, a jednak stosując plan opisany w niej prawie co do joty, obniżyłem

poziom cholesterolu w organizmie z 308 do 188 i to jedynie w przeciągu 6 tygodni". - J Keith Shackelton; Rancho Palos, Verdes, California

" Z 289 mg/dl poziom cholesterolu spadł mi do 174. Obydwoje, ja i lekarz, byliśmy zaskoczeni. Powiedział mi, że to niesamowite. Jednocześnie, tak jak Pan powiedział, nastąpiła utrata wagi z 91 kg do obecnych 81 i wydaje mi się, że nadal chudnę". - P Del Giudice; Convent Station, New Jersey

"Dostałem Pana książkę 9-go maja na moje 61 urodziny. Odczyt cholesterolu w kwietniu wynosił 310, 17 lipca spadł do 141. Był to spadek o 54,5%. Serdecznie Panu za to dziękuję". - Adam J Herman; Cumberland Center, Maine

"Stosuję program Pana od trzech miesięcy. Poziom mego cholesterolu obniżył się o 32%. Wynosi teraz 202, a zawsze dochodził do 300. Chciałbym podziękować Panu za umożliwienie mi osiągnięcia celu i wyników, które wydawały mi się nieosiągalne". - Robert E Kushell; Glen cove, New York

"Dziękuję bardzo za umożliwienie mi obniżenia poziomu cholesterolu". - Virginia Picard; Lawrence, Massachussets

"Przeczytałem i zastosowałem rady z książki pana Kowalskiego. Poziom mego cholesterolu spadł z 284 do 182 w ciągu 8 tygodni. Mam 173 cm wzrostu, moja waga zmalała z 73 kg do 68-69 kg i nadal utrzymuję się na tym samym poziomie". - Robert W. Marling; Libertyville, Illinois

"Serdecznie dziękuję za Pana książkę, która okazała się dla mnie zbawieniem. W połowie kwietnia, dzień przed rozpoczęciem Pana programu poziom mego cholesterolu wynosił 250, a HDL'u 73, równe proporcji 3.4. Trzy dni temu odczyt wynosił 204 dla cholesterolu, 73 HDL'u, czyli proporcja równa 2.8. Jeszcze raz dziękuję za tę książkę. Czuję, że przedłużyła mi ona życie". - Fred P Kreis, Jr; Treasure Island, Florida

"Zakończyłem ostatnio Pana 8-tygodniową kurację przeciw cholesterolowi i z przyjemnością donoszę, że daje ona rezultaty. Poziom mego cholesterolu spadł o 54 jednostki". - M C Ellis; Birmingham, Alabama

"Wiernie stosowałam Pana rady. W ciągu dokładnie 3 tygodni mój poziom cholesterolu spadł o 40 jednostek. Najważniejsze dla mnie jednak okazało się to, że poprawił się mój poziom HDL'u, LDL'u i ich proporcja z 6.2 na 3.6. Jestem zachwycona. Dieta wcale nie jest trudna, ma w sobie dużo sensu i co najważniejsze działa! Chciałam podzielić się z Panem moimi ekscytującymi wiadomościami i podziękować. Polecam wszystkim Pana książkę. Czuję się wspaniale". - M Yvonne Thomas; Hillsboro Beach, Florida

"Tak daleko jak tylko sięga moja pamięć, poziom mego cholesterolu wynosił średnio 360. W ciągu 8 tygodni poziom ten spadł do 140. Mówię wszystkim o Pana książce. Powiedziałam memu

lekarzowi, że powinien ją przeczytać i zalecać swoim pacjentom. Wykonał Pan wspaniałą pracę. Nazywam ją Biblią Zdrowia. Warta jest tyle złota ile waży". - Sybil B Ibey; Enfield, New Hampshire

"Sięgnąłem po Pana książkę kiedy niedawno sprawdzono mi poziom cholesterolu i okazało się, że w wieku 30 lat wynosi on aż 261 mg/dl. Moje ostatnie badania wykazały, iż spadł on do 161 mg/dl, niezwykle wynik, bo aż 36% niższy w przeciągu jedynych 7 tygodni. Książka Pana to ważny dodatek do zdrowia naszego narodu. Dziękuję Panu za jej napisanie". - Charles R. Cross; Seattle,

Washington

"Jestem kobietą w wieku lat 49 i 3 czerwca 1987 roku poziom mego cholesterolu wynosił 276 mg/dl. Tydzień temu, 23 lipca, wynosił tylko 204 mg/dl. Stosowałam Pana kurację tylko przez 2 tygodnie. Teraz wierzę w nią zupełnie". - Sue Genter; Bradenton, Florida

"Okolo 6 lat temu zdałem sobie nagle sprawę z tego, że mam wysoki poziom cholesterolu (286) i od razu próbowałem coś z tym zrobić. Stosowałem wszystko co się dało: lecytynę, tran, olej lniany, witaminę C, a wszystko to w połączeniu z niskotłuszczową dietą. Nie muszę chyba mówić, że nic to nie pomogło. Poziom mego cholesterolu pozostawał w granicy ponad 200 jednostek. Książkę Pana przeczytałem z dużą dozą sceptycyzmu. Ale jestem zadowolony, że to zrobiłem. Zacząłem stosować program przez Pana zalecany. W maju i w sierpniu cholesterol spadł do 181, a HDL wzrósł z 37 do 48, podczas gdy trójglicerydy obniżyły się z 236 do 203. Nie zdziwi więc to Pana, że podziękuję za ten program". - Bill Manor; Wyandotte, Michigan.

"Kupiłem Pana książkę, przeczytałem dokładnie i zastosowałem 8-tygodniową kurację. Rezultaty przekroczyły wszelkie moje oczekiwania. Cholesterol spadł z 277 do 155 mg/dl (o 44%). Waga spadła z 78 kg do 70 kg i co więcej, nadal się na tej wysokości utrzymuje, pomimo że nie porzuciłem jedzenia i sprawia mi ono dużą przyjemność. Polecam tę książkę wszystkim moim przyjaciołom i współpracownikom. Proszę nadal prowadzić tę działalność, zmienił Pan moje życie i przedłużył je". - Ralph B. Dinsman; Las Vegas, Nevada

"Przeczytałem książkę Pana z zainteresowaniem i zastosowałem

jej zalecenia. Mój cholesterol spadł z 288 do 150 mg/dl w ciągu 7 tygodni. Kiedy opowiedziałem o tym memu kardiologowi nie chciał mi wierzyć. Powiedział, że nie słyszał jeszcze o niczym tak efektywnym i zapytał, jak to zrobiłem. Przyczynił się Pan do poprawy życia człowieka. Szczerze przyznam, że bardzo doceniam to, co Pan zdziałał". - David B. Boller; Los Angeles, California

"Przez 15 lat mąż mój próbował prawie wszystkiego, zastosował dietę Pritkina po diecie opublikowanej przez Amerykańskie Stowarzyszenie Serca - wszystko spaliło na panewce! Pritkin pomógł, ale usłyszawszy program Pana w radiu parę miesięcy temu, kupił Pana książkę i od razu przystąpił do wprowadzania w życie Pana zaleceń. No i pomogło! Poziom cholesterolu mego męża utrzymuje się poniżej 200, a raz nawet wynosił 125. Dziękuję za Pana badania, książkę i biuletyn. Ofiarował nam Pan najlepszą jak dotychczas pomoc". - Ramona Taylor; Tucson, Arizona

"Wyniki moich badań były dosyć dramatyczne: poziom cholesterolu spadł mi z 293 do 101! Opowiedziałem wszystkim o 8-tygodniowej kuracji. Mój lekarz daje teraz swoim pacjentom egzemplarze Pana książki. I po raz pierwszy w życiu nie mam kłopotów z trawieniem. Uważam, że książka ta jest niezwykle wspaniała, inteligentna, uczciwa, napisana w stylu nie do przesady osobistym i bardzo pomocna". - Michael Padnos; Cambridge, Massachusetts

"Od 3 miesięcy stosuję Pana reżim i to z dobrymi rezultatami. Mój cholesterol wynosił 265, a teraz wynosi 183". - Josephine Dinsmore; Lake Charles, Louisiana

"W 1978 roku zrobiono mi operację serca w związku z poważnymi zablokowaniami moich arterii. Nie mogłem obniżyć cholesterolu do wystarczająco niskich poziomów. W marcu 1987 roku przeczytałem Pana książkę. 5-go maja zrobiono mi badania. Wyniki były zaskakujące. Nastąpił spadek z 245 do 165. Nie potrafię wyrazić słowami mego zadowolenia. Pierwszy raz czuję, że kontroluję własne zdrowie. Dziękuję za otwarcie mi oczu na coś, co może ocaliło mi życie. A także za dodanie mi otuchy i nadziei". - George D White; Oceanside, California

"Po operacji serca czułem się znacznie lepiej, ale mój

cholesterol pozostawał na wysokości 250, za wysoko jak na mój wiek i sytuację. Parę dni później zobaczyłem Pana książkę. Dzisiaj zakończyłem 8-tygodniową kurację i zrobiłem badania krwi. Zaparło mi dech, gdy maszyna wykazała, że poziom cholesterolu wynosi teraz 184 - o 66 jednostek mniej". - Earl E Lane; Alexandria, Virginia

## PRZEDMOWA

Dr Albert A. Kattus

Były Dyrektor Centrum Kardiologii Rehabilitacyjnej szpitala w Santa Monika, Kalifornia USA. Profesor Honoris Causa Akademii Medycznej Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles.

W ostatnim stuleciu profilaktyka medyczna odniosła wielki sukces, śmiertelność spowodowana chorobami zakaźnymi została opanowana. Pasteur wskazał, jak niszczyć zarazki gruźlicy i tyfusu brzuszego. Czysta woda, czyste jedzenie, szczepionki i antybiotyki położyły kres wielkim plagom, ratując niezliczone ilości ludzi.

Ostatnie zwycięstwo nad chorobami jest potwierdzone przez statystyki zgonów spowodowanych chorobą serca. W latach 1950 do 1980 ilość zgonów spowodowanych tą chorobą spadła o 40 procent w Stanach Zjednoczonych.

W pierwszej połowie naszego wieku główną przyczyną zgonów były choroby zakaźne, obecnie są to choroby miażdżycowe serca, mózgu i innych głównych narządów.

Mimo że śmiertelność z powodu tych chorób została zmniejszona nie oznacza to, iż owa epidemia jest opanowana. Faktem jest, że choroba krążenia spowodowana zablokowaniem tętnicy serca i innych organów, jest główną przyczyną śmierci w naszych czasach.

By odnieść zwycięstwo nad tą chorobą, konieczna jest współpraca całego społeczeństwa kraju w celu stworzenia stylu życia, który zatrzyma wewnętrzny proces powodujący blokowanie tętnic.

Co było przyczyną tego, że śmiertelność w latach 1950 do 1980 w Stanach Zjednoczonych spadła o 40 procent? By to zrozumieć, trzeba rozpatrzeć wydarzenia tamtych lat. U schyłku wojny i w pierwszych latach po wojnie śmiertelność z powodu choroby serca osiągnęła statystyczny szczyt pomimo tego, że weterani wojenni otrzymali dobre odprawy, poziom wykształcenia wzrósł, były tanie pożyczki na domy i dobra opieka lekarska. I oto ci, którzy nie polegli na polu bitwy, padali teraz od chorób

serca.

W tym to czasie rząd federalny USA powziął częściową

odpowiedzialność za zdrowie narodu, powołując Narodowy Instytut Zdrowia, który zajmuje się higieną żywności, lekarstw, szczepieniami i czystością wody pitnej. Kiedy okazało się, że choroby serca i choroby tętnicze zabijają więcej Amerykanów niż inne choroby, powołano Narodowy Instytut Serca. Ta organizacja rozwinęła i sfinansowała programy badawczo-naukowe w akademiach medycznych i najważniejszych ośrodkach naukowo-badawczych.

W tym samym czasie, Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne rozpoczęło promocje badań nad chorobami serca poprzez finansowanie badaczy, wybitnych naukowców, jak również młodych naukowców i nauczycieli, z prywatnych dotacji.

W ten sposób silny front naukowy rozpoczął badania nad podstawowymi przyczynami chorób serca i nad tym, co można zrobić, by zredukować straszliwe straty życia, często wśród ludzi w sile wieku. Wynikiem tych badań, między innymi, był rozwój oddziałów intensywnej opieki kardiologicznej, aparatury umożliwiającej krążenie pozaustrojowe przy otwartych operacjach serca, aparatury reanimacji kardiologicznej, lekarstw regulujących nieprawidłowości rytmu serca, elektroniczny rozrusznik, by serce nie biło za wolno.

W ten sposób uratowano wielu ludzi. śmiertelność z powodu zawału serca została znacznie zmniejszona. Jednakże koszty tego rozwoju były astronomiczne, a choroba leżąca u podłoża śmiertelności z powodu serca pozostała nietknięta, gotowa do ataku w każdej chwili. Nie znaleziono niezawodnej kuracji. Czarodziejski "wycior" do oczyszczania naszych tętnic nie został wynaleziony.

Stało się najważniejszym, by zrozumieć proces, który powoduje nawarstwianie blaszki miażdżycowej na ściankach tętnic i w ten sposób blokuje swobodny przepływ krwi, a następnie prowadzi do udaru i zawału serca. Myślą przewodnią jest fakt, że jeżeli ten mechanizm jest zrozumiany, wtedy możliwe będzie zatrzymanie procesu chorobowego zanim się jeszcze rozpocznie. Dla pacjenta byłoby znacznie korzystniej i taniej, by uniknąć choroby, która zagraża życiu, niż leczenie się, kiedy choroba poczyniła daleko



idące spustoszenia. (Jeżeli takie leczenie jest w ogóle możliwe).

Badania z lat 50. i 60. ugotowały drogę dla kardiologii zapobiegawczej. Odkrycie trzech głównych przyczyn chorób wieńcowych serca otworzyło drogę dla profilaktyki. Tymi przyczynami są: nadciśnienie, palenie papierosów i podwyższony poziom stężenia cholesterolu we krwi. Epidemiolodzy stwierdzili, że śmiertelność spadła bardziej dzięki uświadomieniu społecznemu niż leczeniu klinicznemu. Ludzie poznali główne przyczyny choroby serca i naczyń i zaadoptowali zdrowszy styl życia. Sami wzięli w ręce odpowiedzialność za to, jak najlepiej pomóc samemu sobie.

Wiemy, że w latach 1963 do 1977 spożycie tytoniu spadło o 30 procent, a 40 milionów Amerykanów rzuciło palenie. W ostatnich latach spożycie tłuszczu zwierzęcego spadło o 47 procent, a spożycie masła o 33 procent. Te dane wskazują, że społeczeństwo amerykańskie podjęło akcję w celu poprawy stylu życia i osiągnęło wielki sukces.

Palenie można rzucić, nic w tym skomplikowanego nie ma, albo się to zrobi, albo nie. Ciśnienie krwi można regulować odpowiednią wagą ciała, unikaniem zwiększonej dawki sodu i jeżeli zachodzi potrzeba, pobieraniem odpowiednich leków.

Regulacja poziomu stężenia cholesterolu we krwi jest najbardziej skomplikowanym zadaniem. Wiemy, że niektóre osoby mogą zmniejszyć poziom cholesterolu jedynie poprzez zmniejszenie ilości tłuszczu, który spożywają. Jednakże są osoby, które mają wysoki poziom cholesterolu nawet kiedy prawie nie spożywają tłuszczu. Niektóre osoby reagują dobrze na lekarstwa redukujące poziom cholesterolu we krwi, niektóre nie.

Głównym więc zadaniem jest zapewnienie, że stężenie cholesterolu jest na odpowiednim poziomie, potrzebnym do wypełniania swoich podstawowych funkcji, takich jak udział przy budowie komórek ciała i udział przy wytwarzaniu życiodajnych hormonów, a jednocześnie nie tworzy materiału blokującego tętnice.

Pan Robert E. Kowalski przytacza wszelkie informacje pomocne przy obniżeniu poziomu cholesterolu. Jest to książka z cyklu "POMÓŻ SOBIE SAM". Radzi on, jak znaleźć jedzenie, które nie spowoduje podwyższenia poziomu cholesterolu i jak korzystać ze

specjalnych produktów żywnościowych, które mają właściwości obniżania cholesterolu.

Jest to praca wszechstronna o stylu życia i postępowaniu tak, by cholesterol przyczynił się do uświetnienia naszego zdrowia, a nie blokował życiodajnych tętnic, zagrażając w ten sposób naszemu życiu.

## WSTĘP

Program optymalnie zdrowego stylu życia

Biorąc tę książkę do ręki, czynisz pierwszy krok w kierunku poprawy zdrowia. Nagroda, która czeka na Ciebie po zastosowaniu programu "optymalnie zdrowego stylu życia", opisanego w tej książce, jest wielka. Przemyśl następujące dobrodziejstwa:

- będziesz w stanie kontrolować swoją wagę bez wyrzeczeń,
- zmniejszysz osobiste ryzyko choroby serca i zwiększysz szansę na zdrowe życie. Poziom stężenia cholesterolu w Twojej krwi zmniejszy się bez użycia leków lub stosowania drakońskich diet,

- Twoje szanse na zdrowe i długie życie ogromnie wzrosną.

Zdziwisz się, jak łatwy do zastosowania jest ten program.

To jest program mówiący "tak, tak, tak", zamiast "nie", "nie wolno", "zabronione". Możesz jeść ile chcesz, nie obawiając się, że utyjesz. Będziesz świetnie wyglądać, a Twoje zapasy energii wzrosną do poziomu Tobie dotąd nieznanego. Nikt nie może Ci przyrzec, że jutro nie wpadniesz pod samochód, albo nie zostaniesz trafiony przez piorun. Możesz jednak ogromnie zmniejszyć ryzyko choroby serca i innych groźących Twemu życiu chorób. Jest to moja obietnica.

W dalszych rozdziałach wytłumaczę Ci, jak jeść, by żyć, stosując program kontroli poziomu cholesterolu i długowieczności.

Moje osobiste doświadczenie

Zanim zacznę opisywać program, pragnę przytoczyć własne, smutne doświadczenie, które niemal zabrało mi życie, które tak bardzo kocham i osierociło moją rodzinę. To doświadczenie też pchnęło mnie do intensywnego poszukiwania drogi, programu, stylu postępowania, by ratować moje życie. Drogę tą znalazłem i jestem

żyjącym dowodem, że program działa. Dlatego też pragnę podzielić się z innymi moim doświadczeniem, by mogli uniknąć cierpienia.

Studiowałem na Uniwersytecie Iowa, gdzie uzyskałem dyplom magisterski z dziennikarstwa naukowego oraz, dodatkowo, dyplom Studium Fizjologii Medycznej. Zostałem dziennikarzem specjalizującym się w problemach zdrowia. I oto, kiedy pisałem o zdrowiu, moje własne bardzo się pogarszało i to w zastraszającym tempie. Choroba serca była naszą chorobą rodzinną. Mój ojciec zmarł na zawał serca w wieku 51 lat.

Kiedy miałem 29 lat, uczestniczyłem w kongresie medycznym, gdzie demonstrowano, za darmo, analizy krwi na poziom stężenia cholesterolu. Moja analiza (oznaczenie) wykazała, że cholesterol w mojej krwi był na poziomie 250 miligramów na decylitr. Narodowy, przeciętny wskaźnik poziomu wynosił 210 mg/dl. Już w owym czasie eksperci byli zdania, że poziom 200 mg/dl jest niebezpieczny. Ja jednakże zignorowałem wynik analizy. W roku 1978 miałem zawał serca, który przeżyłem. Badania kliniczne wykazały zablokowane tętnice i jedynym ratunkiem była operacja serca - potrójny przeszczep omijający (bypass). Trzy tętnicedoprowadzające krew do mojego serca były zablokowane i musiały być zastąpione kawałkami żył wyciętymi z moich nóg.

Pomimo tego ja w dalszym ciągu ignorowałem niebezpieczeństwo. Nawet chwaliłem się przyjaciółom, że mam "nowe rury", czyste jak u noworodka. Niewiele robiłem, by powstrzymać postęp choroby, której rezultatem były zablokowane tętnice.

Lekarze oczywiście zalecili mi dietę beztłuszczową i bezcholesterolową. Lecz kiedy ja przestrzegałem diety według wskazówek Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, poziom mojego cholesterolu zmniejszył się bardzo nieznacznie. Pomyślałem również, że cała sprawa wpływu cholesterolu na chorobę serca jest ciągle kontrowersyjna i nikt naprawdę niczego nie jest pewny. Zaprzestałem robienia regularnych oznaczeń poziomu cholesterolu i żyłem w błogiej nieświadomości przez 6 lat. Aż do następnego szoku.

Podczas corocznego badania lekarskiego okazało się, że mój stan jest kiepski. Jakże to możliwe? - zapytałem. - Przecież regularnie pływam półtora kilometra dwa, trzy razy w tygodniu. Waga moja jest w normie, a papierosów nie palę. Mój kardiolog polecił zrobienie koronarografii. Nagle się przestraszyłem, święcie zacząłem przestrzegać diety; może jednak coś w tym było? A poziom mojego cholesterolu wynosił 284 mg/dl. Było źle. Przeszedłem na bardzo niskotłuszczową i niskocholesterolową

dietę, której ściśle przestrzegałem przez 2 miesiące.

Nie jadłem jaj, czerwonego mięsa, sera i praktycznie tego wszystkiego, co lubiłem. Jednakże analiza krwi wykazała spadek poziomu tylko o 13 miligramów. Byłem zawiedziony i zrozpaczony.

I oto również przyszły wyniki mojej koronarografii. Natychmiast musiałem poddać się operacji serca, tym razem poczwórnego bypass'u (przeszczepu omijającego). Mój kardiolog nie był nastawiony zbyt optymistycznie. Wróciłem do domu i płakałem jak dziecko. Tak bardzo chciałem żyć! Ubóstwiałem moje małe dzieci; moja córeczka Jenny miała trzy lata, syn Ross sześć. Oni mnie bardzo potrzebowali. Nigdy przedtem życie nie wydawało mi się tak cenne. Miałem jednak szczęście; operacja się udała i powróciłem do zdrowia. Tym razem jednak zrozumiałem, że dalej tak

być nie może. Coś należy zrobić, by wyeliminować ryzyko cholesterolowe raz na zawsze, bo inaczej groziły mi znów zablokowane tętnice i to wszystko, co one powodują. Tylko jak?

Poprzednio sama dieta mi nie pomogła. Wywnioskowałem z literatury medycznej, że organizmy pewnych ludzi - tak jak w moim wypadku - nie przyswajają właściwie cholesterolu. Nawet niewielka ilość cholesterolu pobrana w żywności gwałtownie podnosi poziom cholesterolu we krwi. Widziałem dwie możliwości pomocy sobie.

Pierwsza to Program Pritikina. Czytałem prace Nathana Pritikina i słyszałem o doskonałych wynikach osiąganych przez ludzi ściśle stosujących ten program. Chociaż bardzo szanuję twórcę tego programu, to wydaje mi się, że jego program czyni życie pełnym stałych wyrzeczeń. Ja lubię dobrze jeść i próbować wszelkiego rodzaju kuchni i dań, podczas gdy on zaleca prawie wyłączną konsumpcję ryżu i jarzyn gotowanych na parze. Dla mnie była to niemal tortura; ale byłem gotowy na wszystko, by ratować zdrowie.

Druga możliwość to stosowanie leków obniżających poziom cholesterolu. Zostało udowodnione, że te leki są skuteczne. Pozostał tylko problem pieniędzy, ponieważ leki te są drogie. Dawka miesięczna cholestyraminy, najpowszechniej zapisywanego leku, w owym czasie kosztowała 100 dolarów amerykańskich. Znaczyło to wydatek 1200 dolarów rocznie. Ale co zrobić, zdrowie jest najważniejsze. Jak widzicie, żadna z powyższych możliwości

nie była idealna.

Prowadziłem dalsze poszukiwania. Praca dziennikarza medycznego daje mi dostęp do wszelkiej literatury medycznej. Nigdy nie wchłaniałem tylu wiadomości w tak szybkim tempie, jak wtedy. Mój wysiłek nie poszedł na marne. Znalazła się trzecia, praktyczna metoda do zastosowania.

Z wielu różnych prac, różnych autorów z całego świata, wyłoniły się następujące fakty. Są trzy główne przyczyny powodujące podwyższenie poziomu stężenia cholesterolu we krwi:

- spożywanie produktów zawierających dużą ilość cholesterolu,
- organizm nie wydalą wystarczającej ilości cholesterolu,
- organizm sam produkuje za dużo cholesterolu.

Wydało mi się logicznym, by rozważyć te fakty jako całość. Z literatury medycznej i badań wynikało, że każda z tych przyczyn leczona osobno daje częściowe pozytywne rezultaty. Były to rezultaty dobre, ale nie w pełni zadowalające. Wywnioskowałem, że usuwanie i przeciwdziałanie tym trzem przyczynom jednocześnie przyniesie oczekiwany skutek. Tak jest!

Obniżyłem swój poziom cholesterolu z niebezpiecznego 284 mg/dl na bezpieczne 169 mg/dl i to w przeciągu ośmiu tygodni. Mój lekarz i pielęgniarki byli zdziwieni i szczęśliwi. Takiego rezultatu, w tak krótkim czasie jeszcze nikt nie osiągnął. Magiczna formuła była w moim zasięgu: było to połączenie spożycia "zwykłych" otrąb owsianych w różnych postaciach, pobieranie niacyny - witaminy dostępnej w aptekach, zrównoważona i zdrowa dieta oraz prosty program ćwiczeń gimnastycznych.

A najważniejsze, że jest to program dostępny dla wszystkich ludzi na świecie, bez cierpienia nieznośnych ograniczeń w jedzeniu, bez drogich leków i bez superatletycznych ćwiczeń.

Następnie, we współpracy z kardiologiem, poddaliśmy program

sprawdzianowi, by przekonać się, czy inni mężczyźni i kobiety też mogą skorzystać z jego dobroczynności. Rezultaty tego doświadczenia były doskonałe i przyniosły wręcz rewelacyjną poprawę zdrowia wielu ludziom.

Ale oto okazało się, że czekały na mnie dodatkowe nagrody, których się nie spodziewałem. Straciłem na wadze i utrzymuję się

w granicach statystycznej normy przy dobrym apetycie i sutym jedzeniu.

Przestudiowałem dalej literaturę medyczną i zrozumiałem, że spożycie otrąb owsianych, w różnych postaciach, i dodanych do innych potraw, wywołuje właśnie ten skutek. Otręby nie tylko wiążą i wydalają tłuszcz i cholesterol z przewodu pokarmowego, ale również dają poczucie przyjemnej sytości. Nie czuję się głodnym pomiędzy posiłkami i nie sięgam do różnego rodzaju przekąsek. Okazało się również, że nie cierpię, jak poprzednio, na niestrawność, a zgaga, to niemiłe wspomnienie z przeszłości, ustąpiła całkowicie.

Na koniec chcę dodać parę słów na temat długowieczności; o tym, jak długo, sprawnie i zdrowo żyć. Prawdę powiedziawszy, nigdy przedtem na ten temat nie myślałem. Mój ojciec i inni członkowie mojej rodziny umierali młodo, dlatego też sądziłem, że jest to moje dziedziczne przeznaczenie. Jednakże teraz, kiedy pozbyłem się cech charakterystycznych mojej rodziny, patrzę inaczej na przyszłość. W przeciwieństwie do nich, mój poziom cholesterolu jest niski, ciśnienie krwi jest prawidłowe, waga moja jest w normie, a ja oczekuję długiego życia.

Dnia 5-go października 1987 roku, w sześć miesięcy po pierwszej publikacji tej książki, rząd federalny USA wspólnie z głównymi organizacjami zdrowia ogłosił wojnę przeciw cholesterolowi i chorobie serca. Podczas pamiętnej konferencji prasowej opublikowano pierwsze dyrektywy postępowania w tej kwestii dla użytku osób prywatnych i praktykujących lekarzy.

Jednogłośnie stwierdzono, że poziom cholesterolu w surowicy nie powinien przekraczać 200 mg/dl, bez względu na płeć i wiek. Był to poziom znacznie niższy niż zalecano poprzednio, a zgodny z radami opublikowanymi w mojej książce.

Prasa i inne środki masowego przekazu rozpoczęły kampanię informacyjną na temat rozpoznawania i leczenia podwyższonego poziomu cholesterolu. Autorytety w tej sprawie stwierdziły, że prawidłowy sposób żywienia jest pierwszym i najważniejszym krokiem. W wypadku, kiedy zachodzi potrzeba, należy uciec się do lekarstw. Wartym do zanotowania był fakt, że wiele reportaży z pamiętnej konferencji prasowej doniosło, iż spożywanie otrąb owsianych i przyjmowanie niacyny jest skutecznym sposobem zwalczania cholesterolu, tak, jak to opisałem w mojej książce.

"8-miotygodniowa kuracja przeciwcholesterolowa" wywołała niezwykle oddźwięk w społeczeństwie. Kiedy występowałem w programach telewizyjnych i radiowych odpowiadając na pytania telefoniczne słuchaczy, linie były przeładowane. Producenci i

reżyserzy mówili mi, że jeszcze żaden wywiad nie spowodował tak masowego zainteresowania.

Wynikało z tego, że społeczeństwo czekało na praktyczne informacje i rady na temat, jak przeciwdziałać ryzyku choroby serca, która zabija połowę amerykańskiej ludności. Poprzednio opublikowane rady i zalecenia nie były wystarczające. Wynikało to

z tysięcy listów, które otrzymałem.

Wielu czytelników pisało, że nigdy nie oczekiwali, by zdrowie ich było zagrożone z powodu cholesterolu, ponieważ stosowali się do poprzednio dostępnych rad: ograniczenia spożycia tłuszczu i cholesterolu. Byli oni zaszokowani, kiedy otrzymali wyniki analiz, wykazujące wysoki poziom cholesterolu, a ich zdziwienie wzrastało, kiedy lekarze nie wiedzieli, że ten poziom był wręcz niebezpieczny.

Z drugiej strony, byli oni niezwykle zadowoleni i szczęśliwi, gdy poziom cholesterolu we krwi opadł do poziomu bezpiecznego, po zastosowaniu prostych rad zawartych w tej książce.

Na szczęście, również środowisko lekarskie powitało tę pracę z zadowoleniem, ogłaszając ją "milowym krokiem naprzód" w walce przeciwko chorobie serca. Wielu lekarzy opisało w listach do mnie, jak stosują niniejszy program w leczeniu siebie i swoich pacjentów.

Oczywiście, że znalazły się pewne autorytety, które niezupełnie zgodziły się z moimi radami. Szczególnie dotyczyło to przyjmowania niacyny. Obawiano się, że niektóre osoby będą przyjmować duże dozy niacyny bez nadzoru lekarskiego, pomimo tego, że kilkakrotnie powtarzam w książce, iż porada lekarska jest konieczna. Korzystam z tej okazji, by jeszcze raz podkreślić, że nikt nie powinien przeprowadzać programu obniżającego poziom cholesterolu na własną rękę, bez lekarza.

## 1. DLACZEGO NIE MA JUŻ WĄTPLIWOŚCI, ŻE CHOLESTEROL JEST CZYNNIKIEM ZAGRAŻAJĄCYM ZDROWIU

Po raz pierwszy usłyszałem o cholesterolu w szkole. Mój profesor stwierdził, że cholesterol to organiczny związek

chemiczny z rodziny alkoholi. Wygląda i ma konsystencję miękkiego wosku. Cholesterol należy do grupy związków nazywanych strolami, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pobieramy cholesterol razem z jedzeniem, szczególnie pochodzenia zwierzęcego. Jest on również produkowany przez organizm w wątrobie. Cholesterol jest zasadniczym składnikiem każdego narządu ciała, wspomaga budowę ścian komórkowych, otoczki nerwów, jak również powstawanie hormonów. Bez cholesterolu życie organizmu jest niemożliwe. Z drugiej strony, nadmierna ilość cholesterolu krążącego we krwi odkłada się na ścianach tętnic, powodując miażdżycę.

Już dawno temu zauważono, że choroba serca jest rzadka w grupach etnicznych, których pożywienie zawiera małą ilość tłuszczu nasyconych i cholesterolu. Powstało pytanie, czy spożywanie cholesterolu prowadzi do choroby serca, czy też jest to jedna z wielu przyczyn tej choroby, spowodowana naszym stylem życia?

I tak powstał spór, tak zwana debata "serce a dieta", która szalała przez lata. A osobnicy tacy jak ja, pomimo operacji serca i zagrożenia życia nie myśleli poważnie o zmianie sposobu odżywiania.

Wraz z upływem czasu ewidencja na rzecz negatywnego wpływu poziomu cholesterolu we krwi na chorobę serca rosła. W chwili obecnej kwestia ta jest bezspornie rozstrzygnięta; nie ma

wątpliwości, że wysoki poziom cholesterolu we krwi przyczynia się do choroby serca i naczyń oraz stanowi niebezpieczeństwo dla życia.

Zanim przejdę do przytoczenia fragmentów naukowej ewidencji na ten temat, w skrócie wyjaśnię terminologię dotyczącą tego zagadnienia.

#### Cholesterol i terminologia lipidów

Cholesterol należy do grupy tłuszczów, zwanych również lipidami. Krążą one we krwi. Niektóre z tych tłuszczów (lipidy) są szkodliwe, gdy ich poziom stężenia we krwi wzrasta. Sam cholesterol to wspólna nazwa dla kilku frakcji cholesterolu.

Nazwa cholesterol, której używamy najczęściej, odnosi się do



"cholesterolu całkowitego", czyli całkowitej ilości cholesterolu we krwi. Stężenie cholesterolu we krwi mierzone jest w miligramach cholesterolu na decylitr krwi, w skrócie mg/dl lub mg/DL. Jest to wskaźnik najczęściej używany.

Kilka lat temu naukowcy odkryli, że "cholesterol całkowity" we krwi można podzielić na frakcje w zależności od tego, które lipoproteiny są nośnikami cholesterolu w ustroju:

LDL - lipoproteiny o niskiej gęstości (skrót od "Low Density Lipoprotein"),

VLDL - lipoproteiny o bardzo niskiej gęstości (skrót od "Very Low Density Lipoprotein"),

HDL - lipoproteiny o wysokiej gęstości (skrót od "High Density Lipoprotein").

LDL jest generalnie uważany za głównego złoczyńcę, powodującego chorobę wieńcową serca. LDL przemieszcza cholesterol we krwi i osadza go na ścianach tętnic razem z zagęszczonym wapniem i innymi substancjami w formie złogów lipidowych. Formowane złogi nazywane są blaszką miażdżycową, a choroba, którą powodują, nazywana jest miażdżycą. Samo serce jest zwykle zdrowe, a tętnice są zablokowane. Dlatego też prawidłowa jest terminologia - "choroba wieńcowa serca", gdzie słowo "wieńcowa" oznacza tętnice wieńcowe, które doprowadzają krew do serca. Im wyższy poziom LDL'u we krwi, tym większe ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca.

VLDL to substancja wykorzystywana przez wątrobę do produkcji LDL'u. Naukowcy nazywają VLDL prekursorem LDL'u. A więc, im wyższy poziom VLDL'u, tym więcej może wątroba wyprodukować LDL'u.

HDL jest frakcją ochronną. W rzeczywistości HDL ściąga cholesterol ze ścian tętnic. Im wyższy poziom stężenia HDL'u we krwi, tym lepiej jest chronione serce. Dlatego też stosunek ilościowy między cholesterolem całkowitym a HDL'em, lub stosunek ilościowy między LDL'em a HDL'em jest bardzo ważny. Im wyższy stosunek ilościowy LDL'u do HDL'u, tym większe ryzyko choroby serca, ponieważ LDL powoduje odkładanie się cholesterolu na ścianach tętnic, a HDL oczyszcza ściany.

Dlaczego HDL ma właściwości ochronne? Naukowcy z Uniwersytetu Alabama zaproponowali następujące wyjaśnienie. Dr Byung Hong Chung i jego współpracownicy sądzą, że HDL chroni ściany naczyń od krwi po posiłku. Inni naukowcy twierdzą, że HDL usuwa tłuszcze i cholesterol ze ścian naczyń i przenosi je do wątroby, gdzie są przetwarzane i wydalane z systemu przez przewód pokarmowy. Tak czy inaczej, wiemy, że cholesterol uszkadza

tętnice.

Analizy krwi zlecane przez lekarzy wykazują również poziom trójglicerydów. Są to również tłuszcze, ale o innych właściwościach niż cholesterol. Niemniej jednak naukowcy zgadzają się w poglądzie, że istnieje zależność pomiędzy podwyższonym poziomem trójglicerydów i cholesterolem. Poprzez obniżenie poziomu stężenia trójglicerydów można obniżyć poziom stężenia cholesterolu.

Najlepiej więc mieć niski poziom stężenia cholesterolu całkowitego, niski poziom stężenia LDL'u, VLDL'u i trójglicerydów, niski stosunek ilościowy i wysoki poziom ochronnego HDL.

#### Dieta a choroba wieńcowa

Pierwsze dowody na wpływ sposobu żywienia na rozwój i częstotliwość występowania choroby serca i innych dolegliwości pochodziły z obserwacji zwyczajów żywieniowych różnych narodów. Porównano na przykład mężczyzn japońskich, mieszkających w Japonii i ich kuzynów, którzy osiedlili się w Stanach Zjednoczonych.

Przeprowadzono więcej niż 30 poważnych badań na ten temat. Za każdym razem rezultat był taki sam. Pośród ludności, które spożywają mniej nasyconego tłuszczu i cholesterolu choroba wieńcowa serca występuje rzadziej.

Równolegle warto zaznaczyć, że zostały przeprowadzone podobne badania dotyczące spożycia sodu. I tym razem rezultaty są bezsprzeczne: im więcej soli i innych odmian sodu w pożywieniu, tym częściej występuje wysokie ciśnienie krwi. Tu należy wziąć pod uwagę inne czynniki, zwiększające ryzyko choroby serca. Dla przykładu podaję doświadczenie przeprowadzone z grupą księgowych. Okazało się, że ich poziom cholesterolu wzrasta gwałtownie w miesiącach poprzedzających sporządzanie bilansu rocznego. Po zakończeniu bilansu poziom cholesterolu spada. Dzieje się to z powodu presji, której w tym czasie księgowi są poddani. Tak więc i stres wpływa na poziom cholesterolu.

Wiadomo również, że niektóre osoby mają genetyczne predyspozycje do podwyższonego poziomu cholesterolu i innych lipidów. Nawet najmniejsza ilość spożytego tłuszczu wywołuje

katastrofalne skutki. Są również osoby, które mogą "bezkarnie" jeść to, na co mają ochotę. Mój brat Tomasz jest najlepszym tego przykładem. Tomasz je wszystko, na co ma ochotę, kierując się jedynie przyjemnością smakową. Mimo to jego analiza krwi wykazuje niski poziom cholesterolu. I to jest mój brat. Matka dawała nam to samo jedzenie, wychowaliśmy się razem. A tymczasem jego organizm radzi sobie z tłuszczami bez najmniejszego kłopotu, a mnie tłuszcze szkodzą.

Nikt nam nie obiecał, że życie będzie sprawiedliwe! Ale wróćmy do literatury naukowej. Czy istnieją jeszcze wątpliwości, że sposób żywienia ma wpływ na chorobę serca? By otrzymać odpowiedź na to pytanie, dr Kaare Norum z Uniwersytetu w Oslo, w Norwegii, wysłał kwestionariusz do ponad dwustu naukowców i lekarzy uznanych za autorytety światowe w tej dziedzinie. Zadał im pytanie, czy sposób żywienia ma wpływ na rozwinięcie choroby wieńcowej serca. 97 procent pytanych odpowiedziało "tak". Następnie zadał im pytanie, czy jest zależność pomiędzy

cholesterolem, a rozwojem choroby wieńcowej serca. 98 procent pytanych znów odpowiedziało "tak".

W 1984 roku Narodowy Instytut Zdrowia USA zalecił Amerykanom zmniejszenie spożycia produktów zawierających tłuszcz i cholesterol, z powodu bezpośredniego wpływu na rozwój choroby serca.

Amerykańska Komisja Rządowa stwierdziła już w 1984 r. wysoki poziom cholesterolu u 60% Amerykanów i zaleciła zmiany w sposobie odżywiania.

Również w 1984 roku Narodowy Instytut Serca, Płuc i Krwi opublikował wyniki długoletnich badań. Celem badań było ustalenie, czy obniżenie poziomu cholesterolu we krwi spowoduje zmniejszenie wypadków choroby wieńcowej serca.

W założeniach badania domyślano się, że sama dieta nie obniży cholesterolu wystarczająco, postanowiono więc dodać środki farmakologiczne do programu badań. Użyto cholestyraminy, lekarstwa najczęściej wtedy używanego w celu obniżenia stężenia cholesterolu. Lekarstwo wiąże tłuszcze w jelitach, a następnie wydała je z ustroju z kałem. Lekarstwo należy przyjmować 3-4 razy dziennie. Jest niesmaczne i nie wszyscy wytrzymują tę kurację.

Uczestnicy doświadczenia stosowali odpowiednią dietę i przyjmowali lekarstwo. Grupa kontrolna otrzymywała placebo zamiast leku.

Rezultaty badań zostały opublikowane w dzienniku Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego (Journal of the American Medical Association).

Stosowanie samej diety obniżyło poziom cholesterolu o 3,4%. Natomiast dieta w połączeniu z cholestyraminą spowodowała obniżenie poziomu o 14% po roku czasu. Nie zanotowano znacznych zmian w grupie kontrolnej.

W następnych ośmiu latach doświadczenia uczestnicy, którzy pieczołowicie przestrzegali programu, osiągnęli znaczne obniżenie poziomu stężenia cholesterolu, tym samym zmniejszając proporcjonalnie ryzyko choroby serca.

W przeciwieństwie do tej grupy uczestnicy, którzy nie przestrzegali programu, doświadczyli powrotu poprzedniego wysokiego poziomu cholesterolu.

W ciągu ośmiu lat badań u tej grupy choroba serca wystąpiła dużo częściej. Autorzy publikacji stwierdzają, że poziom LDL'u u uczestników przestrzegających program spadł o 35%, a poziom cholesterolu całkowitego spadł o 25%. Autorzy stwierdzają dalej, że ta redukcja zmniejsza występowanie choroby wieńcowej serca o 49%.

Zastanówmy się nad powagą tego stwierdzenia: Ryzyko choroby wieńcowej serca jest zmniejszone o połowę poprzez zredukowanie poziomu LDL'u o 35%.

Ekspert z Narodowego Instytutu Zdrowia (National Institutes of Health) inaczej zinterpretowali wyniki powyższego eksperymentu. Stwierdzili oni jednoznacznie, że obniżenie poziomu cholesterolu we krwi o 1% zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej serca o 2%. Dla przykładu, obniżenie poziomu cholesterolu o 5% powinno obniżyć ryzyko o 10%. Stwierdzili oni dalej, że połączenie prawidłowego sposobu odżywiania z leczeniem farmakologicznym oraz eliminacja innych czynników zagrożenia może zmniejszyć występowanie choroby wieńcowej serca o 50%.

Instytut ten natychmiast rozpoczął akcję informacyjną wśród praktykujących lekarzy w celu zapoznania ich z wpływem poziomu

cholesterolu na zdrowie ich pacjentów.

Ale znów stoimy przed dylematem, jak osiągnąć 35-procentową redukcję poziomu LDL'u. Autorzy powyższej publikacji wskazują, że może to być osiągnięte za pomocą diety i środków farmakologicznych. Ale czy jest to możliwe do zrealizowania przez całą ludność amerykańską? Milionom ludzi grozi choroba serca, ale wydaje się niemożliwym, by te miliony ludzi były w stanie pobierać leki użyte w powyższym doświadczeniu.

Druga możliwość, to ścisła dieta kontrolująca cholesterol, wypracowana przez Nathana Pritikina. Zaleca ona, by spożycie tłuszczu nie przekraczało 10 % całkowitej ilości spożywanych kalorii. Spożycie białka powinno kształtować się na tym samym poziomie. Całkowite spożycie mięsa, ryb i drobiu nie powinno przekraczać połowy kilograma tygodniowo. W praktyce jest to dieta wegetariańska i wątpię, by wszyscy chcieli tę dietę stosować, szczególnie przez całe życie.

Ja sam miałem te dwie możliwości do wyboru, w momencie, kiedy stało się jasnym, że muszę zredukować poziom cholesterolu we krwi, by ratować własne życie. Żadna z nich nie była zbyt atrakcyjna. Dlatego właśnie opracowałem mój własny program, przez który zredukowałem poziom cholesterolu nie tylko o 35%, ale o całe 40%.

Skoro teraz wiemy już, jak skutecznie można obniżyć ryzyko choroby serca poprzez obniżenie poziomu cholesterolu i skoro wiemy, że znajduje się przyjemna i skuteczna metoda osiągnięcia tego celu, zapoznajmy się dalej z chemicznym działaniem cholesterolu. Prawdopodobnie pamiętasz już terminologię, ale dobrze jest mieć gruntowne zrozumienie tego procesu, by lepiej chronić własne życie.

Jak dużo jest za dużo

Do niedawna lekarze nie zwracali uwagi na poziom cholesterolu, jeżeli mieścił się on w przeciętnej normie amerykańskiej. Wskaźnik przeciętnej był jednak problematyczny, skoro większość Amerykanów, łącznie z dziećmi, miała za wysoki poziom cholesterolu. Wynikało to z porównania z innymi grupami etnicznymi, u których rzadko występowały choroby serca, a profil cholesterolowy był niższy.

Opinia zaczęła się stopniowo zmieniać od 1983 roku, od chwili publikacji artykułu dr. Basila Rifkinda i dr. Pesach Segala w Dzienniku Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego (Journal of the American Medical Association). W badaniu wzięło udział sześćdziesiąt tysięcy ludzi z dziesięciu różnych regionów.

Badanie ustaliło poziom osocza cholesterolu i trójglicerydów u uczestników eksperymentu. Wprowadzono definicje hiperlipidemii (podwyższony poziom tłuszczów) i hipercholesterolemii (podwyższony poziom cholesterolu).

Coraz więcej osób o dużym autorytecie zgadza się co do faktu, że konieczna jest interwencja przy poziomie przekraczającym 200 mg/dl. Dlatego też przeciętny mężczyzna amerykański, jak również wielu innych Amerykanów obu płci i w różnym wieku musi coś zrobić, by obniżyć poziom cholesterolu.

Rada do Spraw Nauki przy Amerykańskim Towarzystwie Medycznym

stwierdziła ostatecznie, że "niska śmiertelność z powodu choroby serca wśród dorosłych Amerykanów kojarzy się z przeciętnym poziomem cholesterolu w surowicy w granicach 180 do 200 mg/dl. Dlatego poziom ten powinien być uważany za optymalny.

W roku 1987 autorytety medyczne i naukowe doszły do zgody i wydały dyrektywy dotyczące cholesterolu. Komitet Rządowy uznał, że poziom cholesterolu maksymalnie do 200 mg/dl jest poziomem zadowalającym.

Oczywiście nie należy tu zapominać o poziomie innych lipidów i ich wpływie na chorobę serca, a przede wszystkim o ochronnym HDL'u. Wiadomo bowiem, że wysoki poziom HDL'u chroni serce nawet przy podwyższonym poziomie stężenia cholesterolu całkowitego. Z kolei niski poziom cholesterolu całkowitego nie gwarantuje zdrowia, skoro poziom HDL'u też jest niski. Idealnymi wskaźnikami HDL'u są:

dla mężczyzn - 40

dla kobiet - 45.

W czasie sesji Amerykańskiego Towarzystwa Serca w Waszyngtonie w 1988 roku dr Wones z Uniwersytetu w Cincinnati wyjaśnił, że kontrola poziomu cholesterolu całkowitego, bardzo popularna wśród ludności, może dać mylne rezultaty. Analiza taka może dać poczucie fałszywego bezpieczeństwa osobom, których analiza wykaże niski poziom cholesterolu całkowitego, podczas gdy nie jest im wiadome, że poziom ich HDL'u jest też niski, w związku z czym ich ryzyko choroby serca jest wysokie. I

odwrotnie, osoby z wysokim poziomem cholesterolu całkowitego nie muszą być zagrożone, skoro ich HDL jest też wysoki. Pomyłki takie mogą wystąpić szczególnie wśród kobiet, których HDL ma tendencję do utrzymywania się na wysokim poziomie.

Lekarze przez długi czas byli zdumieni, że duża liczba pacjentów po ataku serca wykazywała normalny poziom cholesterolu. Dwa niedawne badania wykazały, że winnym okazał się prawdopodobnie niski poziom HDL'u.

Tak zwane Badania Helsińskie wykazały z całą pewnością, że podniesiony poziom cholesterolu HDL chroni przed chorobą serca. Badania Helsińskie prowadzono przez pięć lat przy udziale 4081 mężczyzn z bardzo wysokim poziomem cholesterolu. U mężczyzn tych nie występowały jednak objawy choroby serca. Podzielono ich na dwie grupy. Pierwsza grupa przyjmowała lek Gemfibrozil, podczas gdy grupie kontrolnej podano placebo. Lekarstwo Gemfibrozil obniża znacznie poziom trójglicerydów, w mniejszym stopniu obniża LDL i podnosi HDL.

W grupie przyjmującej lekarstwo poziom LDL'u spadł przeciętnie o 11%, a HDL wzrósł o 11%. Po pięciu latach w grupie przyjmującej lekarstwo Gemfibrozil przeciętna zachorowań i zgonów z powodu choroby serca spadła o 34%. Autorzy badania, opisując je w "Journal of the American Medical Association" w sierpniu 1988 r. doszli do wniosku, że zarówno podniesiony poziom HDL'u jak i zmniejszony poziom LDL'u są skuteczne w początkowym zapobieganiu chorobie serca.

Równie interesujące jest badanie "szczęśliwych" osobników, u których poziom cholesterolu całkowitego jest bardzo niski.

Dr William Connor z Uniwersytetu w Oregon przeprowadził

badania wśród Indian Taramara, zamieszkujących wysokie partie gór w Meksyku. Prowadzą oni bardzo oszczędny sposób żywienia, z bardzo małą ilością żywności pochodzenia zwierzęcego. Ich tryb życia pełen jest ćwiczeń fizycznych, często grają kopiąc piłkę podczas biegu, nawet przez 24 godziny bez przerwy. Dr Connor i jego współpracownicy odkryli, że poziom cholesterolu u tej grupy ludności kształtuje się przeciętnie na poziomie 120 mg/dl i nie przekracza 130 mg/dl. Choroba serca jest nieznaną wśród tej ludności. Dr Connor wnioskuje, że w momencie, kiedy poziom

cholesterolu całkowitego jest bardzo niski, znaczenie HDL'u nie jest wtedy istotne.

Widzimy z powyższego, że nie należy poprzestać na wykonaniu analizy, lecz trzeba działać, jeżeli wyniki są niezadowolające.

W tym miejscu wypływa również wniosek, że nie powinno się poprzestać tylko na analizie cholesterolu całkowitego. Najlepiej poprosić lekarza o skierowanie do dobrego laboratorium, w celu wykonania analizy na oznaczenie cholesterolu całkowitego: HDL'u, LDL'u i trójglicerydów.

Należy dążyć do uzyskania proporcji między cholesterolem całkowitym, a cholesterolem HDL w wysokości 4,5.

Oto przykłady proporcji cholesterolowej:

200 mg/dl cholesterol całkowity / 50 mg/dl cholesterol HDL  
=4,0

175 mg/dl cholesterol całkowity / 55 mg/dl cholesterol HDL  
=3,0

250 mg/dl cholesterol całkowity / 40 mg/dl cholesterol HDL  
=6,0

210 mg/dl cholesterol całkowity / 60 mg/dl cholesterol HDL  
=3,5

Żaden rezultat nie jest zadowolający, jeżeli poziom cholesterolu całkowitego nie jest poniżej 200 mg/dl, a proporcja cholesterolowa poniżej 4,5.

Nie ma jeszcze definitywnej ewidencji o tym, że podwyższenie poziomu cholesterolu HDL ma tak dramatyczny wpływ na zmniejszenie ilości zachorowań i zgonów spowodowanych chorobą serca, jak to jest w przypadku obniżenia cholesterolu całkowitego. Należy jednak pamiętać o tym, że minęły dosłownie dziesięciolecia, zanim dostarczono niezbite i niezaprzeczalne dowody, aby większość profesji lekarskiej uznała, że wszyscy mężczyźni i kobiety powinni osiągnąć poziom cholesterolu poniżej 200 mg/dl. Prawdopodobnie miną następne dziesięciolecia zanim uzna się, że dramatyczne obniżenie poziomu cholesterolu może zatrzymać postęp choroby, a nawet odwrócić ten proces, jak to jest opisane w dalszym rozdziale. Bez wątplenia miną dalsze lata, zanim uzna się, że podniesienie poziomu HDL'u ochroni serce.

Pozostaje jednak pytanie: kto chce czekać na taki dzień i na niezbity dowód? Ja na pewno nie.

Gdzie zacząć?

Gdzie i jak zacząć, by obniżyć poziom cholesterolu



całkowitego i LDL'u, a podnieść poziom HDL'u?

Wszystkie autorytety zgodnie twierdzą, że trzeba zacząć od sposobu żywienia. Amerykańskie Towarzystwo Serca zaleca

trzystopniowe zmiany w sposobie żywienia. Każdy stopień wymaga ściślejszej diety, a szansa na oczekiwany sukces wzrasta proporcjonalnie.

Stopień pierwszy zaleca codzienne spożycie cholesterolu nie większe niż 300 mg. Spożycie tłuszczu powinno stanowić nie więcej niż 30 % pobieranych kalorii. Należy spożywać tłuszcze: nasycone, wielonienasycone i jednonienasycone w proporcji 10 % każdego z nich. Można oczekiwać, że poziom cholesterolu spadnie o 10-15%.

Stopień drugi zaleca codzienne spożywanie cholesterolu nie większe niż 20-25% kalorii w postaci tłuszczu, a cholesterolu nie więcej niż 100 mg dziennie. Nie więcej niż 10% tłuszczu może być pochodzenia zwierzęcego.

W późniejszym okresie Amerykańskie Towarzystwo Serca zweryfikowało zalecenia. 300 mg cholesterolu spożywanego pozostaje nadal górną granicą, zaleca się jednak 100 mg cholesterolu na 1000 kalorii. Tak więc 300 miligramów jest ilością dla osoby wymagającej 3000 kalorii dziennie. Osoba spożywająca 2000 kalorii dziennie powinna ograniczyć pobór cholesterolu do 200 mg.

Wcześniejsze badania na temat diet obniżających cholesterol wskazywały, że zwiększone użycie olejów wielonienasyconych, np. słonecznikowego, obniża znacząco poziom cholesterolu całkowitego. Dzisiaj jednak wiemy, że w tego typu dietach wraz z obniżeniem poziomu cholesterolu całkowitego następuje obniżenie ochronnego HDL'u. Panuje generalnie zgoda, że tłuszcze jednonienasycone przychodzą tu z pomocą, jak to jest opisane w Rozdziale 7.

Tak czy inaczej, logicznym punktem wyjścia wydaje się stopień pierwszy. Następnie należy rzucić palenie. Wszystkie badania wykazują, że palacze mają niższy poziom HDL'u niż osoby niepalące. Palenie pasywne, czyli przebywanie z palaczami, wywołuje ten sam efekt. Smutnym jest, że również dzieci palaczy mają obniżony poziom HDL'u.

Osoby otyłe mogą sobie pomóc przez zrzucenie nadwagi. Badania wykazują, że w takim wypadku poziom LDL'u może spaść, a

HDL'u wzrosnąć nawet o 5 miligramów.

Osoby, które przyjmują witaminy i minerały, powinny sprawdzić, czy ich pigułki nie zawierają cynku w dozie powyżej 50 miligramów. Wyższe dozy tego minerału powodują obniżenie poziomu HDL'u.

W stanie Virginia analiza profili lipidowych pacjentów po zawale serca, biorących udział w programie rehabilitacji kardiologicznej, wykazała, że ćwiczenia fizyczne wykonywane trzy razy w tygodniu przez trzy miesiące przyczyniły się do podniesienia przeciętnego poziomu HDL'u o 7,5%. Dobroczynne działanie ćwiczeń jest omówione w dalszym rozdziale tej książki.

Istnieje również możliwość pobierania środków farmakologicznych, takich jak Gemfibrozil, który okazał się bardzo skuteczny w Badaniu Helsińskim. Wybór środków zależy od lekarza. Można również zażywać niacynę, która jest częścią integralną mojego programu, jeżeli jest ona tolerowana przez ustrój. Opisuję działanie tego środka w dalszym rozdziale.

Sama poprawa sposobu żywienia będzie skutecznym środkiem obniżenia poziomu cholesterolu dla wielu osób. Będzie to łatwiejsze i skuteczniejsze, gdy wprowadzimy do żywienia otręby owsiane, jak to opisuję w dalszej części książki.

### Wybór zdrowej diety

W umysłach ludzi próbujących zmienić wieloletnie nawyki żywieniowe pojawia się pytanie: "Co muszę odstawić z mojego jadłospisu, czego mi nie wolno jeść?" Lepiej będzie, gdy pytanie to zamienimy na: "Które z tysiąca pysznych produktów żywnościowych mam wybrać?"

Przede wszystkim zastanówmy się, w jakim celu jemy. Po prostu, jemy by żyć. Wiele osób żyje, by jeść. Czas, by wrócić do podstaw.

Zadaniem zdrowej diety jest dostarczenie środków żywnościowych potrzebnych do prawidłowego działania organizmu.

Chociaż program zaprezentowany w tej książce jest czasami krytykowany za to, że jest zbyt prosty, jego zasada wyboru żywności z podstawowych czterech grup żywnościowych pozostaje znakomitą linią przewodnią. Program ten zaleca szeroką różnorodność w wyborze jedzenia.

Program zaleca dla osoby dorosłej codzienne spożycie minimum dwóch porcji z grupy mięsnej, dwóch porcji z grupy mlecznej i czterech porcji z grupy owocowo-warzywnej, jak również czterech porcji z grupy zbożowej.

Czasami grupę mięsną nazywa się grupą białkową, ponieważ zalicza się do niej również ryby, drób i fasole. Dwie porcje żywności z tej grupy dostarczą organizmowi potrzebnego białka.

Czy spożycie wołowiny, czy też innego mięsa czerwonego jest szkodliwe? Absolutnie nie, jeżeli spożywa się je z umiarkowaniem. Co znaczy więc "porcja" mięsa? Na pewno nie jest to półkilowy befsztyk! Porcja mięsa nie powinna ważyć więcej niż 100 gramów i chyba nie jest zbyt uciążliwym, by wykroić z niej tłuszcz.

Następnie dochodzimy do grupy mlecznej. Mleko jest znakomitym źródłem wapnia i białka. Ich stężenie w mleku wcale nie jest wysokie. W mleku niskotłuszczowym jest tych witamin jeszcze mniej, gdyż są związane z tłuszczami.

Jeżeli chodzi o grupę owocowo-warzywną, to tu można sobie jeść bez umiaru, jeżeli nie przyczyni się to do podniesienia wagi ciała. Sok pomarańczowy na przykład, chociaż tak bogaty w witaminę C, zawiera wiele kalorii. Z drugiej strony, skoro zmniejszyliśmy pobór kalorii w postaci tłuszczów, możemy sobie tutaj "pofolgować".

I wreszcie grupa zbożowa. Zapomnijmy o starych regułach, eliminujących "tuczące" skrobie. Jedzmy ryż, bułki, chleb każdego dnia, jeżeli mamy na to ochotę. Pamiętajmy jednak, że masło, smalec czy inne tłuszcze są niepotrzebne.

Od kiedy zmniejszyłem ilość tłuszczów w mojej diecie, nie muszę się martwić o kalorie. Obecnie pozwalam sobie na różnorakie jedzenie, licząc jedynie miligramy cholesterolu i ilość tłuszczu zawartego w żywności. Przepisy kucharskie w tej książce pomogą Ci zrozumieć ten styl. Chodzi tu o zmniejszenie spożycia cholesterolu i tłuszczu. Twoja fantazja Ci w tym pomoże. Spróbuj zastąpić kotlet wieprzowy kotлетem z indyka, mielone mięso mieloną kurą, próbuj ryb w różnych daniach, używaj białka zamiast całego jajka, miękkiej margaryny zamiast masła. Nie ma tu granic, by urozmaicić jadłospis.

Bardzo mi się spodobało motto na lodówce znajomej, która odznaczała się wspaniałą figurą: "Tylko moment przyjemności w ustach, a na zawsze w twoich biodrach". Owszem, wspaniale jest

mieć piękną figurę, proszę jednak pomyśleć o czystych tętnicach i swobodnie płynącym strumieniu krwi.

Pamiętajmy o wniosku wyciągniętym przez autorytety medyczne, a stwierdzającym bardzo wyraźnie, że obniżenie poziomu cholesterolu o 35% redukuje ryzyko choroby serca o połowę. Czyż nie warto coś w tym kierunku zrobić?

#### Program

Nie zawsze jednak jest możliwe obniżenie poziomu cholesterolu tylko poprzez zmianę nawyków żywieniowych i diety. Rada do Spraw Nauki przy Amerykańskim Towarzystwie Medycznym stwierdza: "W ściśle kontrolowanych warunkach szpitalnych, gdy obniży się spożycie cholesterolu i tłuszczów nasyconych, bez zmian wartości kalorycznych, stężenie cholesterolu może obniżyć się o 30%. Natomiast w normalnych warunkach życia, bez ścisłej kontroli, obniżenie poziomu stężenia cholesterolu będzie znacznie mniejsze".

Znaczy to, że wielu ludzi nie będzie w stanie obniżyć swojego poziomu cholesterolu tylko poprzez zmiany dietetyczne.

Program przedstawiony w tej książce, łączący zmiany dietetyczne ze spożyciem otręb owsianych i przyjmowaniem niacyny okazał się bardzo pomocny dla wielu osób. Poświęcam cały rozdział w dalszej części książki na temat dowodów działania tego programu. Rezultatem działania programu jest obniżenie poziomu cholesterolu o 30, 35, 40, 45, a nawet 50%. Również poziom HDL'u podnosi się w sposób błyskawiczny.

Nikt już dzisiaj nie wątpi w szkodliwość cholesterolu i śmiertelne niebezpieczeństwo, jakie stwarza. Na szczęście niebezpieczny poziom stężenia cholesterolu może być obniżony skutecznie, szybko usuwając ryzyko choroby.

## 2. UWAGA KOBIETY, DZIECI I OSOBY STARSZE

"Kto najczęściej umiera na zawał serca?" Oto typowe pytanie i typowa odpowiedź: "Mężczyźni w średnim wieku".

W rzeczywistości nikt jednak nie jest bezpieczny. To prawda, że choroba serca jest zabójcą numer jeden wśród mężczyzn amerykańskich, ale to również prawda, że jest zabójcą numer jeden wśród kobiet. Nie należy też zapominać o dzieciach.

### Kobiety, a choroba serca

Stwierdzonym jest, że mężczyźni padają ofiarami choroby serca trzy, cztery razy częściej niż kobiety. Jednakże ryzyko choroby serca u kobiet wzrasta gwałtownie po okresie przekwitania. Liczba kobiet cierpiących na chorobę serca i umierających na zawały wzrasta z każdym rokiem.

Faktem jest, że siedem razy więcej kobiet umiera w wyniku choroby serca, niż z powodu raka piersi. Kobiety skrupulatnie uważają na piersi, badają je, chodzą do lekarzy, poddają się często mammografii, by wychwycić guzy w początkowym stadium, a tymczasem lekceważą zagrożenie, które później może spowodować chorobę serca.

Kobiety częściej obawiają się występowania choroby serca u swych mężów niż u siebie, mając poczucie fałszywego bezpieczeństwa. Kobiety tak samo są narażone na tę chorobę, jak i

mężczyźni.

Występuje jednak znaczna różnica w objawach choroby u płci męskiej i żeńskiej. Jest bardziej prawdopodobnym, że kobiety odczuwają najpierw bóle dławicowe; jest to pierwszy znak ostrzegawczy, że tętnice są zablokowane. Natomiast mniej prawdopodobne jest, że umrą z powodu nagłego zawału serca. Liczba operacji przeszczepu omijającego wśród kobiet wzrasta.

Do pewnego stopnia środowisko medyczne ignorowało chorobę serca u kobiet, ponieważ występuje ona rzadko przed okresem przejściowym. (Wyjątkiem są osoby o hypercholesterolemii rodzinnej). Hormony wytwarzane w ustroju kobiety, w szczególności estrogen, prawdopodobnie chronią przed chorobą serca.

Jaki tryb postępowania powinny przyjąć kobiety, by w przyszłości nie zagrażała im choroba serca?

Pierwszy i najważniejszy krok, to rzucić palenie, a jeszcze lepiej, nigdy go nie zaczynać. Badania przeprowadzone w Akademii Medycznej w Wisconsin stwierdziły, że palenie tytoniu przez kobiety zwiększa ryzyko ataku serca przy minimalnej, średniej i zaawansowanej chorobie wieńcowej serca.

Nadciśnienie tętnicze zwiększa ryzyko choroby serca u kobiet w takim samym stopniu, jak i u mężczyzn. Nawet skromne podniesienie ciśnienia z idealnego 110/90 na 140/90 zwiększa niebezpieczeństwo. W jaki sposób temu przeciwdziałać? Ważne jest

utrzymywanie odpowiedniej wagi ciała, regularna gimnastyka, ograniczenie spożycia soli i pobieranie leków zapisanych przez lekarza.

Również cukrzyca, a szczególnie ta, która występuje w wieku dojrzałym, zwiększa ryzyko. Kobiety są narażone na tę chorobę szczególnie, gdy występowała ona w rodzinie. W wielu wypadkach chorobie tej można całkowicie zapobiec, albo usunąć jej objawy przez regularny program ćwiczeń i kontrolę wagi ciała.

Niestety, niewiele osób bierze te rady "do serca". Nadwaga i wynikła z tego cukrzyca starcza, znacznie podnosi ryzyko choroby serca.

I znów wracamy do cholesterolu. Kobiety mają zwykle trochę wyższy poziom cholesterolu niż mężczyźni, jednakże mają też zwykle wyższy poziom ochronnego HDL'u. Wyższy poziom HDL'u związany jest z wydzielaniem estrogenu. Po menopauzie wydzielanie estrogenu spada, poziom HDL'u ulega obniżeniu, a poziom LDL'u rośnie. Poziom stężenia cholesterolu całkowitego u mężczyzn, tak jak i u kobiet, nie powinien przekroczyć 200 mg/dl. W wypadku stwierdzenia wyższego poziomu należy przeprowadzić dalszą analizę wykazującą poziom stężenia LDL'u i HDL'u. Kobiety często nawet przy bardzo wysokim poziomie cholesterolu całkowitego nie są zagrożone, ponieważ chroni je wysoki poziom HDL'u. W takim wypadku sama poprawa nawyków żywieniowych i program ćwiczeń ruchowych są wystarczające, by poprawić ten stan.

Niestety, nie wszystkie kobiety mają takie szczęście, czasami poziom stężenia ochronnego HDL'u jest za niski. W takim wypadku należy zastosować odpowiednią dietę wzbogaconą o produkty z dużą zawartością rozpuszczalnego błonnika roślinnego. Takim produktem są zwykle otręby owsiane. (Omawiam to w dalszej części książki). Ten program żywienia obniży poziom "złego" LDL'u bez naruszenia poziomu HDL'u, przywracając pożądane ich proporcje.

Jeżeli dieta bogata w otręby owsiane nie przyniesie

oczekiwanej poprawy, należy porozmawiać z lekarzem o możliwości przyjmowania niacyny. Właściwości tej witaminy są opisane w dalszym rozdziale.

Choroba serca rozpoczyna się w dzieciństwie

Zawał serca to problem panów w średnim wieku. Czyż nieprawda? Nie potrzebujemy martwić się o poziom cholesterolu i inne czynniki ryzyka u dzieci. Prawda?... Otóż nie! Niestety, stwierdzonym jest, że choroba wieńcowa serca zaczyna się w dzieciństwie.

Dzisiejszy styl życia dzieci przyczynia się do zagrożenia ich zdrowia w przyszłości. Dzisiejsze dzieci są pokoleniem bardziej narażonym na chorobę serca w trakcie dalszego życia, niż jakiegokolwiek poprzednie pokolenie. Sekcje zwłok żołnierzy amerykańskich poległych podczas wojny w Korei i Wietnamie wykazały znaczne zablokowanie tętnic. Większość tych żołnierzy była w wieku od 18 do 20-paru lat. Sekcje zwłok żołnierzy "nieprzyjaciela", którzy żywili się w inny sposób, oczywiście nie wykazały zablokowań.

W rezultacie tego odkrycia poczyniono wiele badań wśród dzieci. Stwierdzono, że dzieci z zachodnich obszarów kulturowych mają podwyższony poziom cholesterolu. Najbardziej przekonującymi okazały się badania przeprowadzone wśród dzieci w Bogalusa, w stanie Louisiana. Rokrocznie badano poziom cholesterolu uczniów tamtejszej szkoły. Znaczna część dzieci obu płci i różnych ras miała podwyższony poziom cholesterolu. Badania rozłożono na szesnaście lat. W tym czasie pewna liczba dzieci zmarła z różnych powodów: na skutek wypadków, samobójstw itp. Autopsja zwłok wykazała początki zablokowania tętnic, nawet u dzieci dziesięcioletnich. Co więcej, były one ściśle związane z podwyższonym poziomem cholesterolu, który poprzednio zmierzono i zarejestrowano. Prowadzący te badania dr Gerald Berenson z Uniwersytetu Stanu Louisiana stwierdził jednoznacznie, że choroba wieńcowa serca rozpoczyna się w dzieciństwie.

W 1988 roku Amerykańska Akademia Pediatryczna wydała oświadczenie zalecające lekarzom dziecięcym przeprowadzanie analizy poziomu cholesterolu, szczególnie u dzieci z rodzin, w których występowała choroba serca lub wysoki poziom cholesterolu. Światowa Organizacja Zdrowia podczas sesji w Genewie w 1988 roku posunęła się jeszcze dalej, zalecając badanie cholesterolowe wszystkich dzieci.

Odpowiednim momentem do przeprowadzenia analizy jest okres, kiedy dziecko osiąga wiek szkolny. Idealnie, poziom powinien być na wysokości 140-150 mg/dl, co odpowiada poziomowi 200 mg/dl u dorosłych.

Jeżeli poziom cholesterolu u Twojego dziecka jest podwyższony, należy działać. Nie należy wpadać w panikę, bo dziecko może pomyśleć, że jest chore. Tak nie jest. Jego tętnice

są czyste; należy tylko tak postępować, by utrzymać je w takim stanie na przyszłość.

Często mówimy dzieciom, by nie rozmawiały z nieznajomymi, by rozglądały się w obie strony, kiedy przechodzą przez ulicę. Nie chcemy ich straszyć, tylko ostrzegamy. W taki sam sposób można podkreślić pozytywną stronę zdrowego i smacznego jedzenia, wpływu pożywienia na urodę, zdrowie, szczupłą sylwetkę, sprawność

fizyczną.

Wciągnij dzieci do planowania posiłków. Weź je z sobą do sklepu i na rynek, pozwól im wybrać owoce i jarzyny; naucz je, jak unikać żywności zawierającej tłuszcz. Zdziwisz się, jak szybko dzieci się uczą. Pozwól dzieciom uczestniczyć we wspólnym gotowaniu, pozwól dziecku upiec własną babeczkę z otrębami owsianymi, przygotujcie razem nowe potrawy. Zobaczysz, jakie dumne będzie Twoje dziecko.

A najważniejszym będzie to, że dasz dziecku dobre i zdrowe nawyki na przyszłość.

#### Choroba serca, a ludzie starsi

A oto dobra wiadomość. Nie tylko nigdy nie jest za wcześnie, by poprawić styl życia, ale również nigdy nie jest za późno. Amerykańskie Towarzystwo Serca stwierdza, że należy poświęcić więcej uwagi na eliminowanie czynników zagrożenia serca u osób starszych. Taka eliminacja poprawi nie tylko jakość, ale i długość życia.

Dr Nanette Wenger z Uniwersytetu w Emery stwierdza, że wzrasta ilość wypadków choroby wieńcowej, zawałów i operacji u ludzi w wieku ponad 65 lat. Zaleca ona dietę obniżającą cholesterol i wzmożoną aktywność fizyczną, która powinna stać się przyjemnością raczej, niż przymusowym ćwiczeniem. Spacerowanie z powolnym krokiem, z szybkością około 4-5 kilometrów na godzinę, w towarzystwie i z rozmową, są szczególnie dobroczynne. Palenie tytoniu należy definitywnie porzucić i szczególnie należy uważać na ciśnienie krwi.

Wysoki poziom cholesterolu jest zagrożeniem tak samo dla ludzi starszych, jak dla ich synów i córek. Ten poziom można bezpiecznie obniżyć stosując opisany program, tym bardziej, że



przyczyni się on do zredukowania nadwagi, a tym samym pomoże utrzymać ciśnienie krwi na odpowiednim poziomie.

Reasumując: kontrola poziomu cholesterolu, regularne ćwiczenia, utrzymanie odpowiedniej wagi, kontrola sytuacji stresowych i pozytywne podejście do życia poprawiają jakość życia, zmniejszają ryzyko choroby u wszystkich ludzi bez względu na wiek, płeć, narodowość czy rasę. Nigdy nie jest za wcześnie i nigdy nie jest za późno, by zacząć "serdecznie-zdrowy" styl życia.

### 3. JAK MIERZYI POZIOM CHOLESTEROLU

Narodowy Program Edukacji Cholesterolowej (National Cholesterol Education Program) zaleca, by każda osoba w wieku powyżej 20 lat poddała się analizie krwi na poziom stężenia cholesterolu. Poziom ten nie powinien przekroczyć 200 mg/dl, bez względu na płeć czy wiek.

Uznane autorytety w tej dziedzinie zgadzają się co do faktu, że następuje gwałtowny wzrost liczby zgonów z powodu choroby serca, gdy ten poziom zostaje przekroczony. Dodają równocześnie, że wyraźny wzrost zgonów jest notowany już przy przekroczeniu poziomu 180.

NCEP wyraża wiarę, że poziom ten jest możliwy do osiągnięcia przez całe społeczeństwo. Natomiast osobnicy o silnej motywacji i silnej woli mogą osiągnąć lepsze rezultaty, chroniąc tym samym

zdrowie w wyższym stopniu.

NCEP sugeruje, by osobnicy o zalecanym poziomie - poniżej 200 mg/dl - powtarzali analizy co pięć lat lub za każdym generalnym przeglądem zdrowia, przeprowadzanym przez lekarza.

NCEP uważa poziom od 200 do 239 za graniczący z wysokim. Bierze się tu pod uwagę, że większość pacjentów przechodzących ataki serca charakteryzuje się poziomem cholesterolu od 210 do 215. Nasuwa się pytanie: dlaczego liczby w kategorii poziomu graniczącego z wysokim są tak rozległe? Osoby znajdujące się w tej kategorii dzielą się na dwie grupy i zaleca się im odpowiednie dla grupy postępowanie.

Do pierwszej grupy zalicza się osoby, u których nie

występuje żaden inny czynnik zagrożenia (ryzyka choroby) serca. Osobom tym zaleca się dietę redukującą poziom cholesterolu do poziomu pożądanego i coroczne analizy. U osób tych może również być powtórzona pierwotna analiza w celu sprawdzenia dokładności oznaczenia. Sprawą dokładności analiz zajmiemy się w dalszej części tego rozdziału.

Do grupy drugiej zalicza się osoby chore na serce lub osoby, u których występują dwa inne czynniki zagrożenia. Takimi faktami zagrożenia są: płeć męska, choroba serca występująca w rodzinie, palenie tytoniu, nadciśnienie, cukrzyca i otyłość powyżej 30% idealnej wagi. Osoby z tej grupy powinny wykonać analizę lipo-proteinową, która rozdziela cholesterol całkowity na frakcje (LDL i HDL) i wykazuje również trójglicerydy.

Osobom o poziomie cholesterolu wyższym niż 240 mg/dl zaleca się bardziej szczegółową analizę dla dalszego ustalenia stopnia zagrożenia.

Przed wykonaniem analizy pacjenci powinni pościć przez 12 do 14 godzin. Jedzenie spożyte przed analizą wpływa w bardzo małym stopniu na poziom cholesterolu, jednakże może podnieść znacznie poziom trójglicerydów. Z kolei poziom trójglicerydów, w badaniu laboratoryjnym, używany jest do ustalania ilości cholesterolu LDL. Równanie użyte w tym obliczeniu wygląda następująco:

$$\text{cholesterol LDL} = \text{cholesterol całkowity} - \text{cholesterol HDL} - \frac{\text{glicerydy}}{5}$$

Weźmy dla przykładu próbki krwi, które wykazują cholesterol całkowity w wysokości 235, cholesterol HDL 40, glicerydy 190. Podstawiamy te liczby do równania i otrzymujemy:

$$\text{Cholesterol LDL} = 235 - 40 - \frac{190}{5} = 157$$

Dana osoba o poziomie LDL'u 157 znajduje się w kategorii graniczącej z wysokim zagrożeniem chorobą serca, jak to wskazuje tabela na końcu tego rozdziału.

Jeżeli analiza wykaże poziom LDL'u poniżej 130, to należy analizę powtórzyć za pięć lat i przestrzegać niskotłuszczowej i niskocholesterolowej diety dla utrzymania i dalszej poprawy profilu cholesterolowego.

Osoby w kategorii graniczącej z wysokim zagrożeniem, tzn. od 130 do 159, dzielą się znów na dwie grupy.

Pierwsza grupa to osoby, które charakteryzują się dwoma dodatkowymi czynnikami zagrożenia. Tej grupie zaleca się przejście na dietę opracowaną przez NCEP. Jest to tak zwana dieta pierwszego stopnia, w której spożycie tłuszczu nie przekracza 30% wszystkich kalorii, a spożycie cholesterolu zawartego w żywności

nie przekracza 300 mg. Pacjenci tacy poddawani są corocznemu badaniu.

Do grupy drugiej zalicza się osoby, które charakteryzują się dwoma czynnikami zagrożenia i dodatkowo cierpią na chorobę serca. Osoby te powinny być poddane badaniu klinicznemu, podczas którego ustala się historię choroby, przeprowadza się badania lekarskie i analizy laboratoryjne. Brane są również pod uwagę przyczyny wtórne podwyższonego poziomu cholesterolu, takie jak: choroba gruczołu tarczycowego, dziedziczne zaburzenia lipidowe, wiek, płeć i inne czynniki zagrożenia. Następnie pacjentom tym zaleca się odpowiednie zmiany diety, prowadzące do obniżenia podwyższonego poziomu cholesterolu.

Osoby o poziomie cholesterolu LDL wyższym niż 160 mg/dl są badane podobnie jak osoby z grupy drugiej.

Dr Basil Rifkind z Narodowego Instytutu Serca, Płuc i Krwi (National Heart, Lung and Blood Institute) stwierdził jednoznacznie, że "żadna osoba nie powinna być poddana leczeniu mającym na celu zmniejszenie poziomu cholesterolu bez poprzedniego stwierdzenia podwyższonego poziomu LDL'u". Wyjaśnia on dalej, że zagrożenie spowodowane podwyższonym poziomem cholesterolu całkowitego może być złagodzone przez podwyższony poziom HDL'u. Odnosi się to szczególnie do kobiet.

Wynika z tego, że każda osoba, u której stwierdzono poziom cholesterolu całkowitego powyżej 200, powinna przeprowadzić bardziej szczegółową analizę lipoproteinową, wykazującą poziom HDL'u i LDL'u.

#### Indywidualne wahania w poziomie cholesterolu

Poziom cholesterolu we krwi waha się przeciętnie o 6% z dnia na dzień. U niektórych osób jest to tylko 4%, u innych aż 11%. Pory roku wpływają na wysokość poziomu. Jest on zwykle najwyższy w zimie. Nie jest wiadomym, czy jest to wpływ sposobu żywienia, kiedy w lecie wybiera się potrawy lżejsze, a zimą zwykle spożywa się potrawy zawierające więcej tłuszczu.

Również stresy wpływają na poziom cholesterolu. Im większe napięcie nerwowe, tym wyższy poziom cholesterolu. Stwierdzono podwyższony poziom cholesterolu u studentów medycyny w okresie

egzaminów.

Cykle okresowe u kobiet mają znaczny wpływ na poziom cholesterolu. Badania dokonane w Uniwersytecie Brown wskazują na tendencje wzrostu poziomu lipidów w ciągu 5-10 dni po okresie. Naukowcy sądzą, że zmiana ilości plazmy w tym okresie jest odpowiedzialna w 50% za wahania w poziomie cholesterolu. Objętość krwi po okresie jest zmniejszona i cholesterol znajduje się w większym stężeniu. Zmiany hormonalne odpowiedzialne są za pozostałe 50% wahań.

Poziom cholesterolu u kobiet wzrasta w okresie ciąży, dlatego też analiza jest dokładna jedynie w kilka tygodni po rozwiązaniu.

Ogólny stan zdrowia wpływa również na poziom cholesterolu. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Stanford na 6780 mężczyznach i kobietach wykazały, że przeciętny poziom cholesterolu całkowitego u osób zaziębionych wynosił 195, a u osób zdrowych 201. Przeciętny poziom HDL'u u osób zaziębionych wynosił 51, a u osób zdrowych 52.

Po przebyciu zawału lub ataku serca poziom cholesterolu spada na okres pięciu do sześciu tygodni. Dr Basil Rifkind wskazuje, że to właśnie obniżenie było przyczyną, że lekarze długo nie uznawali wpływu poziomu cholesterolu na chorobę serca.

Należy również wziąć pod uwagę wpływ przyjmowanych leków. Środki obniżające ciśnienie krwi mają tendencję do podnoszenia poziomu cholesterolu. Leczenie hormonami i użycie sterydów anabolicznych wywołuje ten sam efekt.

Nawet pozycja ciała wpływa na poziom cholesterolu. Spada on w pozycji leżącej z powodu dużego przemieszczenia krwi w ciele. Uznane autorytety zalecają, by krew do analizy była pobierana od pacjentów w pozycji siedzącej, po pięciominutowym odpoczynku. Niektórzy uważają, że dziesięć do piętnastu minut byłoby nawet bardziej wskazane.

Jest rzeczą zrozumiałą, że dieta ma zasadniczy wpływ na poziom cholesterolu, jednakże nie należy oczekiwać, by wczorajszy kotlet ukazał się w dzisiejszej analizie. Spożyty pokarm wpływa na wyniki analizy cholesterolu dopiero po dwu i pół dniach. Poziom trójglicerydów natomiast bardzo szybko reaguje na spożyty

pokarm. Dlatego ważnym jest, by pościć przez 12-14 godzin przed pobraniem krwi do analizy cholesterolowej wykazującej poziom trójglicerydów. Poziom trójglicerydów używany jest w równaniu do obliczania poziomu LDL'u i dlatego pokarmy spożyte przed wykonaniem analizy lipoproteinowej wpłyną na jej wyniki. Tłuszcze i cholesterol zawarte w żywności podnoszą poziom cholesterolu we krwi, natomiast cukier, skrobia i alkohol podnoszą poziom trójglicerydów.

Wynika z tego, że poziom cholesterolu może ulegać znacznym wahaniom. Dlatego ważnym jest, by powtarzać analizę dla osiągnięcia prawidłowego wyniku.

#### Metody wykonywania analizy i ich dokładność

Obok problemu wahań w poziomie cholesterolu, należy rozważyć problem dokładności wyników otrzymanych przez analizę. Dwie najbardziej rozpowszechnione metody przeprowadzania analizy to użycie standardowych urządzeń zainstalowanych w szpitalach, laboratoriach i niektórych gabinetach lekarskich, jak również nowsze, przenośne aparaty do mierzenia cholesterolu we krwi pobranej z palca, które znajdują się w gabinetach lekarskich, sklepach ze zdrową żywnością, na targach zdrowego stylu życia itp.

#### Normy ustalone przez rząd federalny USA

Normy ustalone przez rząd amerykański wymagają 5% dokładności w wynikach analiz przeprowadzanych zarówno przez szpitale, laboratoria, jak również przez przenośne aparaty pobierające krew z palca. Wkrótce wejdzie w życie norma dokładności 3%. Należy tu jednak dodać, że w chwili obecnej większość laboratoriów otrzymuje rezultaty lepsze niż 3% odchylenia od normy.

Może wydawać się na pozór, że 5% błędu nie ma większego znaczenia. Weźmy jednak na przykład osobę, której indywidualne wahania poziomu cholesterolu są w granicach  $\pm 5\%$ , dodajmy do tego margines błędu  $\pm 5\%$ . Możliwość błędu ogólnego wynosi więc 10%. Tak więc poziom cholesterolu u danej osoby jednego dnia może wynosić

180, zaś następnego dnia 220.

Nie należy jednak opuszczać rąk w bezradności. Po dwóch, trzech analizach ukaże się wyraźna tendencja układania się poziomu cholesterolu. Jeżeli kolejne wyniki analizy wykazują 210, 215 i 175, można z pewnością uznać, że rzeczywisty poziom cholesterolu jest powyżej 200 i w takim wypadku wykonać bardziej dokładną analizę lipoproteinową w celu określenia poziomu LDL'u i HDL'u.

Czy można mieć zaufanie do wyników analiz? Na szczęście, odpowiedź brzmi "tak". Komisja Standardów Laboratoryjnych przy Narodowym Instytucie Serca, Płuc i Krwi ustanowiła udowodniony miernik porównawczy. Jest nim próbka zawierająca określoną ilość cholesterolu. Miernik ten został wypracowany w Centrum Kontroli nad Chorobami. Użyto metody analiz Abel-Kendall'a, uznanej przez autorytety światowe za "złotą regułę". Laboratoria mogą posługiwać się tym miernikiem porównawczym w celu ustalenia, czy ich urządzenia mierzą próbkę dokładnie i precyzyjnie.

Urządzenia laboratoryjne, przenośne i inne nowe metody

Oprócz wyżej wymienionych urządzeń do analizy, używanych w laboratoriach szpitalnych i laboratoriach analiz medycznych, jak również urządzeń przenośnych, powstają obecnie inne metody analizy w odpowiedzi na zapotrzebowanie i zainteresowanie społeczeństwa. Kilka firm rozwinęło i opracowało zestaw do szybkiej analizy w domu. Firma Home Diagnostics Inc. wprowadziła zestaw do analizy pod nazwą LipoScan TC.

Według instrukcji LipoScan, kropla krwi uzyskana z palca zostaje umieszczona na niewielkim, zmieniającym kolor kartoniku, jednorazowego użytku. Po jednej minucie kartonik zmienia kolor odpowiednio do zawartości cholesterolu całkowitego we krwi. Badający porównuje wizualnie ten kolor do załączonej skali kolorów. Skala podzielona jest na 13 kolorów, odpowiadających poziomom cholesterolu całkowitego od 100 do 550 mg/dl. W obecnej formie zestaw ten nadaje się do bardzo ogólnego określenia poziomu cholesterolu i może być przydatny przy zidentyfikowaniu osób o znacznym ryzyku choroby serca.

Inną metodą obecnie rozwijaną jest analiza apolipoproteinowa. Metoda ta zapewnia dokładne wyniki w pomiarze ryzyka choroby serca poprzez analizę lipoprotein, które przemieszczają cząstki cholesterolu w krwiobiegu.

Należy pamiętać, że bez względu na to, skąd pochodzi wynik analizy, jest to tylko jeden wynik, który należy uznać za element tendencji kształtowania się poziomu cholesterolu. W momencie, kiedy zna się dolną i górną granicę własnego poziomu, każdy wynik

można traktować z zaufaniem jako sprawdzian postępu.

Jak często należy przeprowadzać analizę? Jeżeli stosujesz już program opisany w tej książce, to możesz się spodziewać dobrych rezultatów już po ośmiu tygodniach. Jeżeli pozostaniesz przy stosowaniu tego programu w celu utrzymania pożądanego poziomu, wtedy jedna analiza rocznie zupełnie wystarczy. Najlepiej przeprowadzić analizę w laboratorium wskazanym przez Twego lekarza i przeprowadzić jednocześnie analizę na poziom HDL'u, LDL'u i trójglicerydów. Jeżeli zażywasz także niacynę, należy również przeprowadzić analizę na enzymy wątrobowe, żeby upewnić się, że wątroba toleruje ten środek bez trudności.

Zapewne od czasu do czasu będziesz eksperymentować z wprowadzaniem do swojej diety nowych potraw. Ja tak czynię. Może zechcesz odstawić pewne rodzaje tłuszczów, wprowadzić do diety inne pożywienie. Jak zmieni się poziom cholesterolu, jeżeli będziesz jeść dodatkową babeczkę z otrąb owsianych na kolację? Jedynym sposobem na otrzymanie odpowiedzi jest wykonanie analizy. Muszę przyznać, że największą satysfakcję daje orzeczenie lekarskie stwierdzające na podstawie analizy, że pobitem ukrytego wroga - cholesterol.

Zalecana klasyfikacja pacjentów, opracowana przez Komisję do Leczenia Dorosłych przy Narodowym Programie Edukacji Cholesterolowej w USA

#### Klasyfikacja wg Cholesterolu Całkowitego

poniżej 200 mg/dl - pożądaný poziom cholesterolu

200-239 mg/dl - graniczący z wysokim poziom cholesterolu

powyżej 240 mg/dl - wysoki poziom cholesterolu

#### Klasyfikacja wg Cholesterolu LDL

poniżej 130 mg/dl - pożądaný poziom cholesterolu LDL

130-159 mg/dl - graniczący z wysokim zagrożeniem poziom cholesterolu LDL

powyżej 160 mg/dl - poziom wysokiego zagrożenia

#### 4. KARM TYLKO SWOJĄ IDEALNĄ WAGĘ - CZYLI GRA W NUMERY

Chyba nikt już nie wątpi, że obniżenie poziomu cholesterolu zapobiega chorobie serca. Zaleca się, by utrzymać go na wysokości 200 mg/dl.

Program przedstawiony w tej książce powinien pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu o 40%, a może i więcej. Jest to jedyny program, który zwalcza jednocześnie trzy główne czynniki powodujące wzrost cholesterolu. Tak więc pokazuje on, jak unikać i ograniczać spożycie tłuszczów. Demonstruje, że wprowadzenie do diety otrąb owsianych zwiększy ilość usuwanego z ustroju cholesterolu. Wprowadza do diety również niacynę, która zapobiega produkcji dużych ilości cholesterolu przez wątrobę.

Spożycie 3 babeczek z otrąb owsianych dziennie i połykanie tabletek z niacyną jest bardzo proste. Niestety, większość z nas nie ma pojęcia o procentowej zawartości elementów odżywczych w produktach, które spożywamy. Kto zrozumie i zapamięta te wszystkie cyfry?

W Ameryce mówi się na przykład, że ilość spożywanego cholesterolu dziennie nie powinna przekraczać 300 mg. Ilość spożytego tłuszczu powinna wynosić 30% ogólnej ilości spożytych dziennie kalorii. Co to oznacza? Co powinniśmy jeść i kupować?

Kalorie i ich ilości można zapamiętać, choć z trudem. Większość z nas poprzestaje na wiedzy, że pewne produkty są bardziej lub mniej tuczące. Nie wszystkie ogólnie zaakceptowane informacje są tak naprawdę prawdziwe. Nieprawdą jest na przykład to, że masło ma więcej kalorii od margaryny, lub że makarony i ziemniaki są tuczące.

Ale nawet gdy nie wiemy nic o kaloriach, rezultaty zbyt kalorycznego odżywiania widoczne są w lustrze i na wadze. Natomiast sprawa z cholesterolem nie jest tak prosta. Wielu ludzi

nie zdaje sobie sprawy z jego szkodliwej wysokości, a dowiaduje się o niej dopiero od lekarza, kiedy może być za późno, by uniknąć operacji serca.

Zanim jednak wdamy się w detale tej sprawy, pragnę przypomnieć coś bardzo podstawowego: wszystkiego uczy się stopniowo. Dziś widzimy różnicę pomiędzy 1 centymetrem a 1 metrem, między 1 litrem a 5 litrami; wiemy, że coś waży około kilograma i mierzy około metra. Nauczyliśmy się tego z



doświadczenia, w ciągu pewnego okresu czasu.

Teraz zacznijmy od tego, jak obliczyć, ile każdy z nas powinien jeść, by być zdrowym i by utrzymać idealną wagę.

Trzeba pamiętać, że zależy to od tego, czy jest się kobietą, czy mężczyzną, a także jaki styl życia się prowadzi, tzn. czy siedzący, aktywny, czy też bardzo energiczny. Następnie należy ustalić swoją idealną wagę. Proszę spojrzeć na tabelę na końcu rozdziału 8.

Generalna zasada jest taka, że należy karmić tylko naszą idealną wagę, a nie obecną, chyba, że już osiągnęło się wagę pożądaną. Znaczy to, że jeżeli ktoś waży 80 kg, a powinien ważyć tylko 60, to ilość kalorii, jaką ta osoba powinna pobierać, oblicza się dla wagi 60 kg; reszta wagi, czyli 20 kg, pozostaje "niedokarmioną" i stopniowo znika.

Dorosły mężczyzna prowadzący średnio aktywny tryb życia potrzebuje 30 kalorii na każdy kilogram swojej wagi. Jeśli zwiększy on swoją aktywność, np. poprzez stosowanie ćwiczeń wymagających wysiłku, potrzeba mu będzie więcej kalorii. Jeżeli zmieni styl życia z aktywnego na siedzący, to spalać będzie mniej niż 30 kalorii na kilogram.

Kobiety mają inny metabolizm i spalają przeciętnie mniej kalorii. Średnio aktywna kobieta potrzebuje 24 kalorie na 1 kilogram.

Obliczenie jest bardzo proste:

Średnio aktywny mężczyzna:  $75 \text{ kg} \times 30 \text{ kal/1 kg} = 2250 \text{ kal/dzień}$

Mężczyzna nieaktywny:  $75 \text{ kg} \times 26 \text{ kal/1 kg} = 1950 \text{ kal/dzień}$

Średnio aktywna kobieta:  $60 \text{ kg} \times 24 \text{ kal/1 kg} = 1440 \text{ kal/dzień}$

Kobieta nieaktywna:  $60 \text{ kg} \times 20 \text{ kal/1 kg} = 1200 \text{ kal/dzień}$

Przy obliczeniach należy pamiętać, że przy dużej nadwadze lub bardzo aktywnym trybie życia potrzeby kaloryczne są inne. Zwykle jednak wyżej podane zapotrzebowanie kaloryczne jest wystarczające. Teraz proszę wykonać własne obliczenia.

Obliczanie kalorii w poszczególnych produktach jest bardzo proste. Większość sprzedawanych produktów ma dokładny opis składników na opakowaniu. Wiele przepisów podawanych w czasopiśmie wymienia zawartość tłuszczu, kalorii i cholesterolu. Tabela na końcu tego rozdziału podaje ich ilość w ogólnie spożywanych produktach. Szybko da się zauważyć, że tam, gdzie zawartość kalorii jest największa, tam składnikiem głównym jest tłuszcz.

Węglowodany i białko zawierają 4 kalorie w 1 gramie. Tłuszcz

natomiast ma 9 kalorii w gramie. Zmniejszenie spożywania tłuszczu drastycznie zredukuje ilość spożytych kalorii.

Powstaje pytanie: jak obliczyć, jaka ilość tłuszczu jest dla każdego z nas konieczna?

Przeciętna dieta amerykańska składa się z 40 do 50% tłuszczu. środowisko medyczne twierdzi stanowczo, że to za dużo. Amerykańskie Towarzystwo Serca zaleca, by ilość tłuszczu nie przekraczała 30%. Wielu specjalistów doradza, by osoby ze zwiększonym poziomem cholesterolu spożywały mniej niż 30% tłuszczu. Osoby zagrożone powinny zmniejszyć zawartość tłuszczu w diecie do 10%. Proponuję, by zalecenia te wypośredkować i skoncentrować się na diecie z zawartością tłuszczu około 20%. A teraz pokażę, jak obliczyć te 20% dla każdego z nas.

Weźmy przykład mężczyzny o wadze 75 kg, który prowadząc średnio aktywny tryb życia potrzebuje 2250 kalorii dziennie, by utrzymać swą wagę na tym samym poziomie. Załóżmy, że zdecyduje się on zastosować podany tu program żywienia i będzie spożywał zalecane 20% tłuszczu.

Mnożymy więc 2250 kalorii dziennie przez 20% i otrzymujemy wynik 450 kalorii. Znaczy to, że człowiek ten powinien spożywać dziennie 450 kalorii w postaci tłuszczu. Skąd wiadomo, jakie produkty je zawierają?

Jak już wspomniałem, 1 gram tłuszczu dostarcza 9 kalorii. Dzielimy teraz 450 kalorii przez 9, co daje nam wynik 50 gramów. Wniosek stąd, że nasz człowiek może jeść 50 gramów tłuszczu dziennie.

Sam odkryłem, że 20% spożytego tłuszczu dziennie w ilości 50 gramów w zupełności zaspokaja moje potrzeby. Dzięki temu mój poziom cholesterolu we krwi pozostaje na stałym poziomie, nie zagrażającym memu zdrowiu. Ale czy taka dawka jest wystarczająca dla każdego z nas? Wiadomo, że każdy człowiek ma inną przemianę materii. Możliwe jest zwiększenie tej dawki do 25% kalorii w postaci tłuszczu. Proponuję, by zacząć od 20% i ewentualnie później to zmienić.

W tym miejscu trzeba przypomnieć, że przedstawiony tu program zawiera kilka aspektów, które połączone, pozwalają na niewielkie zmodyfikowanie naszego sposobu żywienia. Dopóki nie

ukazała się ta książka, panowało, słuszne zresztą przekonanie, że zmienić trzeba albo wszystko w naszym stylu życia, albo rezultatów nie będzie żadnych. Spróbuję wytłumaczyć, dlaczego panował taki punkt widzenia.

Naukowcy odkryli, że każdy organizm ludzki absorbuje tylko sobie właściwą maksymalną ilość tłuszczu i cholesterolu. Nazywają oni to "poziomem nasycenia". Niektórzy wykazują niski poziom cholesterolu, mimo że jedzą dużo tłuszczów i cholesterolu. Inni nie trawią tych składników zbyt łatwo i w związku z tym muszą uważać na to, co jedzą.

Gdybyśmy znaleźli grupę zdrowych ludzi, obu płci, u których przeciętny poziom cholesterolu wynosiłby 170 mg/dl i karmilibyśmy ich jednym jajkiem dziennie, to poziom ich cholesterolu wzrósłby. Tak samo działałoby się, gdybyśmy karmili ich kilkoma gramami tłuszczu więcej niż zwykle. Ale gdybyśmy znaleźli grupę ze znacznie podwyższonym poziomem cholesterolu, np. 250 mg/dl, to spożycie dodatkowej ilości cholesterolu czy tłuszczu nie miałyby takiego samego efektu. Działałoby się tak dlatego, że ludzie ci musieliby dostarczyć swemu organizmowi bardzo wysokiej ilości zarówno tłuszczu, jak i cholesterolu.

Zasada ta działa również w drugą stronę. Przy podwyższonym poziomie cholesterolu nie wystarczy ograniczyć jedzenie

szkodliwej żywności tylko o niewielką ilość. Nic więc dziwnego, że osoby, które wprowadziły do swej diety niewielkie zmiany, twierdziły, że cholesterol zawarty w żywności nie ma nic wspólnego z cholesterolem we krwi. Tylko wtedy, gdy całkowicie wyeliminujemy z diety tłuszcze i cholesterol, możemy oczekiwać spadku cholesterolu we krwi do poziomu 150-180 mg/dl. Jest to powodem, dlaczego programy takie jak metoda Pritikina wymagają bardzo dokładnego przestrzegania diety beztłuszczowej i bezcholesterolowej.

Program "8-tygodniowej kuracji przeciwcholesterolowej" przedstawiony w tej książce, traktuje dietę jako jeden aspekt kuracji. Zmiana diety na zdrowszą oraz pozbawioną tłuszczu i cholesterolu to tylko jeden czynnik. Dodatkowymi czynnikami są: jedzenie otrąb owsianych i przyjmowanie niacyny, jeśli zachodzi potrzeba.

Teraz tylko trzeba nauczyć się wartościowania pokarmu z tego punktu widzenia. Czy znaczy to, że należy zastanawiać się nad tym co jemy przy spożywaniu każdego prawie pokarmu? Wcale nie. Poza awokado i orzechami, wszystkie prawie pokarmy pochodzenia roślinnego zawierają znikome ilości tłuszczu. Tłuszcz znajdujemy w produktach mięsnych, w wypiekach, w konserwach i żywności chemicznie przetworzonej oraz jako dodatek do gotowania w postaci oleju, margaryny, masła, majonezu itd.

Proszę przyrzeć się tabeli i zaobserwować różnice pomiędzy produktami. 80 gramów piersi indyka i taka sama ilość steku (z polędwicy wołowej) mają tyle samo cholesterolu, ale ich zawartość tłuszczowa jest inna. Indyk dostarcza 2 gramy tłuszczu, podczas gdy mięso wołowe aż 15 gramów.

Czy oznacza to, że nigdy nie powinniśmy jeść wołowiny lub wieprzowiny? Oczywiście, że nie. Ale jeżeli decydujemy się na zjedzenie porcji mięsa o dużej zawartości tłuszczu, trzeba wtedy zmniejszyć ilość spożytego dziennie tłuszczu w innych potrawach. Chodzi przecież o to, by utrzymać spożycie tłuszczu w pewnych granicach w ciągu całego dnia.

Wychowałem się w Chicago, szczącym się dużą liczbą restauracji, w których podają befsztyki wołowe często o wadze 0,5 kilograma. Jest to niedopuszczalne i w dodatku zupełnie niepotrzebne, by ktokolwiek z nas jadł tak ogromne porcje mięsa.

Z drugiej strony, 80 g może nie zaspokoić naszego głodu czy też uczucia zapotrzebowania na mięso. W takim wypadku można podwoić ilość mięsa, ale jednocześnie należy pamiętać, że w naszym kotlecie zjedliśmy 140 miligramów cholesterolu i 28 gramów tłuszczu, jeżeli kawałek mięsa, który właśnie zniknął z naszego talerza jest najbardziej soczystą i umięśnioną częścią wołowiny. Bądźmy jednakże świadomi tego, co robimy. Przez resztę dnia unikajmy śmietany, masła i oliwy.

Spędźmy teraz kilka chwil na obliczeniu naszej dozwolonej dawki tłuszczu i kalorii. Proszę zrobić to na piśmie i nie odkładać tych kalkulacji na potem. Oto jak obliczamy dzienne zapotrzebowanie na tłuszcz w gramach:

Proszę zapisać, ile chcielibyśmy ważyć, tzn. naszą idealną wagę. Pomnóżmy tę wagę przez odpowiednią ilość kalorii. Przez 20, jeżeli jest się dorosłą kobietą, która prowadzi siedzący tryb życia; przez 26, jeśli jest mężczyzną o siedzącym trybie życia; przez 24 kalorie, jeśli jest kobietą średnio aktywną i

przez 30, gdy się jest średnio aktywnym mężczyzną. Wynik tego równania pokaże, ile kalorii powinniśmy spożywać dziennie, jeżeli chcemy utrzymać naszą idealną wagę. Spożywając tylko tę ilość kalorii a nie więcej, powinniśmy zrzucić wszystkie dodatkowe kilogramy, jeśli waga nasza jest wyższa od idealnej.

A więc: (waga idealna) x (kalorie na 1 kg) = dzienne zapotrzebowanie na kalorie

Teraz obliczymy, ile tych kalorii będzie w postaci tłuszczu.

W sytuacji idealnej chcemy jeść tylko 20% kalorii jako tłuszcz.

Pomnóżmy więc:

(dzienne zapotrzebowanie na kalorie) x 0.20 = dzienna ilość kalorii w postaci tłuszczu.

Każdy gram tłuszczu dostarcza 9 kalorii. Toteż, by obliczyć, ile tłuszczu możemy zjeść w gramach, dzielimy kalorie zjedzone jako tłuszcz przez 9:

(ilość kalorii w postaci tłuszczu) : 9 = dzienne spożycie tłuszczu w gramach

Teraz, kiedy wiemy, do jakiej ilości wagowej tłuszczu dziennie powinniśmy się ograniczać, pamiętajmy, że są trzy rodzaje tłuszczów. Specjaliści zalecają, by korzystać równo ze wszystkich trzech: nasyconych, wielonienasyconych i jednonienasyconych. Ze względów praktycznych podzielmy wagową ilość dozwolonego nam tłuszczu pomiędzy produkty zwierzęce i roślinne. Jedzmy przede wszystkim tłuszcz pochodzenia roślinnego, z wyjątkiem olejów palmowych - są to tłuszcze nasycone i należą do tej samej grupy co tłuszcze zwierzęce.

Co robić, gdy coś nam smakuje, ale zawarte w potrawie składniki należą do tzw. zabronionych? Czy mamy przestać je gotować? Ależ skąd. Wystarczy zastąpić szkodliwe elementy innymi, nie szkodzącymi zdrowiu.

Niewiele produktów nie da się zastąpić niskotłuszczowymi i niskocholesterolowymi alternatywami. Ponadto łatwo się przekonać, że jeżeli w przepisie napisane jest, by użyć 1/2 kubka oleju, to w rzeczywistości 1/4 kubka na pewno wystarczy. Może uda się nawet zmniejszyć jego ilość do 1/8 kubka. W miarę zmiany smaku, a proszę mi wierzyć, taka zmiana nastąpi, niskotłuszczowe i lżejsze potrawy staną się naszymi ulubionymi.

Oto kilka pomocnych składników zastępczych, które przydadzą się w różnych przepisach:

1 jajko = dwa białka  
śmietanka = chude mleko w proszku  
śmietana = niskotłuszczowy jogurt lub kefir naturalny  
tłuste mleko = mleko beztłuszczowe  
masło = margaryna lub olej kukurydziany  
olej do smażenia = olej Pam w rozpylaczu  
tłuszcz do ciasta = zastąp połówką banana połowę tego  
tłuszczu

W dalszym rozdziale pt. "Walka o zdrowie rozpoczyna się w sklepie" znajduje się mnóstwo pomysłów, jak zapełnić nasze półki zdrowymi produktami i składnikami zastępczymi. Jedno, o czym trzeba pamiętać idąc po zakupy to to, by czytać etykiety na opakowaniach. Jest to szczególnie ważne na początku, gdy jeszcze uczymy się zasad nowego dla nas sposobu żywienia.

Oto typowe informacje, jakie znajdują się na etykietkach:

wielkość porcji: 250 g  
ilość porcji w opakowaniu: 5  
kalorie: 250  
białko: 8 g  
węglowodany: 11 g  
tłuszcz: 8 g

Przed wybraniem się na "porównawcze zakupy" zrobmy listę produktów, na które chcemy popatrzeć dokładnie. Spójrzmy na opakowania zarówno mleka pełnotłustego, jak i chudego. Problem bowiem nie leży jedynie w zawartości tłuszczu i cholesterolu, ale także ilości spożytych kalorii. Porcja mleka tłustego dostarcza 150 kalorii, podczas gdy mleka chudego tylko 89. Mówiąc o produktach mlecznych zauważmy, że maślanka ma mało tłuszczu i kalorii, a gęstość swoją zawdzięcza procesowi zakwaszania. Jogurt też występuje w wielu rodzajach. Najlepiej wybierajmy te, gdzie jest mało tłuszczu.

Niestety, w niewielu produktach wymieniona jest zawartość cholesterolu, wobec czego proponuję, by stopniowo nauczyć się samemu, gdzie cholesterol się ukrywa. Powinniśmy pamiętać, by dzienna dawka nie przekraczała 250 miligramów. Taka ilość

występuje np. w jednym żółtku, toteż albo zastąpimy żółtka bezcholesterolowym proszkiem jajecznym, albo poprzestaniemy na jedzeniu dziennie jednego żółtka jako jedyne źródła cholesterolu w naszej diecie i wyrzeczemy się innych produktów zawierających cholesterol. Jest jeszcze inna alternatywa, która mi najbardziej przypadła do gustu. Otóż kupuję nadal jajka, ale używam same białka.

Nauczyć się, w jakich produktach znajduje się cholesterol, nie jest sprawą trudną. W wielu przypadkach czeka nas niespodzianka. W produktach, o których nigdy nie przypuszczaliśmy, że są szkodliwe, znajduje się dużo cholesterolu. Uważać trzeba na produkty gotowe, takie jak wypieki. W mące nie ma cholesterolu czy tłuszczu, ale co z jajkami i tłuszczami, które są używane do wypieków? Również produkty przygotowane, takie jak proszek naleśnikowy w paczce, mogą kryć niepożądane składniki. W domu można zrobić naleśniki tylko z białkiem.

Musimy również nauczyć się, co oznacza "jedna porcja". Dla wielu z nas befszyk czy kotlet to jedna porcja, niezależnie od jego rozmiaru. W rzeczywistości porcja mięsa nie powinna przekraczać 100 gramów.

Zdrowy sposób żywienia to również zwiększenie spożycia pewnych pozytywnych produktów. Większość kobiet na przykład potrzebuje większej dawki wapnia i żelaza. O tym, co nam potrzeba i kiedy, mówi rozdział 11.

Spotka nas miła niespodzianka, gdy po pewnym czasie zauważymy, iż z łatwością podejmujemy decyzje, co jeść i co wybierać, bo cyfry oznaczające ilość kalorii w produktach będą nam dobrze znane. Obojętne, czy będziemy jeść w domu, czy w restauracji, czy u przyjaciół, zawsze znajdziemy się w pozycji wygranej. Nie ma chyba większej satysfakcji, niż usłyszeć od lekarza, że spadł nasz poziom cholesterolu.

## 5. OTRĘBY OWSIANE - REWELACYJNY <RODEK W WALCE O ZDROWIE

Chyba tylko pustelnicy w jaskiniach górskich nie słyszeli o zaletach błonnika roślinnego. Stale zaleca się nam zwiększenie

jego spożycia.

Dla tych, którzy nie zwrócili na to specjalnej uwagi, pozwolę sobie przypomnieć, że cała sprawa zaczęła się w 1973 roku, kiedy to dr Dennis Burkitt, studiujący życie prymitywnych szczepów afrykańskich, opublikował swój słynny artykuł w brytyjskim piśmie medycznym "The Lancet". Zaobserwował on, że wtedy, gdy dieta bogata jest w błonnik roślinny, stolec jest większy i rzadszy, jak również następuje ze zwiększoną częstotliwością. Porównując zdrowie Afrykańczyków ze zdrowiem mieszkańców Zachodniej Europy, wyciągnął on wniosek, że obecność błonnika roślinnego ma znaczenie w zapobieganiu pewnych chorób jelita grubego, między innymi raka odbytnicy. Zanotował także, że "stężenie cholesterolu w surowicy wzrasta, gdy z diety usunie się błonnik roślinny. Natomiast żywność bogata w błonnik lub celulozę obniża stężenie cholesterolu w surowicy".

To odkrycie zapoczątkowało serię dyskusji i badań, które trwają po dziś dzień. Historię błonnika roślinnego spopularyzowały środki masowego przekazu. Zarówno w telewizji, czasopismach, jak i gazetach pojawiły się przepisy kulinarne zawierające dużą ilość błonnika.

Trzeba pamiętać jednak, że są różne rodzaje błonnika roślinnego, działające w różny sposób na poprawę zdrowia. Dla przykładu, błonnik zawarty w ziarnach pszenicy skraca czas przebywania jedzenia w przewodzie pokarmowym. Jest on po prostu naturalnym środkiem rozwalniającym. Zasada ta nie ma jednak zastosowania w przypadku kontroli poziomu cholesterolu. Z przeprowadzonych dotychczas badań zdecydowanie wynika, że otręby owsiane, a więc błonnik w nich zawarty, są najlepsze dla tych osób, którym zależy na utrzymaniu poziomu cholesterolu poniżej granicy zagrożenia.

Większości z nas znana jest mąka owsiana. Przyrządza się ją poprzez parowanie ziaren owsa, a następnie mielenie ich tak, by powstały płatki. Te z kolei rozdrabnia się i przesiewa tak, by powstała mąka i gruboziarniste otręby owsiane.

Otręby owsiane w odróżnieniu od pszennych składają się głównie z rozpuszczalnego błonnika roślinnego i dlatego przyczyniają się do obniżenia poziomu cholesterolu, podczas gdy otręby pszenne składają się głównie z nierozpuszczalnego błonnika i nie posiadają tych właściwości. Tabela na końcu tego rozdziału pokazuje, jaką zawartość błonnika mają poszczególne produkty żywnościowe.

Poza zawartością błonnika roślinnego, otręby owsiane posiadają inne wartości odżywcze. Zawierają dużo białka,



węglowodanów dostarczających organizmowi energii oraz tiaminy i witaminy B.

Trzeba jeszcze dodać, że podczas gdy otręby owsiane obniżają znacznie poziom cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL, nie obniżają wcale poziomu HDL'u. Ponadto pomagają również utrzymać poziom glukozy u cukrzyków.

Dr A.P. Croot razem z naukowcami z Uniwersytetu w Utrechcie w Holandii przeprowadził doświadczenie, w którym przez 3 tygodnie

podawano ochotnikom do spożycia chleb z płatków i mąki owsianej. W ciągu zaledwie 3 dni przeciętny poziom cholesterolu u uczestników doświadczenia spadł z 251 na 223 mg/dl. Kiedy ci sami uczestnicy powrócili do normalnego pieczywa, poziom cholesterolu powrócił do początkowej wysokości.

Naukowcem, którego działanie otrębów owsianych zainteresowało chyba najbardziej, był dr James Anderson z Uniwersytetu Kentucky w Lexington. Przeprowadził szereg badań w ściśle kontrolowanych warunkach klinicznych. W jednym z takich badań udział wzięło 6 mężczyzn, przebywających w szpitalu na oddziale specjalizującym się w procesach przemiany materii. Podawano im przez 6 dni dietę kontrolną, a potem przez 21 dni dietę z dodatkiem 100 gramów otrębów owsianych. Poziom cholesterolu we krwi był stały przy diecie kontrolnej i wynosił przeciętnie 280 mg/dl. Oznaczało to, że mężczyźni ci narażeni byli na choroby wieńcowe. Po dodaniu otrębów owsianych do żywności poziom cholesterolu spadł przeciętnie o 22,8% po dwóch tygodniach i utrzymywał się na tym poziomie aż do powrotu pacjentów do domu. W warunkach domowych stosowali oni nadal dietę bogatą w błonnik roślinny i spożywali dziennie 50 gram otrębów owsianych. Poziom cholesterolu pozostał nadal obniżony. Wyniki tych badań wykazały, że działanie otrębów podobne jest do działania takich leków, jak colestipol lub cholestyramina.

Badania dr. Andersona wykazały również znaczny spadek stężenia "złego" LDL'u i znaczne podwyższenie stężenia ochronnego HDL'u przy stosowaniu diety bogatej w otręby owsiane.

Jakie znaczenie mają wyniki tych badań dla przeciętnego człowieka? Zakładając, że są to wyniki prawidłowe, proste działanie arytmetyczne pokazuje, że każdy, kto ma poziom

cholesterolu całkowitego na wysokości 265 mg/dl może oczekiwać, iż spożycie 3 babeczek z otrąb owsianych dziennie obniży ten poziom do 200 mg/dl.

Jak działają otręby owsiane?

Nikt nie wie na pewno. Wiadomo jednak, że spożywanie otrąb owsianych powoduje zwiększone wydalanie z organizmu kwasów żółciowych, które wytwarzane są z cholesterolu przez wątrobę. Im więcej kwasu jest wydalanego, tym więcej musi go wątroba wyprodukować. Do tego celu potrzebny jest cholesterol, który jest przez wątrobę wyciągany z krwi, a w konsekwencji z całego cholesterolu w arteriach.

Środowisko medyczne zgadza się jednomyślnie, że otręby owsiane obniżają poziom cholesterolu dzięki zawartemu w nim rozpuszczalnemu błonnikowi roślinnemu.

Z badań porównujących działanie otrębów i leków, takich jak wymienione już colestipol i cholestyramina wynika, że lekarstwa te w pewnym sensie "naśladują" naturalne działanie otrąb owsianych.

Dr Bruce Kinoshian z Uniwersytetu w Maryland porównał skuteczność działania otrąb owsianych z wyżej wymienionymi lekami u pacjentów ze znacznie podwyższonym poziomem cholesterolu. Stwierdził w artykule, opublikowanym w "Journal of the American Medical Association", że zastosowanie odpowiedniej diety w leczeniu ze spożyciem otrąb owsianych jest nie tylko bardziej udane niż leczenie farmakologiczne, ale również jest dużo mniej

kosztowne.

Dodatkowe zalety otrąb owsianych

Nie ma nic w tym dziwnego, że otręby owsiane posiadają inne, dobroczynne właściwości oprócz obniżania poziomu cholesterolu. Dr Anderson wykazał, że diety bogate w błonnik roślinny i w węglowodany obniżają zapotrzebowanie na insulinę u cukrzyków.

Przez stosowanie diety bogatej w błonnik roślinny, a szczególnie taki jak w otrębach owsianych, można obniżyć wysokie ciśnienie.

Spożycie żywności bogatej w otręby owsiane praktycznie

gwarantuje kontrolę nadwagi. Powody tego są oczywiste. Zjedzenie jabłka pełnego błonnika jest dużo bardziej sycące niż połknięcie szklanki soku jabłkowego. Przeżuwanie pokarmu jest przyjemniejsze od połknięcia. Ponadto błonnik zmniejsza ilość spożytych kalorii, ponieważ łatwo zaspokaja uczucie głodu. Muszę tu dodać, że po zjedzeniu 3 babeczek z otręb owsianych i wypiciu szklanki mleka na śniadanie nie myślę o jedzeniu aż do popołudnia.

Nasylenie żołądka zależy zarówno od zawartości tłuszczu w pokarmie (befsztyk czy hamburger zaspokajają głód na dłużej, niż jarzyny czy ryż), jak i od tego, jak szybko pożywienie przesuwa się w przewodzie pokarmowym.

Pewne składniki odżywcze, takie jak węglowodany, przyswajane są wolniej przez ustrój, jeżeli są spożyte w potrawach zawierających dużo błonnika roślinnego, w przeciwieństwie do produktów rafinowanych. Toteż przyczynia się to do uczucia sytości w wiele godzin po posiłku.

Dr Anderson, cytowany tu już wielokrotnie, twierdzi, że otręby owsiane pomagają w kontroli nadwagi z trzech powodów: częste wypróżnienie powoduje usunięcie kalorii bezpośrednio w kale, węglowodany nie podlegają całkowitej przemianie materii, do strawienia pokarmu bogatego w błonnik roślinny potrzeba więcej energii, a więc wzrasta prędkość spalania kalorii.

Przyznam się sam, że odkąd jem otręby owsiane, nie muszę zwracać uwagi na ilość spożywanych pokarmów. Jem tyle, ile mam ochotę. W istocie rzeczy wystarczy, bym przez dwa kolejne dni jadł mniej niż zwykle, a już waga spada mi o 1 kilogram. Tak naprawdę, to muszę jeść więcej niż to miałem w zwyczaju, by utrzymać moją obecną wagę.

Dosłownie wszystkie autorytety, zarówno medyczne, jak i do spraw żywienia stwierdzają jednomyślnie, że Amerykanie powinni zwiększyć pobór błonnika roślinnego w żywności. Amerykańskie Departamenty Rolnictwa, Zdrowia, Szkolnictwa i Opieki Społecznej wydały wspólne oświadczenie na ten temat. W oświadczeniu zalecają różnorodność spożywanych produktów, unikanie dużej ilości tłuszczów, tłuszczów nasyconych i cholesterolu, zwiększenie spożycia żywności bogatej w skrobię i błonnik roślinny, unikanie dużej ilości cukru i soli. Dla osiągnięcia tego celu specjaliści zalecają spożycie złożonych węglowodanów zamiast prostych skrobi i cukru. A więc należy do żywności włączyć chleb razowy, produkty z mąki pełnoziarnistej, płatki śniadaniowe, przede wszystkim owsiane, owoce i warzywa.

Pierwszą dostrzegalną zmianą po rozpoczęciu spożywania otręb owsianych będzie poprawa regularności przemiany materii.

Zatwardzenie nie będzie już problemem. Zwiększy się częstotliwość

wypróżniania, a stolce będą większe i rzadsze.

Pierwsze obserwacje poczynione przez dr. Burkitta w Afryce zanotowały częste występowanie stolca i to, że jest to korzystne dla zdrowia. Obecnie lekarze nie mówią już pacjentom, że jedno wypróżnienie dziennie jest najbardziej prawidłowe. U niektórych osób mogą początkowo wystąpić wzdęcia, ale stopniowo zanikną.

Wniosek jest prosty: wiele wskazuje na to, że jedzenie otrąb owsianych i innych form błonnika roślinnego jest bardzo korzystne dla poprawy zdrowia. Angielskie przysłowie mówi: "jedno jabłko dziennie trzyma doktora z daleka od domu". Można dodać, że zjedzenie kilku babeczek z otrąb owsianych będzie trzymać kardiologa równie daleko.

#### Pierwsza porcja

Proponuję, żeby dzienna porcja surowych otrąb owsianych wynosiła 1/2 kubka, czyli 50 gram. Niestety, nie ma metody na zidentyfikowanie zawartości otrąb w poszczególnych produktach, dlatego sugeruję, by kupować tylko te, w których nazwa "otręby owsiane" i ich ilość występuje na etykiecie.

Przepisy na babeczki często zawierają dużo cukru i jajek. Te, podane w książce, są ulepszone. W trakcie wypróbowywania przepisów odkryłem, że otręby różnią się od innych produktów mącznych, ale są równie łatwe w użyciu. Nie lubię gorących płatków śniadaniowych, toteż skoncentrowałem się na babeczkach. Dodatkową ich atrakcją jest to, że można je przygotować z awansu. A poza tym są idealnym pokarmem dla tych, którzy żyją w ciągłym pośpiechu. Często zabieram je ze sobą, z termosem gorącej kawy bezkofeinowej, w podróż. Śniadanie spożyte na chybca jest lepsze niż żadne śniadanie.

Babeczkami nikt też się nie znudzi. Przyrządza się je z jabłkami, cynamonem, bananem, daktylami, ananasem, słowem - z czym tylko dusza zapagnie. Podgrzane w piekarniku albo kuchence mikrofalowej, są wyjątkowo smaczne.

Otręby owsiane nadają się do wszystkich wypieków typu chleb, bułki, rogale, ciasta, ciastka, herbatniki itp. Proszę spróbować najpierw przepisów zamieszczonych w tej książce, a potem wybrać

swoje dotychczas ulubione wypieki i zamiast mąki czy też tartej bułki, spróbować dodać otręby owsiane.

Początkowo, kiedy zacząłem ograniczać się do jedzenia tego, co zdrowe, muszę przyznać, że rzeczywiście omijały mnie wszystkie przysmaki. W miarę upływu czasu wynalazłem tyle możliwości, że nie czuję, by mi czegoś brakowało. Jem ciastka, torty i wiele innych smakołyków i nie martwię się o kalorie.

A oto sprzęt potrzebny do ich sporządzania:

- forma do pieczenia (najlepiej z wgłębieniami na babeczki)
- pergamin do wyłożenia formy
- łyżeczki do mierzenia ilości produktów
- kubek-miarka
- miska do mieszania składników

Teraz trzeba tylko wybrać przepis i sprawdzić, jakich składników nam jeszcze brakuje. Na pewno wiele rzeczy znajduje się już w naszych kredensach. Proszę pamiętać, że prawie każdy rodzaj owoców (świeżych czy suszonych) nadaje się jako dodatek do babeczek. Warto też zainwestować w mikser i termometr do mierzenia temperatury w piekarniku.

Otręby działają tak samo w postaci surowej, jak i gotowanej. Jednakże otręby surowe mogą wywoływać wzdęcia, szczególnie u osób, które spożywały do tej pory mało błonnika roślinnego, a więc przynajmniej na razie radzę ograniczyć się do spożycia otrąb gotowanych.

Powstaje pytanie, czy lepiej jest zjeść całą przepisaną porcję otrąb owsianych za jednym razem, czy też lepiej rozłożyć je razem z innymi produktami zawierającymi błonnik rozpuszczalny na cały dzień?

Należy pamiętać, że otręby owsiane działają w ten sam sposób, jak lekarstwa obniżające poziom cholesterolu, takie jak colestipol czy cholestyramina. Nie są przyswajane przez ustrój, jedynie wiążą kwasy żółciowe w jelitach, a masa ta wydalana jest z ustroju w kale. Kwasy żółciowe wytwarzane są przez cały czas w organizmie, dlatego też wydaje się, że jedzenie otrąb owsianych w postaci płatków śniadaniowych, babeczek oraz innych produktów zawierających błonnik rozpuszczalny i nierozpuszczalny powinno być rozłożone w czasie, by lepiej przeciwdziałać podwyższonemu

cholesterolowi.

Rzeczą oczywistą jest, że otręby owsiane w różnych postaciach smakują dużo lepiej niż lekarstwa, nie mówiąc już o tym, że są dużo tańsze. Jest bardziej prawdopodobne, że będziesz przestrzegać diety zawierającej ten produkt, niż leczenia farmakologicznego, głównie dlatego, że potrawy takie zastępują znakomicie bekon, jajka czy kanapki z wędliną. Przy pobieraniu leków wciąż pozostaje problem doboru diety. Spożycie potraw zawierających otręby owsiane samo w sobie stanowi sposób żywienia, który dodatkowo wpływa na ogólną poprawę zdrowia.

Jak rozwiązać problem żywieniowy, gdy się jest w podróży lub przebywa się poza domem przez dłuższy okres czasu?

Babeczki z otrąb owsianych znakomicie przechowują się bez lodówki przez pięć dni. Jeżeli lubisz płatki śniadaniowe, to przygotuj sobie pojedyncze woreczki plastikowe i napełnij je połową kubka otrąb, ćwiartką kubka rodzynek lub innych suszonych owoców, nierafinowanym cukrem lub słodzikiem. W pokoju hotelowym możesz wymieszać je z gorącą wodą lub sokiem owocowym. Również w restauracji możesz poprosić o gorącą wodę. Podróżuję bardzo dużo i nigdy nie było to dla mnie problemem.

Kiedy uzyskasz pożądaną rezultaty i obniżysz poziom cholesterolu, na pewno z przyjemnością zadasz sobie trochę trudu, by kontynuować program żywnościowy zawierający otręby owsiane.

Zawartość błonnika roślinnego w niektórych produktach żywnościowych

Produkt, całkowita zawartość błonnika \*, błonnik rozpuszczalny;

ZBOŻA, brak informacji, brak informacji;

jęczmień, 10.8, 2.8;

mąka kukurydziana pełnoziarnista, 15.3, 9.0;

otręby owsiane surowe, 18.6, 7.2;

płatki owsiane surowe, 12.1, 4.9;

ryż brązowy, suchy, 7.2, 0.7;

otręby ryżowe, 35.0, 33.00;

OWOCE, brak informacji, brak informacji;

jabłka surowe, 2.0, 0.6;

otręby jabłkowe, 42.9, 11.1;  
śliwki węgierki, suszone, 16.1, 4.6;  
rodzynki, 6.8, 1.7;  
SUCHE FASOLE I GROCH, brak informacji, brak informacji;  
fasola puszkowana, 6.2, 2.7;  
fasola surowa, 19.9, 8.5;  
bób surowy, 16.2, 4.7;  
soczewica surowa, 16.9, 3.8;  
groch surowy, 11.9, 4.0;

ilość gramów na 100 gramów produktu. Według pracy "Błonnik roślinny w żywności" autor James W. Anderson

Ostateczny dowód skuteczności otrąb owsianych został opublikowany 10 kwietnia 1991 roku w "Journal of the American Medical Association". Naukowcy porównali działanie otrąb owsianych, płatków owsianych i mąki owsianej u 156 dorosłych osób z podwyższonym poziomem cholesterolu. Mąka nie wywarła żadnego wpływu. Codzienne spożycie 50 gram otrąb owsianych spowodowało przeciętne obniżenie LDL'u o 16%, płatki owsiane miały dużo mniejszy wpływ.

Ja osobiście byłem bardzo szczęśliwy, kiedy dowiedziałem się, że dr James Anderson, któremu zawdzięczamy odkrycie dobroczynnych właściwości otrąb owsianych, uzyskał od Narodowego Instytutu Zdrowia fundusz w wysokości miliona dolarów na dalsze badania.

## 6. NIACYNA - WITAMINA, KTÓRA OBNIŻA POZIOM CHOLESTEROLU

Kiedy po raz pierwszy usłyszałem o wpływie niacyny na poziom cholesterolu we krwi, odniosłem się bardzo sceptycznie. Przypadek chciał jednak, że przeczytałem artykuł opublikowany przez Radę do Spraw Nauki (Council on Scientific Affairs), opublikowany na łamach Dziennika Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego. Był to przegląd przyjętych terapii dietetycznych i farmakologicznych, które przeciwdziałają ryzyku choroby serca. I oto znalazłem napisane czarno na białym: "Kwas nikotynowy przyjmowany codziennie w dawkach od trzech do dwunastu tabletek o zawartości 500 mg, obniży poziom LDL'u od 15% do 30%. Jest również skuteczny w obniżaniu poziomu VLDL'u, a jednocześnie przyczynia się do podniesienia poziomu HDL'u".

Zadziwiające! Oto najznakomitsze środowisko medyczne z Amerykańskiego Towarzystwa Serca i Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego zaleca leczenie choroby, która mnie osobiście trapi,

megadozą witaminy. Niacyna, zwana również kwasem nikotynowym, zasługiwała na uwagę.

Niacyna lub kwas nikotynowy jest witaminą z grupy B, rozpuszczalną w wodzie. Została odkryta przez lekarza, który zauważył, że choroba pelagra występuje, gdy w żywności brakuje jakiegoś tajemniczego składnika. Było to w 1917 roku i dopiero po 20 latach zidentyfikowano tę substancję na Uniwersytecie w Wisconsin.

W roku 1955 dr R. Altschul i dr A. Hoffer odkryli po raz pierwszy, że niacyna może zmniejszyć poziom cholesterolu. Środowisko lekarskie nie zwróciło na to odkrycie uwagi. Dopiero w 1962 roku, kiedy dwa niezależne badania stwierdziły, że niacyna

nie tylko może zmniejszyć cholesterol, ale również obniżyć poziom trójglicerydów we krwi, rozpoczęto badania pełną parą. Stwierdzono jednoznacznie, że niacyna bardzo skutecznie obniża cholesterol całkowity, LDL i trójglicerydy, a jednocześnie podnosi poziom ochronnego HDL'u we krwi. W 1975 roku "Program Badań nad Lekarstwami na Chorobę Wieńcową" (Coronary Drug Project) wykazał, że niacyna jest bezpośrednim powodem 29-procentowego spadku śmiertelnych ataków serca. Również badania przeprowadzone w Szwecji w 1980 roku wykazały podobne rezultaty.

Jest dla mnie tajemnicą, dlaczego środowiska naukowe i lekarskie nie upowszechniły tak ważnych informacji wśród pacjentów takich jak ja i tysiące innych w podobnej sytuacji. Może dlatego, że niacyna jest po prostu witaminą i nie można na niej tyle zarobić, co na lekarstwach; może dlatego, że ma pewne działanie uboczne (jak się dowiecie w dalszej części), które zresztą można skutecznie wyeliminować. Nie wiem. Wiem jednak, że są niezaprzeczalne dowody, zakopane w kilkunastu dziennikach medycznych, traktowane "po macoszemu", przeczytane przez garstkę lekarzy i naukowców.

Oczywiście, ja jestem bardzo szczęśliwy, że udało mi się odkryć dobroczynne właściwości niacyny dla własnego dobra, ale również, że mogę podzielić się tym odkryciem z Wami.

Jak działa niacyna?

Jak wspomniałem w poprzednim rozdziale, cholesterol jest



wytwarzany przez wątrobę. I tu właśnie wchodzi w działanie niacyna. Sposób działania nie jest jeszcze dokładnie określony, ale autorytety w tej sprawie zgadzają się co do tego, że niacyna zmniejsza wydzielanie VLDL'u. LDL, czyli ten "zły" cholesterol, jest produktem z VLDL'u. Jednym słowem, im mniej VLDL'u, tym mniej złego LDL'u.

Prawdopodobnie cały problem sprowadza się do wadliwej przemiany materii i dlatego jedna osoba może zajadać się jajkami i szynką, a inna płaci za to zdrowiem. Innym przykładem wadliwej przemiany materii jest cukrzyca, kiedy to trzustka nie wydziela odpowiedniej ilości insuliny, by rozłożyć cukier we krwi na substancje przyswajalne przez organizm. Przez lata naukowcy poszukiwali drogi, by "skrócić" proces wydzielania cholesterolu. Niacyna zdaje się spełniać tę funkcję.

Wydaje się również, że niacyna ma duży wpływ na wydzielanie prostaglandyny, związku chemicznego podobnego do hormonów. Bierze on udział praktycznie we wszystkich funkcjach życiowych ustroju. W tym wypadku mówimy o prostaglandynie typu PGI<sub>2</sub>, której wydzielanie jest zwiększone pod wpływem niacyny. Niacyna również usuwa z krwi trójglicerydy. I znów nie jest do końca wyjaśnione, jak to się dzieje, ale zapewne pamiętacie z rozdziału pierwszego, że przy zmniejszonej ilości trójglicerydów we krwi zmniejsza się poziom LDL'u.

Na tym nie koniec. U osób, które pobierają niacynę w zwiększonych dawkach, poziom ochronnego HDL'u wzrasta. Teraz już wiecie, że HDL ma właściwości ochronne, ponieważ oczyszcza krwiobieg z cholesterolu.

Tak więc niacyna okazała się bardzo korzystna w walce o zdrowie.

#### Rezultaty badań na temat działania niacyny

Literatura medyczna roi się od pomyślnych wyników badań nad niacyną. Przyjmowanie samej niacyny obniża znacznie poziom cholesterolu, a kiedy jednocześnie przestrzega się diety niskotłuszczowej, rezultaty są wręcz rewelacyjne.

Dr Donald B. Hunnighake z Akademii Medycznej w Minesocie stwierdza: "Ze wszystkich lekarstw działających na obniżenie

lipidów, kwas nikotynowy powoduje najznaczniejsze podniesienie HDL'u we krwi. Badania wykazują wzrost HDL'u od 10 do 15 mg/dl. Badania wykazują również, że przy pobieraniu 3 do 6 g niacyny dziennie, poziom LDL'u spada przeciętnie o 20-30%".

Dr Mark L. Wahllquist pisze w książce "Witaminy w medycynie i biologii człowieka", że rezultaty osiągnięte przy stosowaniu niacyny "są co najmniej równoznaczne z rezultatami osiąganymi przy stosowaniu leków takich jak Atromid S i Questran".

W dzienniku "New England Journal of Medicine" doktorzy John P. Kane i Mary J. Malloy przytaczają wyniki długoterminowego leczenia pacjentów o wysokim poziomie cholesterolu. Zanotowali, że przy użyciu samych leków przeciwcholesterolowych poziom cholesterolu spadł maksymalnie o 28%. Kiedy podano leki i dodano niacynę, poziom spadł aż o 45%. Jeszcze lepsze rezultaty uzyskali naukowcy z Uniwersytetu Południowej Kalifornii, kiedy do leczenia włączono ścisłą dietę niskotłuszczową.

Omówiłem sposób, w jaki niacyna obniża poziom cholesterolu. A teraz pozwolę sobie przytoczyć wyjaśnienie mechanizmu działania leków przeciwcholesterolowych, takich jak colestipol czy cholestyramina. Są to tak zwane "żywice". Lek taki nie jest wchłaniany przez ustrój, lecz pozostaje w jelicie, gdzie wiąże kwasy żółciowe, a masa ta jest wydalana z organizmu z kałem. Ustrój potrzebuje cholesterolu do wytwarzania kwasów żółciowych; skoro kwasy żółciowe są wydalane, potrzeba więcej cholesterolu i ustrój ściąga go z krwi. W ten sposób, przyjmując "żywice" trzy razy dziennie, poziom cholesterolu we krwi spada.

Proszę zauważyć, że colestipol i cholestyramina działają w ten sam sposób jak otręby owsiane. Te jednak są produktem naturalnym, lepszym smakowo i o wiele tańszym.

Wynika z tego, że optymalnym sposobem na obniżenie poziomu cholesterolu jest dieta i terapia łącząca otręby owsiane z niacyną.

Dla niektórych osób, szczególnie tych, które już przestrzegają zasad zdrowego żywienia, same otręby owsiane i niacyna są skutecznym środkiem na obniżenie poziomu cholesterolu do normy lub poniżej.

Jak należy stosować niacynę

Sposób przyjmowania niacyny, który na sobie sprawdziłem i który od lat zalecam innym, to stopniowe zwiększanie dawki. Wszyscy specjaliści zgadzają się co do dawki początkowej, tzn. 100 mg trzy razy dziennie, następnie podnosi się dawkę co trzy dni aż do osiągnięcia dawki terapeutycznej. Lekarze zalecają

przyjmowanie trzech do ośmiu, a nawet dwunastu gramów dziennie. Ta doza powinna zostać osiągnięta stopniowo, w okresie około miesiąca. Ja osobiście uważam, że maksymalna doza dla większości osób nie powinna przekraczać trzech gramów dziennie. Niacyna pobierana w formie Endur-acin (opisana w dalszej części) nie

potrzebuje przekroczyć dawki 1,5 grama dziennie.

Należy tu zaznaczyć, że niektóre osoby nie potrzebują więcej niż 2, a nawet 1 grama dziennie. W lekarskim czasopiśmie "Family Practice News" lekarze donoszą, że uzyskują znaczącą poprawę przy dawce 1 grama dziennie. Pacjenci przyjmujący tę dawkę przez osiem miesięcy doświadczyli obniżenia cholesterolu całkowitego przeciętnie o 18%, a podniesienie HDL'u o 40%. Przy tej dawce niacyna nie wywołuje żadnego działania ubocznego (problem ten omówimy później).

Jaka więc jest dawka odpowiednia dla Ciebie? Jeżeli poziom Twojego cholesterolu jest trochę podniesiony, być może dieta zawierająca otręby owsiane wystarczy. Jeżeli poziom jest podniesiony średnio, dieta i 1 gram niacyny dziennie powinny obniżyć go do normy. W wypadku dużego podniesienia poziomu cholesterolu, na początku kuracji trzeba sięgnąć po większą dawkę. Jednakże dzięki wyjątkowej skuteczności połączenia diety z otrębami owsianymi i niacyną, większość osób nie potrzebuje dawki niacyny większej, niż 3 gramy.

Schemat pobierania niacyny w stadium początkowym

pierwsze 3 dni: 1 tabletki 100 mg x 3 razy dziennie = 300 mg

następne 3 dni: 2 tabletki 100 mg x 3 razy dziennie = 600 mg

następne 3 dni: 3 tabletki 100 mg x 3 razy dziennie = 900 mg

następne 3 dni: 4 tabletki 100 mg x 3 razy dziennie = 1200

mg

następne 3 dni: 1 tabletki 500 mg x 3 razy dziennie = 1500

mg

następne 3 dni: 1 tbl 100 mg + 1 tbl 500 mg x 3 razy  
dziennie = 1800 mg

następne 3 dni: 2 tbl 100 mg + 1 tbl 500 mg x 3 razy  
dziennie = 2100 mg

następne 3 dni: 3 tbl 100 mg + 1 tbl 500 mg x 3 razy

dziennie = 2400 mg

następne 3 dni: 4 tbl 100 mg + 1 tbl 500 mg x 3 razy

dziennie = 2700 mg

od tej pory: 2 tabletki 500 mg x 3 razy dziennie = 3000 mg

Schemat ten jest dla niacyny, lecz nie dotyczy niżej opisanej Endur-acin.

Nowy rewolucyjny sposób przyjmowania niacyny

Kiedy wprowadziłem w życie ten program, na rynku był tylko jeden rodzaj niacyny w tradycyjnej formie tabletkowej. W 1987 roku spotkałem się z nowym produktem Endur-acin, który zrewolucjonizował pobieranie tego preparatu. Endur-acin to tabletki niacyny o przedłużonym działaniu. Tabletki Endur-acin składa się z woskowej matrycy, w której zawieszona jest niacyna. W ten sposób niacyna bardzo powoli wycieka do przewodu pokarmowego. Przez powolne wydzielanie niacyny osiąga się dwa doskonałe rezultaty. Po pierwsze, nie występuje czerwienienie skóry spowodowane uderzeniem gorąca (co jest działaniem ubocznym), po drugie dawka niacyny potrzebna do osiągnięcia znaczącej poprawy jest ewidentnie zmniejszona.

Używany tu wosk jest produktem farmakologicznym, który nie jest przyswajany przez ustrój i po rozłożeniu wosk ten wydalany

jest z jelita razem z kałem.

Dr Keenan z Santa Monica w Kaliforni, który sam cierpiał na wysoki poziom cholesterolu, poddał się omówionej tu kuracji osiągając wspaniałe rezultaty i od tej pory leczy swych pacjentów tą metodą. Po odkryciu Endur-aciny jest w stanie pomóc większej ilości pacjentów, którzy poprzednio nie mogli pobierać niacyny z powodu skutków ubocznych.

Jak wspomniałem w poprzednim rozdziale, by uzyskać znaczne obniżenie poziomu cholesterolu u osób takich jak ja, tzn. o wysokim poziomie wyjściowym, zalecam 3 gramy tradycyjnej niacyny dziennie. W wypadku Endur-aciny zaleca się 1,5 grama dziennie. Dawkę tę sprawdziłem na sobie i w badaniach klinicznych opisanych w dalszym rozdziale. Dodatkową zaletą Endur-aciny jest to, że nie jest droga.

Z powodu oczywistej przewagi Endur-aciny nad innymi preparatami niacyny, na rynku pojawiło się wiele produktów naśladowujących, czy też wręcz bezprawnie używających nazwy Endur-acin. Dlatego trzeba być ostrożnym i kupować preparat jedynie z pewnych źródeł.

#### Możliwe działania uboczne

Prawie wszystkie osoby przyjmujące niacynę, oprócz tych, które pobierają ją w formie Endur-acin, doświadczają "uderzenia gorąca". Jest to uczucie pieczenia skóry przede wszystkim na ramionach, plecach i piersiach. Często skóra zaczerwienia się jak po opalaniu na słońcu. To uderzenie jest całkowicie nieszkodliwe. Naukowcy twierdzą, że następuje w momencie wydzielania prostaglandyny. Niektóre osoby odczuwające ten objaw obawiają się, że ma to coś wspólnego z sercem. W rzeczywistości jest to działanie ograniczone jedynie do powierzchni skóry. Osoby pobierające standardowe preparaty niacyny według poprzednio zamieszczonego schematu odczuwają najsilniejsze uderzenie na początku i w momencie zwiększania dawki. Z biegiem czasu uderzenia osłabną. Większość osób przyjmujących niacynę donosi, że po pewnym czasie, nawet gdy pobierają 3 gramy, w dawkach 1 gram trzy razy dziennie po posiłku, nie odczuwają uderzenia.

Każdy reaguje inaczej i stopień czerwienienia zależy od danej osoby. Są i tacy, którzy odczuwają zaburzenia żołądkowe. By uniknąć zaburzeń żołądka, naukowcy zalecają pobieranie niacyny z posiłkami.

Najbardziej nieprzyjemnym działaniem ubocznym, o jakim doniesiono w literaturze naukowej, jest swędząca wysypka. Nie ma metody, by przewidzieć, kto może być narażony na taką reakcję. Wysypka występuje we wczesnym stadium przyjmowania niacyny. W przeciwieństwie do "uderzenia" wysypka nie znika po krótkim czasie i dlatego osoby doświadczające wysypki nie mogą przyjmować 3 gramów niacyny. Należy odróżnić wysypkę od swędzenia i pieczenia przy uderzeniu. Te ostatnie znikają razem z zaczerwienieniem, natomiast wysypka pozostaje. Po przerwaniu pobierania niacyny wysypka zanika po kilku dniach. Wysypka nie występuje u osób pobierających nie więcej niż 1 gram niacyny dziennie.

Od chwili, kiedy napisałem tę książkę, naukowcy odkryli, że organizm produkuje najwięcej cholesterolu wieczorem. Toteż najlepiej przyjmować niacynę po południu, na przykład w czasie

obiadu, kolacji i przed snem. Tabletki przyjęte przy spożywaniu śniadania będzie miała ograniczone działanie.

Niacyna jest metabolizowana w wątrobie, gdzie odbywa się wydzielanie cholesterolu i niektóre osoby nie mogą znieść dodatkowego obciążenia tego organu. Mogą wystąpić objawy nudności i wymiotów.

Jak piszę w dalszej części rozdziału, każdy, kto pobiera niacynę, powinien poddać się badaniu wątroby w dwa lub trzy miesiące po rozpoczęciu kuracji, by sprawdzić, czy wątroba toleruje niacynę.

Pamiętaj, że nie ma dwojga identycznych ludzi i każdy z nas reaguje w różny sposób. Większość może przyjmować niacynę, szczególnie w formie Endur-acin, bez skutków ubocznych; niektórzy doświadczą ich w ten czy inny sposób i dlatego należy przyjmować niacynę pod nadzorem lekarza, który odpowie na wszystkie pytania.

#### Przeciwwskazania

Tak jak w przypadku wszystkich innych substancji, niacyna nie może być przyjmowana przez niektóre osoby. Przeciwwskazana jest przy chorobie wrzodowej, dolegliwościach wątrobowych, arytmii serca, cukrzycy i podagrze. Osoby, które piją alkohol w większych ilościach lub piły w przeszłości, muszą poddać się badaniu wątroby, by ustalić stan tego organu. Jest to wskazane, ponieważ niacyna jest metabolizowana przez wątrobę, a organ ten rozkłada również alkohol. W niektórych wypadkach wątroba jest uszkodzona przez długotrwałe nadużywanie alkoholu.

W każdym wypadku należy przestrzegać umiaru w picie alkoholu, kiedy przyjmuje się niacynę, inaczej obciąża się wątrobę podwójnie.

Zaobserwowano również, że niewielka liczba osób odczuwa nieregularne bicie serca przy przyjmowaniu niacyny. Zdarza się to rzadko, ale powinno się o tym wiedzieć i jeżeli odczuwane są takie objawy, konieczna jest konsultacja lekarska, by zmienić dawkę lub zaprzestać pobierania niacyny.

#### Bezpieczeństwo w pobieraniu niacyny

Większość osób będzie w stanie pobierać nawet 3 gramy niacyny bez żadnych skutków ubocznych. Nikt, oprócz osób, do których odnoszą się wyżej wymienione przeciwwskazania, nie

doświadczy działania ubocznego przy dawce 1 grama. Bezpieczeństwo przyjmowania niacyny jest udokumentowane od dłuższego czasu.

"Amerykański Projekt Naukowo-Badawczy Nad Lekarstwami Choroby Wieńcowej" wykazał, że niacyna może być przyjmowana przez dłuższe okresy czasu i wywołuje nieznaczne działanie uboczne, jak to powyżej opisałem. Badanie to objęło powyżej 8000 osób i trwało od 1969 do 1975 roku.

Wielu lekarzy od lat stosuje niacynę przy leczeniu pacjentów o podwyższonym poziomie cholesterolu i trójglicerydów. Dr Louis Cohen, profesor medycyny na Uniwersytecie w Chicago, zapisuje niacynę w połączeniu z lekiem probucol od dwudziestu lat. Wielu z jego pacjentów przyjmuje niacynę dłużej niż sześć lat bez żadnych trudności i profesor Cohen sądzi, że można przyjmować niacynę przez całe życie.

Jak wspomniałem poprzednio, przy długoletnim nadużywaniu alkoholu wątroba może być osłabiona i nie działa prawidłowo. Taki

sam stan wywołują choroby takie jak zapalenie wątroby czy marskość wątroby, kiedy organ ten nie toleruje niacyny nawet w niskich dawkach.

Zaleca się, by po okresie powiedzmy 2 miesięcy zażywania niacyny dokonać analizy krwi, by ocenić funkcjonowanie wątroby. Nie powinno to przysporzyć kłopotu, skoro i tak w tym okresie czasu powinno się dokonać analizy, by sprawdzić postęp, jaki nastąpił w obniżaniu cholesterolu.

Analiza wykaże, jak wątroba metabolizuje niacynę. Powszechnie lekarze uważają, że niewielkie wahania w analizie wskazują na to, iż niacyna działa. Analiza może wykazać jednakże, iż osoby, które mają uszkodzoną wątrobę przez choroby lub alkohol, nie powinny przyjmować niacyny.

Podkreślam jeszcze raz, że przeprowadzenie analizy jest jeszcze jednym dowodem, jak ważne jest współdziałanie pacjenta z lekarzem w zwalczaniu wysokiego poziomu cholesterolu.

Niacyna jako część programu

Niacyna może być ważną częścią programu mającego na celu zmniejszenie poziomu cholesterolu. Stosowana razem z poprawnym sposobem żywienia, w który wchodzi otręby owsiane, jest

bezpieczna i skuteczna.

Cieszę się, że od chwili, kiedy ta książka została opublikowana, powiększa się grono lekarzy, którzy na swoich receptach piszą: "8-tygodniowa kuracja przeciwcholesterolowa" i proszą pacjentów na następną wizytę za osiem tygodni. Podczas, gdy mój program ma wielu krytyków, liczba lekarzy, którzy przekonali się o jego bezpieczeństwie i skuteczności - rośnie.

Jeżeli zdecydujesz się na przyjmowanie niacyny jako części programu, to poinformuj o tym swojego lekarza. Może również zechce przeczytać tę książkę. Dzieląc się tą książką ze swym lekarzem, pomożesz poszerzyć informacje o tym prostym i skutecznym programie wśród wielu potrzebujących ludzi.

#### Kilka słów ostrzeżenia

Chociaż niacyna jest bezpieczna w użyciu dla większości osób, przyda się kilka słów ostrzeżenia.

Najważniejszym jest, by niacyna nie stała się środkiem zastępującym prawidłowe żywienie. Należy pamiętać, że podstawą prawidłowego żywienia jest ograniczone spożycie tłuszczu i cholesterolu, a zwiększone spożycie złożonych węglowodanów.

Niacyna powinna być częścią programu jedynie u osób o bardzo wysokim poziomie cholesterolu. Należy pamiętać, że sposób żywienia zawierający otręby owsiane, jest znakomitym środkiem leczniczym sam w sobie.

Istnieją wyraźne przeciwwskazania. Niektóre osoby nie powinny nawet próbować pobierania tej witaminy, jak to opisałem poprzednio.

Występują również działania uboczne, takie jak uderzenia gorąca w początkowym stadium pobierania niacyny, które są nieszkodliwe. Natomiast przy wysypce skóry i zakłóconej zdolności widzenia należy zaprzestać przyjmowania niacyny, a skutki te ustąpią po 3-4 dniach.

Organizmy niektórych osób całkowicie nie tolerują niacyny. Dla takich osób najlepszym środkiem jest w dalszym ciągu dieta

zawierająca otręby owsiane. Jeżeli dieta też nie pomaga, należy pomyśleć o lekarstwach.

Jednakże znakomita większość ludzi może przyjmować niacynę



przez lata, tym samym utrzymując odpowiedni poziom cholesterolu. Połączenie diety, otrębów owsianych i niacyny jest znakomitym środkiem na cholesterol, łatwo dostępnym dla ludności.

Jak poprzednio wspomniałem, jeżeli zdecydujesz się na przyjmowanie niacyny, nie rób tego bez nadzoru lekarza!

Czy niacyna jest witaminą, czy też lekarstwem

Od chwili pierwszego wydania książka ta jest krytykowana za to, że nazywa niacynę witaminą. Wskazuje się, że niacyna pobierana w dużych dawkach działa, farmakologicznie, więc tak, jak lek i dlatego powinna być nazwana lekarstwem.

Jednakże pewnym jest, że niacyna jest uważana powszechnie za witaminę. Niacyna obniża poziom cholesterolu bardziej skutecznie niż lekarstwa farmakologiczne, ale przecież otręby owsiane robią to samo. Czy dlatego mamy też nazwać otręby owsiane lekarstwem?

Trzeba być ostrożnym ze wszystkimi witaminami, które pobiera się w dużych ilościach i robić to pod nadzorem lekarza. Z tego też powodu powtarzam po raz kolejny, że każda osoba stosująca ten program powinna zasięgnąć rady lekarza.

Czy niacyna jest witaminą, czy też lekarstwem? Niech będzie nazywana tak, jak się komu podoba. Niacyna pomogła mnie i tysiącom innych ludzi w kontroli cholesterolu. Udowodniono, że niacyna przedłuża życie pacjentom cierpiącym na serce. Ja wierzę, że niacyna pomoże mi żyć jeszcze bardzo długo. Nazywajcie ją jak chcecie, ja nazywam ją ratownikiem życia.

## 7. INNE PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE POMOCNE W WALCE O ZDROWIE

Biorąc pod uwagę zawartość cholesterolu, pokarmy można podzielić na trzy grupy:

pierwsza - produkty podnoszące poziom cholesterolu we krwi, takie jak jajka i masło,

druga - produkty nie mające wpływu na poziom tłuszczów czy cholesterolu we krwi, takie jak marchewka, sałata czy chleb,

trzecia - produkty, które aktywnie obniżają poziom lipidów, takie jak otręby owsiane.

Otręby działają korzystnie, ponieważ zawierają duży procent rozpuszczalnego błonnika roślinnego. W otrębach owsianych znajduje się więcej rozpuszczalnego błonnika roślinnego, niż na przykład w otrębach pszennych i dlatego działają na obniżenie poziomu cholesterolu znacznie lepiej. Sądzić można, że rozpuszczalny błonnik zawarty w innych roślinach ma taki sam efekt. I rzeczywiście, badania naukowe to potwierdzają.

Jedną z takich roślin jest fasola. Wszystkie fasole, soczewice i groch zawierają duże ilości błonnika rozpuszczalnego. Ten sam naukowiec, który badał obniżający wpływ otręb owsianych na poziom cholesterolu, przyjrzał się także wpływowi innych roślin na zdrowie.

Dr James Anderson karmił pacjentów przez 3 tygodnie 115 gramami fasoli dziennie, zważonej przed gotowaniem. Uczestnicy spożywali wszystkie posiłki w szpitalu, tak, by wiadomo było dokładnie, co jedzą. Fasola była podawana jako jarzyna albo w

zupie. Poziom cholesterolu spadł przeciętnie o 19%.

Przyznać trzeba, że taka ilość fasoli spożywana dziennie jest duża i nie należy oczekiwać, by ktokolwiek jadł takie porcje codziennie do końca życia. Nie ma jednak powodu, by fasola, groch i soczewica nie stały się regularnymi gośćmi na naszych stołach.

Z tabeli w rozdziale 5 widzimy, że zawartość procentowa błonnika rozpuszczalnego w fasolach jest niższa niż w otrębach owsianych. Mimo to fasole wpływają niezwykle obniżająco na cholesterol, sugerując, że zawierają jeszcze jakąś inną substancję poza błonnikiem, która działa redukująco na poziom cholesterolu. Kłopot w tym, że naukowcy nie wiedzą jeszcze, co to za substancja.

A tymczasem możliwości spożywania tych produktów są ogromne. Obok zup i gotowanej fasoli, można przyrządzić pasty, pasztety, smakowite potrawy zastępujące pasztety pełne tłuszczu. Spróbuj przepisów z tej książki. Gwarantuję, że zamienisz się w pożeracza fasoli. Moją ulubioną potrawą jest humus, potrawa ze środkowego Wschodu. Mam w lodówce jej duży zapas i jem humus z chlebem, pitą i plackami.

Badania przeprowadzone w Gerontologicznym Centrum Naukowym w Baltimore, dokonane na wielu grupach wiekowych począwszy od 30 do 79 lat, wykazały, że każdy gram błonnika pokarmowego zawartego w owocach spowodował średni spadek poziomu cholesterolu o 1,5 mg/dl. Spożycie błonnika owocowego wśród grupy 556 mężczyzn wynosiło od 1 do 11 gramów. Spadek poziomu cholesterolu różnił się w zależności od ilości spożytych owoców. Ci, którzy jedli ich dużo, obniżyli poziom cholesterolu bardziej od tych, którzy zjadali ich mniej. Wynika z tego, że trzeba jeść jak najwięcej

jabłek, pomarańczy i innych owoców.

Jeszcze innym źródłem błonnika rozpuszczalnego, obniżającym poziom cholesterolu są otręby ryżowe. Cały produkt ma 35% błonnika, z czego 94% to błonnik rozpuszczalny. Znaczy to, że z dwóch łyżek otrąb ryżowych otrzymujemy tyle samo błonnika rozpuszczalnego, co z połowy kubka otrąb owsianych.

Można używać otręby ryżowe jako dodatek do płatków śniadaniowych, z jogurtem i innymi potrawami, a także w babeczkach i innych wypiekach. Czy otręby ryżowe mają zastąpić otręby owsiane? Wcale nie. Jest to po prostu jeszcze jeden produkt, o którym trzeba pamiętać przy stosowaniu naszej diety. Przekonacie się, że otręby ryżowe nie są tak uniwersalne jak otręby owsiane, ale stanowią urozmaicenie naszej diety.

Czy pamiętacie krupnik z kaszy jęczmiennej, czyli perłówki, gotowany przez nasze mamy lub babcie? Nie wiadomo dlaczego kasza ta stała się dzisiaj niemodna. Najwyższy czas, by powróciła na nasze stoły. Jest ona doskonałym źródłem błonnika rozpuszczalnego. Trzeba tylko pamiętać o racjonalnej zawartości tłuszczu w zupie!

Istnieją jeszcze inne metody, wprowadzające odpowiedni rodzaj błonnika do naszych diet. Metamucil to najlepiej znana grupa środków rozwalniających, robionych z ziaren psylium. Pomimo tego, że są one już dość długo na rynku, dopiero teraz przekonano się o ich właściwościach obniżania cholesterolu. Wspomniany już wielokrotnie dr Anderson zaleca przyjmowanie 3 łyżeczek od herbaty dziennie.

⟨pieszę dodać, że nikt nie zalicza ziaren psylium do

produktów żywnościowych, które kupuje się wraz z resztą zakupów w sklepach spożywczych. Są to produkty naturalne, ale nie należy traktować ich jako jedzenie. Nie polecam, by stosować środki rozwalniające zamiast zdrowych płatków śniadaniowych. Ale nie należy też ich wykluczać całkowicie. Mogą być przydatne w podróży.

Badania prowadzone w tej chwili pokazują ciekawe rezultaty, na przykład bada się wpływ uaktywnionego węgla drzewnego, jednakże na definitywne rezultaty należy jeszcze poczekać.

Natomiast interesujące jest to, że dietetycy wykryli, iż tak

zwane warzywa krzyżowe, jak brokuły czy kalafior też obniżają poziom cholesterolu. Nie jest to odkrycie całkowicie naukowo potwierdzone, ale nie zaszkodzi nikomu jeść więcej tych warzyw.

#### Historia rybna

Następnym produktem na naszej liście zakupów, obniżającym poziom cholesterolu, powinna być duża ilość ryb. Dawno temu uważano, że potrawy z ryb polepszają rozwój mózgu. Teraz dzięki postępom nauki wiemy, że są one znakomite na serce.

Niedawno jeszcze zalecano spożycie pewnych ryb w mniejszej ilości twierdząc, że łosoś czy makrela mają więcej tłuszczu niż inne ryby. Mięczaki zawierały ponoć dużo cholesterolu. Słowem, należało ich unikać. Ale czasy i metody badawcze oraz przetwórcze się zmieniły.

Jeżeli chodzi o te tłuste ryby, to okazuje się, że są pełne tłuszczu nienasyconego o specjalnych właściwościach, o nazwie kwas eikozapentaenowy, w skrócie EPA. Tłuszcz ten występuje we wszystkich rybach zimnowodnych i głębinowych. Redukuje on cholesterol i trójglicerydy.

Naukowcy zastanawiali się przez lata nad tym, dlaczego Eskimosi jedzący dużo mięsa z wielorybów, fok, no i oczywiście ryb nie cierpieli na chorobę serca. Pierwsze definitywne wyniki badań opublikowano w 1976 roku. Okazało się, że choroba serca u Eskimosów występuje dziesięciokrotnie rzadziej niż u Duńczyków, czy też północnych Amerykanów. Eskimosi, którzy wyemigrowali z Grenlandii do Danii, chorowali na serce tak samo często, jak Duńczycy. Było to zjawisko niezwykle, bo dieta obydwu grup podobna była pod względem zawartości tłuszczu. Jednakże proporcje spożytych tłuszczów były inne. Dieta Duńczyków zawierała dwa razy tyle tłuszczów nasyconych i więcej tłuszczów wielonienasyconych pochodzenia roślinnego. Tymczasem Eskimosi jedli dużo wielonienasyconych tłuszczów pochodzenia zwierzęcego.

Badania potwierdziły, że skład lipidowy ryb, czyli tłuszcze w nich zawarte są optymalnie korzystne dla zdrowia. Szczególnie korzystnymi są kwasy tłuszczowe z szeregu omega 3, lub inaczej zwane tłuszczami rybnymi EPA. Eskimosi jedzą przeciętnie dziennie 1/2 kg mięsa rybnego. Badania wykazały, że poziom cholesterolu u Eskimosów nie zawsze jest niższy niż u Duńczyków czy północnych Amerykanów. Wskazuje to na fakt, że olej rybny zapobiega chorobom serca nie przez obniżenie poziomu cholesterolu, ale w inny sposób.

2aobserwowano też dodatnie strony spożycia ryb wśród innych grup ludności. Niedawno przeprowadzone badania, opublikowane w

"New England Journal of Medicine" potwierdziły, że śmiertelność spowodowana chorobami serca była o 50% niższa wśród mężczyzn,

którzy jedli przynajmniej 30 g ryby dziennie niż wśród tych, którzy nie jedli ryb wcale. Podanie jednej lub dwóch potraw rybnych tygodniowo może przyczynić się znacznie do zapobiegania chorobie serca.

Pojawiły się na rynku kapsułki z olejem rybnym. Przyjmowanie tych kapsułek jest do tej pory bardzo kontrowersyjne. W niektórych wypadkach ich działanie jest doskonałe, ale czasami może wywołać wręcz niepożądane skutki.

Istnieje jeszcze zbyt wiele niewyjaśnionych pytań co do właściwości kapsułek z olejem rybnym. Znane są natomiast korzyści płynące z jedzenia ryb.

Patrząc na tabelę o zawartości tłuszczu i cholesterolu widzimy, że niektóre ryby zawierają więcej tłuszczu i cholesterolu. Czy powinno się jeść tylko te, które zawierają ich mało? Generalna zasada polega na tym, by jeść szeroki asortyment ryb. Nie ma potrzeby unikania żadnej ich odmiany. Nawet jeżeli nie jesteśmy smakoszami ryb, to musi znaleźć się jakaś ryba, którą polubimy tak, byśmy mogli jeść ją dwa razy w tygodniu. Stosujmy ryby z puszek w sałatkach, czy też pizzach.

#### Mniej tłuszczów i olejów

Już na pewno wiemy, że tłuszcze wielonienasycone i oliwa z oliwek to dwa rodzaje tłuszczów sprzyjające niskiemu poziomowi cholesterolu. Czy rzeczywiście ma znaczenie, jaki tłuszcz stosujemy w naszej kuchni? Odpowiedź jest twierdząca. Ale kiedy przychodzi do analizy tłuszczów i olejów, to fakty i informacje są bardzo sprzeczne. Czas na umieszczenie ich w odpowiedniej perspektywie.

Przede wszystkim pamiętajmy, że żaden olej roślinny nie ma w sobie cholesterolu. Pochodzi on tylko ze źródeł zwierzęcych. A więc gdy producent oleju informuje na etykietce, że jego produkt nie zawiera cholesterolu, to tak jakby mówił, że woda jest mokra. Tylko tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, jak boczek, masło i smalec zawierają cholesterol. Unikajmy ich tak, jak unika się trucizny. W olejach roślinnych interesuje nas wyłącznie tłuszcz.

Tłuszcze są jednym z trzech źródeł energii w pożywieniu, równoległe z białkiem i węglowodanami. Wszystkie trzy są nam niezbędne do tego, by organizm funkcjonował prawidłowo. Musimy tylko zachować umiar i równowagę. Białko i węglowodany dostarczają 4 kalorie z jednego grama, podczas gdy tłuszcz dostarcza 9 kalorii. Dzieje się tak dlatego, że ustrój zużywa tłuszcz dużo bardziej wydajnie niż to nam się wydawało. Tłuszcz to główne źródło kalorii i powód, dlaczego tak wiele osób cierpi na nadwagę. Zmniejszymy ilość kalorii i spadnie nam nadwaga.

Białko zbudowane jest z kwasów aminowych, a tłuszcz z kwasów tłuszczowych. Każdy z tych kwasów tłuszczowych jest molekułą złożoną z atomów węgla i atomów wodoru. Im więcej atomów wodoru, tym bardziej nasycony jest tłuszcz. W praktyce, jeżeli tłuszcz utrzymuje swą postać płynną w temperaturze pokojowej, to jest to tłuszcz nienasycony. Tłuszcze nasycone są tłuszczami stałymi. Im bardziej jest tłuszcz nasycony, tym jest twardszy.

Każdy tłuszcz i olej składa się z połączenia kwasów tłuszczowych nasyconych, wielonienasyconych i jednonienasyconych. Oliwa z oliwek należy do tłuszczów jednonienasyconych, olej kukurydziany do wielonienasyconych. Oznacza to, że zawierają one

większą ilość jednej z wyżej wspomnianych grup tłuszczowych w proporcji do dwóch pozostałych grup.

Wszystkie trzy grupy mają wpływ na poziom cholesterolu. Kwasy tłuszczowe nasycone podnoszą poziom cholesterolu, co z kolei powoduje blokowanie tętnic i miażdżycę.

Oczywiście zaleca się, by zredukować ilość tłuszczu nasyconego w diecie. Wielu z nas zmniejszyło już ilość spożywanego mięsa, tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, masło zastąpiło margaryną. Niestety, wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że tłuszcz nasycony znajduje się w produktach gotowych, które kupujemy. Dlatego czytanie etykietek na produktach jest tak ważne. Ciasto, lody, przetwory różnego rodzaju kryją w sobie nieznane ilości tłuszczów.

Od dawna już wiadomo, że im więcej jemy tłuszczów wielonienasyconych, tym bardziej spada poziom cholesterolu we krwi. Niestety, dieta bogata w tłuszcze wielonienasycone obniża poziom ochronnego HDL'u. Dr Grundy wystąpił z pozytywnymi

odkryciami.

Wiadomo było już od dawna, że w krajach śródziemnomorskich chorowało na serce bardzo niewiele osób. Poziom cholesterolu u mieszkańców tych krajów jest bardzo niski. Ich dieta jest uboga w tłuszcze i cholesterol. Do gotowania używają oliwy z oliwek. Pamiętać również trzeba, że poziom ich HDL'u pozostaje wysoki. A więc, używając do gotowania oliwy z oliwek (tłuszcz jednonienasycony) zamiast na przykład olejów wielonienasyconych można obniżyć poziom cholesterolu całkowitego, utrzymując albo podwyższając poziom HDL'u.

Jak wygląda porównawczo wpływ tych olejów na obniżenie cholesterolu? Dr Grundy badał 20 pacjentów, którym podawano tłuszcze albo jednonienasycone, albo wielonienasycone. Obydwa rodzaje wpłynęły na obniżenie poziomu cholesterolu. Natomiast poziom HDL'u nie opadł przy tłuszczach jednonienasyconych, ale opadł w przypadku tłuszczów wielonienasyconych.

Dzisiejsza opinia medyczna sugeruje, że powinno się dążyć do zastąpienia tłuszczów nasyconych jednonienasyconymi, takimi jak na przykład oliwa z oliwek. Niektórzy twierdzą, że tłuszcze nasycone to główny czynnik powodujący wzrost poziomu cholesterolu i że poprzez zastąpienie ich tłuszczami jednonienasyconymi lub wielonienasyconymi wiele osób będzie nadal mogło spożywać dużo kalorii w postaci tłuszczu, a jednocześnie spadnie u nich poziom cholesterolu.

Patrzę na takie rady z dużą dozą ostrożności. Wierzę, że generalnie rzecz biorąc, wszyscy skorzystalibyśmy z jedzenia większej ilości oliwy z oliwek, zamiast na przykład masła. Ale te osoby, u których poziom cholesterolu jest wysoki, powinny kontrolować ilość spożytego tłuszczu.

Tak jak wspomniałem wcześniej, 20% zapotrzebowania kalorycznego spożytego w postaci tłuszczu jest postępowaniem idealnym. Całkowity poziom cholesterolu powinien obniżyć się do 200 mg/dl po to, by choroba się zatrzymała lub nawet odwróciła. A z tych 20% lepiej, by zmniejszyć jak najbardziej pobór tłuszczów nasyconych i zastąpić je tłuszczami jednonienasyconymi.

Podsumowując przypominam, że trzeba unikać tłuszczów nasyconych. Jeść produkty z tłuszczami jednonienasyconymi i wielonienasyconymi. Ograniczyć spożycie tłuszczu do 20% dziennej

porcji kalorii i na początek dla oceny notować to, co jemy i ile jest w tym gramów tłuszczu.

Zanim usiądziemy do kolacji składającej się z zupy fasolowej, ryby polanej oliwą z oliwek i paru babeczek owsianych, spójrzmy, czy nie moglibyśmy najpierw napić się koktajlu alkoholowego.

Czy alkohol działa pozytywnie na poziom cholesterolu

Od pewnego czasu naukowcy zaobserwowali, że umiarkowane spożycie alkoholu obniża częstotliwość zachorowań na serce. Na początku nikt nie wiedział, dlaczego tak się dzieje, ale po bliższym zbadaniu sprawy okazało się, że niewielka ilość alkoholu dziennie podwyższa poziom HDL'u.

Jaka ilość jest ilością wystarczającą, a jaka zbyt dużą? "Umiar" to słowo kluczowe. Umiarkowana ilość spożytego alkoholu została sprecyzowana jako 45 mililitrów płynu alkoholowego dowolnego gatunku. Wypicie jednego martini przed kolacją lub kieliszka wina albo piwa przy jedzeniu, lub porcji koniaku przed snem wydaje się rzeczą całkowicie do przyjęcia. Ale lekarze dodają, że nie zalecają, by dotychczasowi herbaciarze nagle przekwalifikowali się na popijaczy trunków. Dane te po prostu dowodzą, że nie ma niebezpieczeństwa tam, gdzie zachowuje się umiar.

Pamiętać należy o niedawno dokonanych badaniach, które pokazują, jak nadmierne spożycie alkoholu może zatruć organizm substancjami toksycznymi. Kardiolodzy z Uniwersytetu w Chicago wykazali, że 3 porcje whisky wypite jedna po drugiej wpływają zdecydowanie negatywnie na organizm.

Wydaje mi się, że dobrze jest być świadomym dostępnych nam możliwości i ich wpływu na nasz organizm. Pamiętać o tym trzeba wtedy, gdy idziemy na zakupy. Naukowcy dostarczyli nam wiedzy o tym, co jest, a co nie jest dla nas szkodliwe, a więc możemy unikać tych produktów, które są dla nas niezdrowe i wybierać te, które zawierają wiele dobrych środków odżywczych i obniżają poziom cholesterolu.

A teraz słowo o sodzie

Tak jak cholesterol związany jest z chorobami serca, tak samo sód związany jest z nadciśnieniem. Sód konieczny jest w organizmie w niewielkich ilościach, by zachować ilościową objętość krwi i odpowiednie ciśnienie przez przyciąganie i zatrzymywanie odpowiedniej ilości wody w naczyniach krwionośnych.



Nadmiar sodu powoduje zwiększenie ilości wody, w związku z tym podwyższa ciśnienie.

30 milionów kobiet i mężczyzn w USA cierpi na nadciśnienie, a drugie tyle jest na granicy niebezpiecznego nadciśnienia. Problem polega na tym, że nikt nie wie, kto będzie na nadciśnienie cierpieć. Wielu ludzi nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że je ma. Dlatego środowisko lekarskie zaleca, by zmniejszyć spożycie soli.

Ile znaczy za dużo? Narodowa Rada Naukowa USA twierdzi, że "bezpieczne i odpowiednie" spożycie leży w granicach od 1100 do 3300 miligramów dziennie. Jedna łyżeczka soli zawiera około 2000 miligramów.

Sól to główny produkt dostarczający sodu, ale trzeba

pamiętać o sodzie pochodzącym ze środków konserwujących żywność oraz środków leczniczych, takich jak azotan sodowy.

Niektórzy naukowcy twierdzą, że 1/3 spożytego sodu pochodzi z soli dodanej do jedzenia w trakcie gotowania. Jakie znaczenie ma potrażnięcie solniczką nad naszym posiłkiem? Zbadaj sam. Nasyp soli na pusty talerz tak, jakbyś solił jedzenie. Teraz zbierz tę sól i zmierz ją.

Może już to słyszeliście, ale warto jeszcze raz powtórzyć. Sól to przyprawa do jedzenia, do której człowiek się przyzwyczaja. Nie trzeba dodawać ani odrobiny soli do normalnej diety. Sód pojawia się jako składnik naturalny w wielu pokarmach i spożycie go w takich postaciach zaspokaja potrzeby ilościowe. Wiele osób soli potrawy przed ich skosztowaniem. Odzwyczajanie się od soli na początku będzie trudne, ale po pewnym czasie nasze poczucie smaku ulegnie zmianie. Wkrótce spodobać nam się naturalne smaki potraw i nie będziemy odczuwali potrzeby używania soli. Pierwszy krok to zdjęcie ze stołu solniczki, następny to czytanie etykietek na produktach żywnościowych.

Nadciśnienie nie objawia się w żaden oczywisty sposób. Nie można wiedzieć, kiedy ciśnienie się podnosi. Jest to naprawdę cichy morderca, zabijający przez wylewy i ataki serca, często bez uprzedzenia. Jeżeli nie znasz swego ciśnienia krwi, to proszę, pofatyguj się i je zbadaj.

Porównanie składu tłuszczów spożywczych i olejów (w procentach całości)

TYP, TŁUSZCZE NASYCONY, TŁUSZCZE JEDNONIENASYCONY, TŁUSZCZE WIELONIENASYCONY;

Olej z orzechów włoskich, 9%, 23%, 64%;  
Olej słonecznikowy, 11%, 20%, 69%;  
Olej kukurydziany, 13%, 25%, 62%;  
Oliwa z oliwek, 14%, 77%, 9%;  
Olej sojowy, 15%, 24%, 61%;  
Olej arachidowy (z orzeszków ziemnych), 18%, 49%, 33%;  
Tłuszcz z tuńczyka, 27%, 26%, 21%;  
Tłuszcz z kury, 30%, 45%, 11%;  
Smalec, 40%, 45%, 11%;  
Tłuszcz z baraniny, 47%, 41%, 8%;  
Tłuszcz z wołowiny, 50%, 42%, 4%;  
Olej kokosowy, 86%, 6%, 2%;  
Olej palmowy, 49%, 37%, 9%;  
Procent jest obliczony przeciętnie.

Zawartość kwasu tłuszczowego omega-3 w 98,5 g ryby

Gatunek ryby, gramy;  
Sardynki (norweskie), 5.1;  
Łosoś królewski, 1.9;  
Nerka (ryba łososiowata), 2.7;  
Makrela atlantycka, 2.5;  
Śledź, 1.7;  
Pstrąg, 1.4;  
Tuńczyk, 1.3;  
Halibut, 1.3;  
Okoń, 0.3;

Zębacz, 0.2;

Podsumowując chciałbym zauważyć, że najwspanialszym słowem w odżywianiu jest "umiar". Mamy szczęście, że na półkach sklepowych znajdujemy dzisiaj produkty, o których niedawno nawet nam się nie śniło. Możemy jeść truskawki w zimie i banany w lecie. Ryby z

dalekich oceanów mamy na swoich stołach, kiedy mamy na to ochotę. Wiele z tych produktów może kontrolować, a nawet obniżyć poziom lipidów w naszej krwi. Spożywajmy to wszystko z umiarem, wznosząc toast za zdrowie i dobre samopoczucie.

## 8. JAK STRACIĆ NA WADZE, BY ZYSKAĆ ZDROWIE

Ścisłe przestrzeganie zasad odżywiania podanych w tej książce umożliwi jedzenie odpowiednich i zdrowych produktów w dowolnej ilości, nie dopuszczając ani do uczucia głodu, ani do tycia. Będziecie po prostu spożywać żywność niskokaloryczną i beztłuszczową. Jeżeli teraz cierpicie na nadwagę, to dodatkowe kilogramy powoli z Was opadną. Nasze badania wskazują, że te osoby, które skrupulatnie przestrzegały przepisów i zaleceń tu zaprezentowanych, straciły na wadze w przeciągu zaledwie kilku tygodni, jedząc przy tym bardzo zróżnicowane pokarmy.

Przy nadwadze przekraczającej 7 kg warto zwracać większą uwagę na to, co się je. Nie musi się jednak odczuwać wcale głodu. Jest to kwestia wprowadzenia i częstszego stosowania tych produktów, które pomogą nam pozbyć się tych dodatkowych kilogramów.

Warto spróbować i włożyć w to trochę wysiłku. Rezultaty będą widoczne w lustrze, a dodatkową przyjemność sprawią prawione Wam komplementy, nie mówiąc o zwiększonym uczuciu energii i pewności siebie. Istnieją inne jeszcze ważne powody, dla których warto jest osiągnąć tę idealną wagę.

Przede wszystkim spadek wagi do poziomu idealnego dla wzrostu automatycznie zmniejszy poziom cholesterolu w organizmie. Jak to się dzieje, nie jest zupełnie wiadome, ale spadek na wadze zazwyczaj pociąga za sobą obniżenie zawartości cholesterolu we krwi. Ciśnienie także zależy od wagi. U cukrzyków zapotrzebowanie na leki zmaleje. Poprawi się też nasza szansa na dłuższe i zdrowsze życie.

Naukowcy zaangażowani w słynne badania Framingham nad sercem wykazali związek linearny pomiędzy otyłością a chorobami układu krążenia i serca. Te same badania zademonstrowały bezpośredni związek pomiędzy otyłością a śmiertelnością ogólną.

Dr Hirsch wręcz stwierdził, że "otyłość zabija, tak samo zagraża ona życiu, jak palenie papierosów". Dr Harriet P. Dustan, profesor medycyny z Uniwersytetu w Birmingham w Alabamie powiedziała, że można by uniknąć 40% przypadków nadciśnienia u ludzi białych i 28% u rasy ciemnej, gdyby ich waga była pod kontrolą.

Amerykańskie Stowarzyszenie Raka podsumowało swe długoterminowe badania stwierdzeniem, że najniższa śmiertelność istnieje wśród osób, których waga wynosi 80-89% wagi dla nich przeciętnej.

Co to jest waga idealna? Mężczyzna wzrostu 182 cm może ważyć około 78 kg i nie będzie on otyły. Wszyscy słyszeliśmy zresztą

kawał o lekarzu, który mówi pacjentowi, iż nie jest on za gruby, tylko za krótki.

Skomponowano wiele różnych tabel, mających na celu zidentyfikowanie idealnej dla każdego wagi. Tabela na końcu rozdziału podaje wagę w zależności od typu budowy, zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Ale jeśli jest się naprawdę otyłym, to te tabele nie są wcale potrzebne, by nas o tym powiadomić.

Nie ma tzw. czarów, które pomogą nam kontrolować wagę. Jest to sprawa dobrze przeprowadzonych badań i faktów naukowych. Przyrost na wadze jest prawem natury. Praw tych nie da się złamać. To tak, jak z przyciąganiem ziemskim. Ile razy byśmy nie upuszczali jabłka, spadnie ono zawsze na ziemię. Tego nie da się zmienić. I tak samo dzieje się z tyciem, czy też z utratą wagi.

Wszystko powinno być w porządku, jeśli będziemy obserwować, ile kalorii spożywamy, jeśli na śniadanie zjemy suchą grzankę i popijemy ją chudym mlekiem, a w południe ograniczymy się do porcji chudego twarogu i pomidorów, podczas gdy na kolację przygotujemy niskotłuszczowy obiad.

Ale teraz, nadal przestrzegając naszych rutynowych ćwiczeń i ilości snu, dodajmy do tej zdrowej diety jednego pączka z kawą, niedużego, średniej wielkości, bez lukru czekoladowego. Stanowi to 100 kalorii. W ciągu 35 dni zjemy 3500 dodatkowych kalorii. Na wadze przybędzie nam 0,5 kg. Po roku przybędzie nam 5 kg. A wszystko przez jednego pączka.

Naukowcy objaśniają to prawem termodynamiki. Jeśli organizm przyjmuje kalorie, czyli pewną ilość energii, to albo pozbędzie się tych kalorii w formie energii, albo zamieni je w tłuszcz.

Każdy produkt żywnościowy można określić w postaci ilości energii dostarczanej przez ten produkt. Białko i węglowodany dostarczają 4 kalorie na 1 gram. Tłuszcz daje 9 kalorii na 1 gram. Alkohol 7 kalorii na 1 gram. Oczywiście jest więc, że należy

jeść więcej węglowodanów, i to nie tych zawierających cukier, a tych zawierających skrobię.

Przeciętny dorosły mężczyzna potrzebuje dziennie 15 kalorii na 0,5 kg swej wagi, by utrzymać ją na tym samym poziomie. Powiedzmy, że waży on 75 kg. Znaczy to, że powinien zjadać 2250 kalorii, tak by nie stracić i nie przybrać na wadze. Ale weźmy na przykład mężczyznę, który chciałby ważyć 75 kg, ale waży obecnie 92 kg. Jeżeli on też będzie jadł tylko 2250 kalorii dziennie, to po pewnym czasie waga jego spadnie do 75 kg. Proces chudnięcia można jeszcze przyspieszyć, zmniejszając jeszcze bardziej ilość dziennie spożytych kalorii.

Oczywiście każdy znajduje się w innej sytuacji. Jeśli należymy do osób bardziej aktywnych niż średnia społeczności, to potrzeba nam więcej kalorii do utrzymania wagi. Osoby prowadzące tryb życia siedzący potrzebują tych kalorii mniej. Podobnie, jak osoby w starszym wieku. I niestety, zapotrzebowanie kobiet jest dużo mniejsze, niż płci męskiej. Przeciętna kobieta, o średnio aktywnym trybie życia, nie potrzebuje więcej niż 12 kalorii na 0,5 kg swej wagi, by utrzymać ją na wysokości dla siebie idealnej.

Smutna to prawda, ale niestety większości z nas nie udaje się zgubienie nadwagi. A ci, którym to się rzekomo powiodło, znów te stracone kilogramy odzyskali. W przeprowadzonych badaniach w 1983 roku, 43% Amerykanów przeszło na dietę odchudzającą; 53% z

tej ilości to były kobiety. 35% osób z tej grupy rozpoczęło dietę 6 razy w przeciągu jednego roku.

Lekarze nie lubią Leczyć otyłości, bo jest to jedna z najtrudniejszych chorób do wyleczenia, procent niepowodzeń jest bardzo wysoki. Odchudzanie stało się jedną z najbardziej rozwiniętych branż przemysłowych, zajmujących się zdrowiem.

Na dłuższą metę diety nie odnoszą pożądaných skutków. Przejście na dietę oznacza, że kiedyś tę dietę porzucimy. A tymczasem nasze przyzwyczajenia pokarmowe pozostają bez zmian. Jedynym skutecznym sposobem na schudnięcie jest całkowita zmiana w naszym stosunku do jedzenia. Nie jest to rzecz łatwa. Tak jak niełatwo jest przestać palić. Ale oba te nawyki muszą ulec zmianie, jeśli chcemy prowadzić długie i zdrowe życie.

Pierwszy krok polega na tym, by dobrze przyjrzeć się naszym obecnym nawykom jedzeniowym. Zaczniemy dzisiaj od prowadzenia zapisu tego, co codziennie jemy i pijemy. Takie notatki należy prowadzić przez dwa tygodnie. Najlepiej zawsze mieć w pogotowiu mały notesik. Nie polegajmy na pamięci. Zapisujmy nawet najmniejszy kąsek.

Teraz spójrzmy na ten nasz "pamiętnik" obiektywnym okiem. Które produkty możemy wyłączyć zupełnie z naszego menu? Które można zastąpić innymi? Których spożycie da się obniżyć? Kupmy sobie książeczkę ze spisem kalorii w poszczególnych produktach i potrawach. Które z nich mają najwięcej kalorii? Jednocześnie nie zapomnijmy zaleceń z rozdziału 4, by zmniejszyć ilość spożywanego tłuszczu. Robienie notatek pomoże nam w pilnowaniu, ile tłuszczu i cholesterolu jemy.

Przez następne dwa tygodnie wprowadźmy zmiany w naszej diecie. Nadal prowadźmy notatki. Zobaczmy, jak się poprawił nasz sposób odżywiania. Zadajmy sobie pytanie, czy istnieją produkty, które nie znajdują już miejsca w naszym spisie.

Nie oszukujmy się, że dla nas schudnięcie jest rzeczą nierealną. Chociaż to brzmi okrutnie, prawdą jest, że gdybyśmy w ogóle przestali jeść, to w końcu musielibyśmy umrzeć, ale w pewnym momencie osiągnęlibyśmy naszą wagę idealną.

Nie oznacza to, że głodówka to dobra rzecz. Niektórzy lekarze posłużyli się nią jako metodą na utratę wagi, ale było to zawsze pod ich kontrolą, bo inaczej niejedzenie może być niebezpieczne. Poza tym ogólny sposób żywienia nie ulega zmianie, bo musimy zacząć jeść od nowa. Każda dieta oparta o redukcję kalorii da wyniki w postaci zmniejszonej wagi. Im mniej kalorii spożytych, tym szybsza utrata kilogramów. Jeśli stosujemy ścisłą dietę, należy brać dodatkowo tabletki dostarczające całodziennego zapotrzebowania witamin i minerałów.

Przez krótki okres czasu, nie dłużej niż 7 dni, można sobie pozwolić na "przerwę" w jedzeniu. Na przykład zechcemy ograniczyć nasze pokarmy do trzech babeczek owsianych dziennie. Jedną trzeba zjeść na śniadanie, drugą na obiad, a trzecią na kolację. Każdą należy popić szklanką chudego mleka. Dodatkowo każdy obowiązkowo powinien pić codziennie dużo wody.

Jedna babeczka, upieczona z dodatkiem owoców i osłodzona koncentratem jabłkowym, ma około 150 kalorii. Można zmniejszyć ich kaloryczność poprzez wyeliminowanie dodatków z pieczenia. Szklanka chudego mleka ma około 100 kalorii. A więc dzienne spożycie kalorii przy takim ograniczeniu wynosiłoby 675 kalorii.

Utrata wagi byłaby dość znaczna.

Jeśli taka dieta wydaje się nam zbyt drakońska, to dodajmy do niej sok owocowy i jedno jabłko na drugie śniadanie, a wieczorem dużą porcję sałaty z warzyw, pokropioną sokiem z cytryny. Będzie to nadal stanowiło tylko 1000 kalorii dziennie.

Ciekawe jest to, że zaczynając jeść tylko 3 babeczki dziennie można stopniowo stworzyć sobie dietę, zawierającą dokładnie taką ilość kalorii, jaka jest nam potrzebna do utrzymania naszej wagi idealnej. W przypadku naszego hipotetycznego, wymienionego powyżej mężczyzny o wadze 75 kg oznacza to zwiększenie ilości kalorii o 1250, czyli do 2250. Te 1250 kalorii mogą dostarczyć nam produkty takie jak chleb, płatki śniadaniowe, owoce, warzywa i oczywiście niektóre odmiany mięsa, drobiu i ryb. Pamiętać jednak trzeba, by przy jedzeniu tych różnorodnych produktów nie przekroczyć przepisanych nam ilości kalorii.

Najlepszą cechą babeczek owsianych jest to, że są one bardzo sycące, a więc stanowią dobrą podstawę do jakiegokolwiek diety. Powodem tego jest to, że otręby owsiane wchłaniają dużo wody w przewodzie pokarmowym. Zjedzone babeczki po nasiąknięciu pęcznieją i wypełniają żołądek, dając nam uczucie sytości.

W związku z tą właściwością otrąb do pęcznienia, trzeba pić dużo wody. Każdemu zrobi to dobrze, jeśli będzie pił 8 szklanek wody dziennie. Ogólna zasada jest taka, że napojów nigdy nie jest w diecie za dużo. Jeśli nie smakuje nam woda, to woda sodowa z dodatkiem cytryny może nas usatysfakcjonować. A teraz jeśli chodzi o kawę i herbatę, czy też inne tego rodzaju napoje, to trzeba uważać, co wybieramy. Lepiej jest pić kawę i herbatę bezkofeinową. Pamiętajmy też, że wszelkie napoje z puszek czy też coca cola itp. zawierają cukier, a więc kalorie. Tak samo dzieje się w przypadku piwa, alkoholu.

Wielu ludzi przyjmuje lekarstwa moczopędne z zalecenia lekarza, po to, by kontrolować ciśnienie krwi. Niektórzy popełniają błąd myśląc, że ponieważ lekarstwa te mają za zadanie odciąganie wody z organizmu, nie powinno się zwiększać jej ilości poprzez nadmierne spożycie napojów. Nie jest to prawdą. Lekarstwa kontrolują ilość wody w tkankach, a woda wypita w ciągu dnia zostanie wydalona naturalnie przez nerki w postaci moczu.

Zapytajcie lekarzy, którzy potwierdzą, że picie zwiększonej ilości wody jest raczej wskazane, a nie szkodliwe.

Bez względu na to, ile się waży i co się je, ważne jest też to, by przyspieszyć przemianę metaboliczną. Najbardziej frustrującym zjawiskiem przy stosowaniu diety odchudzającej jest to, że organizm w celu kompensacji za zmniejszoną dawkę dziennego pokarmu, spala go wolniej. Jest to naturalny sposób walki organizmu z głodem. Mniej kalorii oznacza, że mniej energii spożywamy, a więc mniej spala się tej energii w tkankach.

Po to, by przyspieszyć ten proces, musimy stać się bardziej aktywni. Dla większości z nas dzienny spacer wystarczy. Jeśli jeszcze nie rozpoczęliśmy programu regularnych ćwiczeń, to teraz jest na to dobry moment. W rozdziale 9 "Dlaczego ćwiczenie przedłuży Ci życie" opisany jest taki program w detalach.

W badaniach przeprowadzonych w Uniwersytecie Stanford 14 mężczyzn w średnim wieku, prowadzących dotąd tryb życia siedzący, poproszono, by zaczęli biegać i jeść tyle, ile chcą. W ciągu 2

lat każdy z nich przebiegał 19 km w tygodniu. Jest to ilość akurat odpowiednia do tego, by utrzymać sprawny układ krążenia. Zwiększyli oni ilość spożywanych kalorii o 15%. A tymczasem ich objętość tłuszczu w organizmie zmalała z 21,6% do 18%, natomiast poziom lipidów we krwi opadł.

Przyjrzyjmy się temu, co jemy. Postarajmy się znaleźć produkty zastępcze w naszych sklepach. Pomyślmy o tych wszystkich owocach i jarzynach, które rosną na całym świecie, a których nigdy nie kosztowaliśmy. Gdybyśmy pojechali na luksusowe wakacje na wyspy tropikalne, to stół z bufetem nie ugiął by się od ciastek, prawda? Za to pełno byłoby tam owoców w różnych kolorach i kształtach, na widok których ślinka leciałaby nam do ust. A więc chodźmy do sklepu i niech się nam wydaje, że jesteśmy na wyspach tropikalnych.

Innym rodzajem pożywienia dobrym dla tych, co chcą zrzucić wagę, jest zupa. Po pierwsze, jest to wspaniała metoda na zwiększenie ilości warzyw w naszej diecie. Po drugie, jest to smaczna alternatywa do ciągłego jedzenia surowizny. Gotujemy te, oczywiście, które nie mają w sobie śmietany i masła. Poza tym zupę je się długo, po jednej łyżce. Będziemy jeść wolniej i



mniej.

Badania nad osobami jedzącymi zupy wykazały, że przyjmują oni o 5% mniej kalorii, niż przeciętny człowiek. Może 5% to niewielka liczba, ale zacznijmy dodawać i wtedy ilość ta staje się znacząca. Zjedzenie jednego pączka zwiększa wagę, podczas gdy zjedzenie zupy może nam tę wagę zmniejszyć.

Będąc przy rozważaniach o szybkości z jaką jemy, przypomnę, że zanim jedzenie jest zaabsorbowane przez organizm, czyli zanim poczujemy, że jesteśmy najedzeni, od momentu włożenia pokarmu do ust mija 20 minut. A więc poczekajmy nim weźmiemy dokładkę.

A teraz przypomnijmy sobie, jak mama mówiła, żebyśmy nie jedli przed obiadem, bo zepsujemy sobie apetyt. Nadszedł wreszcie czas na to, by z czystym sumieniem nie posłuchać rad mamy i tym sposobem otrzymać dzienną porcję otrąb. 20 minut przed posiłkiem trzeba zjeść babeczkę otrębianą. Pomoże nam to jeść mniej w trakcie posiłku, a jednocześnie dostarczy nam tak niezbędne otręby.

Jeśli wolimy jeść babeczki otrębiane na śniadanie, to kawałek chleba lub owoc przed posiłkiem zadziała na nasz apetyt tak samo.

I jeszcze jedna rada; przed siadaniem do jedzenia spróbujmy przypomnieć sobie metody na zmianę zachowań, o których na pewno każdy z nas słyszał. Teraz nadeszła pora na ich zastosowanie w praktyce.

Zacznijmy od tego, że będziemy jeść na mniejszym talerzu, tak by wydawało nam się, że mamy duże porcje. Jedzmy zawsze o tej samej porze. Nie oglądajmy telewizji ani nie czytamy gazet podczas jedzenia. Zawsze jedzmy w pozycji siedzącej, nigdy nie podjadajmy przy gotowaniu. W ten sposób będziemy wiedzieli, ile tak naprawdę zjedliśmy.

Łatwo się przekonamy, że jedzenie sprawi nam więcej przyjemności, jeśli spędzimy czas na smakowaniu niż na połykaniu go. Nabierajmy małe kawałki. Połóżmy widelec pomiędzy jednym kęsem a drugim. Przeżujmy każdy kawałek dokładnie, nim weźmiemy drugi.

Wielu otyłych ludzi nie zdaje sobie sprawy, ile kalorii zawierają w sobie tzw. małe przekąski. Zapisujmy to, co jemy. Czy

okazuje się z tych zapisków, że jemy coś w środku nocy? że wieczorem połykamy, niby niewielki, batonik z czekolady?

Oto dwie metody na odpowiednie myślenie o tych "przekąskach". Zamiast batonika z czekolady, potraktujmy się po królewsku: zjedźmy truskawki nadziane na jakieś śmieszne patyczki. Albo ułóżmy kawałki pomarańczy na talerzu i polejmy sokiem z czereśni dla koloru. Od czasu do czasu pozwólmy sobie na kupno malin i melonów, nawet jeśli nie ma na nie sezonu. Oszczędzamy pieniądze na tym, że nie kupujemy produktów szkodliwych, pełnych tłuszczu.

Następna metoda na zmianę naszego sposobu myślenia nazywana jest przez ekspertów "kognitywną restrukturą". W prostym języku oznacza to, że będziemy myśleć raczej pozytywnie niż negatywnie o naszej diecie i całej reszcie naszego życia.

Intrygujące jest to, że większość z nas na pewnym etapie naszego życia patrzy na świat w przygnębiający sposób. Zdając sobie z tego sprawę, możemy to zmienić. Co to ma wspólnego z naszymi przyzwyczajeniami dietetycznymi i wagą idealną? Popatrzmy na przykłady:

NEGATYWNIE: Zrzucenie wagi trwa całe wieki.

POZYTYWNIE: Chudnę i będę osobą szczupłą.

NEGATYWNIE: Próbowałem już wszystkiego i nic nie odniosło skutku. POZYTYWNIE: To jest odpowiedź na moje kłopoty, której szukałem.

NEGATYWNIE: Nie lubię nie móc jeść między posiłkami.

POZYTYWNIE: Uwielbiam te piękne truskawki.

NEGATYWNIE: Ciągle myślę o czekoladkach i serach.

POZYTYWNIE: Ciągle myślę o utracie wagi.

NEGATYWNIE: To tak trudno jest mi zmienić.

POZYTYWNIE: Taki jestem zadowolony, że podążam w dobrym kierunku.

Jeśli rozpoznajemy w tych negatywnych stwierdzeniach nasze myśli, to czas na restrukturę. Myślmy pozytywnie!

Spróbujmy jeszcze jedno ćwiczenie, teraz, gdy jesteśmy pozytywnie nastawieni. Codziennie poświęćmy 5 do 10 minut na relaks. Schowajmy się w ciemnym pokoju, sami i zamknijmy oczy.

Rozluźnijmy nasze mięśnie. Skoncentrujmy się na powolnym, regularnym oddychaniu. Teraz wyobraźmy sobie siebie po zrzuconiu 5, 10, 15 kg itd. Pomyślmy, jak zareagują na naszą zmianę wyglądu przyjaciele i znajomi.

Codziennie wyobraźmy sobie, że jesteśmy chudzi. Co wtedy zrobimy? Czy kupimy sobie nowe ubrania? Jak nagrodzimy siebie za nasz wysiłek i rezultaty (poza jedzeniem)?

Zacznijmy też myśleć o poziomie naszego cholesterolu. Zamknijmy oczy i wyobraźmy sobie naszą krew czystsza i bez lipidów.

Zalecana waga dla mężczyzn i kobiet  
(według Towarzystwa Ubezpieczeniowego Metropolitan Life Insurance Company).

\$\$

Wysokość w cm (w butach na płaskim obcasie), Waga w kg (w ubraniu domowym) budowa drobnokoścista, Waga w kg (w ubraniu domowym) budowa średniokoścista, Waga w kg (w ubraniu domowym) budowa grubokoścista;

Mężczyźni, brak inf., brak inf., brak inf., brak inf.;

157.5, 50.5-54, 53-58.5, 57-64;

160, 52-55.5, 54.5-60, 58.5-65;

162.5, 53.5-57, 56-61.5, 60-67;

165, 55-58.5, 57.5-63, 61-69;

167.5, 56.5-60, 59-65, 62.5-71;

170, 58-62, 61-67, 64.5-73;

172.5, 60-64, 62.5-69, 66.5-75;

175, 62-66, 64.5-71, 68.5-77;

177.5, 64-68, 66-72.5, 70-79;

180, 66-70, 68-75, 72-81;

182.5, 68-72, 70-77, 74-83.5;

185, 70-74, 71.5-79.5, 76-86;

187.5, 71.5-75.5, 73.5-81.5, 78.5-88;

190, 73-77.5, 75.5-84, 81-90;

Kobiety, brak inf., brak inf., brak inf. brak inf.;

147.5, 41.5-44.5, 43.5-48.5, 47-54;

150, 42.5-45, 44.5-50, 48-55.5;

152.5, 43.5-47, 46-51, 49.5-56.5;

155, 45-48.5, 47-52.5, 51-58;

157.5, 46-50, 48.5-54, 52-59.5;

160, 47.5-51, 50-55.5, 53.5-61;

162.5, 49-52.5, 51-57, 55-62.5;

165, 50.5-54, 52.5-59, 56.5-64.5;

167.5, 52-56, 54-61, 59-66;

170, 53.5-57.5, 56-63, 60-68;

172.5, 55-59.5, 58-65, 62-70;

175, 57-61.5, 60-66.5, 64-72;

177.5, 59-63.5, 61.5-68.5, 66-74;

180, 61-65.5, 63.5-70.5, 67.5-76;

Ci, którzy odniosą sukces w chociaż jednej dziedzinie życia, mają doskonałe perspektywy. Oceniają oni swoje życie jako sukces i nie wątpią, że osiągną ich jeszcze więcej. Nasze badania wykazały, że poziom cholesterolu można zredukować do wysokości normalnych. I tysiące ludzi zgubiło wagę i utrzymało ją na niskim poziomie. Wam też się to powinno udać!

Podstawową zasadą w utracie wagi i jej kontroli jest spożywanie umiarkowanej ilości kalorii. Umiarkowanie może okazać się całkiem przyjemne, jeśli pomyślimy o tych wszystkich wspaniałych, dostępnych dla nas produktach. Jest to jedyny przypadek, kiedy tracąc stajemy się zwycięzcami.

## 9. DLACZEGO POPRAWA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEDŁUŻY CI ŻYCIE

Ćwiczyć czy nie ćwiczyć? Na szczęście pytanie to nie jest już kwestionowane. Badania opinii publicznej w USA dowiodły, że 66% ludzi w wieku 18 do 29 lat ćwiczy regularnie, a 54% całej ludności od czasu do czasu.

Doświadczenia definitywnie udowodniły, że regularne ćwiczenia o charakterze aerobicznym poprawiają stan serca. Doświadczenia zostały przeprowadzone na zwierzętach, a nie na ludziach, z tej prostej przyczyny, że zwierzęta można poświęcić na autopsję.

W doświadczeniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Kalifornijskim użyto świń, ponieważ anatomia ich serca i tętnic wieńcowych jest podobna do ludzkiej. U 18 zwierząt tętnice serca zostały sztucznie zablokowane. 9 świń poddano regularnym ćwiczeniom na mechanicznym bieżniku przez pięć miesięcy. Pozostałe 9 zwierząt pozostało bezczynne. Autopsje zwierząt, które ćwiczyły, wykazały rozwój naczyń obocznych. Naczynia te odgrywają niezwykle ważną rolę, gdy następuje zablokowanie tętnic i krew nie dociera do serca. Naczynia oboczne przejmują funkcje tętnic i umożliwiają przepływ krwi. Te naczynia są jakby naturalnym przeszczepem omijającym (bypass'em) zablokowanego odcinka. Dobrze rozwinięty system naczyń obocznych może zapobiec zawałowi mięśnia sercowego, a nawet uchronić życie, gdy zawał nastąpi.

W drugim doświadczeniu udowodniono, że sprawność fizyczna

chroni przed nagłą śmiercią z powodu serca. To doświadczenie zostało przeprowadzone na Uniwersytecie Stanu Oklahoma. Tym razem użyto psów, które przeszły ataki serca. Po sześciotygodniowym

treningu poddano je badaniu wysiłkowemu na bieżni. Żaden z psów, który przeszedł program treningowy, nie miał objawów arytmii serca czy migotania komór. Natomiast w grupie kontrolnej psów, które nie trenowały, objawy te wystąpiły.

Regularne ćwiczenia mogą również przyczynić się do podniesienia poziomu ochronnego HDL'u. W lipcu 1988 roku, na łamach dziennika "Circulation" naukowcy zdali relację z badań, w których brali udział mężczyźni prowadzący poprzednio siedzący tryb życia. Po jedenastu miesiącach ćwiczeń poziom HDL'u u uczestników wzrósł przeciętnie o 5 mg/dl. U niektórych był to wzrost rzędu 8 mg/dl, u innych tylko 2 mg/dl, ale nawet najmniejszy postęp na drodze do tego celu oznacza zmniejszenie osobistego ryzyka choroby serca i zwiększenie szans na zdrowe i długie życie. Dokumentacja na temat znaczenia sprawności fizycznej i ćwiczeń rośnie.

Pisząc w Dzienniku Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego dr James Rippe zalecił chodzenie jako doskonałe ćwiczenie. Zauważył, że nawet nisko intensywne i średnio intensywne ćwiczenia wykonywane regularnie usprawniają układ wieńcowy. Interesujące są "działania uboczne" ćwiczeń. Ludzie, którzy regularnie pływają, biegają, chodzą, czy też uprawiają inne ćwiczenia, zwykle rzucają palenie i tracą na wadze. Ćwiczenie powinno być częścią każdego programu odchudzającego. Okazuje się, że ćwiczenie przyspiesza przemianę materii tak, że kalorie są spalane w sposób bardziej skuteczny. Inną korzyścią wyływającą z ćwiczenia jest to, że łagodzi stany stresowe, co również pośrednio wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu. Systematyczny trening aerobiczny powoduje, że waga i objętość serca rośnie, podobnie jak to się dzieje z mięśniami szkieletowymi.

Miarą zdrowego serca i fizycznej sprawności jest tętno, czyli liczba skurczów serca na minutę w stanie spoczynku. Średnia szybkość tętna wynosi 72 uderzenia na minutę. Dobrze wytrenowani atleci mają tętno poniżej 60, a nawet 50 uderzeń na minutę.

Najłatwiej zmierzyć własne tętno przykładając palec do

tętnicy szyjnej. Wyczujesz tętno obok tchawicy. Zmierz ilość uderzeń na minutę. Będzie to wskaźnik Twojego postępu. W miarę poprawy sprawności fizycznej szybkość tętna w stanie spoczynku będzie spadać.

Program ćwiczeń powinien być zaaprobowany przez lekarza. Ćwiczenia mają na celu przyspieszenie bicia serca w ruchu. Ale jaka szybkość jest prawidłowa?

Maksymalne tętno, prawidłowe dla wieku, oblicza się odejmując ilość przeżytych lat od liczby 220. (Oczywiście nie wolno doprowadzić bicia serca do takiej szybkości. Nadwerężyłoby to serce nawet śmiertelnie). Otrzymaną liczbę należy pomnożyć przez 65%. Jest to treningowy pułap rytmu serca, który należy osiągnąć w czasie ćwiczenia w początkowym stadium. W miarę udoskonalania sprawności fizycznej podnosi się szybkość uderzeń serca do 70%, następnie do 75%, aż do osiągnięcia 80%. Nie należy przekraczać 80% maksymalnej szybkości bicia serca.

By ćwiczenia przyniosły pożądaný skutek należy ćwiczyć co najmniej 3 razy tygodniowo, rozpoczynając małą rozgrzewką, następnie przechodząc do wybranego programu ćwiczeń, utrzymując treningowy pułap rytmu serca przez 30 minut. Ogólnie uważa się, że ćwiczenie 5 razy tygodniowo podnosi sprawność fizyczną, a 3

razy tygodniowo ją utrzymuje.

Jakie ćwiczenia są najlepsze? W zasadzie każdy rodzaj intensywnego ćwiczenia jest znakomity: jogging, spacer energicznym krokiem, pływanie, różne sporty. Po prostu musisz znaleźć rodzaj ćwiczeń, które będą Ci sprawiały przyjemność. Często się słyszy: "ja gimnastyki nie znoszę". Niestety, jest to pozostałość z lat szkolnych, kiedy wychowanie fizyczne było jedynie oderwaniem od innych lekcji. Popatrzmy na tych, którzy ćwiczą. Robią to z przyjemnością i ochotą. Wręcz twierdzą, że nie mogliby żyć bez ćwiczeń. Przyjemność i satysfakcja rosną w miarę ćwiczenia.

Sam spróbuj, a się przekonasz. Niemniej jednak, jeżeli należysz do tych, którzy prowadzą siedzący tryb życia i nie ćwiczyli od dawna, zacznij powoli i z umiarem. Buduj swoją wytrzymałość i sprawność stopniowo. Jeżeli w Twojej rodzinie występowała choroba serca lub jesteś w wieku powyżej 35 lat, poradź

się lekarza.

"Wszystkie części ciała spełniające życiowe czynności, jeżeli są używane z umiarem i ćwiczone w pracy, do której są przystosowane, są zdrowe, dobrze rozwinięte i starzeją się wolniej, ale jeżeli nie są używane i pozostają bezczynne, mają skłonności do zachorowań, wadliwego wzrostu i starzeją się szybko". Hipokrates.

## 10. ROZŁADOWANIE NAPIĘCIA NERWOWEGO

Naprężenie nerwowe nie jest zjawiskiem nowym, chociaż trzeba przyznać, że tylko w ostatnich latach zwrócono na nie tak wiele uwagi. Nawet jaskiniowcy przeżywali swoje stresy. Musieli znaleźć pożywienie, walczyć z dziką zwierzyną lub też uciekać przed rozpędzonymi tabunami niebezpiecznych czworonogów. Pod względem ilości przeżywanych napięć nerwowych życie jaskiniowców było o wiele prostsze od naszego. Przede wszystkim stres był zjawiskiem chwilowym, trwał tylko w sytuacjach, gdzie zagrażało niebezpieczeństwo, a potem przemijał.

W obecnych czasach u wielu ludzi naprężenie nerwowe jest cechą stałą i nigdy nie przemija. A w każdym razie, wielu z nas nie pozwala sobie na zasłużone odprężenie. Kryzys następuje po kryzysie: korki na drogach, nieprzyjemni klienci, sprzeczki w rodzinach itd. - wszystko to na tle ciągłego uczucia niepewności o finanse, nasze kariery zawodowe i inne problemy.

Boli od tego po prostu głowa. Albo jeszcze gorzej, zagraża to naszemu zdrowiu i przyczynia się do chorób serca. Stąd rozdział o stresie w książce o cholesterolu. Zacznijmy od początku: co to jest stres, jak wpływa on na nasze zdrowie i jak możemy mu zapobiec.

Stres jest to nieprzyjemna emocja, czy też niepokój, czy uczucie niepewności, złości, wrogości, czy też po prostu uczucie narastających i prących ze wszystkich stron problemów. Niemożliwe jest całkowite wykluczenie stresu z naszego życia. Poza tym wcale nie chcielibyśmy żyć bez jakiegokolwiek napięcia. Pewna doza naprężenia pomaga w osiągnięciu dobrych wyników, np. w zawodach sportowych lub na egzaminach. Oczekiwanie na wygraną na loterii też ma swoje dodatnie strony, urozmaica życie. Jest jednak pewna granica, której przekroczenie zmienia dodani wpływ stresu na



szkodliwy.

Pierwszym człowiekiem, który zajął się badaniami nad szkodliwością pewnych stresów był słynny kanadyjski naukowiec Hans Seyle. Obserwował on zachowanie się myszy żyjących w warunkach zagęszczenia. W miarę wzrostu ilościowego populacji, interakcje pomiędzy myszami, a szczególnie sytuacje konfrontacyjne, zwiększyły się. Myszy zaczęły też wykazywać pewne stałe zachowania. Zwiększyły się zachowania agresywne i nieprzyjazne. Spożycie pokarmu uległo zmianie. Zmniejszyła się liczba urodzeń. Smutne to, ale niestety prawdziwe, że myszy te przypominały swym zachowaniem ludzi, żyjących dziś w podobnie przeludnionych warunkach miejskich.

Od wielu lat uważa się, że stres jest zjawiskiem bezproduktywnym i szkodliwym. W książce "Zachowanie osób typu A i ich serce" autorzy Meyers Friedman i Ray Rosenman omawiają dwa typy charakterów ludzkich: typ A, żyjący z zegarkiem w ręku i zawsze zagoniony oraz typ B, bardziej od niego spokojny. Typ A zawsze się śpieszy, do tego stopnia, że ma tendencję do kończenia zdań swoich rozmówców. Brak mu czasu na doprowadzenie spraw do końca i nie ma chwili na odpoczynek.

Oczywiście typ A uważa typ B albo za leniwy, albo pozbawiony energii, a w każdym razie nie pracujący wydajnie. Tymczasem jest na odwrót. Typ A jest przez cały czas tak zaganiany i pod presją, że nie może pracować efektywnie. Badania wykazują, że osiągnięcie sukcesu w życiu zawodowym nie jest wcale prerogatywą osób typu A. Typ B też potrafi osiągać powodzenie, a do tego ma większe szanse na delektowanie się swoimi osiągnięciami.

Próba wykazania zwiększonego ryzyka zapadnięcia na choroby serca u osób typu A nie powiodła się w 100%. Wyniki opublikowane w 1985 roku przez naukowców Centrum Szpitalnego St. Luke-Roosevelt w Nowym Jorku potwierdziły wręcz teorię że osoby typu A przychodziły szybciej i łatwiej do zdrowia po zachorowaniu na chorobę sercową, niż osoby typu B.

Dr Redford Williams napisał w 1988 roku w "Medycynie Psychosomatycznej", że po przebadaniu 2200 pacjentów na Uniwersytecie Duke stwierdził, iż u osób typu A występowały zwiększone przypadki blokad w tętnicach, ale tylko u osób młodych. U osób starszych typ B wykazał więcej przypadków poważnych chorób serca. Proszę pamiętać, że u osób starszych choroby mogły być bardziej rozwinięte z powodu długości ich

trwania. Poza tym wiele osób typu A umiera przed osiągnięciem 55 lat. Mimo to posiadanie osobowości typu A nawet przez młode osoby nie była cechą wystarczająco silną, by na jej podstawie oceniać prawdopodobieństwo zachorowania na serce. Grupą zagrożoną są palacze oraz te osoby, które mają wysoki poziom cholesterolu i nadciśnienie. Na początku dr. dr. Friedman i Rosenman określili typem A osoby wykazujące bardzo wiele różnych zachowań. Opis ten był zbyt ogólny, bo cechy te nie występowały jednakowo u wszystkich osób chorych na serce. Zaczęto przyglądać się każdej z cech osobno, a nie całemu ich zestawowi. Dzisiejsze wyniki wskazują, że gniew i uczucia wrogości są przyczynami zapadania na choroby serca.

Ciekawe jest to, że podstawą wielu cech u typu A są uczucia gniewu i wrogości. Na przykład, jeżeli ktoś zacznie przykładać

wagę do upływu czasu, do tego, że inni się spóźniają lub denerwuje go to, że musi stać w kolejce, to jest to swego rodzaju gniew. Tak samo dzieje się w przypadku osób ambitnych. Oczywiście jest, że każdy, kto chce osiągnąć sukces w swojej karierze zawodowej, musi mieć pewną dozę ambicji, ale nie każdy od razu umiera na atak serca. Różnica leży w tym, czy stajemy się wrogo usposobieni do osób, które tak jak my dążą do sukcesu.

Wspomniany wyżej dr Williams z Uniwersytetu Duke jest głównym proponentem tezy, że gniew i wrogość to dwa czynniki przyczyniające się do rozwoju chorób serca. W badaniach nad cechami uczuć gniewu i wrogości użył on tzw. skali "Ho". Okazało się, że ilość punktów zdobyta na tej skali korelowała silnie z ciężkimi stanami zapadnięć na choroby serca spowodowane blokadą tętnic.

Na przestrzeni 25 lat dr Williams obserwował 255 lekarzy i 1877 mężczyzn zatrudnionych w jednej z przemysłowych firm. Zauważył on, że śmiertelność spowodowana chorobami serca wynosiła 14% wśród tych mężczyzn, którzy na studiach osiągnęli dużo punktów na skali "Ho", a tylko 2% u tych, których wyniki na skali "Ho" były niskie.

W jaki sposób gniew i wrogość niszczą nasze zdrowie? Przede wszystkim poprzez działanie na nasz system nerwowy. Autonomiczna część naszego systemu nerwowego automatycznie podtrzymuje

działanie podstawowych czynności biologicznych w organizmie. Część sympatyczna, oparta na przepływie adrenaliny, pracuje w momencie zagrożenia i przygotowuje nasze ciało do walki lub ucieczki. Część parasympatyczna natomiast ma wpływ kojący, obniżając rytm bicia serca i ogólnie mówiąc, przeciwdziałając agresywnym sygnałom przekazywanym przez część sympatyczną układu nerwowego.

Dr Williams badał wpływ na serce leku, którego działanie przypomina dokładne działanie części sympatycznej układu nerwowego. Odkrył on, że część parasympatyczna w układzie nerwowym rozpoczyna przeciwdziałanie sygnałom wydawanym przez część sympatyczną wcześniej u nieagresywnych osób z osobowością typu B, niż u wrogo nastawionych osób typu A. To wcześniejsze przeciwdziałanie sygnałom systemu sympatycznego u osób typu B zapobiega też zachorowaniom na serce.

A więc można być człowiekiem nastawionym na zdobycie sukcesu w życiu zawodowym, świadomym ograniczeń czasowych i pełnym ambicji, nie niszcząc sobie przy tym zdrowia tak długo, jak nie opanowują nas uczucia gniewu czy wrogości. Czy da się taki stan osiągnąć? Chyba tak. Osoby typu A są zdolne do zmiany swego sposobu myślenia na podobny osobom typu B, czyli mniej agresywny. Trzeba opanować odpowiednie techniki relaksacji i obniżenia stresu.

Stres przyczynia się też do powstawania innych dolegliwości w organizmie, np. powoduje powstawanie wrzodów, bólów głowy, żołądka, występowania kolki i wysokiego ciśnienia. Pogarsza ataki i rozwój artretyzmu. Może nawet doprowadzić do zmian w naszym życiu seksualnym. W dzisiejszych czasach można po prostu z całą pewnością stwierdzić, że stres zabija.

Chemiczne procesy w ciele ludzkim uległy zmianie od czasu pojawienia się na świecie naszego przyjaciela z epoki jaskiniowców. Przed niebezpieczeństwami ostrzegała go

wydzielająca się w ciele adrenalina, a rany goiły się dzięki nowo powstałym u człowieka procesom krzepnięcia. W miarę rozwoju homo sapiens ulepszył swe procesy ochronne w organizmie, ale w wieku XX już mu one nie wystarczają. Dla większości z nas sytuacje stresowe pojawiają się coraz częściej, a czasami nie mamy ani

chwili na to, by od nich odetchnąć. Ta ciągła walka z przeciwnościami powoduje, że procesy chemiczne zachodzące w naszym organizmie są przyspieszone. Jest to dla nas niestety szkodliwe. Na przykład zwiększone tempo procesu skrzepiania może spowodować powstanie skrzepów, które odkładają się w tętnicach, doprowadzając do ataków serca.

Co więcej, tętnice wieńcowe doprowadzające krew do serca mają warstwę mięśni, która połączona jest z nerwami układu sympatycznego wytwarzającego hormony takie jak adrenalina. Stres powoduje w tych połączeniach nerwowych reakcję taką, że tkanka mięśniowa tętnic kurczy się. Lekarze nazywają to spazmem.

U osoby nie cierpiącej na blokadę arterii taki spazm może być niezwykle szkodliwy. Ale u osób, u których arterie zablokowane są depozytami cholesterolu, spazm może całkowicie odciąć dopływ krwi do serca, co doprowadza z kolei do ataku serca. W przypadkach mniej poważnych, gdzie spazm powstał w wyniku stresu, odczuwa się często bóle w klatce piersiowej znane pod nazwą anginy, informujące nas, że serce nie otrzymuje dostatecznej ilości krwi. Ból taki podobny jest do skurczu odczuwanego w mięśniach po dużym wysiłku fizycznym.

Ciekawe jest to, że niektórzy ludzie mogą przejść badania wytrzymałości na stres na specjalnych przyrządach w gabinecie lekarskim, a wyniki ich nie zarejestrują istniejącej blokady. Natomiast w sytuacjach napięcia poza gabinetem odczuwają ból w klatce piersiowej. Nowoczesne metody diagnostyczne pokazują, dlaczego tak się dzieje.

Jedno z takich badań nazywa się monitorowaniem Holtera. Pacjentowi przyczepia się do klatki piersiowej elektrody prowadzące do przyczepionego do pasa magnetofonu. Instrument ten działa przez 24 godziny, podczas kiedy pacjent prowadzi notatki o tym, co się wydarzyło i jak on na to zareagował. Lekarz porównuje odczucia pacjenta zapisane w dzienniczku z zapisem na taśmie. Często nieprzyjemne odczucia zarejestrowane przez pacjenta korelują z niedostatecznym dopływem krwi zarejestrowanym na taśmie.

Brak dopływu krwi oznacza zmniejszoną ilość tlenu w organizmie. Kiedy pacjent odpręża się i przyływ krwi zwiększa się, uczucie niewygody mija.

Jaka ilość napięcia nerwowego powoduje takie reakcje? Zależy to oczywiście od jednostki. W czasopiśmie "Lancet" opisano badania nad grupą 14 bardzo chorych osób. Podłączono je do EKG i podano proste zadanie matematyczne do rozwiązania. Nie odczuwali oni żadnego bólu, ale EKG zarejestrowało objawy niedostatecznego

działania układu wieńcowego. Być może rozwiązanie prostego zadania matematycznego nie spowoduje niedotlenienia u zdrowych osobników, ale nie można tego gwarantować przy dzisiejszym tempie życia w nowoczesnym społeczeństwie.

Cytuje się znane badania z księgowymi, u których sprawdzono poziom cholesterolu tuż przed ostatecznym terminem oddania obliczeń podatkowych i w dwa tygodnie po tej dacie. Poziom

cholesterolu w dwa tygodnie po tej dacie znacznie spadł. To samo działo się ze studentami przed i po egzaminach.

A więc napięcie nerwowe ma też zły wpływ na poziom cholesterolu. Próba kontrolowania jego ilości poprzez stosowanie odpowiedniej diety może spalić na panewce, jeżeli żyć będziemy w stałym stresie. Toteż warto by było zrobić coś w kierunku obniżenia wpływu stresu na nasz organizm.

Zredukować sytuacje stresowe można poprzez: a) zmniejszenie ilości incydentów powodujących napięcie nerwowe; b) zmniejszenie ich intensywności; c) znalezienie najskuteczniejszych metod na relaks i odpoczynek w międzyczasie. Może się to okazać trudne do osiągnięcia, ale nie niemożliwe.

Pierwszą rzeczą, jaką należy zrobić, to poznać i stać się świadomym tego, co powoduje u nas napięcie nerwowe; tego, co wywołuje u nas uczucia przymusu i nacisku. A więc tak, jak dobrze jest prowadzić zapis tego co jemy, gdy celem naszym jest zmiana diety, tak i korzystne jest notowanie tych sytuacji i zjawisk, które powodują stres.

Powiedzmy, że w naszym zapisie znalazła się wzmianka o napięciu spowodowanym obawą, że spóźnimy się na wizytę u lekarza, bo samochód, którym tam jedziemy, znajduje się w korku ulicznym. Poradzić sobie z tym problemem można różnie. Następnym razem możemy wyjechać 15 minut wcześniej, tak na wszelki wypadek, albo po prostu postaramy się uprzyjemnić sobie podróż zabierając ze sobą coś zimnego do picia lub po prostu włączając radio z uspokajającą muzyką.

Dzienny zapis sytuacji stresowych może także pokazać, że wychodząc z jednej napiętej sytuacji, od razu wpadamy w drugą, nie dając sobie szansy na odpoczynek. To prawda, że nasz organizm jest silny i wytrzymały, ale tylko do czasu. Musimy znaleźć

sposób na oddech pomiędzy jednym a drugim napięciem nerwowym.

Następny krok jest trudniejszy do wykonania dla ludzi żyjących w ciągłym pośpiechu: jak nauczyć się odprężyć pomiędzy stresami. Dla większości z nas oznacza to ciągłe przewalutowywanie tego, co spowodowało stres, co wcale nie sprzyja odprężeniu, a wręcz przeciwnie - powoduje, że problem urasta do ogromnych rozmiarów.

Nie ma najlepszej metody na relaks. Dla niektórych szczęśliwców wystarczy po prostu powiedzieć sobie "stop" i powąchać, jak pachną róże. Inni liczą do dziesięciu. Dla większości z nas potrzebne są specjalne ćwiczenia i pewna doza świadomego wysiłku.

Na szczęście, specjaliści wynaleźli wiele sposobów na rozładowywanie stresu. Są do nabycia książki i taśmy na ten temat. A dla tych, którzy potrzebują specjalnej uwagi i opieki, pomocą służą zawodowi terapeuci, zdolni do nauczania metod takich jak biofeedback lub oferujący sesje samoanalizy grupowej.

Regularne ćwiczenia gimnastyczne ogromnie pomagają w relaksie. Spytajcie tych, co biegają czy też pływają, jak wspaniale czują się po wykonaniu swych ćwiczeń. Naukowcy wyjaśniają, że to dobre samopoczucie spowodowane jest substancją chemiczną, która wydziela się w naszym organizmie podczas dużego wysiłku fizycznego.

Nawet jeśli nie staniemy się biegaczami maratonów, to regularne ćwiczenia mają ogólnie dodatni wpływ na nasze zdrowie.

Osobisty lekarz prezydenta Eisenhowera, słynny kardiolog Paul Dudley White żył do późnego wieku, twierdząc, że swój wigor zawdzięcza ćwiczeniom takim jak na przykład jazda na rowerze. Dla innych długi, energiczny spacer pod koniec dnia działa jak tonik.

Tak jak ważne jest to, by znaleźć odpowiedni dla nas typ ćwiczeń gimnastycznoruchowych, tak też istotne jest to, by znaleźć odpowiednią metodę relaksu. Musi ona odpowiadać naszemu stylowi życia i stosowanie jej powinno sprawiać nam przyjemność. Nie wolno pozwolić, by relaks miał się stać jeszcze jedną przyczyną napięcia nerwowego w naszym życiu.

Dieta i alkohol odgrywają ważną rolę w kontrolowaniu stresu, ponieważ ludzie mają zwyczaj zdawania się na jedzenie i picie

wtedy, gdy przeżywają oni silne emocje. Duży posiłek, czy też ogromna przekąska spożyta w środku nocy rzekomo w celu poprawy naszego samopoczucia, prowadzi do nieprzespanej nocy. Taki sam wpływ na spanie ma alkohol. Przyjmowanie alkoholu z umiarem jest rzeczą przyjemną, ale traktowanie go jako narkozy nie jest wskazane. Zamiast pomagać, alkohol w nadmiarze nie daje nam odpocząć, a następnego dnia rano wywołuje silny ból głowy.

Nic nie pomoże silna kawa, bo pogorszy ona tylko stan i tak już zszarpanych nerwów. Lepiej spróbować odmiany bezkofeinowej.

Najlepszą metodą na zaradzenie stresom jest zrobienie czegoś, co sprawi nam przyjemność, czegoś wyłącznie dla siebie - np. pójście na długi spacer. Większość z nas nie myśli o zaspokajaniu własnych potrzeb, bo tak nie można i nie wypada. Zostaliśmy wychowani w społeczeństwie, gdzie chwali się ciężką pracą, poświęcenie dla dobra rodziny, a rozrywki i przyjemności schodzą na plan dalszy. Osobiście muszę się przyznać, że dla własnego dobrego samopoczucia co dwa tygodnie chodzę na masaż. Osoba, która mnie masuje przygotowała osobny, specjalny pokój pełen kwitnących roślin, z wodospadem i muzyką. Kładę się na stole i pozwalam, by ręce masujące moje ciało wypędziły z niego wszystkie nagromadzone napięcia i bóle. Ale nawet pomimo tego, że te seanse sprawiają mi niezwykłą przyjemność, często mam tendencje do wynajdywania powodów, by je odwołać. Muszę sobie przypominać wtedy, że masaż ten jest równie ważny dla mojego zdrowia, jak ćwiczenia i to co jem.

Pomyślcie, co Wam by sprawiło taką samą przyjemność. Może maseczka lub manicure, lub łaźnia parowa czy sauna. Może rzecz tak prosta, jak filiżanka kawy bezkofeinowej w małej kawiarence, czytając gazetę lub rozwiązując krzyżówkę. Jeśli nie będziemy siebie dobrze traktować, jak możemy spodziewać się, że inni potraktują nas dobrze?

Najpierw jednak trzeba sprawdzić nasz sposób myślenia, bo od tego zależy, na co sobie pozwolimy. Każdy z nas inaczej patrzy na świat i otaczających nas ludzi. Podczas gdy niektórzy zinterpretują do połowy napełnioną szklankę wody jako nie całkowicie pełną, inni orzekną, że jest ona prawie pusta. Pierwsza grupa będzie zadowolona, podczas gdy druga pozostanie zawiedziona. Jeżeli budzimy się rano z przekonaniem, że spadną na nas same nieszczęścia, to z pewnością je spotkamy. Proponuję, byśmy zawsze starali się wstawać rano, szukając pozytywów w najmniejszych nawet rzeczach i doświadczeniach doznanych tego dnia.

Ktoś spóźnia się na spotkanie? Wspaniale: mamy czas na

przeczytanie gazety. Partner nie ma humoru i nie chce gotować wieczornego posiłku? Cudownie: można wobec tego spróbować jedzenia na wynos z pobliskiej restauracji. Brak miejsca na zaparkowanie samochodu w pobliżu naszego celu podróży? Nie szkodzi. Przynajmniej mamy znów szansę na spacer i obejrzenie wystaw sklepowych. Nie wzruszajcie ramionami: taki pozytywny stosunek do sytuacji życiowych każdy jest w stanie osiągnąć. Na pewno znajdziemy wśród naszych znajomych osobę, która nigdy nie denerwuje się. Starajmy się ją naśladować.

Friedman i Rosenman zademonstrowali, że osoba typu A potrafi zmienić się w osobę typu B i to bez uszczerbku dla ambicji czy powodzenia w karierze zawodowej. Spójrzcie uważnie na Wasze notatki o sytuacjach dla Was stresowych.

Porównajmy Wasze notatki z sytuacjami stresowymi dla typu A. Jesteście typem A, jeżeli podczas rozmowy podkreślacie pewne słowa w celu uzmysłowienia swemu partnerowi, co chcecie powiedzieć. Robicie wszystko szybko, nigdy nie delektując się danym momentem. Brak Wam cierpliwości, ciągle chcecie przyspieszyć bieg wydarzeń. Nie interesuje Was rozmowa nie dotycząca Waszych zainteresowań lub stylu życia. Czujecie się nieswojo i winni, gdy odpoczywacie, myśląc stale o tym, ile jeszcze rzeczy moglibyście w tym czasie wykonać. Oceniacie swój wysiłek ilościowo i mierzycie postęp zegarem, a przy tym stale Wam brak czasu. Interesuje Was bardziej to, co macie, niż poświęcanie czasu przyjemnościom. Często poprawiacie pracę innych lub wręcz wykonujecie ją ponownie po kimś, gdyż Wasze oczekiwania są tak wysokie. I jesteście przekonani, że to, co dotąd osiągnęliście, jest zasługą jedynie Waszej silnej osobowości. Podsumowując, uważacie, że świat byłby lepszy, gdyby było na nim więcej takich ludzi, jak Wy.

Jeśli często potakujecie głową, czytając powyższy akapit, to znaczy, że nadeszła pora na zmianę postępowania. Nie zaprzeczajmy, że gdybyśmy dziś zeszli z tego świata, to kręcił by się on bez nas. Nikt nie jest niezastąpiony. Tak, macie czas na wyjazd na wakacje. Tak, tę wizytę da się przełożyć na później. Tak, dzieci będą Was kochać nawet wtedy, gdy nie dostaną wszystkiego, czego dusza zapagnie. Nie, nie ma znaczenia, jeśli



spotkanie czy wizyta u lekarza opóźnią się.

Nie macie przecież kłapek na oczach; jesteście myślącymi stworzeniami, którym nie brak inteligencji na to, by zdać sobie sprawę z tego, że jeśli nie weźmiecie się w karby i pozwolicie stresom zawojować Waszym życiem, to skończy się to dla Was bardzo źle.

## 11. PODSTAWOWE ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA

Wielu autorów piszących o prawidłowym odżywianiu się (którego próbują nas nauczyć) bardzo często popada w przesadną naukowość. Nie chodzi przecież o to, aby każdy był fachowcem w dziedzinie technologii żywienia, lecz żeby potrafił mądrze żywić siebie i swoją rodzinę.

Aczkolwiek każdy powinien zdawać sobie sprawę, jakie są podstawowe zasady prawidłowego odżywiania się. Jest to szczególnie ważne, kiedy dokonuje się jakichkolwiek zmian w swojej diecie, a w tym przypadku redukcja ilości spożywanego

tłuszczu i cholesterolu.

Ostatecznie cała nauka prawidłowego odżywiania się sprowadza się do jednego: odżywianie jest procesem, podczas którego wszystko co jemy staje się częścią naszego ciała i ma wpływ na nasze zdrowie. Pożywienie umożliwia nam normalne funkcjonowanie. I to jest istotą rzeczy.

Następną zasadą, którą należy sobie przyswoić i pamiętać o niej jest fakt, iż pożywienie składa się z wielu różnorodnych substancji chemicznych, które wchodzi w reakcje ze sobą i z substancjami chemicznymi, które już są w naszym organizmie. Każdy rodzaj pożywienia zawiera konkretne składniki odżywcze, tak jak inne zawiera odmienne.

Dostarczając organizmowi urozmaiconego pożywienia dostarczamy mu różnorodnych substancji odżywczych. Każdy, bez względu na wiek, płeć lub inne cechy fizyczne potrzebuje tych samych składników odżywczych. Niektórzy jednak potrzebują więcej, a niektórzy mniej pożywienia. Jednak w ciągu całego naszego życia potrzebujemy takich samych podstawowych składników, które są w pożywieniu.

Pożywienie odgrywa istotną rolę w naszym życiu. Uczty były zawsze nieodłączną częścią ceremonii zarówno u ludów żyjących w dżungli, jak i na wystawnych przyjęciach, kiedy przyjmując gości częstujemy ich wykwintnymi potrawami. Posiłki są nieodłączną częścią wszelkich zebrań i uroczystości, a nawet wielkich gal.

Jednakowoż, pomijając to co, kiedy, jak, gdzie i ile czego jemy, pożywienie dostarcza nam potrzebnych, podstawowych składników odżywczych. One to właśnie budują, naprawiają i utrzymują w dobrym stanie komórki naszego ciała. Dostarczają substancji chemicznych koniecznych dla regulowania funkcjonowania organizmu. Zaopatrują go w energię.

Istnieje sześć klas składników odżywczych: białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne i woda. (Tak, właśnie woda jest tym, bez czego nie moglibyśmy żyć). Każda grupa składników odżywczych pełni swoją ważną rolę, ma właściwe tylko sobie działanie, lecz wiele z nich współpracuje ze sobą. Na przykład, aby kośćce były mocne, potrzebna jest reakcja witaminy D, wapnia i fosforu. Kości nie będą twarde i wytrzymałe, jeśli którykolwiek ze składników nie będzie występował w odpowiednich ilościach.

Oprócz klasyfikacji składników odżywczych na sześć podstawowych grup, jest jeszcze pięćdziesiąt innych.

Czy to oznacza, że codziennie musimy dostarczać organizmowi tych pięćdziesięciu rodzajów? Wymagałoby to wiele wysiłków i zabiegów. Zamiast tego technologowie żywienia wyznaczyli dziesięć, które nazwali "wiodącymi". Są to: białko, węglowodany, tłuszcze, witamina A, witamina C, tiamina (witamina B1), ryboflawina (witamina B2), niacyna (witamina PP), wapń i żelazo.

Ogólnie przyjętym jest wierzenie, iż jeśli dostarcza się tych substancji w wystarczających ilościach, pożywienie zawierające je zawiera i pozostałych czterdzieści. Mając to na uwadze należy dokładnie poznać tych dziesięć najważniejszych składników odżywczych.

## Białko

Przez całe życie nasz organizm potrzebuje białka, które jest

podstawowym budulcem tkanek, które podlegają nieustannemu procesowi regeneracji: jest potrzebne, aby hemoglobina mogła transportować tlen do komórek; bierze udział w wytwarzaniu przeciwciał układu immunologicznego, który chroni organizm przed infekcjami; potrzebne jest również do produkcji enzymów i hormonów regulujących procesy zachodzące w naszym organizmie.

Nadmiar białka jest wykorzystywany jako źródło energii. Niektóre składniki odżywcze może organizm magazynować; nie dotyczy to jednak białka, które nie może być "odłożone na później". Dlatego właśnie musimy nieustannie dostarczać organizmowi nowych dawek białka. Na całe szczęście jest to bardzo łatwe.

Istotne jest to, iż wiele osób spożywa zbyt wiele białka niż potrzebuje ich organizm. A przyczyn jest wiele. Po pierwsze, żyjemy w świecie "obfitości". Po drugie, białko jest dostępne zarówno w produktach pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego. Po trzecie - nasz zmysł smaku nastawiony jest na produkty o wysokiej zawartości białka.

A naprawdę potrzebujemy osiem lub dziesięć niezbędnych lub podstawowych aminokwasów, które są "cegiełkami", z których zbudowane jest białko. Jeśli mamy tychże osiem, organizm nasz może zbudować kompletne cząsteczki dwudziestu dwóch aminokwasów.

Białko pochodzenia zwierzęcego zawiera wszystkie aminokwasy. Białko pochodzenia roślinnego może również dostarczać komplet aminokwasów. Na przykład groch i ryż doskonale się uzupełniają i są częścią diety wielu Europejczyków. Jeśli jest się wegetarianinem, troszczenie się o zachowanie równowagi między tyłoma aminokwasami nie jest tak szalenie istotne, gdyż - jak zwykle - spożywamy więcej białka, niż jest to konieczne.

Także nawet ściśle przestrzeganie diety wegetariańskiej w zupełności zaspokaja potrzebę organizmu dotyczącą odpowiednich ilości białka.

Ważne jest, aby pamiętać o tym, kiedy obniża się spożywanie tłuszczu i cholesterolu. Ponieważ większość zbędnego tłuszczu i cholesterolu znajduje się w mięsie i w jajach, nie ma potrzeby troszczenia się o to, iż zmniejszenie ich ilości pociągnie za sobą niedobór białka. Mniejsza ilość dostarczanego organizmowi białka sprawia, iż zdrowsze są nerki, w których zachodzą procesy metaboliczne produktów przemiany azotowej.

Jeśli się chce, można bardzo łatwo określić, ile białka spożywa się każdego dnia. Należy przez kilka dni dokładnie notować, co się je. Siegając do tabeli podających zawartość białka w danym produkcie - zsumować te wartości.

Najprawdopodobniej wynik będzie odbiegał od zalecanych w Racjonalnym Systemie żywienia.

## Witaminy

Wielu specjalistów od żywienia uważa, że typowe produkty spożywane przez większość ludzi zawierają trzynaście poznanych już witamin. Jednak wiele osób sięga po ich dodatkowe dawki w postaci pastylek lub pigułek. Nigdy jeszcze nie słyszałem, aby komukolwiek to zaszkodziło, a wiele uznanych autorytetów w tej dziedzinie twierdzi, że jest to prawdopodobnie dobry pomysł.

Witaminy dzielą się na dwie podstawowe grupy: witaminy rozpuszczalne w tłuszczach i witaminy rozpuszczalne w wodzie. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach mogą być magazynowane przez organizm, a są to: witamin A, D, E i K. Witaminy rozpuszczalne w wodzie nie mogą być magazynowane przez organizm, a są to: witamina C i witaminy z grupy B.

Nadmiar witamin rozpuszczalnych w wodzie wydalany jest z organizmu wraz z moczem - nawet nadmiar spowodowany przyjmowaniem tabletek lub pigułek witaminowych. Natomiast nadmiar witamin rozpuszczalnych w tłuszczach organizm nie jest w stanie wydalić; a zbyt duże ilości tych witamin są toksyczne. Przypatrzmy się więc krótkiej charakterystyce tych trzynastu witamin. PDD - czyli Podstawowe Dawki Dienne dla każdej z nich podane są w Tabeli nr 14.

Witamina A - regeneruje tkanki, sprawia, że widzimy w zmroku, chroni przed chorobami oczu. Znajduje się w marchwi i wszystkich zielonych, liściastych warzywach (w postaci karotenu). A jaka ilość uznawana jest za wystarczającą? Wystarczy pół filiżanki marchewki - a już mamy 150% PPD.

Witamina D - bierze udział w budowie tkanki kostnej i przyswajaniu wapnia z układu trawiennego. Znajduje się w olejach rybnych, wzbogaconym mleku i przetworach mlecznych oraz w... promieniach słonecznych. Obecnie nie ma problemów z niedoborem witaminy D.

Witamina E - chroni witaminę A i Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe przed utlenieniem. Niedobór tej witaminy osłabia siły vitalne, ale jej nadmiar nie wzmacnia potencji. Nigdy nie podważano znaczącej roli witaminy E w profilaktyce chorób serca. Witamina E znajduje się w olejach roślinnych, zielonych warzywach liściastych, pieczywie pełnoziarnistym, zarodkach pszenicy, maśle i żółtkach jaj.

Witamina K - jest ostatnią z witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i jest konieczna dla prawidłowego krzepnięcia krwi. Teoretycznie nie istnieje możliwość wystąpienia niedoboru tej witaminy, która znajduje się w warzywach (i jeszcze w wielu innych produktach), a także produkowana jest przez organizm (w jelitach).

Witamina C - wzmacnia komórki ciała, przyspiesza gojenie ran, wspomaga układ immunologiczny. Znajduje się w większości owoców i warzyw, a także dodawana jest do wielu rodzajów pożywienia i napojów. Nikomu jeszcze duże dawki witaminy C nie zaszkodziły.

Witamina B1 (tiamina) - jest konieczna dla prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego, jest odpowiedzialna za prawidłowy apetyt i bierze udział w produkowaniu energii. Znajduje się w orzechach, produktach mącznych i w chudej wieprzowinie. Potrzebujemy jej w niewielkich ilościach.

Witamina B2 (ryboflawina) - utrzymuje w dobrej kondycji

skórę i oczy, a także wspomaga procesy energetyczne. Doskonałymi źródłami tej witaminy są mleko, jogurt i biały ser.

Niacyna - jest jedną z witamin grupy B - bez numeru. Odpowiada za zdrową skórę, system nerwowy i układ trawienny, a także bierze udział w procesach energetycznych. Naturalnymi źródłami tej witaminy są: mięso, ryby, drób, a także orzeszki ziemne i pieczywo pełnoziarniste. Podawana w dużych dawkach

niacyna obniża poziom cholesterolu o niskiej gęstości lipoprotein (LDL - z angielskiego Low Density Lipoprotein) i trójglicerydów, kiedy rośnie poziom cholesterolu o wysokiej gęstości lipoprotein (HDL - od angielskiego High Density Lipoprotein). Metabolit niacyny, niacynamid, nie ma już tych właściwości, aczkolwiek bierze udział w w/w procesach.

Witamina B6 - towarzyszy procesowi regeneracji czerwonych ciałek krwi i pomaga regulować zużycie białka, tłuszczów i węglowodanów. Znajduje się w wielu rodzajach mięsa, w soi, bananach i pełnoziarnistym pieczywie.

Witamina B12 - utrzymuje w dobrym stanie komórki nerwowe i bierze udział w tworzeniu krwinek. Tylko produkty pochodzenia zwierzęcego zawierają tę witaminę. Są to: ryby, skorupiaki, mleko i przetwory mleczne. Wegetarianie muszą dostarczyć organizmowi tę witaminę w postaci tabletek.

Kwas foliowy (folacin) - potrzebny jest dla zachowania w dobrym stanie komórek nerwowych i komórek krwi. Znajduje się głównie w zielonych warzywach liściastych, orzechach i warzywach strączkowych. Tylko kobiety biorące pigułki antykoncepcyjne potrzebują dodatkowych dawek kwasu foliowego.

Biotyna - jest jeszcze jedną z witamin z grupy B, ale jej PDD nie jest ustalona. Znajduje się w świeżych warzywach, mleku i mięsie, a także wspomaga proces przemiany węglowodanów. Jej niedobór w organizmie występuje bardzo rzadko.

Kwas pantotenowy - jest jeszcze jedną z witamin, której PDD nie jest ustalona. Znajduje się w pieczywie pełnoziarnistym i roślinach strączkowych; bierze udział w ogólnym procesie przemiany materii.

### Składniki mineralne

Dzienne zapotrzebowanie obejmuje sześć podstawowych składników mineralnych: wapń, fosfor, jod, żelazo, magnez i cynk. Dodatkowo potrzebne są dawki dziesięciu innych składników mineralnych, które można dostarczyć organizmowi w mniejszych ilościach niż sześć makroelementów. Znajdują się one w tym samym rodzaju pożywienia, co makroelementy. Składniki mineralne - generalnie - potrzebne są do budowy ciała i regulowania jego

procesów.

Wapń - jest potrzebny przez całe życie; wymaga ciągłego uzupełniania w tkance kostnej. Reguluje również funkcje surowicy

krwi. Głównym źródłem wapnia jest mleko i jego przetwory. Niektórzy jedzą puszkowane sardynki i łososia wraz z ośćmi, jednak nie jest to codzienne pożywienie większości osób. Wapń znajduje się również w warzywach, lecz w bardzo niewielkich ilościach i nie ma takich mocnych wartości odżywczych. Produkty mleczne dostarczają jednocześnie witaminy D i fosforu, koniecznych do prawidłowej budowy tkanki kostnej. Dwie szklanki mleka (lub jego przetworów) całkowicie zaspokajają potrzeby osób dorosłych. Wapń znajduje się również w mleku zsiadłym, chudym i pełnym. Nie ma obowiązku spożywania mleka pełnego. Aby zastąpić szklankę mleka można zjeść 25-30 dag żółtego sera. Twarożek jest ubogim źródłem wapnia. Jeżeli woli się pić jogurt, należy wybierać chudy lub półtłusty. Wapń znajduje się również w sardynkach, różnych warzywach - jednak one nigdy nie zastąpią produktów mlecznych. Szczególnie kobiety powinny pamiętać o tym, jak duże jest zapotrzebowanie ich organizmów na wapń. Kobiety w ciąży lub karmiące potrzebują podwójnych ilości tego składnika odżywczego. W okresie menopauzy organizm "wyciąga" wapń z kości. To z kolei prowadzi do choroby zwanej rzeszotowaniem kości, czyli osteoporozą. Dla tych kobiet wskazane jest przyjmowanie dodatkowych dawek wapnia. Lekarze zalecają 1000 miligramów lub więcej. Najlepszy jest węglan wapnia, który jest najlepiej przyswajany.

Żelazo - wraz z białkiem tworzy hemoglobinę, czyli substancję nadającą krwi kolor czerwony. Hemoglobina transportuje tlen do wszystkich części ciała. Zapotrzebowanie organizmu na żelazo jest nieustanne. Szczególnie potrzebują je kobiety, które tracą żelazo podczas menstruacji. Żelazo zawiera mięso i produkty zbożowe.

Fosfor - razem z wapniem buduje prawidłową strukturę tkanki kostnej i bierze udział w wielu procesach życiowych organizmu.

Źródłami fosforu są: mleko (i przetwory mleczne), mięso, ryby, drób, jaja, pieczywo pełnoziarniste i rośliny strączkowe. Napoje konserwowane i przetwory w konserwach również zawierają fosfor. Niektórzy twierdzą, iż spożywamy zbyt duże ilości fosforu, co jest przyczyną braku równowagi pomiędzy wapniem i fosforem. Radzę ograniczać spożycie produktów przetworzonych.

Jod - reguluje zapotrzebowanie organizmu na odpowiednie ilości energii i zapobiega tworzeniu się wola. Jod znajduje się w pożywieniu "morskim" i w soli jodowanej. Nawet tym, którzy całkowicie wyeliminowali sól, nie grozi niebezpieczeństwo niedoboru jodu. Oprócz naturalnych źródeł jodu, zawierają go również przetwory mleczne, do których dodawany jest podczas produkcji jod.

Magnez - bierze udział w procesie przemiany materii, a także jest odpowiedzialny za prawidłowe funkcjonowanie systemu nerwowego i włókien mięśniowych. Zawierają magnez rośliny strączkowe, pieczywo pełnoziarniste, mleko, mięso, produkty pochodzenia morskiego, orzechy, jaja i zielone warzywa.

Cynk - stanowi składnik wielu enzymów i insuliny. Znajduje

się w mięsie, jajach, ostrygach i innych produktach pochodzenia morskiego, a także w pieczywie pełnoziarnistym.

Miedź - jest konieczna dla prawidłowego przyswajania żelaza i odgrywa istotną rolę w procesie formowania czerwonych ciałek krwi. Ten składnik odżywczy nie ma dokładnie określonej PDD - a znajduje się w różnorodnych rodzajach pożywienia - produktach pochodzenia morskiego, mięsie, jajach, roślinach strączkowych, pełnoziarnistym pieczywie, orzechach i rodzynekach.

Tłuszcze

Prawdą jest, że większość Amerykanów, a także wielu Europejczyków odżywiających się na sposób zachodnioeuropejski, spożywa zbyt wiele tłuszczów - zbyt dużo w stosunku do potrzeb.



Tłuszcze jednak dostarczają niezbędnych nasyconych kwasów tłuszczowych, dzięki nim przyswajane są witaminy rozpuszczalne w tłuszczach - są nierozdzielnie związane ze wszystkimi procesami trawiennymi.

ściany komórek są zbudowane również z tłuszczów; tłuszcz stanowi wyściółkę dla wielu organów i pełni rolę izolatora.

Tłuszcze znajdują się zarówno w produktach pochodzenia zwierzęcego i roślinnego, a także w kaszach. Opierając się na budowie cząsteczek, tłuszcze dzielimy na nasycone i nienasycone (a te na: jednonienasycone i wielonienasycone). Tłuszcze nasycone znajdują się zarówno w produktach pochodzenia zwierzęcego, jak i w oleju kokosowym, palmowym i olejach uwodornianych; orzeszki cashew i owoce avocado zawierają spore ilości tłuszczów jednonienasyconych. Tłuszcze wielonienasycone znajdują się w oleju kukurydzianym, krokoszowym i innych olejach roślinnych (warzywnych). Żadne pożywienie nie zawiera tylko jednego, wydzielonego rodzaju tłuszczu, lecz zwykle jeden typ dominuje.

Wiele autorytetów twierdzi, że średnia konsumpcja tłuszczów powinna być obniżona z 40-50% kalorii do (maksymalnie!) 30% kalorii. To oznacza redukcję tłuszczów każdego rodzaju. Zaleca się spożywanie 10% kalorii z tłuszczów nasyconych, 10% jednonienasyconych, 10% wielonienasyconych. Dla średnio aktywnej dorosłej osoby, o przeciętnej wadze oznacza to ok. 65-75 g tłuszczu dziennie, po 20-25 g każdego rodzaju tłuszczu. Ci, którzy rzeczywiście chcieliby ograniczyć spożycie tłuszczu, powinni przyjąć za dzienną dawkę 20% kalorii - czyli 59 g tłuszczu, po jednej trzeciej każdego rodzaju.

Być może niektórym wyda się to niewykonalne i szalenie drastyczne, ale wystarczy ograniczyć to najbardziej popularne pożywienie. Np. potrawy smażone (jedzone w domu lub poza domem) stanowią główną część spożywanego tłuszczu. Pieczone potrawy zwykle zawierają 50% kalorii pochodzących z tłuszczu. Tłuszcze dodawane do potraw to zwykle masło, margaryna, oleje i majonez. Kiedy ograniczymy ich ilość, to mniej będziemy musieli się troszczyć o to, że spożywamy ich zbyt wiele.

Cholesterol - znajduje się tylko w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego. Nie ma go w żadnym produkcie pochodzenia roślinnego. Jeśli nawet wyeliminowałoby się cholesterol stosując ścisłą dietę

wegetariańską - organizm i tak wyprodukowałby niezbędne dla niego ilości. Jednakże organizmy niektórych osób produkują zbyt wiele cholesterolu i nawet ograniczenia dietetyczne nie wystarczą, aby doprowadzić do normalnego poziomu cholesterolu we krwi. Tłuszcze muszą być drastycznie ograniczone, jeśli organizm produkuje go zbyt dużo. Dlatego niektórym potrzebne jest spożywanie większych ilości otrąb owsianych i dodatkowych dawek niacyny.

Węglowodany-cukry i skrobia - to dwie podstawowe grupy węglowodanów. Określa się je na podstawie wiązań chemicznych i budowy cząsteczkowej. Stąd termin "węglowodany złożone", które stanowią dużą część naszej diety. Prawdą jest, że większość z nas spożywa zbyt wiele "cukrów prostych" - jednakże musimy pamiętać o tym, że dla naszego organizmu nie ma różnicy między cukrem przyjmowanym w postaci sacharozy czy soków owocowych. Wszystkie cukry dostarczają tej samej ilości kalorii i są w końcu zamieniane przez organizm w glukozę, cukier znajdujący się we krwi. Węglowodany złożone, skrobia, są wolniej przyswajane przez organizm niż cukry proste i utrzymują stały poziom cukru we krwi. Te same cukry proste łatwiej również podnoszą poziom trójglicerydów. A na koniec informacja, że cukry proste nie zawierają błonnika.

Błonnik jest węglowodanem, który odgrywa istotną rolę. Są dwa rodzaje błonnika: rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Nierozpuszczalny - np. z pszenicy, jest szczególnie ważny dla jelit, gdyż ułatwia i przyspiesza wydalanie kału. Wielu lekarzy wierzy, że błonnik chroni przed rakiem odbytu. Taki nierozpuszczalny błonnik nie ma wartości odżywczych i nie jest przyswajany przez organizm. Natomiast błonnik rozpuszczalny ma wiele właściwości odżywczych.

## Woda

Jeśli pyta się o wartościowe składniki odżywcze, tylko niewielu wymienia wodę. A przecież stanowi ona 1/2 do 3/4 całkowitej wagi ciała. Woda jest w tkankach, służy jako rozpuszczalnik i reguluje temperaturę ciała. Dostarcza składniki odżywcze do komórek i usuwa szkodliwe produkty przemiany materii, wydalając je w postaci moczu. Jest podstawowym składnikiem krwi.

Bierze udział w procesie trawienia i wielu reakcjach chemicznych. Każdego dnia wydalamy wodę na wiele sposobów. Największa jej część jest zużywana do produkcji moczu, aby wydaląc szkodliwe produkty przemiany materii. Wodę tracimy również pocąc się - i to w sposób zarówno dostrzegalny, jak i niewidoczny. Kał również zawiera duże ilości wody. I te wszystkie straty muszą być uzupełnione.

Powinno się pamiętać o starej zasadzie picia ośmiu szklanek wody każdego dnia! Jest to szczególnie ważne dla osób spożywających otręby owsiane i inne pokarmy zawierające błonnik; woda wspomaga wytwarzanie kału i zapobiega zaparciom.

Należy pamiętać o tym, że otręby owsiane łatwo wchłaniają wodę. Trzeba pić dużo płynów, aby mogły przejść one przez cały układ pokarmowy.

Woda najlepiej gasi pragnienie, nie zawiera kalorii ani

żadnych chemicznych dodatków. Można również pić kawę bezkofeinową, herbatę, soki i mleko.

#### Uzupełniające składniki odżywcze

Technolodzy żywienia i dietetycy zgodnie twierdzą, że powinno się dostarczać organizmowi wszelkich niezbędnych składników odżywczych. Tradycjonałści uważają, że dodatkowe składniki tylko niepotrzebnie wzbogacają mocz. Natomiast inni twierdzą, że te dodatkowe składniki odżywcze są ważniejsze niż to wszystko, co jemy. A prawda pewnie leży gdzieś pośrodku.

Jak już wspomniałem, duże dawki niacyny kontrolują poziom tłuszczu we krwi. Jest to oczywiste. Ale czy również oczywiste jest działanie jeszcze jakichś składników odżywczych?

Uzupełniające dawki wapnia dostarczają tkance kostnej utraconego składnika odżywczego.

Przyjmowanie jednego lub półtora grama wapnia - zalecane jako profilaktyka przed osteoporozą - może okazać się trudne, jeśli nie poczyni się zmian w diecie. A wapń opóźnia proces proliferacji komórek nabłonkowych jelita grubego, chroniąc je przed nowotworami.

Badania wykazują, że dieta wielu kobiet zawiera zbyt małe

dawki żelaza. Nawet odpowiednie odżywianie się nie jest w stanie doatrzeć odpowiednich ilości żelaza kobietom w okresie pokwitania i menopauzy. Dodatkowe dawki są niezbędne.

Następny problem. Kobiety przyjmujące doustne środki antykoncepcyjne cierpią zwykle na niedobór kwasu foliowego. To samo odnosi się do tych, którzy palą papierosy. Sama zmiana diety zapewne nie będzie wystarczająca.

Kontrowersyjne poglądy odnoszą się do witaminy C, ale zapewne najbliższa przyszłość rozwiąże ten problem. Jednak większość badań wskazuje na to, że dieta wielu mężczyzn i kobiet zawiera niedostateczne dawki tej witaminy. Stomatolodzy zalecają przyjmowanie dodatkowych ilości witaminy osobom cierpiącym na zapalenie dziąseł (nadwrażliwe i krwawiące dziąsła). A doktor Linus Poculing (i wielu innych) uważa, iż duże dawki witaminy C chronią i leczą zaziębienie. Tak więc nic dziwnego, że wiele osób profilaktycznie zażywa dodatkowe ilości witaminy C.

A co z witaminą E? Niektórzy do tej pory wierzą, że zwiększenie dawek tej witaminy prowadzi do zwiększenia potencji seksualnej, jeśli występuje jej niedobór. Był to dość popularny pogląd jeszcze kilka lat temu. Jednakże obecnie wskazuje się na to, że mogą być inne przyczyny przyjmowania dodatkowych ilości witaminy E poza żywnością, która ją zawiera, a więc np. pełnego ziarna. Ta witamina jest antyutleniaczem, który chroni przed szkodliwym działaniem skażonego środowiska, zjełczonych tłuszczów i olejów w pożywieniu.

Jednakże, nie istnieją absolutnie żadne dowody na to, ale logika tych argumentów jest dość oczywista.

To samo dotyczy pierwiastków śladowych, których tylko w bardzo niewielkich ilościach dostarczamy naszemu organizmowi. Czy znamy wielkości, w jakich powinniśmy przyjmować miedź, cynk czy inne składniki mineralne? Najprawdopodobniej nie. Jednakże nie zauważono żadnego szkodliwego działania przyjmowanych od czasu do czasu dużych dawek.

Szkodę mogą przynieść zbyt duże dawki witaminy A. Jest to jedna z witamin rozpuszczalnych w tłuszczach; może być magazynowana w tkankach zamiast być wydalana z moczem. Długotrwałe przyjmowanie dużych dawek tej witaminy może prowadzić

do zatrucia.

Ci, którzy ograniczają spożywanie tzw. czerwonego mięsa (czyli np. wołowiny), mogą cierpieć na niedobór witaminy B12. Dotyczy to np. wegetarianów. Wystarczy wtedy podać niewielkie dawki tej witaminy.

Podobnie jest z innymi witaminami grupy B. Brakować ich może tym, którzy przeżywają stresy zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Jednakże przede wszystkim powinni dbać o zachowanie równowagi witamin grupy B ci, którzy przyjmują duże dawki niacyny.

Stosując się do tych wszystkich wskazówek podjąłem decyzję co do mojej własnej diety. Nie narzucając nikomu swoich racji, bez obaw objaśniam swoje postępowanie. Przyjmując niacynę dostarczam także organizmowi pełną listę witamin i składników mineralnych wraz z pierwiastkami śladowymi. Przyjmuję więc witaminę B complex, 500-miligramową tabletkę witaminy C i kapsułkę (400 j.m.) witaminy E. I to mi zapewnia bezpieczną równowagę.

Kiedy dwadzieścia lat temu zacząłem pisać o zdrowiu i medycynie, uzupełniające dawki składników odżywczych uważane były za wymysły dziwaków. Natomiast dokładne naukowe badania wykazały zalety takiego postępowania. I mam nadzieję, że prowadzone nadal badania przyniosą plon w postaci odkrycia następnych dowodów dobroczynnego działania uzupełniających dawek składników odżywczych.

### Selekcja pożywienia

Z pewnością czułbym się niezręcznie idąc do supermarketu lub restauracji z listą składników odżywczych, których powinienem dostarczyć organizmowi w danym dniu. Wielu z nas nie myśli, ile powinni przyjąć miligramów tego lub gramów tamtego. Musi być więc łatwiejszy sposób wybierania rodzaju pożywienia.

Jak zwykle okazało się, że najlepsze są najstarsze, już wypróbowane metody. W latach czterdziestych Amerykański Departament Rolnictwa opracował Przewodnik Codziennego Żywienia. Był to (i jest) system, w którym technolodzy żywienia określili średnie ilości składników odżywczych różnego rodzaju pożywienia. Podzielili je na cztery grupy.

Pozwala to wyodrębnić cztery podstawowe grupy pożywienia, które dostarczają naszemu organizmowi odpowiednich dawek składników odżywczych. Te cztery grupy to; grupa mięsa, grupa mleka, owoce i warzywa oraz pieczywo (lub ziarno). Technolodzy żywienia i dietetycy rozróżniają jeszcze tzw. "dodatkowe" grupy

lub "inne", które powinny dostarczać organizmowi nieokreślonych jeszcze składników odżywczych i kalorii. W tych "innych" mieszczą się: przyprawy, oleje, masło, cukier i alkohol.

Z pewnością prawdą jest, iż różnorakie pożywienie dostarcza różnorodnych składników odżywczych - ale te cztery podstawowe grupy zawierają podstawowe rodzaje pożywienia i zawierają wiele cennych składników odżywczych.

Pierwsza grupa - "mięsna" - mogłaby się również nazywać

grupą "białkową", gdyż te właśnie produkty zawierają w większości białko. Do mięs dołącza się również ryby, drób, jaja, orzechy i groch, a także rośliny strączkowe.

Oczywiście, niektóre rodzaje pożywienia z tej grupy zawierają duże ilości tłuszczu i powinny zostać ograniczone. A np. orzechy, które nie zawierają cholesterolu, a tylko duże ilości tłuszczu. Czy oznacza to, że powinniśmy z nich zrezygnować? Otóż nie. Wystarczy tylko ograniczyć ich spożywanie. Najważniejszy jest umiar. To samo odnosi się do mięsa. Z pewnością zawiera ono więcej tłuszczu niż ryby, ale gotowane lub gotowane na parze (a nie smażone) dozwolone jest w diecie antycholesterolowej i antytłuszczowej. Nawet jajka odgrywają istotną rolę. Ale ci, którzy powinni kontrolować spożycie cholesterolu, powinni oddzielać żółtko i np. dodawać je do pokarmu dla swojego zwierzęcia. Białka jajek są doskonałym źródłem białka, nie zawierają cholesterolu i są niskokaloryczne.

Wybór wśród potraw zaliczanych do grupy mięsnej jest naprawdę szeroki. Jednego dnia można zjeść rybę, drugiego - indyka, trzeciego - potrawy z grochu, następnego - cielęcinę itd. Odżywiając się w ten sposób, nawet jeśli jednego dnia spożyjemy zbyt dużo tłuszczu i cholesterolu, następnego dnia spożyjemy ich mniej. W ten sposób tłuszcz i cholesterol nie będą dostarczane w zbyt dużych dawkach.

Zalecane dzienne normy na energię i składniki odżywcze opracowane w Instytucie Żywności i Żywienia

\$\$

Grupy ludności, Energia (kcal), Energia (MJ), Białko (g),

Wapń (g), Żelazo (mg);

Dzieci 1-3 lat, 1300, 5.4, 45, 0.8, 8;

Dzieci 4-6 lat, 1700, 7.1, 55, 0.8, 10;

Dzieci 7-9 lat, 2100, 8.8, 65, 0.8, 10;

Chłopcy 10-12 lat, 2600, 10.9, 75, 0.8, 12;

Dziewczęta 10-12 lat, 2300, 9.6, 75, 0.8, 12;

Młodzież męska 13-15 lat, 3000, 12.5, 95, 1.0, 15;

Młodzież męska 16-20 lat, 2500, 13.4, 100, 1.0, 15;

Młodzież żeńska 13-15 lat, 2600, 10.9, 85, 1.0, 15;

Młodzież żeńska 16-20 lat, 2500, 10.5, 80, 1.0, 15;

Mężczyźni 21-64 lat: praca lekka, 2400, 10.0, 75, 0.8, 12;

Mężczyźni 21-64 lat: praca umiarkowanie ciężka, 2800, 11.7, 85, 0.8, 12;

Mężczyźni 21-64 lat: praca ciężka, 3500, 14.6, 95, 0.8, 12;

Mężczyźni 21-64 lat: praca bardzo ciężka, 4000, 16.7, 100, 0.8, 12;

Kobiety 21-59 lat: praca lekka, 2100, 8.8, 70, 0.8, 15;

Kobiety 21-59 lat: praca umiarkowanie ciężka, 2400, 10.0, 80, 0.8, 15;

Kobiety 21-59 lat: praca ciężka, 2900, 12.1, 90, 0.8, 15;

Kobiety ciężarne (II połowa ciąży), 2800, 11.7, 95, 1.3, 18;

Kobiety karmiące, 3400, 14.2, 110, 1.3, 15;

Ludzie w podeszłym wieku: mężczyźni 65-75 lat, 2300, 9.6, 70, 0.7, 12;

Mężczyźni powyżej 75 lat, 2100, 8.8, 65, 0.7, 12;

Kobiety 60-75 lat, 2200, 9.2, 70, 0.7, 12;

Kobiety powyżej 75 lat, 2000, 8.4, 65, 0.7, 12;

Grupy ludności, Witamina A (mikrogramy), Witamina D (mikrogramy), Witamina C (mg), Witamina B1 (mg), Witamina B2 (mg), Niacyna (mg);

Dzieci 1-3 lat, 400, 10, 45, 0.7, 0.8, 9;

Dzieci 4-6 lat, 500, 10, 45, 0.9, 1.0, 11;

Dzieci 7-9 lat, 700, 10, 45, 1.1, 1.3, 14;

Chłopcy 10-12 lat, 1000, 10, 50, 1.3, 1.6, 17;

Dziewczęta 10-12 lat, 800, 10, 50, 1.2, 1.4, 15;

Młodzież męska 13-15 lat, 1000, 7.5, 60, 1.5, 2.0, 20;

Młodzież męska 16-20 lat, 1000, 7.5, 60, 1.4, 1.8, 21;

Młodzież żeńska 13-15 lat, 800, 7.5, 60, 1.4, 1.8, 17;

Młodzież żeńska 16-20 lat, 800, 7.5, 60, 1.4, 1.7, 17;

Mężczyźni 21-64 lat: praca lekka, 1000, 5, 60, 1.4, 1.4, 16;

Mężczyźni 21-64 lat: praca umiarkowanie ciężka, 1000, 5, 60, 1.6, 1.7, 19;

Mężczyźni 21-64 lat: praca ciężka, 1000, 5, 60, 1.8, 2.0, 23;



Mężczyźni 21-64 lat: praca bardzo ciężka, 1000, 5, 60, 2.0, 2.3, 26;

Kobiety 21-59 lat: praca lekka, 800, 5, 60, 1.1, 1.3, 14;

Kobiety 21-59 lat: praca umiarkowanie ciężka, 800, 5, 60, 1.3, 1.4, 16;

Kobiety 21-59 lat: praca ciężka, 800, 5, 60, 1.5, 1.7, 19;

Kobiety ciężarne (II połowa ciąży), 1000, 10, 80, 1.7, 2.0, 18;

Kobiety karmiące, 1200, 10, 100, 2.0, 2.5, 22;

Ludzie w podeszłym wieku: mężczyźni 65-75 lat, 1000, 5, 60, 1.2, 1.4, 15;

Mężczyźni powyżej 75 lat, 1000, 5, 60, 1.1, 1.3, 14;

Kobiety 60-75 lat, 800, 5, 60, 1.2, 1.3, 15;

Kobiety powyżej 75 lat, 800, 5, 60, 1.1, 1.3, 14;

\$\$1. Te dawki mogą być niewystarczające dla osób z obfitym krwawieniem. 2. Większość osób, które lubią przebywać na słońcu - nie potrzebuje dodatkowych dawek witaminy D - dla dzieci i młodzieży w okresie zimowym i dorosłym przebywającym stale w domu - wskazane jest przyjmowanie 10 mg witaminy D każdego dnia

A ile to jest "wystarczająco"? Jest to główny problem tych, którzy mają jakieś przyzwyczajenia żywieniowe. Dla wielu mężczyzn stek ważący ok. 0,5 kg jest czymś normalnym. A według dietetyków powinien on ważyć ok. 10 dag. Dwa posiłki mięsne, ryba i inne pożywienie z tej grupy całkowicie zaspokajają zapotrzebowanie organizmu na białko, a także dostarczają innych składników odżywczych.

Wybierając wśród różnorodnego rodzaju pożywienia należy poświęcić chwilę uwagi Tablicy nr 1 w rozdziale 7. Wynika z niej, że wiele rodzajów pożywienia zawiera duże ilości tłuszczu. Tak więc miejsce mięsa powinien zająć np. indyk. Wołowinę i cielecinę powinno się jadać rzadko, a już na pewno nie codziennie.

Oprócz tego, jeśli staramy się, aby jeść różnorodne pożywienie, nie ma możliwości, aby spożywać konkretny rodzaj zbyt często. Jeśli lubimy wołowinę, to nie musimy całkowicie z niej zrezygnować, lecz jeść ją po prostu w mniejszych ilościach. Doskonały przepis na wołowinę z warzywami jest podany w tej książce.

Małe kotlety (120-gramowe), grzyby, pomidory, papryka i cebula przyrządzone na węglu drzewnym mają najlepszy smak. Można podawać z pieczonymi ziemniakami lub ryżem, czerwonym winem - jest wspaniałym daniem niskocholesterolowym.

Początkowo trudność może sprawiać także dokładne odmierzenie potraw. Jest jednak prosty sposób: jeśli kupuje się półkilogramowy kawałek mięsa, trzeba go podzielić na cztery części przed włożeniem do zamrażalnika. To samo odnosi się do

ryb, drobiu lub jakiegokolwiek innego mięsa.

Jest to równie łatwe jak wybranie potraw z grupy mlecznej. A ta grupa powinna dostarczać podstawowego składnika odżywczego, jakim jest wapń. Należą do nich: mleko, jogurt i sery. Dorośli powinni spożywać dwa (lub więcej) posiłki mleczne dziennie. Oznacza to, że powinni wypijać dwie szklanki mleka, dwie filiżanki jogurtu, zjeść 100 g sera (żółtego) lub posiłki przyrządzone z wymienionych produktów. Oczywiście jest chyba, że powinno się jadać produkty chude lub półtłuste. Konieczne jest zwracanie uwagi na zawartość tłuszczu podawaną na opakowaniach.

Następna grupa nie nasręcza problemów związanych z cholesterolem. Grupa owocowo-warzywna dostarcza witaminy A i witaminy C, a także błonnika. Niektórzy uważają, że warzywa i owoce powinny być spożywane osobno, a nie z innymi grupami. Dorosły powinien każdego dnia co najmniej dwukrotnie spożywać owoce i dwukrotnie warzywa. I tu można sobie pofolgować! Można objadać się kukurydzą, dynią, szpinakiem i sałatą. Należy do woli

spożywać owoce sezonowe.

To samo dotyczy grupy mącznej (lub ziaren). Należy do niej pieczywo, kasze i ziarna - szczególnie pełne ziarno. Jest ono źródłem niezbędnego dla nas błonnika, tiaminy (witaminy B1), żelaza, niacyny i zdrowych węglowodanów złożonych. Dla wielu narodowości ta grupa stanowi podstawę żywienia. Dla ludzi Wschodu jest to ryż. Dla kultury śródziemnomorskiej - makarony. Pieczywo - dla Europejczyków. Zamiast myśleć "mięso i spaghetti", należy myśleć "spaghetti z odrobiną mięsa". A na dodatek ma się w takim wypadku więcej pożywienia na telerzu i jednocześnie mniej kalorii.

Dorośli powinni spożywać co najmniej cztery posiłki dziennie przygotowane z produktów należących do tej grupy. Jest to najlepszy sposób na zachowanie równowagi w dostarczaniu organizmowi odpowiednich dawek kalorii. Należy więc jeść ziarno, pieczywo i makarony bez obawy o nadwagę.

Wielu z nas pouczano, że skrobie tuczą i powinno się je ograniczać, jeśli się chce zachować prawidłową wagę. Obecnie panuje przekonanie, że to masło i sosy są odpowiedzialne za nadwagę. Pieczywo, makarony i różnorodne pełnoziarniste pieczywo dostarczają wielu niezbędnych składników odżywczych. Należy pamiętać o tym, żeby zastępować kalorie tłuszczowe kaloriami węglowodanowymi. Gram tłuszczu to dziewięć kalorii, a gram węglowodanów to tylko cztery. Po pewnym czasie każdy będzie mógł się przekonać, jak wspaniałe uczucie satysfakcji daje jedzenie większej ilości węglowodanów. Zdumienie wywoła fakt, że jedząc takie ilości zachowuje się swoją wagę, a czasami nawet chudnie.

Na jedno tylko należy zwrócić baczną uwagę i strzec się tego. Wiele piekarń przygotowuje produkty zawierające duże ilości tłuszczu i cholesterolu. Trzeba wybierać takie produkty, które są przygotowywane z zakwasu lub mąki żytniej nie zawierającej jaj i z małą ilością przypraw. Niestety, to wszystko znajduje się zwykle w herbatnikach i ciasteczkach. Trzeba szukać takiej piekarni, w której przygotowuje się produkty na sposób domowy, na chudym mleku i na substytutach jajek.

Należy dokładnie przeczytać rozdział 12 "Robimy zakupy". Zawarte są tutaj rady i wskazówki dotyczące wyboru najlepszego

rodzaju pożywienia dla diety niskocholesterolowej. Okaze się zapewne, że niewiele myślenia wymaga taki wybór. Praktycznie można jeść prawie wszystko, co się lubi. Wymaga to małych modyfikacji i przystosowania się.

Książka ta nie zawiera proponowanego menu na każdy dzień. Na podstawie mojego długoletniego doświadczenia wiem, że nikt nie jest w stanie zwracać bacznej uwagi na codzienne menu, bo wymaga to zwykle wielkiego wysiłku i zajmuje wiele czasu. Podaję więc tylko przykłady pożywienia, które powinno być codziennie spożywane - aby zaprezentować różnorodność potraw, a jednocześnie wskazać na te, które zawierają ograniczone ilości tłuszczu i cholesterolu.

Najważniejsze jest ograniczenie swoich złych przyzwyczajeń żywieniowych - ulubionych potraw i ulubionych restauracji. «miesznym wydaje się oczekiwanie, że ktokolwiek zmieni swój rozkład zajęć. Należy poczynić tylko pewne zmiany. Jeśli przepis na krem wymaga mleka - należy użyć chudego. Podczas pieczenia zastąpić masło margaryną - pół na pół. Używać dwóch białek jajek zamiast jednego całego jajka.

Wszystkie te zalecenia dotyczą większości osób, a nie tylko tych, którzy muszą redukować poziom cholesterolu. Dieta bogata w błonnik i węglowodany złożone, a z niską zawartością tłuszczu i cholesterolu jest zalecana dla wszystkich - mężczyzn i kobiet, młodych i dorosłych.

Te same zasady - jedynie z większym naciskiem na ograniczenie cukrów prostych - dotyczą chorych na cukrzycę. Dieta taka zapobiega chorobom nowotworowym - szczególnie jelita grubego i płuc. Niskotłuszczowa dieta dostarcza mniej kalorii, co jest korzystne dla wielu osób z nadwagą. Wszystkie składniki odżywcze są dostarczane w odpowiednich ilościach, pozwalają normalnie rosnać dzieciom. Nie ma absolutnie żadnych przeciwwskazań, aby stosować taką dietę przez całe życie. Plan żywienia podany w tej książce to dieta wyważona, z dostateczną ilością białka, witamin i składników mineralnych.

A na dodatek ma się radość jedzenia tego, co się lubi. Powinniśmy się rozkoszować tym, co jemy. Powinniśmy czuć różnorodność i wielorakość istniejących smaków i zapachów. Należy pamiętać o tym, że bogate francuskie sosy stosowane były po to, aby zabić zapach nienajświeższego mięsa - w czasach, kiedy nie znano lodówek. Należy pamiętać, że potrawy - tzw. fast-food i pieczone kurczaki - mają na sobie więcej skóry i łoju niż mięsa. W hot-dogach są takie składniki, jakich żaden mężczyzna ani kobieta nie jedliby, gdyby nie były one ukryte. Należy dokładnie

czytać listę składników na opakowaniach gotowych półproduktów i spytać siebie samego, czy chce się być magazynem chemicznym. Przypomnieć sobie te niezliczone dolegliwości żołądkowe i trapiącą nas niestrawność.

Zamiast tych "wspaniałości" należy spożyć produkty naturalne, a wspaniale pachnące - tak, jak powinny pachnieć. Należy czerpać radość z tego, że dostarcza się organizmowi niezbędnych składników odżywczych, stosując zdrową dietę.

## 12. ROBIMY ZAKUPY

Walka o zdrowie zaczyna się w sklepie, a raczej w domu,

kiedy planuje się zakupy. Warto poświęcić trochę czasu na zaplanowanie potraw na określony czas, np. na tydzień i sporządzić listę potrzebnych produktów. Następnie zaangażować męża i dzieci, jeżeli są w odpowiednim wieku i udać się na zakupy.

W sklepach dostępne jest wszystko, nie trzeba już kupować i jeść tego, co się trafi, ale można wybierać według zapotrzebowań zdrowotnych. Na Zachodzie wydano tomy książek na temat sporządzania tak zwanej shopping list, czyli listy zakupów, a to tylko z tego powodu, że większość ludzi kupuje według chwilowej pokusy. To smacznie wygląda, a to kusi, a to by trzeba spróbować. Jeżeli jeszcze robi się zakupy o pustym żołądku, to w siatce lądują najróżniejsze smakołyki o wątpliwej wartości spożywczej, a portmonetka robi się pusta zanim kupimy podstawowe, zdrowe produkty żywnościowe.

Nie ulega wątpliwości, że zakupy "z ołówkiem w ręku" i o pełnym żołądku zaoszczędzą pieniędzy lub pozwolą, by stosować wartościowy i zdrowy sposób żywienia przy skromnej kieszeni. Jeszcze jedną zaletą zakupów z "listą w ręku" jest olbrzymia oszczędność czasu i energii. Zakupy na cały tydzień można wykonać jednorazowo, pozostawiając jedynie chleb i mleko na co dzień.

Wielką pomocą w kuchni jest zamrażarka. Zakupów można dokonać na dłuższy okres czasu i skrócić czas, który poświęca się na gotowanie. W sklepach znajdują się znakomite mrożone jarzyny i owoce, które już są oczyszczone, gotowe do garnka i często w

zimie czy na przedwiośniu są tańsze od świeżych. Mówię tu o podstawowych produktach, które uległy minimalnemu procesowi przeróbki.

Gotując obiad można go zrobić na 2-3 dni, przechowując porcje na następne posiłki w zamrażarce. Zupy i inne dania, takie jak gulasz czy kotlety, nadają się znakomicie do zamrażania. A jeszcze, gdy mamy plastikowe pojemniki, koniecznie z przykrywką, bo w zamrażarce jedzenie schnie lub folię, w którą zawijamy produkty, to oszczędzamy pieniądze, mamy jedzenie, które jest zdrowe i które lubimy, a poza tym mamy więcej czasu dla siebie, na przykład na relaksującą kąpiel lub kino.

Przejdźmy teraz do szczegółów. Pierwszym krokiem jest sporządzenie jadłospisu na określony czas. Według tego jadłospisu sporządzamy listę zakupów. Zanim jednak pójdziemy do sklepu, popatrzmy na produkty żywnościowe "nowymi oczyma" - z punktu widzenia programu mającego na celu poprawę zdrowia i obniżenie cholesterolu.

#### Lista produktów mięsnych

Nie ma powodu, by wołowinę zupełnie wykluczyć z jadłospisu, skoro się ją lubi. Należy jednak wybierać kawałki bez łożu i wykroić wszystkie tłuszcze, który jest widoczny. Na liście umieszczamy więc 100 gramów chudej wołowiny na osobę.

Należy uważać na mięso mielone, ponieważ zawiera nieznaną ilość tłuszczu. Najlepiej sporządzić je samemu i porcjowane przechowywać w zamrażarce. Mięso mielone jest bardzo wydajne i można je używać w rozmaitych potrawach.

Cielęcina doskonale zastąpi wołowinę; chuda cielęcina zawiera 10% tłuszczu.

Jeżeli jednak chcesz jadać mięso o najmniejszej zawartości tłuszczu, zwróć uwagę na indyka. Mięso z piersi indyka zawiera tylko 4% tłuszczu, podczas gdy przeciętnie w chudej wołowinie jest jego 15%. Czerwone mięso indyka zawiera 8% tłuszczu.

Pojawiły się również wędliny z indyka, są one przeważnie zrobione z całego indyka, łącznie ze skórą. Zawierają przeciętnie 15% tłuszczu. Skóra indyka, podobnie jak skóra innych ptaków,

zawiera dużą ilość tłuszczu. Skóra indyka ma aż 39% tłuszczu. Trzeba o tym pamiętać.

Kura jest również znakomitym źródłem białka bez wielkiej ilości tłuszczu i cholesterolu. Najlepsze jest mięso z piersi.

Kaczki i gęsi należy jeść tylko na specjalną okazję, jeżeli się je bardzo lubi, ponieważ ich mięso zawiera dużą ilość tłuszczu.

Następna pozycja na liście, to ryby. Dużo, dużo ryby. Jak wspomniałem w poprzednim rozdziale, tłuszcz zawarty w rybie posiada właściwości ochronne przy chorobie serca. Spróbujmy sałatki z tuńczyka czy innych ryb w puszkach. Wędzone ryby są świetne w kanapkach lub sałatkach.

Z ryb świeżych czy mrożonych można przyrządzać różne dania. Trzeba pamiętać jednakże, żeby nie używać żółtka w otoczce z bułki, którą można zastąpić otrębami owsianymi.

I tak dochodzimy do wędlin, które są największą pułapką w walce o zdrowie. Kiełbasy zawierają dużo za dużo tłuszczu i do tego są mocno solone. Radzę spróbować wędlin z drobiu.

Jajka, doskonałe źródło białka, są też największym dostarczycielem cholesterolu. Duże jajko zawiera od 200 do 250 mg cholesterolu. Nawet jajka specjalnie przystosowane i zawierające rzekomo niewielką ilość cholesterolu, mają go około 100 mg w jednym żółtku. Najstraszliwsza, ale za to niezwykle elegancka potrawa dla tych, którzy są świadomi niebezpieczeństw cholesterolu, to jajka po benedyktyńsku. Jedna porcja zawiera 1500 mg cholesterolu. Jedynym rozwiązaniem zdaje się być jedzenie wyłącznie białek i produktów zastępujących jajka. Białka dostarczają dużo potrzebnej nam proteiny i są całkowicie pozbawione cholesterolu.

Ponieważ grupa mięsna składa się z produktów zawierających duże ilości białka, dlatego wchodzi w nią także suche fasolki i masło z orzechów. Fasole można też nabyć w puszkach, gotowe do spożycia, tak by uniknąć gotowania. Obniżają one znacznie poziom cholesterolu. Wypróbujcie je w sałatkach i zupach.

Masło z orzechów przedstawia pewien problem. Nie zawiera cholesterolu, ale ma w sobie dużo tłuszczu. Jedna łyżka ma go 7 g. Do kanapki bierze się około 3 łyżek. Lepiej jeść je więc bardzo rzadko.

To samo proszę pamiętać o innych orzechach. Jedna łyżka posiekanych orzechów włoskich ma 4,8 g tłuszczu, orzeszków ziemnych - 7 g.

Wspaniałą alternatywą dla tych, którzy lubią smak orzechów,

są jadalne kasztany. To nie są orzechy, ale smakują podobnie po upieczeniu w skorupkach. Wystarczy tylko naciać je nożem i włożyć do piekarnika o temperaturze 350°, na godzinę. Obieramy je po wystudzeniu. Dwa duże kasztany mają tylko 0,2 g tłuszczu. Ale trzeba uważać i w tym wypadku. Kasztany nie są pozbawione

kalorii. Te dwa kasztany mają 29 kalorii. Ale jako dodatek do normalnej diety nie jest to zbyt wiele.

#### Lista zakupów produktów mlecznych

Produkty mleczne dostarczają, jak dowiedzieliśmy się w szkole, dużej ilości wapna. Prawdą jest, że wapna nie jest nigdy za wiele, ale niepotrzebny nam jest cały ten dodatkowy tłuszcz. Toteż trzeba wybierać mleko nisko- lub beztłuszczowe. Różnica między mlekiem pełnotłustym a beztłuszczowym jest ogromna. Mleko tłuste zawiera 9 g tłuszczu w jednej szklance, a mleko niskotłuszczowe 5 g. Mleko beztłuszczowe ma tylko ślady tłuszczu. Cholesterol występuje tylko tam, gdzie jest tłuszcz. Na początku, aby odzwyczaić się od mleka tłustego, przejdźmy na niskotłuszczowe, a dopiero potem na beztłuszczowe.

Tak samo jest z serem. Zacznijmy czytać etykiety. 2,5 g sera amerykańskiego ma 8,4 g tłuszczu. Jedna szklanka twarogu ma go 9,5 g, ale jego odmiana niskotłuszczowa tylko 4,4 g.

Po to, by uzyskać smak sera w potrawie, można użyć startego Parmezana. Jedna łyżka ma tylko 1,5 g tłuszczu. Ale 10 g tego sera w postaci niestartego plastra ma tłuszczu aż 28 g.

Najlepiej kupować sery zrobione z mleka sojowego lub tłuszczu roślinnych.

Zwracajmy uwagę na jogurty i ich składniki. Niskotłuszczowy jogurt ma około 3,4 g tłuszczu w pojemniczku. Beztłuszczowy tylko 0,4 g. Pełnotłuste mają go 7,7 g. Nowe jogurty z dodatkiem śmietany mają jeszcze więcej tłuszczu. Trzeba bardzo uważać, by nie kupować trucizny. Nie wszystko co się zwie jogurtem jest automatycznie zdrowe. Zależy to od zawartości tłuszczu i cukru. A więc przypominam, czytamy etykiety.

A co z innymi produktami mlecznymi? Kwaśną śmietaną można bez trudu zastąpić jogurtem. Słodka śmietana da się zastąpić



odparowanym, skondensowanym i niskotłuszczowym mlekiem z puszki. Można go nawet ubić. Dodatkowo może być ubita piana z niewielką ilością cukru i wanilią.

#### Warzywno-owocowa lista zakupów

Spędźcie dużo czasu w sklepie z warzywami. Odwiedźcie sklepy specjalizujące się w sprzedaży warzyw i owoców. Zatrzymajcie się przy ulicznych straganach. Spróbujcie różnych rodzajów owoców z wszelkich stron świata. Porozmawiajcie ze sprzedawcą, jak gotować warzywa, które ma u siebie w sklepie.

Teraz, oszczędzając na mięsie i serach, macie pieniądze, by je wydać na egzotyczne owoce i warzywa.

Jest tylko jeden owoc, którego lepiej unikać: avocado. Mają one 16,4 g jednonienasyconego tłuszczu w porcji 100 g. Oczywiście nie mają one cholesterolu, bo występuje on tylko w tłuszczach zwierzęcych, ale jednak jest to duża ilość tłuszczu do spożycia. Jeśli lubicie jego smak, to jedzcie małe jego porcje. Na przykład rozsmarowując dojrzałe avocado na chlebie zamiast masła.

Poza tym wszystkie inne warzywa i owoce są dozwolone i to zarówno w świeżej, jak i mrożonej postaci albo w puszkach, bo są w nich wszystkie środki odżywcze nam potrzebne. Kupując owoce czy warzywa puszkowane zwracajcie uwagę na zawartość sodu, a

najlepiej wybierajcie odmiany bez soli.

Owoce z puszki dobre są do jedzenia jako przekąska między posiłkami. Wybierajcie rodzaje w wodzie lub sosie własnym, bo te w syropie mają dużo cukru.

#### Płatki śniadaniowe, chleby i inne produkty zbożowe

Ta grupa zawiera produkty zrobione ze zboża. Są one ważną częścią diety, dostarczając błonnika, węglowodanów i witamin B. Ale jak zawsze pamiętajmy, by czytać etykiety.

Produkty z piekarni często zawierają żółtka i tłuszcz. Biały chleb ma 1 g tłuszczu w plastrze. Podobnie jest nawet z chlebami ciemnymi.

A co z kluskami i makaronem? Większość spaghetti i innych

makaronów zrobiona jest z wody i mąki. Ale makaron jajeczny zawiera oczywiście jajka. Dodaje to cholesterolu.

Jeszcze innym źródłem ukrytego cholesterolu są pakowane ciasta i proszki do robienia ciast i naleśników, wszystkie robione z żółtek. Najlepiej samemu robić ciasta i naleśniki według przepisów na końcu tej książki i zamrozić je na zapas.

W przypadku płatków śniadaniowych tłuszcz i cholesterol nie stanowią tu problemu, ale jest nim cukier. Najzdrowsze są płatki bez cukru. No i oczywiście zechcecie zwiększyć spożycie płatków owsianych i babeczek z otrąb.

### Inne produkty

Poza produktami podstawowymi większość z nas kupuje jeszcze różne dodatki, do których zaliczymy oleje, tłuszcze, cukier, przyprawy i zioła. Służą one jako dodatek do potraw w celu poprawienia ich smaku, a nie są nieodzownymi środkami odżywczymi.

Z tłuszczów unikać należy masła, smalcu i margaryny w kostkach. Olej kokosowy czy palmowy zawiera więcej tłuszczu nasyconego niż masło lub smalec. Za to inne oleje roślinne nie zawierają cholesterolu wcale. Można używać wielu odmian olejów. Jak już wspomniałem w rozdziale 7, oliwa z oliwek i olej z orzeszków ziemnych są olejami jednonienasyconymi. Ich zastosowanie wśród pewnych grup ludnościowych wiązało się ze znacznie zmniejszonymi poziomami cholesterolu i podtrzymywaniu HDL'u na tym samym poziomie. Obydwa dodają smaku w pewnych potrawach. U nas w domu stosuje się zarówno olej roślinny, oliwę z oliwek, jak i olej z orzeszków ziemnych.

Najlepiej jednak zmniejszyć spożycie olejów. Osiągnąć to można poprzez używanie tłuszczów w spray'ach lub rozprowadzając oleje po patelni za pomocą pędzla. Dopiero używając je widać, jak niewiele tłuszczu potrzeba na usmażenie ryby czy kurczaka.

Następnym źródłem kalorii jest cukier. Każdy rodzaj cukru bez względu na pochodzenie zawiera taką samą ilość kalorii. Ile cukru jemy, zależy od indywidualnych upodobań. Nie zwiększa on poziomu cholesterolu w organizmie, ale za to powoduje otyłość i nadmiar trójglicerydów.

Temat cukru związany jest z deserami. Desery stwarzają problem dla tych, którzy chcą ograniczyć jedzenie tłuszczów i cholesterolu. Po prostu trzeba ich unikać.

Zamiast lodów wybierzcie mrożony deser z wody i owoców. Albo

zamrożony jogurt. W przypadku ciast najlepiej przyrządzać je samemu w domu, bo wtedy wiadomo, co w nich jest i można posłużyć się produktami zastępującymi jajka oraz użyć tłuszczów roślinnych.

Na naszej liście zakupów znaleźć się powinny rodzynki i inne suszone owoce. Ułóżmy je na ładnych talerzykach tak, by były gotowe, gdy mamy ochotę na coś słodkiego.

I jeszcze kilka słów o wodach i napojach. Najlepsze są butelkowane wody mineralne. Z napoi takich, jak coca cola wybierajmy te bez kalorii.

Oto moje osobiste rady: piję colę ze zredukowaną zawartością cukru albo napoje bezcukrowe, a tę oszczędność odbijam sobie dodając cukier do moich wypieków. Babeczki z otrąb z odrobiną cukru smakują mi lepiej niż te bez cukru.

Celem naszej listy zakupów jest nabywanie produktów, których spożycie nie przekroczy naszej dziennej dawki dozwolonego tłuszczu, cholesterolu i cukru. No i oczywiście musimy pamiętać o obliczaniu sodu.

Jeśli tak jak ja ograniczycie ilość dziennie spożytego tłuszczu do 50 g, to nie będzie Wam trudno sprawdzać dokładnie, ile go jecie w każdej potrawie. Trzy babeczki otrębiane, które jem rano, dostarczają raptem 10,5 g tłuszczu. Używając przepisów pozbawionych tłuszczu całkowicie wykluczmy jego obecność w naszej diecie. Mleko beztłuszczowe, kawa, soki i inne napoje nie mają prawie wcale tłuszczu. Na obiad w południe zjadam kanapkę z tuńczykiem. Ma on tylko 0,8 g tłuszczu w 100-gramowej porcji. Majonez, który stosuję jest też niskokaloryczny, przeznaczony specjalnie dla tych, co się odchudzają. A po południu gryzę owoce, które nie mają wcale tłuszczu.

Jak na razie, wszystko to daje mi 15 g tłuszczu. Pozostaje mi 35 g, które mogę zjeść potem. Na kolację wolno mi gotować kotlety (9 g tłuszczu w 100 gramach mięsa), mieszaną sałatkę z warzyw z polewą z sera duńskiego (7,3 g tłuszczu w jednej łyżce 15-milimetrowej), łyżką sera Parmezan (1,5 g) i deser kaszki manny (3,1 g w 100 gramach potrawy). To stanowi 22 g tłuszczu na kolację. To co pozostaje mogę zużyć następnego dnia, gdy na przykład przyjdzie mi pójść do restauracji, w której pozwolę sobie na porcję frytek.

Spróbujcie sami stworzyć sobie jadłospis na cały dzień.

Przygotujcie sobie przepisy i sprawdzajcie, ile zawierają tłuszczu. Zdziwicie się, ile i jak różnorodne potrawy możecie jeść nawet przy tych ograniczeniach.

Kłopoty zaczną się wtedy, gdy zechcecie zjeść to, czego powinno się unikać, np. tłuste gotowe potrawy lub sos holenderski albo lody z kremem, sosem czekoladowym i orzechami.

Po pewnym czasie instynkt podpowie, czy znajdujecie się w granicach dozwolonych ilości tłuszczu dziennie. Nie będziecie musieli liczyć przy każdej potrawie, ile ma ona tłuszczu, bo już to będzie Wam znane.

Ale bądźcie przygotowani na odrobinę irytacji, bo nie wszystkie produkty mają etykiety, które jasno i jednoznacznie informują nas o zawartości tłuszczu, cholesterolu i sodu. Regulamin jeszcze tych detali nie wymaga. W miarę upływu czasu więcej produktów będzie miało te informacje, ale póki co przemysł żywnościowy stara się jak może ukryć przed konsumentem te

wiadomości.

Robiąc zakupy dobrze jest mieć pojęcie, co i kiedy będzie się gotować. Najlepiej planować na cały tydzień. W ten sposób wiadomo będzie, jakie produkty i z której grupy trzeba kupić. A potem należy je smacznie przyrządzić.

Aby smakowały one lepiej, należy poeksperymentować z różnymi przyprawami i ziołami. Niektóre da się nabyć w postaci świeżej, inne w suszonej, ale zasada jest taka, że nie powinno zabraknąć nam przypraw w kuchni. Niepotrzebne nam będzie tak dużo soli, bo inne przyprawy ją zastąpią.

### Wyposażenie kuchni

Na to, by zapewnić sobie całe lata dobrej kuchni, trzeba w nią zainwestować. Niektóre wyposażenia ułatwiające gotowanie, kosztują sporo pieniędzy. Na dłuższą metę kupno ich bardzo się opłaca. Nabycie ich zależy od środków finansowych.

Komplet ostrych noży to duża radość w kuchni. Przyda się też dobra deska do krojenia warzyw. Przyrządami dość pomocnymi są mikser i robot. Przydatną też jest waga, bo musimy wiedzieć, ile czego gotujemy.

Gotować trzeba w garnkach. Przydałby się jeden ze spodem, do którego nie przywiera jedzenie. Będziemy w nim gotować potrawy wymagające smażenia. Spód taki nie wymaga tyle tłuszczu do przygotowania jedzenia. Poza tym potrzebny jest garnek z przykrywką do gotowania na parze.

Bez względu na to, czy przepis jest prosty, czy też skomplikowany, dlaczego nie ugotować podwójnej porcji i zamrozić połowę tak, by potem, gdy nie ma czasu na gotowanie, mieć coś szybkiego do zjedzenia.

Najczęściej te szybkie, gotowe potrawy nabyte w sklepach, zawierają najwięcej tłuszczów i cholesterolu. Gdy czujemy się zmęczeni po ciężkim dniu w pracy, nie chce się nam stać w kuchni, więc po drodze wstępujemy na hamburgera z frytkami i koktajl mleczny, tzw. milkshake. Sprawdźcie, ile tłuszczu znajduje się w takiej kolacji. Czy nie lepiej i przyjemniej mieć w domu gotowy posiłek równie łatwy w przyrządzeniu, bo już gotowy i tylko do podgrzania, ale za to dużo zdrowszy?

#### Planowanie jadłospisu

Każdy ma inny gust i smak, więc próba stworzenia jednej uniwersalnej diety jest niemożliwa. Ale po to, by zilustrować powyższe rady, podaję dwa "typowe" dzienne jadłospisy przygotowane z produktów, których kupno tu zalecam.

Wszystkie przepisy są umieszczone w tej książce, a ilość zawartego w nich cholesterolu oparta jest na założeniu, że stosować będziecie białka, a nie żółtka.

Zrobiłem ten plan tak jakby dla siebie, czyli dla mężczyzny o wadze 75 kilogramów, z założeniem, że ograniczam spożycie dziennie tłuszczu do 50 g, a cholesterolu do mniej niż 250 mg. Aby obliczyć, ile ich jest w każdej potrawie, musiałem sprawdzić liczby w tabelach w tej książce. Może zechcecie dodać jakieś inne własne, ulubione przysmaki, posługując się także tymi tabelami? Jeśli pod koniec dnia przekroczycie swój limit dziennej dawki

tłuszczu i cholesterolu pamiętajcie, by ograniczyć je następnego dnia. Jeśli nie dojdziecie do limitu, a wręcz przeciwnie - zostanie Wam kilka gramów lub niezużytych miligramów, to możecie

sobie tego dnia pozwolić na coś dodatkowego.

Oczywiście, że nikt nie spodziewa się, byście liczyli dokładnie każdego dnia, ile tłuszczu lub cholesterolu zjedliście. Tego nie da się wymagać nawet od najbardziej oddanych osób. Ale po pewnym czasie przyzwyczaiacie się do obserwacji i obliczeń, i będą one automatyczne.

Dzień pierwszy

Śniadanie, tłuszcz (g), cholesterol (mg);

3 naleśniki z otrąb owsianych, 4.5, 0;

1 x 9g pasztetu z indyka, 4.2, 66;

1 kubek soku pomarańczowego, -,

-;

Kawa lub herbata bezkofeinowa, -, -;

Obiad, tłuszcz (g), cholesterol (mg);

1 kanapka z tuńczykiem (9g tuńczyka, 1 łyżka majonezu niskotłuszczowego, chleb razowy), 4.8, 63;

1 babeczka otrębiana z bananem i daktylami, 4.5, -;

1 kubek chudego mleka, 0.4, 5;

Kolacja, tłuszcz (g), cholesterol (mg);

Mieszana sałata z zielonych warzyw, 5.0, -;

12.5g pieczonej kury lub indyka bez skóry, 7.0, 110;

Ugniecione ziemniaki z odparowanym mlekiem, -, -;

Jarzyna z łyżką margaryny, 4.0, -;

Bułeczka razowa z łyżką margaryny, 4.0, -;

1/2 kubka mrożonego soku, 4.0, -;

Całkowita dawka dzienna, 42.4, 244;

Uwaga: ilość spożytych kalorii należy różnicować w zależności od potrzeb indywidualnych poprzez dodatek nietłustych produktów, np. ziemniaków.

Dzień drugi

Śniadanie, tłuszcz (g), cholesterol (mg);

2/3 kubka niegotowanych płatków owsianych z rodzynkami, 4.0, -;

1/2 kubka chudego mleka, 0.2, 5;

1/2 kubka soku pomidorowego, -, -;

Kawa lub herbata bezkofeinowa, -, -;

Obiad, tłuszcz (g), cholesterol (mg);

Kanapka z 10g szynki, sałata i pomidorami, 5.0, 50;

1 mandarynka, -, -;

Kubek chudego mleka, 0.4, 5;

Kolacja, tłuszcz (g), cholesterol (mg);

Zielona sałata, 5.0, -;

17.5 g ugotowanego łososia z cytryną, 14.8, 94;

Ryż z łyżką margaryny, 4.0, -;

Jarzyna z łyżką margaryny, 4.0,  
-;

Bułeczka z łyżką margaryny, 4.0, -;

1/2 kubka budyniu waniliowego, 0.3, 3;

Wieczorna przekąska, tłuszcz (g), cholesterol (mg);

Kukurydza prażona, -, -;

Całkowita dawka dzienna, 41.7, 157;

Uwaga: jeśli możecie obejść się bez margaryny podczas obiadu, to można ją dodać do kukurydzy.

### 13. ZALETY DIETY

Nigdy nie zapomnę dnia, w którym dowiedziałem się o pozytywnych wynikach stosowania diety otrębowo-niacynowej. Przebywałem w Centrum Rehabilitacji Kardiologicznej w Santa Monica; ćwiczyłem akurat na przyrządzie rehabilitacyjnym, kiedy przyszły wyniki testów krwi. Kiedy pielęgniarka odczytała te cudowne liczby, poczułem jak łzy napływają mi do oczu.

Pamiętałem, że zaledwie kilka miesięcy wcześniej mój poziom cholesterolu wynosił 7,3 mmol/l. Bardzo ścisła dieta - bez czerwonego mięsa, jajek i dozwolonym tylko chudym mlekiem - obniżyła ten poziom do 7,0.

A potem, po zaledwie ośmiu tygodniach jedzenia otrąb

owsianych i przyjmowaniu tabletek z niacyną, otrzymałem dobre wiadomości. Poziom cholesterolu spadł do 4,4. Stosunek cholesterolu całkowitego do HDL był dobry.

W rok później badania wykazały taki sam poziom. Wiedziałem już, że znam odpowiedź. Będąc pisarzem, postanowiłem podzielić się swoją wiedzą z innymi.

Miałem jednak tak dużo do opowiadania, że mogłem wydać książkę opierając się tylko na własnych doświadczeniach. Miałem



jednak pewne przygotowanie naukowe, które powinienem przekazać innym.

Ponadto byłem krytykiem wielu wydawnictw medycznych i zarzucałem niektórym autorom brak odpowiedniej dokumentacji. Postanowiłem oprzeć się na światowej literaturze naukowej i opisać, jak zalecony program przyjmowali pacjenci. Dla wielu takie rezultaty są rzeczywiście spektakularne. Ogólny poziom cholesterolu spada o 2,5 punktu lub więcej, czyli jest to 30, 40, a nawet 50%. A spadek poziomu cholesterolu HDL jest czasami aż podwójny; poziom trójglicerydów spada o połowę. I te wszystkie przypadki są ściśle udokumentowane.

Poprosiłem o pomoc znanego kardiologa, dr. Alberta Kattusa, dyrektora Centrum Rehabilitacji Kardiologicznej. Sporządziliśmy raporty dotyczące mojego okresu leczenia przed- i pooperacyjnego. Mam wiele szacunku dla Jego opinii.

Dr Kattus docenił mój entuzjazm i postanowił zorganizować serię spotkań w szpitalu należącym do Medical Research Committce. Po wyjaśnieniach złożonych przeze mnie i określeniu programu badań, a także poznaniu ich dobroczynnego działania bez skutków ubocznych, otrzymaliśmy pozwolenie na dalsze prowadzenie badań.

A pomysł polegał na tym, żeby zebrać grupę ludzi, którzy mają wysoki poziom cholesterolu. Należało wyjaśnić cel programu, a także nadać mu konkretną formę. Program miał trwać osiem tygodni, a w każdy poniedziałkowy wieczór miały odbywać się spotkania. Spotkania te miałyby na celu stworzenie możliwości rozmawiania o problemie cholesterolu (opisywanym w tej książce), zadawaniu pytań, a także wymianę doświadczeń.

Po serii wykładów, zbieraniu materiałów i osobistych naradach, grupa 20 kobiet i mężczyzn została poproszona o uczestnictwo w programie opartym na restrykcyjnej diecie (opisanej w rozdziale 4) - czyli spożywaniu 50 g otrąb owsianych (w postaci bułeczek owsianych) i stopniowym dochodzeniu do przyjmowania 3 g niacyny (każdego dnia) - jak to zostało opisane w rozdziale 6.

Na dodatek, trzy osoby, które nie mogły przyjmować niacyny ze względu na przeciwwskazania przy cukrzycy i podagrze - przychodziły na spotkania i stosowały się do diety, jedząc otręby. Tak więc grupa ochotników liczyła 23 osoby, które przychodziły na coponiedziałkowe spotkania. Oprócz tego były jeszcze dwie osoby, które stosowały się do diety - nie przebywając w szpitalu.

Spośród dwudziestu osób biorących udział w programie w szpitalu, pięć zmodyfikowało sobie dietę - albo nie jedząc

zalecanych ilości otręb owsianych, albo zapominając o przyjmowaniu niacyny, albo zapominając o jednym i drugim. Uzyskane przez nich wyniki były znacznie gorsze. U pozostałych piętnastu osób wyniki były więcej niż rewelacyjne.

Średni spadek ogólnego poziomu cholesterolu sięgał 22%. Pamiętać należy, iż 1-procentowe podwyższenie poziomu cholesterolu to wzrost zagrożenia chorobą serca o 2%. Oznacza to, że u osób, którym poziom cholesterolu obniżył się o 22%, groźba choroby serca zmalała prawie o połowę.

U dwóch osób stosujących dietę poza szpitalem wyniki były również wspaniałe. U jednej poziom cholesterolu obniżył się z 6,7 do 4,3 - w ciągu ośmiu tygodni; u drugiej - z 6,5 do 3,7. I to rzeczywiście w ciągu tylko ośmiu tygodni!

Lecz to był dopiero początek. U osób przebywających w szpitalu poziom cholesterolu HDL (czyli o wysokiej gęstości lipoprotein) - wzrósł średnio o 22%. W niektórych przypadkach wzrost był o dwa razy większy, a w niektórych aż trzykrotny! Oznacza to, że poziom tego właśnie cholesterolu, który chroni przed chorobami serca, powrócił do normy!

Nigdy jeszcze żadne leczenie tradycyjnymi lekami nie przyniosło takich efektów. Każda z osób biorących udział w tym programie wyeliminowała groźbę chorób serca, wywołanych cholesterolem. Nie ma żadnych podstaw ku temu, aby nie wierzyć w to, że każdego, kto zastosuje się do tej diety czeka taki sam wspaniały rezultat.

Dwie osoby biorące udział w tym programie były z wykształcenia doktorami medycyny. Obie uzyskały wspaniałe wyniki. Nie muszę chyba mówić, że od tej pory zalecają swoim pacjentom takie leczenie. Każdy, kto ma podwyższony poziom cholesterolu, powinien skorzystać z cudownego oddziaływania bułeczek otrębowych i niacyny.

Wyniki każdego z moich ochotników przedstawione są w tablicy 15 i 16. Są również do nich komentarze. Trzy osoby umieszczone na końcu listy jadły tylko otręby owsiane, nie przyjmując niacyny.

Otręby owsiane jako część diety (omówionej w rozdziale 5) obniżają poziom cholesterolu LDL. Poziom cholesterolu HDL nie zmienia się. U tych trzech osób, które jadły otręby nie

przyjmując niacyny, poziomy cholesterolu obniżyły się 15, 10 i 5%. Przyczyną sukcesu było zapewne połączenie diety ze zmianami dietetycznymi.

Co można powiedzieć o stosowaniu takiej diety? Przyjmowanie niacyny jest szalenie skuteczne. Ma ogromne znaczenie dla obniżenia poziomu trójglicerydów, nawet o 50% lub więcej. Średnio obniża się on o 44%. Zwykle poziom trójglicerydów obniża się podczas stosowania każdej diety, a czasami i bez niej.

Stosowanie diety zalecającej spożywanie otrąb owsianych nie budziło zastrzeżeń pacjentów. Problem pojawiał się wraz z wymaganiami dotyczącymi zmian dietetycznych. Pytaliśmy ochotników, czy są w stanie wytrzymać przez dwa tygodnie. Przedstawili oni listy przyjmowanego każdego dnia pożywienia i napojów. Dowiedzieliśmy się dzięki temu o dwóch rzeczach. Po pierwsze, mieliśmy lepsze pojęcie o tym, co zwykle jedzą. Po drugie - było to pouczające doświadczenie. Często bowiem nie zdajemy sobie sprawy z tego co jemy, dopóki tego nie zapiszemy i nie rzucimy na to okiem.

Po czymś takim wiele osób dopiero potrafi ocenić, o ile mniej tłuszczu i cholesterolu mogliby spożywać.

Niektórzy jednak nie byli po prostu w stanie nawet częściowo zmodyfikować swojej diety. Chociaż zalecany przez program

jest doskonały, aby obniżyć poziom cholesterolu, to jednak nie będzie działał, jeśli nie pozbedziemy się swoich starych przyzwyczajeń żywieniowych. Wiele osób nauczyło się, że ograniczenia konieczne dla zredukowania poziomu tłuszczu i cholesterolu są stosunkowo łatwe do zaakceptowania. Łatwe, ale wymagają jednak pewnego wysiłku. Jak opowiadał jeden z mężczyzn na pytania o ograniczeniach mięsa wołowego i sera żółtego: "Ciężki orzech do zgryzienia". To jak rzucanie palenia. Kilka pierwszych tygodni jest szczególnie trudnych, ale wraz z upływem czasu staje się to coraz łatwiejsze. Po pewnym czasie łakomstwo znika. Tak więc wysiłek opłaca się.

Kiedy już każdy z pacjentów osiągnął normy poziomu cholesterolu, u niektórych jego poziom obniżył się bardziej, u niektórych mniej. Ci, którzy zdobyli się tylko na niewielki wysiłek, osiągnęli 10, 12, 15% spadek cholesterolu, ci bardziej

wytrwali - 30, 35, a nawet 55%.

Ja sam ograniczyłem spożycie mięsa wszelkiego rodzaju do 180 g dziennie. Uważnie śledzę ilość zjedanego pożywienia unikając, a przynajmniej ograniczając tłuszcze nasycone. Sery żółte jadam bardzo rzadko. Nie jadam masła i jajek. Ale czasami jadam hamburgery, steki, desery i wiele innych potraw. A jaki jest rezultat? Za każdym razem wyniki moich testów określają poziom cholesterolu w granicach 4. W stosunku do początkowego poziomu 7,3 mmol/l jest to 40% redukcja cholesterolu.

Okazuje się, że wszystkie trzy aspekty programu są równie ważne. U osób, które osiągnęły poziom 5,2 i przestały przyjmować niacynę, poziom cholesterolu szybko podniósł się.

Niestety są tacy, którzy nie tolerują niacyny. U niektórych pojawiają się sensacje na początku terapii, które zmniejszają się po osiągnięciu poziomu 3 gramów. U innych zaś symptomy nietolerancji nasilają się i ci muszą zrezygnować z przyjmowania tabletek. Jeden z uczestników naszego programu musiał właśnie tak postąpić.

Wyniki badań uczestników programu: podstawowe i po dwóch miesiącach

\$\$

Lp., Ogólny poziom cholesterolu, Poprawa %, Trójglicerydy, Poprawa %, HDL, Poprawa %, LDL, Poprawa %, Współczynnik, płęć, Komentarz;

1, 6.5, 43, 0.9, 50, 1.0, 65, 4.6, 60, 6.5, M, Dobre wyniki poza szpitalem;

brak inf., 3.7, brak inf., 0.5, brak inf., 1.7, brak inf., 1.8, brak inf., 2.2, brak inf.;

2, 6.7, 36, 0.8, 50, 1.1, 114, 5.3, 70, 6.1, K, Dobre wyniki poza szpitalem;

brak inf., 4.3, brak inf., 0.4, brak inf., 2.5, brak inf., 1.6, brak inf., 1.7, brak inf.;

3, 6.6, 27, -, -, 1.9, 0, -, -, -, M, Dobre wyniki;

brak inf., 4.8, brak inf., 1.1, brak inf., 1.7, brak inf.,  
2.6, brak inf., 2.8, brak inf.;

4, 6.3, 33, 4.1, 88, 0.8, 100, 3.6, 35, 7.8, M, Dobre  
wyniki;

brak inf., 4.2, brak inf., 0.5, brak inf., 1.6, brak inf.,  
2.4, brak inf., 2.6, brak inf.;

5, 7.5, 29, 2.4, 40, 1.2, 0, 5.2, 33, 6.2, M, Dobre wyniki;

brak inf., 5.3, brak inf., 1.3, brak inf., 1.2, brak inf.,  
3.5, brak inf., 4.4, brak inf.;

6, 6.0, 36, 0.7, 0, 1.4, 33, 4.3, 52, 4.3, M, Dobre wyniki;

brak inf., 4.5, brak inf., 0.7, brak inf., 1.9, brak inf.,  
2.3, brak inf., 2.4, brak inf.;

7, 8.4, 27, 2.6, 76, 0.7, 200, 6.4, 40, 12.0, M, Dobre  
wyniki;

brak inf., 6.3, brak inf., 0.9, brak inf., 2.0, brak inf.,  
3.9, brak inf., 3.1, brak inf.;

8, 11.8, 35, 1.2, 34, 1.9, 20, 9.4, 46, 6.2, K, Dobre  
wyniki;

brak inf., 7.7, brak inf., 0.8, brak inf., 2.2, brak inf.,  
5.1, brak inf., 3.5, brak inf.;

9, 7.0, 19, 2.2, 69, 1.4, 81, 4.6, 39, 5.0, K, Dobre wyniki;

brak inf., 5.6, brak inf., 0.7, brak inf., 2.5, brak inf.,  
2.8, brak inf., 2.3, brak inf.;

10, 5.7, 55, 0.8, 05, 0.9, 0, 4.4, 65, 6.3, K, Dobre wyniki;

brak inf., 2.5, brak inf., 0.8, brak inf., 0.6, brak inf.,  
1.6, brak inf., 4.1, brak inf.;

11, 7.8, 30, 2.6, 40, 1.1, 24, 5.6, 39, 7.1, K, Dobre wyniki;

brak inf., 5.5, brak inf., 1.5, brak inf., 1.3, brak inf., 3.4, brak inf., 4.2, brak inf.;

12, 6.4, 10, 2.2, 53, 1.7, 90, 3.7, 43, 3.7, K, Dobre wyniki;

brak inf., 5.8, brak inf., 1.0, brak inf., 3.3, brak inf., 2.1, brak inf., 1.8, brak inf.;

13, 8.4, 15, 1.2, 30, 2.3, 36, 5.6, 30, 3.6, F, Źle;

brak inf., 7.5, brak inf., 0.8, brak inf., 3.2, brak inf., 3.9, brak inf., 2.3, brak inf.;

14, 6.0, 16, 1.4, 28, 1.4, 0, 4.0, 19, 4.3, M, Źle;

brak inf., 5.1, brak inf., 1.0, brak inf., 1.3, brak inf., 3.3, brak inf., 3.9, brak inf.;

15, 7.5, 14, 1.9, 30, 1.1, 09, 5.5, 16, 6.8, M, Niedostateczne zmiany diety;

brak inf., 6.5, brak inf., 1.3, brak inf., 1.2, brak inf., 4.6, brak inf., 5.4, brak inf.;

16, 6.6, 0, 4.3, 64, 0.9, 80, 3.8, 0, 7.3, M, Niedostateczne zmiany diety;

brak inf., 6.9, brak inf., 1.6, brak inf., 1.7, brak inf., 4.5, brak inf., 4.1, brak inf.;

17, 6.8, 0, 1.7, 24, 1.5, 25, 4.6, 0, 4.5, M, Niedostateczne zmiany diety;

brak inf., 7.1, brak inf., 1.3, brak inf., 1.8, brak inf.,  
4.7, brak inf., 3.9, brak inf.;

18, 6.5, 19, 1.5, 55, 2.6, 0, -, -, 2.5, K, Niedostateczne  
zmiany diety;

brak inf., 5.7, brak inf., 0.7, brak inf., 2.5, brak inf.,  
2.9, brak inf., 2.3, brak inf.;

19, 6.4, 06, 2.4, 30, 1.1, 0, 4.2, 0, 5.8, M, Niedostateczne  
zmiany diety;

brak inf., 6.0, brak inf., 1.7, brak inf., 1.0, brak inf.,  
4.2, brak inf., 6.0, brak inf.;

20, 6.1, 06, 1.9, 50, -, -, -, -, M, Niedostateczne  
zmiany diety;

brak inf., 5.7, brak inf., 0.9, brak inf., 0.8, brak inf.,  
4.5, brak inf., 7.1, brak inf.;

21, 5.8, 07, 3.0, 47, 0.9, 0, 3.5, 0, 6.4, M, Nieodpowiednie  
postępowanie;

brak inf., 5.4, brak inf., 1.6, brak inf., 0.7, brak inf.,  
3.9, brak inf., 7.7, brak inf.;

22, 8.0, 15, 2.4, 0, 1.2, 0, 5.7, 20, 6.7, K, Tylko otręby  
owsiane - niacyna nietolerowana;

brak inf., 6.8, brak inf., 2.3, brak inf., 1.1, brak inf.,  
4.6, brak inf., 6.2, brak inf.;

23, 6.3, 10, 1.2, 0, 0.9, 0, 4.9, 17, 7.0, M, Tylko otręby -  
bez niacyny;

brak inf., 5.7, brak inf., 2.0, brak inf., 0.7, brak inf.,

4.1, brak inf., 8.1, brak inf.;

24, 5.8, 05, 0.5, 13, 2.0, 09, 3.5, 12, 2.9, K, Tylko otręby;

brak inf., 5.5, brak inf., 0.5, brak inf., 2.2, brak inf., 3.1, brak inf., 2.5, brak inf.;

Należy pamiętać o tym, że jakakolwiek substancja, nawet rodzaj jakiegoś pożywienia, może wywołać różne reakcje u niektórych osób. Wiele osób uczulonych jest na truskawki. Inni nie tolerują produktów mlecznych. Wielu cierpi na dolegliwości żołądkowe po zażyciu aspiryny. Niektórzy mają ten sam problem po wzięciu jednej tabletki multiwitaminowej. Nie ma sposobu, aby określić, jakie mogą wystąpić reakcje u różnych ludzi. Lecz jeśli pojawią się jakiegokolwiek, to po odstawieniu tabletek witaminowych reakcje znikną już po kilku dniach. Długotrwale objawy nietolerancji nie występują.

Jak już wcześniej wspomniałem, niacynę można przyjmować przez dłuższy czas. Wielu pacjentów nie odczuwało żadnych dolegliwości. Nie przyjmowali niacyny tylko diabetycy, chorzy na podagrę oraz pacjenci z niewydolnością wątroby. Ci, którzy cierpią na wrzody również powinni skontaktować się z lekarzem.

Ja zdecydowałem się na przeprowadzenie wszystkich testów krwi w rok po rozpoczęciu przyjmowania niacyny. I wszystkie były prawidłowe. Po zakończeniu badań przeprowadziłem wywiady ze wszystkimi uczestnikami. Większość zgodziła się, że program był łatwy i że chcą nadal trwać przy stosowaniu takiej diety.

Medycyna nie wie jeszcze wszystkiego o cholesterolu. Wiadomo jednak, że jego poziom powinien być poniżej 5,2. Stosunek cholesterolu całkowitego do HDL nie powinien być wyższy niż 4,4 - dla kobiet i 5,2 - dla mężczyzn. Osiągając taki poziom całkowicie eliminuje się ryzyko wystąpienia chorób serca.

Program został klinicznie przebadany i udokumentowany. Jest całkowicie bezpieczny i skuteczny. Stosowany właściwie prowadzi do osiągnięcia normalnego poziomu cholesterolu w ciągu zaledwie ośmiu tygodni. Ryzyko zachorowań na serce zostaje wyeliminowane (bądź poważnie ograniczone). Jest to szansa na dłuższe życie i świetną kondycję.

średnie wyniki ośmiotygodniowego programu antycholesterolowego



1. Uczestnicy przestrzegający ściśle programu
2. Wszyscy uczestnicy

Lp., Ogólny poziom cholesterolu (%), Spadek poziomu trójglicerydów (%), Spadek poziomu LDL (%), Wzrost poziomu HDL (%);

1, 31.67, 42.08, 47.45, 60.58;

2, 2.05, 41.10, 32.61, 43.85;

Osobiste notatki:

Charles E. Keenan, dr med. Santa Monica, California:

Doceniam to, że wziąłem udział w takim programie. Było to coś rewelacyjnego. Leżało to w moim interesie, gdyż przez wiele lat mój poziom cholesterolu powoli podwyższał się. Używałem różnych sposobów, oprócz lekarstw, lecz żaden nie poskutkował. Muszę przyznać, że początkowo sceptycznie odniosłem się do tego pomysłu (a nawet pesymistycznie), kiedy zobaczyłem jak niewielu zmian dietetycznych wymaga w stosunku do moich przyzwyczajień. Wiele dużych firm farmaceutycznych wydaje miliony dolarów próbując wynaleźć medykament, który zapobiegałby chorobie cholesterolowej. Frustrujące musi być przepisywanie lekarstwa i widzieć, jak niewielki odnosi skutek. Zdać sobie należy sprawę z tego, że zażywane zbyt często lekarstwa mogą wywołać biegunki, a czasami pacjenci uzależniają się od niektórych lekarstw. A poza tym lekarstwa są drogie.

Próbowałem, i zalecałem innym, jedzenie jogurtu, czosnku, zalecałem gimnastykę, niewielkie zmiany dietetyczne - a rezultaty były wątpliwe.

Zdecydowałem się wziąć udział w tym programie, aby zobaczyć jak trudne będzie stosowanie takiej diety. Wydawało się zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe - zaledwie kilka niewielkich zmian dietetycznych i trochę pigułek witaminowych. Dodać muszę, że od dawna znałem wyniki moich badań. Wiedziałem, że poziom cholesterolu powinien zmaleć o 33%. Takie gwarancje dawał mi ten

program i to wywołało mój entuzjazm.

Czymś interesującym wydało mi się odkrywanie talentu do gotowania (pieczenie bułeczek z otrąb owsianych), podobały mi się cotygodniowe lektury, a jednocześnie znałem tych, którzy doświadczali porażek wypróbując inne sposoby.

Byłem taki odważny, że opowiedziałem o tym programie innym pacjentom. Zalecałem im zmiany dietetyczne, które wydały mi się bezbolesne, a zapewniające wspaniały rezultat.

Moje wyniki były zupełnie nieoczekiwane - lepsze niż mógłbym się spodziewać. Poziom cholesterolu spadł z 6,6 do 4,8. To sprawiło, że stałem się apostołem tego programu - niekosztownego, bez lekarstw, dającego zdrowie i przedłużającego życie.

Gimnastyka jest rzeczą ważną, ale wątpię, aby komukolwiek w takim wypadku pomogła. Zdumiony byłem tym, że tak niewielkie zmiany w moim życiu mogą dać tak wspaniałe efekty - a przecież było to tylko jedzenie otrąb owsianych i przyjmowanie niacyny. Jeśli ktokolwiek spróbuje i wytrwa, nie będzie musiał zażywać lekarstw, które dają wiele skutków ubocznych.

Kiedy mój entuzjazm został poparty faktami - była to dla mnie szansa życia bez penicyliny. Jak wiele innych form terapii, nie jest to zapewne panaceum dla każdego, ale dla wielu jest jedyną szansą na zdrową przyszłość.

Mogę z czystym sumieniem polecić go tym, którzy mają problemy z prawidłowym poziomem cholesterolu. Może to dla nich być paszport do długowieczności.

Podsumowując - wznoszę kieliszek w geście toastu za "otręby

owsiane i ich zjadaczy".

#### 14. LEKARSTWA - OSTATECZNE WYJŚCIE

Dla większości osób same zmiany dietetyczne wystarczą do obniżenia poziomu cholesterolu. Teraz, kiedy znamy już działanie pożywienia zawierającego rozpuszczalny błonnik, łatwo jest w to uwierzyć. A dla tych z nas, którzy mają wysoki poziom cholesterolu wynikający z nadprodukcji organizmu; dla tych, którym zmiany dietetyczne nie wystarczają, dodatkowe dawki niacyny, szczególnie preparatu Endur-acin, mogą przynieść

pozytywne efekty. Jednak niektórzy muszą mieć przepisane specjalne leki, aby wyeliminować śmiertelne ryzyko zbyt wysokiego poziomu cholesterolu.

Po pierwsze są to osoby, które w żadnym wypadku nie mogą przyjmować niacyny w żadnej postaci. Jak już pisałem w rozdziale 6, przeciwwskazania odnoszą się do osób cierpiących na jakiegokolwiek niedomagania wątroby; osób, które w przeszłości cierpiały na marskość wątroby lub zapalenie wątroby, były alkoholikami, chorowały na podagrę; ci, którzy cierpią na arytmie serca, cukrzycę i kobiety w ciąży.

Po drugie - niektórzy, mimo, iż nie dotyczą ich przeciwwskazania - czują, że ich wątroba nie toleruje niacyny w dawkach zapewniających skuteczność.

Zawsze zalecam, aby dwa-trzy miesiące po terapii niacynowej wykonywać badania wątroby i powtórne, po rocznej przerwie. Biorąc pod uwagę ilość osób, którym same zmiany dietetyczne nie wystarczają i muszą przyjmować niacynę i to, że miliony mężczyzn i kobiet mają zbyt wysoki poziom cholesterolu, liczba osób, które odczuwają dolegliwości wątroby jest naprawdę niewielka. A jeśli akurat zdarzy się, że jesteśmy jedną z takich osób, jest to szczególnie przykre.

W latach, kiedy byłem szczególnie zaangażowany w badania poziomu cholesterolu, otrzymywałem wiele listów od czytelników mojej książki, którzy pisali w nich, że niacyna nie jest dla nich. U niektórych występowało uczulenie skórne, które zniknęło dopiero wtedy, kiedy przerywali przyjmowanie niacyny. Niektórzy początkowo nie odczuwali żadnych dolegliwości wątrobowych, jednakże podczas późniejszych badań lekarze odkrywali podwyższony poziom enzymów i radzili przerwać terapię niacynową. Ci, którzy nadużywali alkoholu (w przeszłości), nie mieli problemów z wątrobą.

"A co wiemy teraz?" - wszyscy zadają to pytanie. Jak dowiedzieć się z dalszej części tej książki, jestem przeciwny przyjmowaniu leków. Jednak najważniejsze jest obniżenie poziomu cholesterolu do normalnej wartości. Jeśliby mój program zmian dietetycznych: jedzenie otrębów owsianych i przyjmowanie niacyny nie pomógł mi w 1984 r. (po drugiej operacji by-pass'ów), pewnie zacząłbym przyjmować leki. Należy bowiem zrobić wszystko, aby poziom cholesterolu utrzymywał się w normie.

Obecnie każdy specjalista wie, że dla tych, którzy mieli ataki serca lub chirurgiczne operacje by-pass'owe - słowem, dla tych, którzy mają poważne problemy z sercem - absolutną koniecznością jest utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu,

aby zatrzymać rozwój tych chorób.

## 15. TAK, MOŻNA WYLECZYĆ CHOROBY SERCA!

Choroba wieńcowa tętnic zawsze była uważana za nieuleczalną, postępującą chorobę. Kończyła się zwykle śmiercią będąc przyczyną niemal połowy zgonów w Ameryce. Często słysząc pytanie: "Czy można wyleczyć choroby serca?", moja odpowiedź była zawsze konserwatywna. Jednak obecnie optymistyczniej na to patrzę: Tak, choroby serca mogą być wyleczone. A przynajmniej można zahamować ich rozwój.

Kiedy w wieku 35 lat (był to rok 1978) rozpocząłem swoją bitwę z chorym sercem, chciałem dać sobie jeszcze trochę czasu. Po drugiej operacji bypass'owej w 1984 r. moje nadzieje wzrosły. Modliłem się, aby znaczne obniżenie poziomu cholesterolu spowodowało zatrzymanie rozwoju choroby. Były to tylko życzenia, gdyż nie istniały żadne dowody na to, że proces ten można choćby trochę opóźnić.

Tak więc krok po kroku zacząłem prowadzić taką dokumentację. Obecnie wyniki pozwalają na twierdzenie, że nie ma żadnych wątpliwości co do tego, że można zatrzymać rozwój choroby serca, a w niektórych wypadkach wyleczyć ją.

Pomysł na powstrzymanie miażdżycy znano już od pięćdziesięciu lat. Początkowo były to pojedyncze przypadki obejmujące różne populacje - kiedy to ograniczono w diecie substancje tłuszczowe i malała i liczba chorych na serce, i występowały ataki serca. Jednak nikt nie potrafił powiedzieć, czy nastąpiła jakakolwiek zmiana w stanie chorobowym, zwanym osadem arteriosklerotycznym.

Na przykład podczas drugiej wojny światowej trudno było zdobyć śmietanę, masło i tłuste mięso - szczególnie cywilom. Amerykanie i alianci starali się, aby jak najwięcej żywności oddawać żołnierzom. "Narody walczą żołądkami" - mawiano. Po wojnie tłuste potrawy powróciły do sklepów i domów, i w Ameryce, i w Europie. Dużo później naukowcy zauważyli, że podczas wojny niemalże nie występowały choroby serca, a po wojnie powróciły szeroką ławą.

Odkąd zdałem sobie sprawę z tego, że moje życie zależy od

utrzymywania w normie poziomu cholesterolu, nie tylko śledziłem wyniki prowadzonych badań, ale uważnie obserwowałem, co dzieje się z Robertem Kowalskim.

Pamiętałem, że sześć lat po pierwszej operacji bypass'ów konieczna będzie następna. Poczyliłem niewielkie zmiany w mojej diecie, ale poziom cholesterolu nadal pozostawał wysoki. Cztery i pół roku po drugiej operacji i po przejściu na dietę otrębowo-niacynową zacząłem się poważnie zastanawiać, jaki naprawdę kształt mają moje naczynia krwionośne.

Podróżując po kraju spotykałem wielu lekarzy, którzy pytali mnie o mój stan zdrowia. Mówiłem im o swoim poziomie cholesterolu i testach na stres. Nie zrobiono mi jednak angiogramu, który był jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, w jakim stanie są moje tętnice, zanim nie doszło do drugiej operacji.

Jak zapewne wszystkim wiadomo, angiogram jest inwazyjną metodą badania arterii, podczas której lekarz wprowadza cewnik przez nacięcie w arterii ramieniowej lub pachwinowej i przewleka go do naczyń sercowych. Kamery fluoroskopowe pokazują budowę i aktualny stan tych naczyń. Nie ma żadnej innej nieinwazyjnej

metody, która pozwalałaby postawić taką diagnozę, choć prowadzone obecnie badania mają na celu znalezienie innej metody. Obecnie jednak jedyną jest angiogram.

Czułem się rzeczywiście znakomicie. Mój poziom cholesterolu był pod kontrolą, a badania wykazywały zatrzymanie, a nawet cofanie się choroby serca. Ciśnienie krwi było również prawidłowe. Pięć razy w tygodniu uprawiałem gimnastykę (rano i wieczorem), a tętno, w stanie spoczynku, wahało się od 48 do 52. A testy na stres (w 1988 r.) były równie dobre, jak w poprzednim, o ile nie lepsze.

Wyniki były tak dobre, że do tej pory cieszę się nimi! Dr Sternlieb tak to skomentował: "Twoje naczynia krwionośne wyglądają tak, jakby założono ci je w zeszłym tygodniu!" Innymi słowy - nie było żadnych złożeń w naczyniach, które założono mi jako bypassy cztery i pół roku wcześniej. Tak więc rezultaty były rewelacyjne.

Dr Surender Vuthoori, kardiolog, który przeprowadzał zabieg,

zgodził się, że w naczyniach nie ma śladu postępu choroby. A po czterech (do pięciu) latach po założeniu bypass'ów można by spodziewać się początków formowania się złożeń, co powoduje, że konieczna jest następna operacja. Cudowne to uczucie, kiedy widzi się na ekranie angiogramu czyste przewody bypass'ów pompujące życiodajną krew do pulsującego serca.

Obaj doktorzy stwierdzili, że wszyscy ich pacjenci powinni przejść pod moją opiekę. Faktem jest, że od tamtej pory w Heart Institute można kupić bułeczki z otrąb owsianych. A niacyna - szczególnie Endur-Ancin - przepisywana jest wszystkim pacjentom z podwyższonym poziomem cholesterolu - jeśli, oczywiście, nie występują przeciwwskazania. Ci lekarze pragną, aby wszyscy ich pacjenci odnieśli taki sukces jak ja.

W 1983 roku dr Sternlieb wykonał mi następny angiogram. Było to już dziesięć lat po operacji bypass'owej. Zgodziliśmy się co do tego, że choroba serca może zostać powstrzymana i że pacjent może otrzymać szansę na nowe życie dzięki operacji bypass'owej i nie ma żadnego powodu, aby nie utrzymywać ich w całkowitej czystości.

Czy każdy powinien mieć wykonany angiogram? Oczywiście, że nie. Po pierwsze - istnieje pewne ryzyko podczas takiego zabiegu: niewielkieprawdopodobieństwo wystąpienia ataku serca jako reakcji na cewnikowanie serca i naczyń krwionośnych; a nawet minimalne ryzyko śmierci. Poza tym koszty przeprowadzenia angiogramu są bardzo wysokie. A poza tym jest on dosyć nieprzyjemny. Dla wielu pacjentów nieinwazyjne metody są odpowiedniejsze do tego, aby określić ich stan zdrowia. Najlepiej jest posłuchać rad swojego lekarza.

Jednak muszę powiedzieć kilka ważnych słów ostrzeżenia. Naprawdę wiele, wiele lat mija, zanim proces arteriosklerozy doprowadza do zablokowania tętnic. I możemy ten proces powstrzymać! W większości przypadków wystarcza, aby serce otrzymywało odpowiednie ilości dotlenionej krwi. W przypadku założenia bypass'ów należy być pewnym, że daje to możliwość dalszego życia. Niekiedy następuje nawet pewna poprawa. Musimy jednak pamiętać o tym, że proces miażdżycy, zatykający tętnice, trwa wiele lat - a jeszcze więcej zajmuje leczenie.

Może jeszcze wystąpić osłabienie serca, na skutek anginy. Należy natychmiast zastosować angioplastię z okrągłego cewnika, aby oczyścić złogi lub założyć bypasy lub przeprowadzić terapię mającą na celu oczyszczenie naczyń i udroźnienie ich. Proszę w żadnym wypadku nie stosować diety redukującej poziom cholesterolu (nawet polecanej przez mnie) jako środka zastępczego dla operacji chirurgicznej, jeśli taka potrzeba zaistnieje.

Nie wolno myśleć, że po rozpoczęciu jedzenia bułeczek z otrąb owsianych i przyjmowaniu niacyny (i gimnastykowaniu się) można zaprzestać słuchania zaleceń swojego doktora, jeśli radzi on podjąć poważniejsze leczenie.

Jeśli kardiolog zaleci nam operację, a my uważamy, że powinniśmy zasięgnąć opinii innego lekarza, to wszystko jest w porządku. Powinno się jednak zdawać sobie sprawę z tego, co jest dla nas najważniejsze - dla naszego życia. Nie wolno uciekać przed najbardziej bolesną prawdą.

Kiedy w 1985 roku po raz pierwszy zasiadłem przed maszyną do pisania, aby rozpocząć tę książkę - przekonany byłem, że moja ostatnia, druga z kolei, operacja bypass'ów była udana, i że znalazłem program, który pozwoli mi utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. Czuję, że uciekłem spod miecza Damoklesa, który wisiał nade mną przez ostatnich sześć lat, i że mam przed sobą jeszcze wiele lat życia.

Jednak nigdy nie można pozbyć się uczucia, że być może któregoś dnia - balonik pęknie. Wiem, mój poziom cholesterolu spadł, ale czy to moje uwarunkowania genetyczne doprowadziły do choroby serca i czy moje bypasy mogą się zaczopować?

Umiałem zredukować stres, ale czy powinienem tyle pracować i podróżować po całym świecie, prezentując swój program i brać udział w tyłu audycjach i programach telewizyjnych?

Wiem, dzięki gimnastyce mam wspaniałą kondycję, ale czy nie przesadzam z jazdą na nartach, czy wycieczkami górskimi?

Daleko mi do stanu ciągłego zamartwiania się swoim sercem, ale stale myślę o sobie jako pacjencie z chorym sercem.

I nic więcej. Widziałem wewnątrz swojego serca, arterii i naczyń bypass'owych. Choroba serca jest dla mnie przeszłością. I zamierzam resztę swojego zdrowego życia spędzić na mówieniu całej reszcie świata, że mogą się tak samo cieszyć życiem, jak ja.

Dzięki ci, Boże, za ten wspaniały dar życia!

16. DO JUTRA, POJUTRZA I POPOJUTRZA

Można to nazwać instynktem przetrwania. Można nazwać miłością życia. Istnieje ogromne pragnienie, paląca chęć przeżycia, dożycia dnia jutrzejszego, pojutra i popojutra.

Mam ku temu swoje własne powody. A ich imiona, to Ross i Jenny. Każdy może mieć swoje własne powody.

Nigdy nie zapomnę dnia, kiedy wróciłem od chirurga, który powiadomił mnie o niebezpieczeństwie śmierci, grożącej każdemu, kto przechodzi operację serca. Jedyne, o czym mogłem myśleć, to to, że opuszczam moje dzieci nie rozumiejąc, dlaczego.

Pomyślcie o tym: przyjmowanie witamin, jedzenie bułeczek, stosowanie odpowiedniej, doskonałej diety - i można o połowę zmniejszyć ryzyko choroby serca. Nikt nas nie opisze w "Times"-

ie, ale jesteśmy pionierami, którzy mogą wyleczyć chore serce.

Oczywiście nie zamierzam zaprzeczać, że zazdroszczę tym, którzy mogą jeść czekoladowe ciasteczka, "apple pie" z francuskiego ciasta, befsztyki, hamburgery i frytki, albo najlepsze w świecie podwójne cheesburgery z Los Angeles. Pokusa na myśl o tych hamburgerach jest bardzo silna, ale nie ma szans w porównaniu z buziami dwójki moich dzieci.

Ross i Jenny są moją twierdzą. Za każdym razem kiedy mam ochotę na coś niedozwolonego, myślę o tym, że któregoś dnia mógłbym je opuścić. A wtedy straciłbym ich dojrzenie, maturę. Może ślub. A może nawet wnuki!

Każdy musi znaleźć swój własny powód. To pomaga podjąć natychmiastową decyzję w chwilach wahania.

Pomyśleć trzeba o tych, którym pomaga wiara. Decyzja, czy chce się jeszcze oglądać cudownie świecące słońce którejś niedzieli, należy do nas. Staje się logiczną, przemyślaną, naukową decyzją.

Wszyscy odczuwamy rozczarowania i chwile zwątpienia, czy to warto! Są to momenty, kiedy pokusa zapomnienia o bułeczkach z otrąb owsianych, dziennej dawce niacyny, diecie niskotłuszczowej jest bardzo silna. Bardzo łatwo usprawiedliwiamy się jedząc pączka lub olbrzymi stek.

W ciągu dwóch lat miałem możliwość konsultowania się z grupą odchudzających się osób. Wielu z nich nie udawało się zrzucić tyle zbędnych kilogramów, ile planowali, lub przerywali dietę po



osiągnięciu zadowalających wyników. Dlaczego? Z reguły dlatego, że nie mieli wystarczających powodów ku temu, aby schudnąć. Ich wymówki i tłumaczenia wypełniłyby całą książkę. Jednak dla niektórych własna satysfakcja była wystarczającym powodem.

Jeśli ktokolwiek opuścił rozdział 8, w którym pisałem o odchudzaniu, powinien go teraz przeczytać. Omówiłem w nim wiele motywacji, które wiodą do sukcesu.

Powody są takie same dla każdego, kto naprawdę pragnie zmienić swoje życie.

A więc: zmiany, które trzeba poczynić, mogą być różnicą pomiędzy życiem i śmiercią. Następnym razem, kiedy pomyśli się o tym, jak nieprzyjemne są uderzenia krwi po zażyciu niacyny i czy warto to robić - trzeba zastanowić się raz jeszcze. Następnym razem kiedy stwierdzimy, że pączek lub rogalik jest smaczniejszy od bułeczki z otrąb owsianych - zastanówmy się raz jeszcze. Następnym razem kiedy nadejdzie nas ochota na tournedo z sosem bearnaise - zastanówmy się raz jeszcze.

Trzeba pomyśleć, czy taki wybór warty jest roku, miesiąca, tygodnia, a nawet jednego dnia życia. Myślę wtedy o czasie spędzonym z moimi dziećmi. Wy myślcie o czasie z kimkolwiek lub czymkolwiek.

Obudziwszy się następnego dnia, spójrzcie w niebo. Nawet jeśli będzie padał deszcz lub będzie pochmurno - to i tak będzie pięknie, choćby dlatego, że możemy to odczuwać. Jak słowa w piosence - zatrzymaj się, by powąchać róże. Przytul swoje dzieci.

Każdy człowiek na świecie jest szczęśliwy na swój własny sposób. Trzeba określić, czym dla nas jest szczęście. Trzeba policzyć swoje radości. Jeśli dojdzie się do uczciwego wniosku, że nic nas nie cieszy, nikt nas ani my nikogo nie przytulimy dzisiaj lub jutro - będzie to znaczyło, że nie musimy

przygotowywać następnych owsianych bułeczek.

Trzeba też wyrzucić niacynę. Zapomnieć o diecie i zjeść jajko z masłem. Może niektórzy zaczną palić, albo będą palić więcej papierosów, aby przyspieszyć ten proces.

Nie, dziękuję, to nie dla mnie. Uśmiech Jenny sprawia, że dzień staje się jasny. Każdy sukces Rossa jest dla mnie ważny. Nigdy nie spotkałem cudowniejszych dzieci. A może Wy je właśnie

macie? A może macie cudowne wnuczka? A może dopiero oczekujecie dzieci? Może Wasze dzieci to Wasza praca, Wasze hobby, Wasz Kościół, Wasi przyjaciele? Wszystko to jest ogromnie ważne. Wszystko to jest najważniejsze.

Jaki jest powód Waszego jutra? Pojutrze? A popojutrze?

## 17. CUDOWNE BUŁECZKI I CHLEB

Odkąd odkryto ogromne znaczenie otręb owsianych dla zdrowego żywienia, na wiele sposobów próbowałem włączyć je do mojej diety. Osobiście nie przepadam za gorącymi potrawami mącznymi, jakie zwykle przyrządza się z otręb owsianych. Najsmaczniejsze są, według mnie, pieczone bułeczki z otręb owsianych.

Zanim ktokolwiek stwierdzi, że nie ma czasu na żadne pieczenie, musi zdać sobie sprawę, że przygotowanie trwa 10 minut, a pieczenie - 17 minut i to raz w tygodniu. A przygotowując posiłek z takiej potrawy oszczędza się czas. Bułeczki takie to jedna z najszybszych potraw dla osób ciągle śpieszących się - wystarczy zjeść dwie lub trzy bułeczki ze szklanką zsiadłego mleka lub mlecznym koktajlem owocowym, a jest się najedzonym na wiele godzin.

Próbowałem jeść pół filiżanki otręb owsianych każdego dnia. Trzy bułeczki całkowicie zaspokajają potrzeby. Podaję wiele sposobów przygotowania bułeczek, ale każdy może wymyślić coś nowego - a nigdy się nimi nie znudzimy. Na pewno częściej zdarza się to osobom jedzącym normalne pieczywo.

Potrzebne będą dwie metalowe foremki do bułeczek i kubki papierowe specjalnie do pieczenia. Wszystkie składniki wymienione zostały w rozdziale LISTA ZAKUPÓW, za wyjątkiem świeżych owoców, którymi niektórzy lubią sobie urozmaicić posiłki.

### Kilka słów o przygotowywaniu bułeczek

Jeśli wypróbowało się wszystkie sposoby przygotowania bułeczek, należy zapoznać się z kilkoma słowami wyjaśnienia. Przede wszystkim chcę wyjaśnić, że pomysł ten przyszedł mi do głowy po przeczytaniu przepisów na pudełku z otrębami pszennymi. Poczyłem jednak pewne zmiany i dodałem kilka nowych. Na przykład - w ogóle nie używam soli. Nie zmienia to smaku, a nie dodaję sodu do swojego pożywienia. Dwie łyżki oleju stołowego zastępuję pół łyżeczki od herbaty oleju (na jedną bułeczkę). Na pewno wiele osób zauważyło, że zwykle w przepisach podaję zbyt

wielkie ilości oleju. Można go zastąpić substytutem syropu kukurydzianego.

Następnie eksperymentowałem z cukrem. Próbowałem całkowicie go wyeliminować dodając tylko słodziku z owoców. I smak, i zapach pozostały doskonale. A teraz używam 1/4 filiżanki brązowego cukru

na 12 bułeczek, czyli jest to jedna łyżeczka od herbaty na bułeczkę.

Nie wolno zapominać o tym, że bułeczki z otrąb owsianych są dla mnie główną częścią codziennej diety i mam nadzieję, że staną się nią dla każdego. Pamiętając o tym można zauważyć, że ogólne ilości oleju i cukru w bułeczkach - w stosunku do całej diety - są niewielkie.

Jeśli ktoś woli - może eksperymentować sam, używając mniej cukru lub zastępując go owocami. Jednakże dla dokładniejszej informacji muszę przypomnieć, że każdy rodzaj cukru ulega takiej samej przemianie metabolicznej. Czy jest to sacharoza z brązowego cukru, czy glukoza z miodu, czy fruktoza z owoców - procesy chemiczne przebiegają podobnie, a efekty są takie same. Nie oznacza to, że nie ma znaczenia, czy się podwoi czy potroi ilość cukru zużytego podczas przygotowania bułeczek. Zawsze najlepszy jest umiar.

Jak już wcześniej wspomniałem, pierwsze bułeczki przygotowałem w swojej kuchni. Użyłem zupełnie standardowej kuchenki elektrycznej, piekąc je w temp. 220°C.

Czas pieczenia ma ogromne znaczenie. Zawsze należy używać minutnika ustawiając go dokładnie na 17 minut. Po tym czasie można wykałaczką sprawdzić, czy bułeczki już się upiekły. Wykałaczką powinna łatwo wejść w bułkę, a po wyjęciu nie powinna być ani mokra, ani wysuszona.

Jeśli przedłuży się pieczenie o minutę lub dwie, bułeczki będą zbyt suche. Inne przepisy nie wymagają tak dokładnego czasu pieczenia, gdyż zawierają większe ilości oleju pomagającego zachować wilgotność.

Lepiej jest wyjąć zbyt wcześnie bułeczki i włożyć je potem z powrotem do piekarnika na minutę, niż żałować zbędnego przetrzymywania o minutę za długo.

W zależności od swojego przepisu i ilości użytych owoców,

piec je trzeba dłużej lub krócej. Np. bułeczki z ananasami będą bardziej wilgotne i trzeba będzie je piec dwie minuty dłużej.

Za każdym razem i przy jakiegokolwiek zmianie trzeba dokładnie mierzyć czas i temperaturę pieczenia bułeczek. Notować należy, jakiego rodzaju soczystych owoców użyło się. Jest między nimi ogromna różnica.

Słowo ostrzeżenia, aby nie popełnić tego błędu, który mnie się przydarzył. Te bułeczki nie rumienią się łatwo. Początkowo można odnosić wrażenie, że się jeszcze nie upiekły. Wtedy należy sprawdzić wykałaczką. Jeśli będzie się je piekło do momentu, aż uzyskają brązowy kolor jak z mąki pszennej - będą zbyt suche.

W odróżnieniu od pieczywa z piekarni komercyjnych bułeczki te nie zawierają żadnych konserwantów. Jeśli nie zamierza się zjeść ich w ciągu dwóch lub trzech dni, należy przechowywać je w lodówce lub zamrażarce. Włożyć je trzeba do plastikowego pojemnika, aby zachowały wilgotność. Jeśli ma się kuchenkę mikrofalową, należy na chwilę włożyć zimne bułeczki, a zrobią się ciepłe. Standardowe kuchenki mogą wysuszyć bułeczki, jeśli włoży się je na zbyt długo.

Nie należy się tym wszystkim zrażać, mimo iż wydaje się, że będzie nam to sprawiało wiele kłopotów. Pieczenie z otrąb owsianych całkowicie różni się od pieczenia z mąki pszennej, według przepisów zawierających cukier i masło.

Po dwóch, trzech pieczeniach stanie się to łatwe, jakbyśmy nic innego w życiu nie robili, tylko piekli takie bułeczki. A nagroda będzie rzeczywiście niesamowita.

Jeśli ma się robot kuchenny...

Po kilku próbach dojdzie się do wniosku, że niektóre recepty podobne są do przygotowywania chleba kukurydzianego. Niektórzy lubią taką konsystencję. Mnie ona odpowiada. Ale znalazłem sposób, aby nadać bułeczkom i chlebowi strukturę podobną do ciasta.

Należy całe pudełko otrąb owsianych wrzucić do miksera.

Miksować tak długo, aż wszystkie staną się drobne. Będą podobne do zwykłej mąki - o pudrowej konsystencji. Różnica będzie ogromna.

#### Bułeczki podstawowe

2 1/4 filiżanki otrąb owsianych, 1/4 filiżanki siekanych orzechów (laskowych, włoskich), 1/4 filiżanki rodzynek (lub daktyli, czy porzeczek), 1 łyżeczka proszku do pieczenia (nie sody), 1/4 filiżanki brązowego cukru lub 1/4 filiżanki miodu lub melasy, 1 1/4 filiżanki chudego mleka, 2 białka jajek, 2 łyżeczki oleju roślinnego (warzywnego).

(Jest to zmodyfikowana wersja bułeczek podstawowych. Należy zacząć pieczenie w/g niej, aby potem zmieniać dodatki słodzące, np. koncentrat soku jabłkowego). Nagrzać piekanik do 220°C. W naczyniu zmieszać otręby, orzechy, rodzynki i proszek do pieczenia. Dodać brązowy cukier lub słodzący płyn. Zmieszać mleko, białka jajek i olej, dodać do otrąb. Ciasto mieszać w papierowych foremkach. Piec 15 do 17 minut. Sprawdzić wykałaczką, czy są upieczone: powinny być lekko wilgotne, ale nie mokre. Przyrządzić 12 bułeczek. Przechowywać w plastikowym pojemniku, aby zachowały wilgotność. Jeśli w ciągu trzech dni nie zje się ich, należy przechowywać w lodówce, gdyż nie zawierają żadnych konserwantów.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 bułeczka

cholesterol: 0.42 mg, białko: 2.53 g, węglowodany: 17.8 g, tłuszcze: 5.2 g, nasycone: 0.41 g, wielonienasycone: 2.32 g, jednonienasycone: 0.89 g, sód: 109 mg, kalorie: 137, błonnik: 3.98 g

#### Bułeczki bez tłuszczu

2 1/4 filiżanki otrąb owsianych, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/4 filiżanki brązowego cukru, 1/2 filiżanki suszonych owoców (rodzynki, daktyle, śliwki), 1 1/4 filiżanki chudego mleka, 2 białka jajek, 2 łyżeczki syropu.

(Można je przyrządzać bez tłuszczu, zastępując go syropem. Syrop można dodawać również do innych przepisów).

Nagrzać piekarnik do 220°C. Zmieszać suche składniki. Następnie połączyć mleko, białka jajek i syrop oraz dodać do suchych składników. Wyłożyć ciasto do papierowych torebek i ułożyć w formie. Piec 13 do 15 minut. Sprawdzić wykałaczką. Przygotować 12 bułeczek.

Ten przepis z powodu braku oleju wymaga krótszego czasu pieczenia, niż bułeczki podstawowe.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 bułeczka

cholesterol: 0.42 mg, białko: 1.99 g, węglowodany: 22.4 g, kalorie: 120, błonnik: 4.01 g, tłuszcze: 1.48 g, nasycone: 0.04 g, wielonienasycone: 0.01 g, jednonienasycone: 0.01 g, sód: 111 mg

#### Bułeczki jabłkowo-cynamonowe

2 1/4 filiżanki otrąb owsianych, 1/4 filiżanki brązowego cukru, 1 1/4 filiżanki cynamonu, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/4 filiżanki siekanych orzechów, 1/4 filiżanki rodzynek, 1/2 filiżanki chudego mleka, 3/4 filiżanki koncentratu soku jabłkowego, 2 białka jajek, 2 łyżeczki oleju roślinnego, 1 średnie jabłko, obrane i pokrajane.

Wymieszać suche składniki. Rozmieszać mleko, sok jabłkowy, białka i olej. Dodać do suchych składników. Włożyć posiekane jabłko. Włożyć ciasto do papierowych foremek, ułożyć na blasze i piec w temp. 220°C 17 minut. Porcja na 12 bułeczek. Po ochłodzeniu włożyć do plastikowego pojemnika, aby zachowały wilgotność. Podawać z sosem jabłkowym lub z masłem.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 bułeczka

cholesterol: 0.17 mg, białko: 2.1 g, węglowodany: 22.3 g, kalorie: 142, błonnik: 4.28 g, tłuszcze: 4.13 g, nasycone: 0.27 g, wielonienasycone: 1.67 g, jednonienasycone: 0.62 g, sód: 103

mg

### Bułeczki bananowo-orzechowe

2 1/4 filiżanki otrąb owsianych, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/4 filiżanki brązowego cukru, 1/4 filiżanki posiekanych orzechów, 1 1/4 filiżanki chudego mleka, 2 bardzo dojrzałe banany (im dojrzałe, tym lepsze), 2 białka jajek, 2 łyżeczki oleju roślinnego.

Nagrzać piekarnik do 220°C. Zmieszać suche składniki. Wymieszać mleko, banany, białka i olej. Dodać do suchych składników. Wyłożyć bułeczki do papierowych foremek i ułożyć na blasze. Piec 17 minut. Porcja na 12 bułeczek. Podawać z koktajlem bananowym.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 bułeczka

cholesterol: 0.42 mg, białko: 2.64 g, węglowodany: 20.1 g, kalorie: 146, błonnik: 4.2 g, tłuszcze: 5.29 g, nasycone: 0.45 g, wielonienasycone: 2.33 g, jednonienasycone: 0.9 g, sód: 108 mg

### Bułeczki z owocami z puszki

2 1/4 filiżanki otrąb owsianych, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/4 filiżanki rodzynek, 2 łyżeczki oleju roślinnego, 1 filiżanka chudego mleka, 2 białka jajek, puszka brzoskwiń (bez pestek).

Nagrzać piekarnik do 220°C. Wymieszać suche składniki. Wszystkie - oprócz brzoskwiń. Dodać płynne składniki i wymieszać. Pokroić brzoskwinie i dodać do ciasta. Jeśli wydaje się za suche, dodać odrobinę soku z puszki. Wyłożyć ciasto do papierowych foremek i ułożyć na blasze. Piec 17 minut, aż wykałaczką będzie sucha. Można kupować tylko niesłodzone brzoskwinie w puszkach. Nie tylko mają mniej kalorii, ale są smaczniejsze. Można kupić

również inne owoce w puszkach, jeśli nie ma się akurat świeżych, a właśnie jest pora na pieczenie bułeczek. Brzoskwinie świetnie pasują. Można dodać koktajlu owocowego. Wiśnie kładziemy na wierzch. Dzieci przepadają za takimi bułeczkami.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 bułeczka

cholesterol: 0.33 mg, białko: 1.63 g, węglowodany: 12 g, kalorie: 86.7, błonnik: 2.2 g, tłuszcze: 3.1 g, nasycone: 0.32 g, wielonienasycone: 1.34 g, jednonienasycone: 0.56 g, sód: 106 mg

#### Bułeczki truskawkowe

2 1/4 filiżanki otrąb owsianych, 1/4 filiżanki brązowego cukru, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/2 filiżanki chudego mleka, 3/4 filiżanki truskawek puszkowanych lub soku truskawkowego, 3/4 filiżanki świeżych lub mrożonych truskawek, 2 białka jajek, 2 łyżeczki oleju roślinnego.

Nagrząć piekarnik do 220°C. Wymieszać suche składniki. Zmieszać mleko, sok truskawkowy, truskawki, białka i olej (zostawić 12 truskawek do ozdobienia bułeczek). Dodać do suchych składników. Wyłożyć do papierowych foremek i ułożyć na blasze. Każdą bułeczkę ozdobić truskawką. Piec 17 minut. Porcja na 12 bułeczek. Podawać jako ciasteczka truskawkowe. Polać np. ubitym chudym mlekiem.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 bułeczka

cholesterol: 0.17 mg, białko: 1.36 g, węglowodany: 17.7 g, kalorie: 119, błonnik: 3.93 g, tłuszcze: 3.71 g, nasycone: 0.3 g,

wielonienasycone: 1.35 g, jednonienasycone: 0.56 g, sód: 101 mg

#### Bułeczki ananasowe



2 1/4 filiżanki otrąb owsianych, 1/4 filiżanki brązowego cukru, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/2 filiżanki chudego mleka, 2 puszki ananasów (niesłodzonych), 2 białka jajek, 2 łyżeczki oleju roślinnego.

Nagrząć piekarnik do 220°C. Wymieszać suche składniki. Zmieszać mleko, puszkę soku ananasowego z pokrojonymi owocami, białka i olej. Dodać do suchych składników. Dodać owoce z drugiej puszki. Wyłożyć ciasto do papierowych foremek i ułożyć na blasze. Piec 17 minut. Porcja na 12 bułeczek. Podawać z mlecznym koktajlem ananasowym.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 bułeczka

cholesterol: 0.17 mg, białko: 1.44 g, węglowodany: 17.5 g, kalorie: 119, błonnik: 3.49 g, tłuszcze: 3.73 g, nasycone 0.3 g, wielonienasycone: 1.35 g, jednonienasycone: 0.56 g, sód: 101 mg

#### Bułeczki ananasowe specjalne

Przyrządzić tak jak bułeczki ananasowe. Zanim włożymy ciasto do papierowych foremek, należy na ich dnie umieścić plaster ananasa. Piec 19 minut. Można użyć formy do ciasta. Lekko ją natłuścić i wyłożyć plasterkami ananasa. Piec 19 minut. Odwrócić dnem do góry i podawać jako ciasto.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 bułeczka

cholesterol: 0.17 mg, białko: 1.64 g, węglowodany: 23.9 g, kalorie: 144, błonnik: 4.28 g, tłuszcze: 3.95 g, nasycone: 0.31 g, wielonienasycone: 1.42 g, jednonienasycone: 0.58 g, sód: 101 mg

#### Bułeczki gruszkowe

2 1/4 filiżanki otrąb owsianych, 3 łyżeczki brązowego cukru, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/2 łyżeczki cynamonu, 1/4 łyżeczki wanilii, 2 białka jajek, 2 łyżeczki oleju roślinnego, 3/4 filiżanki chudego mleka, 1 duża gruszka (lub 2 małe) obrana i

pokrojona.

Nagrzać piekarnik do 220°C. Wymieszać suche składniki. Zmieszać płynne - razem z gruszką - i lekko zmiksować. Dodać do suchych składników. Włożyć ciasto do papierowych foremek i wyłożyć na blachę. Piec 17 minut, aż wykałaczką będzie sucha. Im bardziej dojrzałe owoce, tym smaczniejsze bułeczki. Jest to sposób na zużycie zbyt dojrzałych owoców.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 bułeczka

cholesterol: 0.25 mg, białko: 1.5 g, węglowodany: 15.3 g, kalorie: 111, błonnik: 3.82 g, tłuszcze: 3.75 g, nasycone: 0.31 g, wielonienasycone: 1.35 g, jednonienasycone: 0.57 g, sód: 103 mg

#### Bułeczki dyniowe

2 1/4 filiżanki otrąb owsianych, 3 łyżeczki brązowego cukru, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/2 łyżeczki gałki muskatołowej, 1/2 łyżeczki cynamonu, 1/4 filiżanki rodzynek, 1/2 filiżanki dyni z puszki, 1/2 filiżanki soku ananasowego, 3/4 filiżanki chudego mleka, 2 łyżeczki oleju roślinnego, 2 białka jajek.

Nagrzać piekarnik do 220°C. Wymieszać suche składniki. Zmieszać pozostałe i dodać do suchych. Wyłożyć do papierowych foremek i wyłożyć na blachę. Piec 17 minut aż wykałaczką będzie sucha. Porcja na 12 bułeczek.

Dynia jest doskonałym źródłem witaminy A i witaminy C. Podawać do indyka z sosem żurawinowym.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 bułeczka

cholesterol: 0.25 mg, białko: 2.23 g, węglowodany: 18.1g,

kalorie: 113, błonnik: 2.25 g, tłuszcze: 3.14 g, nasycone: 0.33g,  
wielonienasycone: 1.34 g, jednonienasycone: 0.57 g, sód: 112 mg

### Bułeczki na kolację

1 1/4 filiżanki otrąb owsianych, 1 filiżanka zmielonej przez siebie mąki, 1 1/2 filiżanki chudego mleka, 2 białka jajek, 2 łyżeczki miodu, 3 łyżeczki oleju roślinnego.

Jeśli ma się ochotę na bułeczki na kolację, najprawdopodobniej te mniej słodkie będą najodpowiedniejsze.

Nagrzać piekarnik do 220°C. Wymieszać suche składniki. Zmieszać mleko i pozostałe składniki w mikserze i dodać do suchych. Wyłożyć do papierowych foremek i ułożyć na blasze. Piec 15 minut, aż wykałaczką będzie sucha.

Niektórzy mogą dodawać trochę rodzynek. Można też zastąpić mleko innymi płynami.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 bułeczka

cholesterol: 0.5 mg, białko: 2.81 g, węglowodany: 18.6 g,  
kalorie: 131, błonnik: 2.23 g, tłuszcze: 4.33 g, nasycone: 0.49 g,  
wielonienasycone: 2 g, jednonienasycone: 0.84 g, sód: 137 mg

### Rogalik na kolację

3/4 filiżanki otrąb owsianych, 1/2 filiżanki zmielonej przez siebie mąki, 3/4 filiżanki chudego mleka, 2 łyżeczki miodu, 3 łyżeczki oleju roślinnego.

Proszę zauważyć, że nie są to bułeczki! Oczywiście, że można przyrządzić z otrąb owsianych rogaliki i chleb. Jest to bardzo prosty przepis zajmujący tylko chwilę czasu przed kolacją. Jest to odmiana standardowego przepisu.

Aby rogaliki wyszły dobre, należy otręby owsiane zmielić w mikserze. Będą miały konsystencję podobną do mąki. Zmiksować

również gruboziarnistą mąkę. Proszę zauważyć, że niepotrzebny jest już proszek do pieczenia. Wyłożyć rogaliki na lekko natłuszczoną formę. Porcja na ok. 12 rogalików.

Piec w temp. 190°C przez 8-10 minut, aż się zarumienią.  
Podawać ciepłe.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 rogalik

cholesterol: 0.25 mg, białko: 1.15 g, węglowodany: 10.5 g, kalorie: 85.3, błonnik: 1.31 g, tłuszcze: 3.94 g, nasycone: 0.46 g, wielonienasycone: 2.0 g, jednonienasycone: 0.83 g, sód: 64.4 mg

#### Owsiany chleb żurawinowy

2 filiżanki żurawin, 1 1/2 filiżanki otrąb owsianych, 1 łyżeczka startej skórki pomarańczowej, 1 filiżanka cukru (może być mniej), 1/3 filiżanki brązowego cukru, 2 1/2 filiżanki mąki z pełnego przemiału, 3 łyżeczki proszku do pieczenia, 1/2 łyżeczki przypraw, 1/4 filiżanki oleju roślinnego, 4 białka jajek lub proszek jajeczny odpowiadający 2 jajkom, 1/2 filiżanki chudego mleka, 1/2 filiżanki siekanych orzechów.

Moja żona znalazła ten przepis w jednej z gazet i dostosowała go do mojej diety. Chleb jest przepyszny - jem go zwykle w wakacje. Należy przechowywać go w folii, w lodówce, aby nie wysechł.

Nagrzać piekarnik do 180°C. Żurawiny dodać do otrąb, następnie skórkę pomarańczową i cukier. Wymieszać mąkę, proszek do pieczenia i przyprawy. Wymieszać razem wszystkie składniki. Dodać olej, białka jajek i mleko. Włożyć do formy, piec 40-50 minut, aż wykałaczką będzie sucha.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 kromka

cholesterol: 0.07 mg, białko: 2.31 g, węglowodany: 3.48 g, kalorie: 123.4, błonnik: 1.49 g, tłuszcze: 3.48 g, nasycone: 3.29 g, wielonienasycone: 1.85 g, jednonienasycone: 0.7 g, sód: 43.9 mg

## Chleb otrąbkowy

3/4 filiżanki wrzącej wody, 1/2 filiżanki otrąb, 3 łyżeczki margaryny, 1/4 filiżanki miodu, 1 łyżeczka soli, 1 torebeczka suszonych drożdży, 1/4 filiżanki gorącej wody, 1/2 łyżeczki cukru, 2 filiżanki mąki z pełnego przemiału, 3/4 filiżanki otrąb owsianych (zmiksowanych).

Jest to wspaniały sposób na to, aby włączyć otręby owsiane do swojej diety. Nawet jeśli się nigdy przedtem nie piekło chleba, to ten przepis jest tak prosty, że daje wiele zabawy i radości.

Wymieszać wrzącą wodę, otręby, margarynę, miód i sól. Pozwolić im ostygnąć. Rozpuścić paczkę suchych drożdży w gorącej wodzie, dodać 1/2 łyżeczki cukru. Drożdże muszą rozpuścić się i powstać 10 minut, aż będą wydobywać się bąbelki. Następnie dodać drożdże, 1 1/2 filiżanki mąki i otręby do pierwszej mieszanki. Zmiksować przez 2 minuty, stopniowo dodając resztę mąki. Włożyć do odpowiedniej formy (22,5 x 12,5 x 7,5 cm). Przykryć papierem woskowanym i ściereczką, odstawić w ciepłe miejsce na 45 minut. Piec ok. 1 godziny w temp. 190°C. Chleb jest upieczony, kiedy stukając w niego słyszymy głuchy odgłos. Wyjąć chleb z formy do ostudzenia. A następnie pokazać go wszystkim z dumą i... podać.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 kromka

cholesterol: 0 mg, białko: 3.16 g, węglowodany: 22.9 g, kalorie: 139, błonnik: 1.61 g, tłuszcze: 3.45 g, nasycone: 1.67 g, wielonienasycone: 0.18 g, jednonienasycone: 0.8 g, sód: 57.1 mg

### Brązowe otręby

3 łyżeczki kakao w proszku, 1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej,

1 łyżeczka wody, 2 dojrzałe banany, 2 filiżanki cukru (można dodać mniej), 6 białek jajek, 1 łyżeczka olejku waniliowego, 1 filiżanka otrąb owsianych, 1/4 łyżeczki soli, 1 filiżanka posiekanych orzechów (lub rodzynki, jeśli się chce wyeliminować tłuszcz).

Jest to świetny przepis dla tych, którzy lubią czekoladę, a jednocześnie mogą dostarczyć organizmowi dzienną porcję otrąb.

Wymieszać kakao, kawę, wodę, banany - przy pomocy miksera ręcznego. Dodać cukier, białka, wanilię - dobrze zmiksować. Wymieszać ze sobą otręby i sól - dodać do przygotowanej masy. Wrzucić orzechy lub rodzynki. Włożyć do foremki o szerokości od 22 cm. Piec w temp. 180°C przez 45 minut. Podzielić na porcje i schłodzić.

Takie "czekoladki" są pyszne, karmelkowe i lepkie. Rodzina i znajomi zapewne nie uwierzą, że nie zawierają one tłuszczu i cholesterolu!

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 kawałek  
cholesterol: 0 mg, białko: 4.69 g, węglowodany: 43.8 g,  
kalorie: 251, błonnik: 2.99 g, tłuszcze: 7.57 g, nasycone: 0.98  
g, wielonienasycone: 3.93 g, jednonienasycone: 1.33 g, sód: 66.8  
mg

## 18. NAZWIECIE TO WYRZECZENIEM?

Dla wielu z nas jedzenie jest bardzo ważnym aspektem życia, o ile nie jedną z głównych przyjemności życiowych. Pomysł odrzucenia tego wszystkiego co smaczne, może być szalenie trudny, o ile nie niemożliwy. Dla niektórych dieta składająca się z warzyw duszonych na parze i ryżu nie stanowi problemu. Jednak wielu nie jest w stanie zdobyć się na takie wyrzeczenia.

Dlatego tak ważne było dla mnie znalezienie odpowiednich czynników zastępczych lub poczynienie pewnych zmian w mojej diecie.

Spożywając posiłki w domu lub w restauracjach zauważam, że nie ma mowy o jakichś ogromnych wyrzeczeniach.

Proszę pozwolić mi opowiedzieć pewną historię, która pozwoliła mi dostrzec perspektywy.

Któregoś wieczoru spożywałem kolację. Nie muszę chyba dodawać, że był to posiłek wchodzący w skład mojego programu. Jadłem więc kotlety z indyka, cieniutkie spaghetti z sosem pizzaiola, groch i chleb czosnkowy. Każdemu smakowałby taki posiłek.

Następnego wieczora zostało jeszcze trochę indyka i postanowiłem przygotować podobny posiłek dla siebie i dla żony. Przygotowałem dla mojej żony również kotlet cielęcy. Dodać powinienem, że cielęcina była bardzo świeża. Nie powiedziałem żonie, że podałem jej cielęcinę zamiast indyka. I co powiedziała? "To już nie jest tak smaczne jak wczoraj". Była to szczerą prawdą.

Dom nasz jest ciągle wypełniony smakowitymi zapachami piekących się bułeczek i gotujących sosów. Jest to prawdziwa przygoda, kiedy poszukuje się coraz to nowych przepisów na zdrowe i smaczne potrawy.

Ten rozdział zawiera kilka rad dotyczących wielu sposobów przyrządzania posiłków bez jajek, masła i zbędnych ilości tłuszczu i cholesterolu. Można przepisy wzbogacać sięgając do różnych czasopism i magazynów.

Trochę czasu zajmie przyzwyczajenie się do tego, ale na pewno nie będziemy mówili nic na temat "wyrzeczeń".

◀wietne koktajle mleczne: bez poczucia winy

W czasach, kiedy mój dziadek udawał się często do apteki po sodę, szczególnie ulubionymi napojami były koktajle mleczne. Przez długi czas dodawano do mojego śniadania odżywcze składniki. Jednak te koktajle mleczne zawierały duże ilości cholesterolu, tłuszczu, cukru i dodatków chemicznych. A dzisiaj pijam zdrowe koktajle i na śniadanie, i przy innych posiłkach. Ich różnorodność może być tylko ograniczona wyobraźnią i rodzajami owoców. Zwykle wrzuca się wszystkie składniki do miksera, włącza go na kilka sekund i już koktajl jest gotowy. Dla zagęszczenia

koktajlu można dodać chudego jogurtu. Aby koktajl był lżejszy, można użyć świeżego chudego mleka. Można dodać garść pokruszonego lodu. A oto kilka przepisów.

#### Koktajl jabłkowo-bananowy

Szklanka chudego mleka, 1 dojrzały banan, 50 g skoncentrowanego soku jabłkowego, 1 surowe białko jajka.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: jak w przepisie

cholesterol: 4 mg, białko: 13.27 g, węglowodany: 67.81 g, kalorie: 322, błonnik: 2.77 g, tłuszcze: 1.26 g, nasycone: 0.55 g, wielonienasycone: 0.2 g, jednonienasycone: 0.17 g, sód: 194.2 mg

#### Koktajl truskawkowy

Szklanka chudego mleka, 1 surowe białko jajka, 1/2 filiżanki świeżych lub mrożonych truskawek.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: jak w przepisie

cholesterol: 4 mg, białko: 12.38 g, węglowodany: 45.36 g, kalorie: 224.5, błonnik: 3.57 g, tłuszcze: 0.61 g, nasycone: 0.3 g, wielonienasycone: 0.1 g, jednonienasycone: 0.14 g, sód: 180 mg

#### Koktajl ananasowy

Szklanka chudego mleka, 1 surowe białko jajka, 50 g skoncentrowanego soku z ananasów, 1/4 filiżanki kawałków ananasa.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: jak w przepisie

cholesterol: 4 mg, białko: 12.96 g, węglowodany: 49.31 g, kalorie: 250.8, błonnik: 0.3 g, tłuszcze: 0.58 g, nasycone: 0.58 g, wielonienasycone: 0.06 g, jednonienasycone: 0,13 g, sód: 179.8 mg



### Koktajl jabłkowy

Szklanka chudego mleka, 1 jabłko - pokrojone drobno, 50 g skoncentrowanego soku jabłkowego, 1 surowe białko jajka.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: jak w przepisie

cholesterol: 4 mg, białko: 12.31 g, węglowodany: 61.01 g, kalorie: 294, błonnik: 3.31 g, tłuszcze: 1.18 g, nasycone: 0.41 g, wielonienasycone: 0.24 g, jednonienasycone: 0.14 g, sód: 194

mg

### Koktajl bananowo-świętojański

Szklanka chudego mleka, 1 dojrzały banan, 1 surowe białko jajka, 1 łyżka sproszkowanego chlebka świętojańskiego.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: jak w przepisie

cholesterol: 4.69 mg, białko: 13.12 g, węglowodany: 40.75 g, kalorie: 215.5, błonnik: 2.77 g, tłuszcze: 1.2 g, nasycone: 0.62 g, wielonienasycone: 0.13 g, jednonienasycone: 0.22 g, sód: 17.8 mg

Należy uruchomić swoją wyobraźnię. Pomyśleć o swoich ulubionych owocach. Dodać do nich chudego jogurtu zamiast mleka. Można również mieszać ze sobą różne gatunki owoców.

### Grzaniec niskokaloryczny

1 l chudego mleka, 2 białka jajek, 1 łyżka rumu, substytut

cukru za 1/4 filiżanki cukru, gałka muskatołowa do smaku.

Zmiksować i podawać. Przygotowywać dziesięć 120-gramowych porcji.

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: jak w przepisie  
cholesterol: 4.08 mg, białko: 10.7 g, węglowodany: 12.3 g,  
kalorie: 92, błonnik: 0 g, tłuszcze: 0.23 g, nasycone: 0.14 g,  
wielonienasycone: 0.01 g, jednonienasycone: 0.07 g, sód: 149 mg

Potrawa z miksera

3/4 filiżanki chudego mleka, 1 dojrzały banan, 1/2 filiżanki chudego jogurtu truskawkowego, 1/4 filiżanki soku pomarańczowego.

Proszę pomyśleć o ilości składników odżywczych w takim koktajlu: wapń z mleka i jogurtu, potas z bananów i witamina C z soku pomarańczowego. Pijąc go do bułeczki lub dwóch jest się najedzonym na kilka godzin. Cudowny sposób na rozpoczęcie dnia. Można używać różnych rodzajów jogurtu lub soków.

Jeśli jest to możliwe, powinno się zawsze używać chudego jogurtu. Praktycznie można go kupić w każdym sklepie. Dlaczegoż miałoby się spożywać nawet małe ilości cholesterolu i tłuszczu, jeśli smak koktajlu jest równie dobry bez nich?

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: jak w przepisie  
cholesterol: 4 mg, białko: 10.12 g, węglowodany: 27.99 g,

kalorie: 154.6, błonnik: 1.39 g, tłuszcze: 0.6 g, nasycone: 0.3 g, wielonienasycone: 0.06 g, jednonienasycone: 0.14 g, sód: 139.5 mg

Posiłki z jednego garnka

Mimo że czasy się zmieniają, zawsze poszukuje się posiłków łatwych i szybkich do przygotowania. Kiedyś nasze matki i babcie (panowie wtedy raczej nie gotowali) przygotowywały potrawy w jednym naczyniu, które były jednocześnie proste i smaczne.

Obecnie łączymy nowe pomysły z tradycjami - przygotowujemy posiłki w jednym garnku, a na dodatek możemy przyrządzić je na zapas. Podstawową różnicą jest to, że możemy wybrać składniki o niskiej zawartości tłuszczu i małej ilości cholesterolu. Podaję więc kilka przepisów na takie potrawy. Można poszukać w swoich książkach kucharskich ulubionych przepisów i odpowiednio zmienić składniki tak, aby potrawy te były zdrowsze.

### Chili z indyka

0,5 kg kawałków mięsa z piersi indyka, 1 zmielone ziarnko pieprzu zielonego, 1 średnia cebula, posiekana, 1 puszka grochu (dużego lub chili), 1 duża puszka pomidorów, 1 paczka przyprawy chili.

Ugotować mięso, aż zacznie się rozpadać. Dodać zielony pieprz, cebulę, zmniejszyć ogień i przykryć garnek. Gotować na średnim płomieniu. Dodać fasolę i chili. Podgrzewać jeszcze 10 minut i podawać.

Tę potrawę można przechowywać w lodówce w odpowiednich pojemniczkach.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/6 przepisu

cholesterol: 6.3 mg, białko: 26.7 g,

węglowodany: 16.3 g,

kalorie: 179, błonnik: 3.54 g, tłuszcze: 1.05 g, nasycone: 0.22 g, wielonienasycone: 0.27 g, jednonienasycone: 0.13 g, sód: 390 mg

### Mieszanka warzywno-indycza

0,5 kawałków indyczej piersi, 1 puszka grochu, 1 ziarno zielonego pieprzu, 1 cebula, posiekana, 2 selery naciowe, poszatkiwane, 2 marchewki, poszatkiwane, 1 pomidor, obrany i pokrojony, 1 puszka drobnej fasolki, 1 paczka Knorra suszonych warzyw.

W dużym naczyniu ugotować indyka. Dodać pozostałe składniki (trochę płynów z puszkowanych warzyw - aby powstał sos). Gotować pod przykryciem 10 minut. Jest to prosta potrawa, ale niekoniecznie najlepsza. Aby była smaczniejsza, można użyć świeżych warzyw; następnie, tuż przed podaniem, dodać warzywa z puszki.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/6 przepisu

białko: 28 g, cholesterol: 63.3 mg, węglowodany: 18.5 g, kalorie: 199, błonnik: 3,86 g, tłuszcze: 1.38 g, nasycone: 0.31 g, wielonienasycone: 0.32 g, jednonienasycone: 0.35 g, sód: 665 mg

#### Warzywa

Większość dzieci nie jada warzyw, gdyż ich po prostu nie lubi. Być może spowodowane jest to tym, że ich rodzice mówili im, że nie dostaną deseru jeśli nie zjedzą groszku lub marchewki. Problem tkwi w tym, że większość ludzi nie wie, jak wspaniały smak mogą mieć odpowiednio przyrządzone warzywa.

Przede wszystkim trzeba wybrać się do sklepu i kupić świeże warzywa i owoce. Najlepiej jest kupować je bezpośrednio od rolników - latem i jesienią. Można również kupować egzotyczne warzywa. Niech to będzie przygoda w poszukiwaniu dobrego smaku i składników odżywczych.

Powinno się jeść warzywa przynajmniej dwa razy dziennie. Raz powinny to być warzywa zielone, za drugim razem pomarańczowe lub czerwone. Jednak dwie porcje dziennie to minimum. Najlepiej byłoby, gdyby jadło się warzywa cztery razy dziennie. Niemożliwe? Ależ tak, możliwe. Soki warzywne, ziemniaki, sałatki - to wszystko zawiera duże ilości witamin i składników mineralnych. Smacznego!

Ziemniaki są naprawdę mało kaloryczne. Dopóki nie dodamy do nich masła, czy śmietanki - nie tuczą. Można je jeść kilka razy w tygodniu. Są bogate w błonnik i witaminy, smaczne i pożywne.

A oto kilka przepisów. Można poszukać ich więcej w książkach kucharskich.

### Gazpacho

1 duża puszka soku pomidorowego, 1 średniej wielkości cebula, posiekana, 1 zielona papryka, 1 czerwona papryka, 1/2 filiżanki posiekanej kolendry, 3 duże ząbki czosnku, zmiżdżone, 2 duże pomidory obrane, bez pestek (pokrojone), 1/3 filiżanki świeżego soku cytrynowego, 1/4 filiżanki czerwonego octu winnego, 1/2 łyżki czarnego pieprzu.

Jest to tak łatwa do przygotowania potrawa, że aż trudno w to uwierzyć. Należy wszystkie składniki wymieszać w dużym naczyniu (byle nie aluminiowym) i włożyć na całą noc do lodówki. Podawać np. ze świeżą kolendrą.

Jest to ulubiony przepis Kalifornijczyków na południowy posiłek -szczególnie latem. Podawać z żytnim chlebem. Wspaniały sposób na to, aby jeść warzywa.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 filiżanka

cholesterol: 0 mg, białko: 2.2 g, węglowodany: 13.1 g,

błonnik: 3.29 g, tłuszcze: 0.31 g, nasycone: 0.37 g, wielonienasycone: 0.13 g, jednonienasycone: 0.04 g, sód: 70.4 mg

### Orientalna potrawa z marchewki i zielonej papryki

1 łyżka margaryny, 1 łyżka oleju roślinnego, 1 łyżka startego korzenia imbiru (świeżego lub w proszku), 1 łyżka brązowego cukru, 1 łyżka sosu sojowego (dodana pod koniec smażenia).

Marchewkę i zieloną paprykę pokroić na kawałki wielkości: ok. 7 cm, długości 1,5 cm szerokości. Pozostałe składniki

przesmażyć. Dodać marchewkę i paprykę i gotować pod przykryciem około 10 minut, aż warzywa zmiękną. Porcja dla 4 osób. Podawać do pieczonego kurczaka i ryżu.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: ok.30 g sosu  
cholesterol: 0 mg, białko: 0.25 g, węglowodany: 4.39 g,  
kalorie: 73.6, błonnik: 0 g, tłuszcze: 6.34 g, nasycone: 0.76 g,  
wielonienasycone: 3.59 g, jednonienasycone: 1.66 g, sód: 126 mg

#### Pieczone ziemniaki (potrawa podstawowa)

Jeśli ma się kuchenkę mikrofalową, można w niej upiec ziemniaki. Najpierw trzeba je umyć i nabić na szpikulec. Piec 12-16 minut. Aby upiec je w normalnym piekarniku, należy owinać ziemniaki w folię aluminiową (po dokładnym umyciu i przekłuciu). To pozwoli zachować ich wilgotność. Piec w tem. 220°C przez ok. 45 minut.

A co z masłem lub śmietaną? Mam inne rady. Proszę spróbować dodać różne suszone przyprawy lub sosu pizzaiola, albo chudego jogurtu z sokiem cytrynowym i pieprzem. Najlepiej jest wypróbować wiele sposobów poprawiania takich ziemniaków.

Jeśli jednak komuś nadal będzie brakować śmietany, może dodać "śmietany zastępczej".

#### Zastępcza śmietana I (moja ulubiona)

3/4 filiżanki chudego białego twarogu, 1/4 filiżanki chudego jogurtu, 1/2 łyżki soku z cytryny, 1 paczuszka sztucznego słodziku.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 2 łyżki  
cholesterol: 1.91 mg, białko: 3.32 g, węglowodany: 1.47 g,  
kalorie: 23.6, błonnik: 0.001 g, tłuszcze: 0.42 g, nasycone: 0.27 g,  
wielonienasycone: 0.01 g, jednonienasycone: 0.12 g, sód: 91.5 mg

## Zastępcza śmietana II

1 filiżanka chudego twarogu, 1 łyżka soku cytrynowego, 1/4 filiżanki chudego mleka.

Wystarczy te składniki połączyć ze sobą w mikserze. Można zrobić więcej i przechowywać w lodówce.

## Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 2 łyżki

cholesterol: 1.67 mg, białko: 2.77 g, węglowodany: 1.04 g, kalorie: 19, błonnik: 0.004 g, tłuszcze: 0.37 g, nasycone: 0.24 g, wielonienasycone: 0.01 g, jednonienasycone: 0.11 g, sód: 79.1 mg

## Tłuczone ziemniaki

Obrać jednego ziemniaka na osobę. Wrzucić do gorącej wody i zagotować bez przykrycia. Zmniejszyć ogień i gotować 20 minut. Odląć wodę. Utluc ziemniaki z chudym mlekiem (dodając po kilka kropli). Doprawić pieprzem.

## Pieczone ziemniaki

Ugotować nie obrane ziemniaki (15 minut) aż widelec łatwo w nie będzie wchodził. Odląć wodę i podzielić je na kawałki - wraz ze skórką. Nagrzać piekarnik do 190°C i piec ziemniaki przez 15 minut aż zbrązowieją. Posolić do smaku.

## Frytki

Ugotować ziemniaki (obrane lub nie) - ok. 10 minut. Obrać i pozostawić do ostygnięcia. Pokroić na cienkie patyczki lub dowolny inny kształt. Nagrzać piekarnik do 190°C. Włożyć ziemniaki do piekarnika (na folii) tak, aby się ze sobą nie

stykały. Piec 30 minut. A może trochę keczupu?

#### Cykoria z młodymi ziemniakami

1 kg ziemniaków (młodych), 1/2 filiżanki posiekanej cebuli, 2 duże ząbki czosnku, zmiążdżonego, 2 łyżki oleju roślinnego, 0,5 kg cykorii, 1 filiżanka bulionu z kurczaka, pieprz do smaku.

Gotować nie obrane ziemniaki przez ok. 20 minut, odlać wodę i przykryć je (wyłączywszy podgrzewanie). W szerokim naczyniu obsmażyć cebulę i czosnek, aż staną się przezroczyste. Poszarpać liście cykorii na kawałki o ok. 5-centymetrowej średnicy. Włożyć cykorię do cebuli i polać olejem z czosnkiem i cebulą. Pokroić ziemniaki w kawałki, dodać do rondla. Podlać bulionem z kurczaka, zagotować i przyprawić pieprzem. (Porcja na 4 osoby).

Sosu jest tak dużo, że można w nim maczać kawałki żytniego chleba. Podawać do gotowanego kurczaka lub ryby. (Można podać również butelkę białego wina).

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/4 przepisu

cholesterol: 0.25 mg, białko: 6.55 g, węglowodany: 39 g, kalorie: 243, błonnik: 3.79 g, tłuszcze: 7.64 g, nasycone: 1.05 g, wielonienasycone: 4.29 g, jednonienasycone: 1.82 g, sód: 211 mg

#### Pilaw ryżowy

4 filiżanki wody, 1 łyżka kolendry, 1 łyżka oleju roślinnego, 2 1/2 filiżanki białego ryżu (surowego), 1/2 filiżanki suszonych jabłek (w kawałkach), 1/4 filiżanki rodzynek, 1/4 filiżanki soku jabłkowego, 1/4 łyżki cynamonu, 4 posiekane pędy szczypiorku.

Wlać wodę do rondla (dodać kolendrę). Zagotować. W tym samym czasie podgrzać olej w naczyniu żaroodpornym: Dodać ryż do oleju, a następnie zalać wodą. Przykryć i piec w temp. 190°C przez ok.



25 minut. Ryż powinien wchłonąć całą wodę. Kiedy ryż będzie się piekł, wrzucić do soku jabłkowego kawałki jabłek i cynamonu. Potem dodać do ryżu. Posypać szczypiorkiem.

Znów należy posłużyć się swoją wyobraźnią. Nabierając doświadczenia w przygotowywaniu takiej potrawy można ją urozmaicić. Zamiast jabłek można dodać marchewkowego lub ananasowego soku lub też śliwek z sokiem pomarańczowym. Podawać do pieczonego kurczaka lub ryby.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 filiżanka

cholesterol: 0 mg, białko: 5.34 g, węglowodany: 71.8 g, kalorie: 323, błonnik: 1.4 g, tłuszcze: 1.29 g, nasycone: 0.2 g, wielonienasycone: 0.47 g, jednonienasycone: 0.23 g, sód: 7.93 mg

#### Sosy do sałatek

Każdy powinien codziennie jeść sałatki. W zależności od tego, czy jemy je w południe, czy na kolację, powinny stanowić dużą część zjadanych warzyw. Można używać wielu rodzajów owoców i warzyw.

Ileż kolorów ma sałatka przygotowana z kukurydzy, marchewki i czerwonej kapusty. Można dodawać świeżych brzoskwiń lub jabłek. Wypróbować wszystkie rodzaje sałaty. Mieszać ze sobą kilka gatunków.

Potrzebny jest jeszcze sos do polania. Większość gotowych sosów zawiera jajka, tłuszcze nasycone i dużo cukru. Należy o tym pamiętać zanim się je kupi lub samemu zacznie przygotowywać. Można przyrządzać sosy bez oleju. Są naprawdę smaczne.

#### Sos jogurtowy

1 filiżanka chudego jogurtu naturalnego, 1 łyżka świeżego soku z cytryny, 1 1/2 łyżki świeżej bazylii (lub 1/2 suszonej), 1 duży ząbek czosnku, zmiażdżony.

Wymieszać wszystkie składniki i odstawić do lodówki na

przynajmniej 2 godziny przed jedzeniem.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 2 łyżki

cholesterol: 0.4 mg, białko: 1.34 g, węglowodany: 3.71 g, kalorie: 20.2, błonnik: 0.005 g, tłuszcze: 0.05 g, nasycone: 0.03 g, wielonienasycone: 0.002 g, jednonienasycone: 0.01 g, sód: 17.6 mg

#### Sos miodowy

1/4 filiżanki soku z limona, 1/8 filiżanki miodu, 1/4 łyżki musztardy Dijon.

Wymieszać wszystkie składniki i podawać na zimno. Doskonały do sałatki z melona.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 2 łyżki

cholesterol: 0 mg, białko: 0.04 g, węglowodany: 4.4 g, kalorie: 16.4, błonnik: 0 g, tłuszcze: 0.02 g, nasycone: 0.01 g, wielonienasycone: 0.002 g, jednonienasycone: 0.001 g, sód: 2.17 mg

#### Sos pomidorowy

1 filiżanka soku pomidorowego (niesłonego), 1/2 filiżanki obranych pomidorów, bez pestek, 1 łyżka świeżego soku cytrynowego, 1 łyżka świeżej pietruszki, 1 łyżka świeżej kolendry, pieprz do smaku.

Wymieszać składniki i odstawić do lodówki na całą noc. Cała sałaterka zawiera tylko kilka kalorii.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 2 łyżki

cholesterol: 0 mg, białko: 0.32 g, węglowodany: 1.71 g, kalorie: 7.25, błonnik: 0.56 g, tłuszcze: 0.05 g, nasycone: 0.007 g, wielonienasycone: 0.02 g, jednonienasycone: 0.008 g, sód: 3.52 mg

### Sos tysiąca wysp

1 filiżanka chudego majonezu, 2 łyżki keczupu, 1 łyżka słodkich pikli.

Wymieszać wszystkie składniki. Przechowywać w lodówce i dopełniać nim różne sałatki.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 2 łyżki

cholesterol: 10 mg, białko: 0.05 g, węglowodany: 3.13 g, kalorie: 84.5, błonnik: 0 g, tłuszcze: 8 g, nasycone: 4.35 g, wielonienasycone: 1.2 g, jednonienasycone: 2.45 g, sód: 43 mg

### Sos ziołowy

1 filiżanka chudego jogurtu naturalnego, 1 łyżka świeżego soku cytrynowego, 1 1/2 łyżki świeżej bazylii, 1 1/2 łyżki estragonu, ząbek czosnku, zmiądzony, 1 łyżeczka czerwonego pieprzu.

Wymieszać wszystkie składniki i odstawić do lodówki. 2 łyżki sosu wystarczą na polanie sałatki.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 2 łyżki

cholesterol: 0,5 mg, białko: 1.73 g, węglowodany: 2.65 g, kalorie: 18, błonnik: 0.006 g, tłuszcze: 0.11 g, nasycone: 0.04 g, wielonienasycone: 0.02 g, jednonienasycone: 0.02 g, sód: 22 mg

### Desery nieszkodliwe dla serca

Nie ma żadnego powodu aby sądzić, że redukując ilości tłuszczu i cholesterolu nie można jeść deserów. Trzeba po prostu bardziej uważać i mieć większą wyobraźnię niż inni ludzie.

Początkujący powinni zwracać większą uwagę na informacje podawane na opakowaniach. Kupując powinno się unikać nie tylko deserów zawierających jajka, ale także "częściowo uwodornione oleje". Należą do nich olej palmowy i kokosowy, które zawierają równie duże ilości tłuszczów nasyconych, jak tłuszcze zwierzęce i masło. Ponieważ coraz więcej osób musi zwracać uwagę na odpowiednią dietę, w sklepach jest coraz więcej smacznej, zdrowej żywności. Np. mrożony jogurt. Dostępny jest w wielu smakach. A desery przygotowane na bazie jogurtu nie zawierają praktycznie tłuszczu ani cholesterolu.

W wielu sklepach i restauracjach podaje się desery dla osób chorych na serce lub odchudzających się. Kiedyś zabrałem swoje dzieci na wieczorny spacer i zaprosiłem je na lody. Naturalnie spodziewałem się tego, że kiedy one będą jadły, ja będę nasycił się tylko wspomnieniami o smaku lodów. I czekała mnie niespodzianka. Mogłem kupić specjalny rodzaj lodów dla osób stosujących jakąś z diet - i te lody nie zawierały praktycznie ani trochę tłuszczu, ani cholesterolu. Obecnie są takie lody w wielu smakach. Mnie najbardziej smakują kawowe. Mogę je jeść bez żadnego poczucia winy i nie tracąc przyjemności.

Większość ciasteczek zawiera jajka i masło. Tak więc ciasteczka powinno się przygotowywać samemu. Proszę mi wierzyć - jest to naprawdę łatwe. Nigdy nie piekłem ciasteczek, ale mam kilka bardzo łatwych przepisów. Jeśli ma się dzieci, to pieczenie ciasteczek jest doskonałą zabawą - a przy okazji dostarczamy im rozrywki i zajęcia.

#### Ciasteczka jabłkowe

1 średniej wielkości jabłko, 4 łyżeczki cynamonu, 1 łyżeczka miodu, 1 łyżeczka soku z cytryny, 2 białka jajek, 1/4 filiżanki otrąb owsianych, 1/4 filiżanki mąki owsianej, 1/2 filiżanki chudego mleka w proszku.

Utrzeć jabłko (obrane i bez pestek). Włożyć do rondelka, dodać cynamonu i dusić 10 minut. Można dodać trochę wody. Następnie wymieszać z resztą składników. Po ostygnięciu

zmiksować. Nakładać ciasto łyżką na formę. Piec w piekarniku podgrzanym do 180°C przez 20 minut. Porcja ciasta wystarcza na ok. 20-30 ciasteczek w zależności od wielkości.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: ciasteczko

cholesterol: 0.17 mg, białko: 0.7 g, węglowodany: 4.41 g, kalorie: 21, błonnik: 0.54 g, tłuszcze: 0.17 g, nasycone: 0.01 g, wielonienasycone: 0.09 g, jednonienasycone: 0.005 g, sód: 16.2 mg

#### Ciastka owsiane

3/4 filiżanki mąki, 1/4 łyżki sody do pieczenia, 2 łyżki wanilii, 50 g oleju roślinnego, 1/2 filiżanki cukru, 1/2 filiżanki brązowego cukru, 2 białka jajek, 1 1/2 filiżanki płatków owsianych, 1/4 filiżanki orzechów.

Jest to tradycyjny przepis na domowe ciasteczka - jednak bez cholesterolu i tłuszczu. Znalazłem ten przepis w jednym z magazynów, które kupuje moja żona i poczyniłem w nim kilka zmian.

Należy wymieszać ze sobą mąkę i sodę do pieczenia. Wanilię, olej i cukier wymieszać z białkami. Dodać mąkę, płatki owsiane i orzechy. Piec w temp. 180°C przez 8 minut (ciasteczka nakłada się łyżką na foremkę).

Do tych ciasteczek dodaje się cukier i tłuszcz. Ale z tej porcji przygotowuje się ok. 72 ciasteczek. Tak więc ilość tłuszczu w każdym ciasteczku jest niewielka. Ciastka można przechowywać w lodówce.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: ciasteczko

cholesterol: 0 mg, białko: 0.63 g, węglowodany: 4.61 g, kalorie: 29, błonnik: g, tłuszcze: 1.09 g, nasycone: 0.116 g, wielonienasycone: 0.61 g, jednonienasycone: 0.24 g, sód: 17.5 mg

#### Ciasteczka owsiane - nietradycyjne

2 dojrzałe banany, 1/2 filiżanki brązowego cukru, 3 łyżki wanilii, 2 białka jajek, 2 filiżanki mąki z pełnego przemiału, 1 1/2 filiżanki płatków owsianych, 1 łyżka proszku do pieczenia, 1/2 łyżki sody do pieczenia, 1/2 filiżanki chudego mleka, 1/2 filiżanki posiekanych orzechów.

Jest to przepis dla tych, którzy bardzo lubią ciasteczka, a nie chcą jeść w ogóle tłuszczu. Są to ciągliwe ciasteczka, które są doskonale do częstego pogryzania. Rozgnieść banany widelcem

lub zmiksować je. Włożyć do dużej miski, dodać cukier, wanilię i białka. Następnie dodać mąkę, płatki owsiane, proszek do pieczenia i sodę. Dodać mleko i na końcu orzechy.

Podgrzać piekarnik do 190°C. Lekko posmarować blachę i włożyć ciasteczka na 10 minut aż zbrązowieją na brzegach.

Informacje o składnikach odżywczych

Porcja: ciasteczko

cholesterol: 0.28 mg, białko: 1.56 g, węglowodany: 8.78 g, kalorie: 32, błonnik: 0.32 g, tłuszcze: 0.61 g, nasycone: 0.45 g, wielonienasycone: 0.33 g, jednonienasycone: 0.11 g, sód: 26 mg

Słodkie ziemniaki i jabłkowe placuszki

2 duże jabłka, obrane i pokrojone na kawałki, 2 duże słodkie ziemniaki, obrane i pokrojone na takie same kawałki, 1/2 filiżanki brązowego cukru, 1/2 filiżanki otrąb owsianych - zmiksowanych, 1/2 filiżanki płatków owsianych, 1/2 łyżki cynamonu, 1/3 filiżanki margaryny (niesłonej).

Nie jest to przepis godny polecenia tym, którzy się odchudzają. Zawiera dużo kalorii - nie zawiera jednak cholesterolu - i odrobinę tłuszczu. Dla tych, którzy stosują dietę niskotłuszczową jest to wspaniały przepis.

Wymieszać kawałki jabłek z kawałkami ziemniaków, dodać 2 łyżki cukru i włożyć do formy. Pozostały cukier wymieszać z otrębami, płatkami owsianymi i cynamonem. Dodać margarynę i wyłożyć ciasto na jabłka i ziemniaki. Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 50 minut lub do momentu, kiedy ziemniaki będą miękkie i brązowe. Podawać gorące.

Można przybrać chudym mlekiem z wanilią.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/6 foremki

cholesterol: 0 mg, białko: 1.74 g, węglowodany: 41.2 g, kalorie: 261, błonnik: 3.61 g, tłuszcze: 10.3 g, nasycone: 1.6 g, wielonienasycone: 4 g, jednonienasycone: 3.25 g, sód: 180 mg

### Pałeczki śliwkowe

1/3 filiżanki brązowego cukru, 1/3 filiżanki oleju roślinnego, 1/4 filiżanki skoncentrowanego soku z jabłka, 1 filiżanka mąki pszennej z pełnego przemiału, 1/2 filiżanki otrąb owsianych, 1 1/2 filiżanki płatków owsianych, 1 filiżanka śliwek suszonych, 1 filiżanka rodzynków.

Sposób na dostarczenie wielu składników odżywczych w postaci deseru. Wymieszać cukier, olej i sok jabłkowy. Osobno wymieszać suche składniki. Stopniowo dodawać do nich pozostałe składniki. Wyłożyć ciasto do formy. Piec w temp. 190°C przez 20 minut. Podzielić na 12 pałeczek.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 ciastko

cholesterol: 0 mg, białko: 2.94 g, węglowodany: 43.1 g, kalorie: 235, błonnik: 3.46 g, tłuszcze: 6.42 g, nasycone: 0.74 g, wielonienasycone: 3.14 g, jednonienasycone: 1.32 g, sód: 77 mg

### Chrust

1 filiżanka przesianej mąki z pełnego przemiału, 3/4 łyżeczki soli, 1/3 filiżanki syropu, 2 łyżki chudego mleka.

Jest to recepta na popularny chrust, ale nie zawierający tłuszczów nasyconych. Nagrzać piekarnik do 240°C. Wymieszać mąkę i sól. Dodać syrop i mleko. Wymieszać widelcem. Ułożyć ciasto między dwa woskowane papiery lekko posypane mąką. Zwinąć w rulon i włożyć do foremki. Obciąć krawędzie nożem i docisnąć widelcem. Piec 10 minut - aż zbrązowieją. Ochłodzić przed podaniem.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/6 ciasta

cholesterol: 0.08 mg, białko: 2.34 g, węglowodany: 36.1 g, kalorie: 158, błonnik: 0.59 g, tłuszcze: 0.18 g, nasycone: 0.04 g, wielonienasycone: 0 g, jednonienasycone: 0.002 g, sód: 186 mg

#### Owoce

Jest wiele niskotłuszczowych deserów bez cholesterolu. Nie powinniśmy jednak zapominać o włączaniu do nich świeżych owoców. W owocach jest dużo witamin i błonnika, które tworzą świetną mieszankę odżywczą; owoce są wygodne, łatwe do przygotowania. Wszystkie są dobre i smaczne.

Dawno temu uczyłem się przygotowywać potrawy kuchni francuskiej. Obecnie niewiele przepisów mogę wykorzystać. Pamiętam jednak, jak dużo było owoców na deser. Wiem, na ile sposobów można przyrządzić pomarańcze.

Moja nauczycielka Josie, tylko się uśmiecha. Obiera dużą pomarańczę nowelinę i kroi na kawałki. Zalewa je 50 g rumu Jamaica. Proste? Fantastyczne!

Można to samo zrobić z innymi owocami i likierami. Oto kilka zestawów:

- banany i grand Marnier
- jabłko i calvados
- maliny i likier czekoladowy
- ananas i krem miętowy
- wiśnie i rum
- brzoskwinie i brandy

Każda książka traktująca o zdrowym odżywianiu zaleca jedzenie owoców przynajmniej dwa razy dziennie - jako jednej z czterech podstawowych grup żywności. Jednak mało kto zauważa, że są to ilości minimalne. Powinno się jeść owoce trzy, cztery,



pięć, a nawet sześć razy dziennie, w zależności od zapotrzebowania na kalorie.

Nie jest to bynajmniej trudne. Powinno się zaczynać dzień od jednego z proponowanych posiłków. Może to być banan. Następnie duża szklanka świeżego soku owocowego na drugie śniadanie. Jabłko lub brzoskwinia na lunch. Trochę owoców na deser. To już sześć razy!

Organizm będzie nam za to wdzięczny, a zbędne kilogramy na pewno stracimy. Zastąpimy tłuszcze i cukry rafinowane zdrowymi owocami.

### Obfite śniadania

Nic bardziej nie przyczynia się do zatykania arterii niż tradycyjne angielskie śniadanie. Przez wiele lat mamy przygotowywały na śniadanie jajka na bekonie myśląc, że robią rodzinie przyjemność. Nawet dzisiaj w wielu restauracjach podaje się na śniadanie jajka, bekon, wędliny i grzyby - wszystko na maśle.

Powinno się jeść bułeczki z miodem zamiast masła, pić soki owocowe i jeść owoce - kiedy jest się poza domem. A w domu tradycyjne posiłki mogą być przygotowywane na zdrowy sposób. Zamiana składników jest bardzo prosta i nie musimy jeść tylko otrąb owsianych.

### Naleśniki maślankowe

6 białek jajek, 3 filiżanki 1% maślanki, 6 łyżek oleju roślinnego, 1 filiżanka mąki, 2 filiżanki otrąb owsianych, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 3 łyżki cukru.

Z tego przepisu można przygotować dużo naleśników - na śniadanie dla całej rodziny i na potem - do lodówki - kiedy nie będzie się miało czasu na gotowanie. Można je odgrzewać w kuchence mikrofalowej w temp. 180°C.

Wystarczy wymieszać składniki i smażyć na lekko natłuszczonej patelni. Podawać naleśniki z owocami z kompotu, puree owocowym lub syropami. Pamiętać należy, że w syropach jest bardzo dużo cukru. <wieże owoce można zmiksować.

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 naleśnik

cholesterol: 2.25 mg, białko: 5.04 g, węglowodany: 22.1 g,  
kalorie: 196, błonnik: 3.39 g, tłuszcze: 8.69 g, nasycone: 1.22  
g, wielonienasycone: 4.02 g, jednonienasycone: 1.8 g, sód: 230 mg

Niemieckie naleśniki jabłkowe

Mieszanka owocowa:

1 duże zielone jabłko (obrane, bez pestek i pokrojone), 1/4  
filiżanki cukru, 1/4 filiżanki soku jabłkowego, 1/8 łyżeczki  
gałki muskatołowej, 1/2 łyżeczki cynamonu.

Jest to świetny przepis na potrawę podawaną przy specjalnych  
okazjach. Tak przyrządzone naleśniki można jeść i w  
restauracjach.

Ciasto:

8 białek, 1/4 filiżanki mąki, 1/2 filiżanki otrąb owsianych,  
1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżka cukru, 1 filiżanka  
chudego mleka, 1 łyżeczka olejku waniliowego, 1 łyżka oleju  
roślinnego, 1/2 łyżeczki gałki muskatołowej.

Lekko natłuścić naczynie żaroodporne. Wymieszać jabłka,  
cukier, sok jabłkowy i przyprawy. Piec w temp. 220°C przez 10  
minut, aż jabłka się upieką. Wymieszać płynne składniki i do nich  
dodać suche. Następnie wyłożyć ciasto na owoce i piec w temp.  
190°C przez ok. 10 minut.

Jeśli trzeba, można zwiększyć ilość składników - w  
zależności od ilości gości.

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 naleśnik  
cholesterol: 2 mg, białko: 19.8 g, węglowodany: 76.5 g,  
kalorie: 476, błonnik: 7.25 g, tłuszcze: 9.4 g, nasycone: 1.45 g,  
wielonienasycone: 4.09 g, jednonienasycone: 1.72 g, sód: 604 mg

### Owsianka na gorąco

1 filiżanka wody (lub soku owocowego), 1 filiżanka chudego mleka, 1 łyżeczka miodu lub melasy, 1/2 filiżanki otrąb owsianych, 1/4 filiżanki rodzynków (daktyli, śliwek lub suszonych moreli).

Można używać różnych składników. Urozmaicenie nie pozwoli nam znudzić się takim posiłkiem.

Wodę i mleko zagotować. Dodać pozostałe składniki i gotować na małym ogniu przez 10 minut.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 filiżanka  
cholesterol: 5.1 mg, białko: 10.7 g, węglowodany: 43.8 g,  
kalorie: 247, błonnik: 6.23 g, tłuszcze: 2.21 g, nasycone: 0.18 g,  
wielonienasycone: 0.03 g, jednonienasycone: 0.08 g, sód: 150 mg

### Śniadania mięsne

Od lat nie zjadłem ani jednego plasterka bekonu na śniadanie. Zawiera on dużo tłuszczu, cholesterolu i dodatków chemicznych. Można natomiast jeść szynkę. W zależności od jakości, plasterki szynki zawierają niewiele tłuszczu. Jeśli ma się ochotę na wędliny na śniadanie - podaję przepis na wędlinę z piersi indyczej zamiast wieprzowiny. I musi to być mięso od rzeźnika, a nie gotowa wędlina paczkowana.

### Tosty francuskie

1 kromka chleba żytniego, 2 białka jajek, 2 łyżki chudego

mleka, trochę olejku waniliowego, pomarańczowego lub migdałowego.

Nikt, kto dba o poziom cholesterolu, nie będzie jadł w restauracji tostów francuskich. Jednak ten przepis jest doskonały. Ilość wystarczająca na jeden posiłek. Wymieszać białko, mleko i dodatki. Maczać w tym chleb i obsmażyć go. Podawać z syropem, owocami zmiksowanymi lub posypać cukrem pudrem.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 kawałek

cholesterol: 0.5 mg, białko: 11.90 g, węglowodany: 19.59 g, kalorie: 134, błonnik: 0.55 g, tłuszcze: 1.42 g, nasycone: 0.24 g, wielonienasycone: 1.01 g, jednonienasycone: 0.15 g, sód: 289 mg

#### Wafle

4 białka jajek, 2 filiżanki chudego mleka, 1 filiżanka otrąb owsianych, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 3 łyżki oleju roślinnego.

Jeśli ma się formy do wypiekania wafli - tym przepisem sprawi się rodzinie radość. Pierwszy wafel zawsze przywiera, tak więc nie należy się tym przejmować.

Nagrzać formę. Wymieszać wszystkie składniki i wylewać ciasto do formy. Każdy wafel piec ok. 5 minut. Podawać gorące. Z tej porcji przyrządza się 6 dużych wafli.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 wafel

cholesterol: 1.33 mg, białko: 7.35 g, węglowodany: 28 g, kalorie: 229, błonnik: 3.68 g, tłuszcze: 8.38 g, nasycone: 0.99 g, wielonienasycone: 4.01 g, jednonienasycone: 1.68 g, sód: 357 mg

#### Wędlina z indyka

0,5 kg piersi z indyka, 3/4 łyżeczki kolendry, 1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1 ząbek czosnku, zmiądzony.

Wymieszać składniki i podzielić na 8 porcji. Zamrozić.  
Wyłożyć na natłuszczoną patelnię i smażyć 12 minut.  
Wędlinę tę można mrozić przed i po przyrządzeniu.  
Można podać ją również na obiad, z sałatą i pieczywem.

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 kawałek

cholesterol: 47.3 mg, białko: 17.3 g, węglowodany: 0.63 g,  
kalorie: 80, błonnik: 0.01 g, tłuszcze: 0.56 g, nasycone: 0.14 g,  
wielonienasycone: 0.13 g, jednonienasycone: 0.18 g, sód: 152 mg

Ulubiona wędlina śniadaniowa

0,5 kg piersi z indyka, 1/4 łyżeczki kminku, majeranku,  
pieprzu, oregano i pieprzu cayenne, 1/2 łyżeczki bazylii, 1/2  
łyżeczki tymianku, 1/2 łyżeczki szalwii, 1/9 łyżeczki czosnku w  
proszku, 1/8 łyżeczki gałki muskatołowej, 1/8 łyżeczki imbiru, 1  
łyżka otrąb owsianych (aby "związać" wędlinę).

Smakuje jak wędlina ze sklepu. Można przygotować więcej i  
zamrozić. Zapach pochodzi od różnorodnych przypraw i ziół. Można  
dodać tylko te, które się lubi. Wymieszać mięso z przyprawami i  
zamrozić na kilka godzin. Uformować kielbaski i piec w temp.  
200°C.

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 kawałek

cholesterol: 47.3 mg, białko: 17.1 g, węglowodany: 1.1 g,  
kalorie: 83.5, błonnik: 0.29 g, tłuszcze: 0.6 g, nasycone: 0.15  
g, wielonienasycone: 0.12 g, jednonienasycone: 0.08 g, sód: 29.9  
mg

Jajka

Nawet ci, którzy muszą uważać na swój poziom cholesterolu jedzą czasami jajka - z umiarem. Ja, osobiście, staram się ich unikać. Używając tylko białek przyrządzam omlety, jajecznicę lub cokolwiek innego.

#### Pobudzanie apetytu

Kiedy brałem kiedyś udział w spotkaniu lekarzy, byłem zaszokowany tym, co serwowano w bufecie. Podczas spotkania dotyczącego zdrowego odżywiania się podawano rumaki (wątróbki kurze zawijane w bekon), smażone skrzydełka kurczaków, tłuste kotlety mielone, a także żółte sery. Czas, kiedy je się owoce i czeka na obiad. Ale czasami trzeba w takim momencie czymś gości poczęstować. Oto kilka propozycji:

#### Marynowane małże

0,5 kg małży, sok z cytryny, 2 łyżki oleju roślinnego, 1 cebula, pokrojona, 2 łyżki kaparów, 1/2 łyżki startego selera, 1 łyżeczka sosu Worcestershire, 2 lub 3 krople sosu Tabasco.

Marynować małże przez całą noc i podawać z krakersami lub tostowymi trójkątami.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 70g  
cholesterol: 40,2 mg białko: 17.8 g, węglowodany: 3.67 g,  
kalorie: 134, błonnik: 0.27 g, tłuszcze: 5.69 g, nasycone: 0.59  
g, wielonienasycone: 2.69 g, jednonienasycone: 1.13 g, sód: 209  
mg

#### Marynowane grzybki

1/4 filiżanki oliwy z oliwek, soku cytrynowego i wody, 1

duży ząbek czosnku, zmiądzony, 1/4 łyżeczki pieprzu (najlepiej białego), 0,5 kg świeżych grzybków, 1 czerwona lub zielona papryka, pokrojona.

Wymieszać składniki marynaty, włożyć do niej grzyby i paprykę. Wstawić do lodówki na przynajmniej 3 godziny. Wyjąć i podawać z zieloną pietruszką.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 60g grzybów  
cholesterol: 0 mg, białko: 1.35 g, węglowodany: 4.64 g,  
kalorie: 81, błonnik: 1.19 g, tłuszcze: 7.04 g, nasycone: 1 g,  
wielonienasycone: 0.69 g, jednonienasycone: 4.98 g, sód: 2.13 mg

#### Warzywa marynowane

##### Marynata

1 filiżanka oliwy z oliwek, 1/2 filiżanki białego octu winnego, 1/2 filiżanki wody, po 1 łyżeczce: cukru, tymianku, majeranku, bazylii, pieprzu, 1 duży ząbek czosnku, 1 duży liść laurowy.

##### Warzywa

plastry marchwi, pomidory, kalafior, brokuły, seler, kukurydza, grzyby.

Wymieszać składniki marynaty, dodać warzywa i wstawić do lodówki na kilka godzin. Wyjąć warzywa i podawać w salaterce.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/2 łyżeczki od herbaty (bez warzyw)  
cholesterol: 0 mg, białko: 0.01 g, węglowodany: 0.09 g,  
kalorie: 10.1, błonnik: 0 g, tłuszcze: 1.13 g, nasycone: 0.16 g,  
wielonienasycone: 0.09 g, jednonienasycone: 0.83 g, sód: 0.02 mg

#### Pałeczki z kurczaka

2/3 filiżanki sosu sojowego, 1/4 filiżanki słodkiej sherry,

1 łyżka brązowego cukru, 1/2 łyżeczki utartego korzenia imbiru (świeżego), 1 duży ząbek czosnku, sok z 1 cytryny, 0.5 kg piersi z kurczaka, pokrojonej na kawałki, kawałki ananasa.

Wymieszać składniki marynaty. Dodać kawałki kurczaka i wstawić na noc do lodówki. Nadziewać na patyczki bambusowe na przemian z ananasek. Piec 10 minut. Przyrządzić odpowiednie porcje.

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 łyżeczka sosu i 100 g kurczaka  
cholesterol: 0 mg, białko: 0.36 g, węglowodany: 0.79 g,  
kalorie: 4,45, błonnik: 0 g, tłuszcze: 0.003 g, nasycone: 0.001  
g, wielonienasycone: 0.001 g, jednonienasycone: 0 g, sód: 227 mg

Płaty śledziowe

1 duża paczka śledzi, 1/2 filiżanki chudego twarogu, 2 łyżki posiekanej cebuli, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka chrzanu, 1/2 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki białego pieprzu.

Oczyścić śledzie z ości i skóry. (Można ości zostawić, gdyż zawierają wapń). Płaty wyłożyć na sito i przepłukać wodą, aby wymyć resztki mleka. Zawinąć w papierowy ręcznik. Wymieszać z pozostałymi składnikami. Podawać z krakersami, paluszkami lub pokrojonym ogórkiem albo innymi świeżymi warzywami.

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 2 łyżki  
cholesterol: 10.9 mg, białko: 6.19 g, węglowodany: 0.46 g,  
kalorie: 43.3, błonnik: 0.02 g, tłuszcze: 1.66 g, nasycone: 0.36  
g, wielonienasycone: 0.65 g, jednonienasycone: 0.49 g, sód: 222  
mg



## Patyczki mięsne

1 mała butelka keczupu, słoik galaretki z winogron, sok z 1 cytryny, 0,5 kg zmielonej piersi indyczej, 1/4 filiżanki otrąb owsianych.

Jest to przykład zmiany przepisu oryginalnego. Zamiast mielonej wołowiny - mielone mięso z piersi indyka.

Wymieszać keczup, galaretkę i sok cytrynowy w naczyniu żaroodpornym. Zagotować, aż powstaną bąble. W tym samym czasie wymieszać mięso indycze z otrębami i formować pałeczki. Zanurzyć pałeczki we wrzącej mieszance i gotować ok. 30 minut. Podawać go na wykałaczkach.

Najlepiej smakują, jeśli się je przyrządzi dzień wcześniej i przechowa w lodówce. Przed podaniem podgrzać.

Goście nie uwierzą, kiedy zdradzimy im przepis.

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 30g

cholesterol: 23.6 mg, białko: 8.57 g, węglowodany: 23.3 g, kalorie: 129, błonnik: 0.3 g, tłuszcze: 0.33 g, nasycone: 0.07 g, wielonienasycone: 0.06 g, jednonienasycone: 0.04 g, sód: 253 mg

## Kalifornijska zupa słoneczna

3/4 l soku pomidorowego, 1/2 filiżanki ogórka (pokrojonego), 120 g krabów, 1/2 filiżanki tofu, 1 małe avocado (pokrojone), 1/3 filiżanki posiekanej cebuli, po 2 łyżki oleju z oliwek i czerwonego octu winnego, 1 łyżka cukru, 1 duży ząbek czosnku, zmiażdżony, 1/3 łyżeczki sosu Tabasco.

Jest to szczególnie dobry przepis na gorące miesiące letnie. Podaje się zupę w przezroczystych szklankach z łyżeczkami.

Przygotowanie jest bardzo proste: należy po prostu wymieszać składniki i wstawić na noc do lodówki.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 filiżanka (250 g)

cholesterol: 17.1 mg, białko: 5.52 g, węglowodany: 8.28 g, kalorie: 112, błonnik: 19.32 g, tłuszcze: 7.37 g, nasycone: 0.98 g, wielonienasycone: 0.75 g, jednonienasycone: 0.45 g, sód: 618 mg

### Humus

1/3 filiżanki sezamu, 1/4 filiżanki soku z cytryny, 5 ząbków czosnku, zmiążdżonego, 5 kropli sosu Tabasco, 1/2 łyżki kminku, 2 puszki grochu włoskiego.

Potrawa ta dostarcza dużych ilości błonnika rozpuszczalnego, który jest pomocny w utrzymaniu właściwego poziomu cholesterolu. Może być podawana razem z pieczywem. Nadaje się do przechowywania w lodówce.

Wystarczy wymieszać składniki i dokładnie utrzeć (najlepiej to zrobić za pomocą robota kuchennego).

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 2 łyżki

cholesterol: 0 mg, białko: 0.46 g, węglowodany: 1.41 g, kalorie: 10.5, błonnik: 0.002 g, tłuszcze: 0.38 g, nasycone: 0.04 g, wielonienasycone: 0.15 g, jednonienasycone: 0.07 g, sód: 6.75 mg

### Kuchnia orientalna

Jednymi z najwcześniejszych obserwacji dokonanych podczas pracy badawczej nad powiązaniem między poziomem cholesterolu a chorobami serca - był fakt, iż u ludów Bliskiego Wschodu takowa nie występuje. Kiedy mieszkańcy Bliskiego Wschodu zaczęli migrować do krajów zachodnich, przyswoili sobie zachodni sposób

odżywiania, a jednocześnie zaczęli mieć problemy z zablokowanymi tętnicami. Dlatego też żywieniowcy polecają dania orientalne.

Jeżeli nigdy się nie przyrządzało takich potraw, może wydawać się to dosyć trudne. Trzeba przede wszystkim kupić urządzenia i przyprawy, których się do tej pory nie miało w swojej kuchni. Można je z reguły kupić w większości sklepów. Konieczne jest również nabycie książki kucharskiej, która dokładnie opisuje kolejne czynności konieczne do prawidłowego przygotowania takich potraw.

### Kurczak z warzywami po chińsku

1 filiżanka bulionu z kurczaka, 0,5 kg piersi z kurczaka pokrojonej w kawałki, 4 średniej wielkości marchewki (starte na grubej tarce), 1 mały kwiat brokułów (podzielony na części), 1 filiżanka kiełków fasoli, 1 zielona lub czerwona papryka (pokrojona w kawałki), 1 puszka grzybów, 1 łyżka sosu sojowego (bez soli), 2 łyżki sosu z ostryg, 1 łyżka wytrawnej sherry, 1 łyżeczka czerwonego pieprzu cayenne, 1 łyżka startego świeżego korzenia imbiru, 2 duże ząbki czosnku, zmiążdżonego.

Jedną z największych zalet kuchni chińskiej jest to, że można używać tych przypraw, które się lubi, a wyeliminować te, których się nie lubi. Moje dzieci np. lubią tę potrawę tylko z marchewką i brokułami. Natomiast ja i moja żona lubimy wersję urozmaiconą. Tak więc przyrządzamy ją na dwa sposoby i z mniej lub bardziej pikantnym sosem. Nie dodajemy oleju - tylko więcej bulionu. Warzyw też można dodawać w dowolnych ilościach.

Podgrzać ok. 60 g bulionu z kurczaka. Wrzucić do niego kawałki kurczaka i podgrzewać, aż zmiękną. Wyjąć kawałki kurczaka z bulionu. Resztę bulionu wlać, podgrzać i dodać warzyw. Gotować aż zmiękną. Wymieszać sos z przyprawami. Dodać kurczaka. Podgrzać wszystkie składniki razem. Podawać z dużą ilością prażonego ryżu.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/2 filiżanki

cholesterol: 64.3 mg, białko: 26.4 g, węglowodany: 10.6 g, kalorie: 180, błonnik: 2.34 g, tłuszcze: 3.28 g, nasycone: 0.92 g, wielonienasycone: 0.77 g, jednonienasycone: 1.08 g, sód: 396 mg

Jedząc potrawy z kuchni chińskiej lub innej orientalnej podawane w restauracjach, można zauważyć, że wiele z nich zawiera tylko warzywa. Jednak dla niektórych może to być nudne. Podaje się je w sosie własnym. A oto kilka przepisów bardzo smakowitych potraw.

### Grzyby z kukurydzą

1 ząbek czosnku, zmiążdżony, 1/2 łyżeczki startego świeżego korzenia imbiru, 1 łyżka oleju, 1 puszka kukurydzy, 2 łyżki sosu ostrygowego (do smaku), 4 łyżki bulionu z kurczaka, 1/8 łyżeczki cukru, 1 puszka grzybów.

Muszą to być koniecznie grzyby pokrojone w paseczki (lub taki gatunek). (Można dodawać pieczarek - przypł. tł.). Można również dodać kawałki kurczaka, ryby lub małże.

W rondlu rozgrzanym do 190°C podgrzać czosnek i imbir (na oleju) - przez 1 minutę (lub dwie). Dodać słodką kukurydzę i podgrzać. Dodać sos ostrygowy, bulion z kurczaka i cukier. Wymieszać. Kiedy mieszanina będzie już gorąca, dodać grzyby i znów podgrzać. (Porcja na 3-4 osoby).

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1 filiżanka

cholesterol: 2.91 mg, białko: 4.94 g, węglowodany: 21.9 g, kalorie: 140, błonnik: 2.92 g, tłuszcze: 5.55 g, nasycone: 1.27 g, wielonienasycone: 1.68 g, jednonienasycone: 2.14 g, sód: 301 mg

Do potraw tych należy podawać ryż ugotowany na sypko. Potrawy te zawierają tylko niewielkie ilości tłuszczu, cholesterolu i kalorii.

Tori no sanmi yaki

3 łyżki pestek sezamowych, 2 duże ząbki czosnku, zmiążdżonego, 1/2 małej czerwonej papryki, 1 łyżeczka świeżego korzenia imbiru (lub 1/4 sproszkowanego), 1/4 filiżanki sake (lub wytrawnej sherry), 1/3 filiżanki sosu sojowego, 1/4 filiżanki miodu, 2 piersi kurczaka (bez skóry), 1 duża zielona papryka (pokrojona w kawałki), 1 łyżka oleju, 6 cienkich plasterków cytryny, 2 filiżanki gotowanego ryżu.

Jest to potrawa japońska. Jest pieczona, a nie smażona.

Obsmażyć pestki sezamowe (przez 5 minut). Wymieszać z czosnkiem, papryką i imbirem. Dodać sake, sos sojowy i miód. Marynować przez 4 godziny (lub wstawić na noc do lodówki). Piec w piekarniku nagrzanym do 170°C - przez 15 minut, obrócić piersi i piec następne 10 minut. W tym czasie obsmażyć zieloną paprykę. Położyć na półmisku kurczaka, paprykę i plasterki cytryny. Podawać z gorącym ryżem.

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/6 przepisu

cholesterol: 48.7 mg, białko: 21.8 g, węglowodany: 33.3 g, kalorie: 301, błonnik: 29.8 g, tłuszcze: 7 g, nasycone: 1.28 g, wielonienasycone: 2,17 g, jednonienasycone: 2.6 g, sód: 868 mg

Kuchnia włoska

Ci sami żywieniowcy, którzy badali ludy Wschodu, badali również mieszkańców obszarów śródziemnomorskich - odkryli, że mieszkańcy południowych Włoch również rzadko chorują na serce. Kuchnia południowych Włoch nie zawiera dużych ilości tłuszczów zwierzęcych i cholesterolu - tylko węglowodanów. Używa się dużo

oliwy z oliwek i innych jednonienasyconych tłuszczów, redukujących poziom cholesterolu - gdyż zawierają "dobry" cholesterol HDL. Proszę zauważyć, że mowa jest o kuchni południowo-, a nie północnowłoskiej, która jest bardzo tłusta.

Kuchnia włoska opiera się na makaronach i warzywach. Sosy są

pachnące, świeże i pyszne. Pamiętać należy o tym, że w przepisach mięsnych można cielęcinę zastępować piersią z indyka. Nie należy oczywiście wpadać w przesadę. Można przygotowywać te potrawy, kiedy ma się na to ochotę i natchnienie.

Powinno się mieć różne rodzaje makaronów. Cieniutkie vermicelli smakuje zupełnie inaczej niż grube makarony. Aby przygotować makaron trzeba wybrać największy garnek, wlać do połowy wodę, ugotować, dodać makaron. Gotować 7-8 minut.

Podawać z sałatką polaną sosem włoskim, cienkimi kawałkami pieczywa - jeść 20-30 minut. Można do tego podać butelkę Chianti.

Jeśli ma się choć kilka minut więcej, można przygotować sos z frutti di mare (np. z małży).

Jeśli sól stanowi dla kogoś problem, może te składniki namoczyć w wodzie z sokiem cytrynowym, aby usunąć sól.

Jeśli musi się przestrzegać diety i redukować tłuszcz i cholesterol, a lubi się pizzę, podaję kilka rozwiązań. Wystarczy pójść do sklepu i kupić następujące składniki:

- gotowe placki na pizzę
- gotowy sos do pizzy
- zieloną paprykę
- cebulę
- świeże grzyby
- pomidory
- oliwki

Podgrzać piekarnik do 190°C. Posmarować ciasto sosem, położyć na to paprykę, cebulę i grzyby, pokroić pomidory i oliwki. Piec ok. 10 minut.

A co z serem żółtym? Pizza jest równie dobra i bez niego.

Ciasto musi być przygotowane bez jajek i tłuszczu zwierzęcego. Jeśli znów problemem jest sól, lepiej jest samemu przyrządzić sos. Wystarczy wymieszać sos pomidorowy z 1/4 łyżeczki przypraw włoskich, oregano i czosnkiem. Można dodać również łyżeczkę oleju z oliwek.

#### Kilka słów o wołwinie

Chcę, aby dla wszystkich było jasne, że nie każę całkowicie eliminować mięsa wołowego, czy innego tzw. czerwonego. Owszem, przepisy w tej książce pozwalają na przyrządzenie kurczaka, indyka i frutti di mare. Zawierają po prostu mniej tłuszczu. Wystarczy sięgnąć do rozdziału 4. Jednak czasami można jeść wołowinę.

Wystarczy przestrzegać kilku zasad. Po pierwsze, na jedną porcję wystarczy kawałek (surowy) ważący 120 g. Po drugie - wybierać tylko chude kawałki.

Podaję też kilka przepisów.

## Wołowina z różna

### Marynata

1/2 filiżanki czerwonego wina, 1/4 filiżanki oleju roślinnego, 1 łyżeczka sosu Worcestershire i 1 łyżeczka cukru, 1 łyżka octu winnego, 2 łyżki keczupu, 1 ząbek czosnku zmiądzony po 1/2 łyżeczki majeranku i rozmarynu.

0,5 kg polędwicy wołowej (pokrojonej w kostkę), 16 dużych świeżych grzybów, 2 zielone papryki, 2 cebule, 2 pomidory.

Wymieszać składniki marynaty. Pokroić mięso na kawałki. Marynować przez 2-3 godziny. Obsmażyć mięso na rożnie. Podawać z ryżem lub pilawem. Jest to dobry przepis z odpowiednią ilością mięsa, które nie dominuje w potrawie.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/4 przepisu 1/4 marynaty (100 g wołowiny)  
cholesterol: 0 mg (111.9 mg), białko: 2.06 g (34.89 g),  
węglowodany: 14 g (0 g), kalorie: 201 (181), błonnik: 2.84 g (0 g),  
tłuszcze: 14.2 g (16.95 g), nasycone: 1.81 g (3.88 g),  
wielonienasycone: 8.23 g (0.44 g), jednonienasycone: 3.35 g (0.5 g),  
sód: 101 mg (66.88 mg)

W ten sam sposób i inne rodzaje chudego mięsa mogą być przyrządzane. Najpierw podsmaża się mięso, a dopiero potem dodaje inne składniki. Odsączyć należy tłuszcz.

## Frutti di mare

Powinniśmy włączyć je do swojej diety. Po pierwsze dlatego, że ryby i skorupiaki zawierają niewiele tłuszczu. Po drugie - nawet jeśli go zawierają, to jest to rodzaj tłuszczu, który jest pomocny w obniżaniu poziomu cholesterolu. Łodzie zawierają kwasy trój-alfa, które obniżają poziom lipidów. Po trzecie - i najprawdopodobniej jest to najważniejszy powód - można z tych składników przygotowywać bardzo różnorodne potrawy. Nie przyrządzać tylko kilkunastu ulubionych, lecz wypróbować wciąż nowe przepisy.

Podaję przepisy na moje ulubione potrawy, które udoskonalałem przez wiele lat. Powinno się również nabyć dobrą książkę kucharską.

Jednak ważne jest, aby umieć wybrać świeże ryby. Mrożone nie są odpowiednie. Trzeba więc wybrać takiego sprzedawcę, któremu można zaufać. Ryba powinna mieć świeży zapach. Jeśli jest w całości, oczy nie powinny być zapadnięte, a płetwy nie wysuszone. Filety natomiast nie powinny wyglądać na wyschnięte.

### Ryby mrożone

1 świeża cebula, cienko pokrojona, 1 filiżanka wody, 2 łyżeczki chili, 1 łyżeczka kminku, 1 łyżeczka oregano, 1 duży

liść laurowy, 1 duży ząbek czosnku, zmiażdżony, 6 oliwek pokrojonych, 0,5 kg mrożonego dorsza (lub innej ryby).

Zawsze powinno się mieć w zamrażalniku ryby - "na wszelki wypadek". Najlepiej do mrożenia nadaje się dorsz. Należy przechowywać porcje 0,5-kilogramowe w plastikowych torebkach.

Wymieszać wszystkie składniki (oprócz ryb) i zagotować. Rybę pokroić na kawałki 5 cm, włożyć do sosu i gotować 20 minut (lub krócej).

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 120 g ryby



cholesterol: 66 mg, białko: 31.8 g, węglowodany: 3.06 g, kalorie: 217, błonnik: 0.44 g, tłuszcze: 7.3 g, nasycone: 0.12 g, wielonienasycone: 0.05 g, jednonienasycone: 0.01 g, sód: 168 mg

#### Pescatori (ryba po włosku)

1 średnia cebula, 1 łyżka oleju z oliwek 1 duży ząbek czosnku, zmiądzony, po 1/4 łyżeczki: oregano, tymianku i mielonej papryki, 2 średnie pomidory, pokrojone, 1 duża zielona papryka, 250 g mięczaków, 250 g małży.

Wrzucić do rondla składniki (oprócz skorupiaków) i gotować na średnim ogniu 4-5 minut, aż cebule i zielona papryka zmiękną i puszczą sok. Dodać skorupiaki i dusić 5 minut (nie dłużej!). Podawać z makaronem. Porcja na 4 osoby.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/4 przepisu

cholesterol: 232.8 mg, białko: 86.18 g, węglowodany: 32.76 g, kalorie: 651, błonnik: 5.86 g, tłuszcze: 20.3 g, nasycone: 2.88 g, wielonienasycone: 2.34 g, jednonienasycone: 10.88 g, sód: 908 mg

#### Ryba pieczona w folii

0,5kg filetów rybnych, 1 filiżanka startej marchewki, 1 mała cebula, po 2 łyżeczki kopru i tymianku (świeżego lub surowego), pieprz

Przygotować 4 kawałki folii aluminiowej. Włożyć po 1 kawałku ryby, przykryć warzywami. Doprawić do smaku ziołami i pieprzem. Przykryć drugim kawałkiem folii i piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok.12 minut. Porcja na 4 osoby. Podawać z małymi gotowanymi ziemniakami lub pieczywem.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 100 g ryby (1/4 przepisu)

cholesterol: 66.5 mg, białko: 30.4 g, węglowodany: 4.68 g,

kalorie: 199, błonnik: 1.11 g, tłuszcze: 6 g, nasycone: 0.02 g, wielonienasycone: 0.05 g, jednonienasycone: 0.01 g, sód: 129 mg

### Ryba po meksykańsku

1 łyżeczka oleju z oliwek, sok z 1 cytryny, 0,5 kg filetów rybnych, pieprz, pietruszka, czarne oliwki, pomidory

Nagrząć piekarnik do 230°C. Wymieszać olej i sok cytrynowy i polać nim filety rybne. Przyprawić pieprzem. Piec bez przykrywania przez 15 minut - bez odwracania. W tym czasie posiekać pietruszkę, pokroić oliwki i pomidory. Posypać tym rybę po wyjęciu z piekarnika. Porcja na 4 osoby.

Podawać z ryżem i gorącą tortillą.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 100 g ryby - 1/4 sosu  
cholesterol: 66.5 mg, białko: 30.4 g, węglowodany: 4.5 g,  
kalorie: 242, błonnik: 1.33 g, tłuszcze: 11.4 g, nasycone: 0.71 g, wielonienasycone: 0.35 g, jednonienasycone: 2.5 g, sód: 182 mg

### Małże po polinezyjsku

1/2 filiżanki zielonej papryki (lub zielonej i czerwonej), 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku, 1/4 filiżanki orzechów, 1/4 filiżanki kostek ananasa, 1 łyżeczka sosu Worcestershire, 1 łyżeczka octu winnego, 1/4 filiżanki soku ananasowego, sok z 1 limona, 0,5 kg małż

Wymieszać wszystkie składniki - oprócz małży - w naczyniu żaroodpornym i podgrzać, aż warzywa zmiękną. Dodać małże i wymieszać. Przykryć i piec w temp. 180°C przez 5 minut - nie dłużej, gdyż małże są bardzo delikatne. Porcja na 4 osoby. Podawać z ryżem i warzywami orientalnymi.

### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 100 g małży (1/4 porcji)  
cholesterol: 60.3 mg, białko: 26.7 g, węglowodany: 9.21 g,  
kalorie: 155, błonnik: 0.34 g, tłuszcze: 1.71 g, nasycone: 0.01  
g, wielonienasycone: 0.05 g, jednonienasycone: 0.01 g, sód: 314  
mg

#### Pieczony łosoś

0,5 kg łososia, 1/2 filiżanki posiekanego selera, 1/4  
filiżanki posiekanej cebuli, 100 g świeżych grzybów, 1/4  
filiżanki chudego mleka, 2 białka jajka, 1 1/2 łyżki kopru  
(najlepiej świeżego), 1 filiżanka otrąb owsianych

Wymieszać dokładnie wszystkie składniki. Włożyć do naczynia  
żaroodpornego i piec w temp. 190°C przez 45 minut. Pokroić na  
kawałki i podawać z ziemniakami i warzywami.

Można przygotować porcję więcej i zamrozić.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/4 ryby  
cholesterol: 45.9 mg, białko: 27.1 g, węglowodany: 17.4 g,  
kalorie: 280, błonnik: 5.49 g, tłuszcze: 8.82 g, nasycone: 1.25  
g, wielonienasycone: 2.87 g, jednonienasycone: 2.02 g, sód: 650  
mg

#### Łosoś teriyaki

1/4 filiżanki sosu sojowego, 2 łyżki brązowego cukru, 2  
łyżki startego korzenia imbiru, 0,5 kg filetów z łososia

Wymieszać sos sojowy, cukier i imbir. Marynować łososia  
przez 1 godzinę. Obsmażyć łososia. Poddusić przez 10 minut.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 100 g łososia (1/4 porcji)

cholesterol: 68 mg, białko: 26.1 g, węglowodany: 8.81 g,  
kalorie: 239, błonnik: 0 g, tłuszcze: 10.6 g, nasycone: 0.01 g,  
wielonienasycone: 0.01 g, jednonienasycone: 0.01 g, sód: 1032 mg

#### Paszteciki z łososia

0,5 kg łososia, 4 białka jajek, 2/3 filiżanki otrąb  
owsianych, 1 średnia cebula, pokrojona, 1 łyżka pietruszki, 1  
łyżka świeżego soku z cytryny

Wymieszać wszystkie składniki i przygotować 8 pasztecików.  
Usmażyć (aż będą chrupiące).

Najsmaczniejsze są z tłuczonymi ziemniakami, kukurydzą z  
puszki i keczupem. Porcja na 4 osoby.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 100 g łososia (2 paszteciki) cholesterol: 274 mg,  
białko: 142 g, węglowodany: 11.2 g, kalorie: 105.3, błonnik: 3.64  
g, tłuszcze: 41.8 g, nasycone: 7.29 g, wielonienasycone: 19 g,  
jednonienasycone: 17.1 g, sód: 3616 mg

#### Halibut marengo

2 filiżanki pomidorów, 1/2 pomarańczy, po 1/4 filiżanki  
grzybów, selera i zielonej papryki, po 1/4 łyżeczki tymianku i  
białego pieprzu, 2 łyżki cebuli (posiekanej), 0,5 kg halibuta

Wymieszać wszystkie składniki (oprócz ryby) i zagotować w  
rondelku. Ryby włożyć do naczynia żaroodpornego, polać sosem i  
piec przez 15 minut w temp. 190°.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 100 g ryby (1/4 porcji)  
cholesterol: 68 mg, białko: 30.3 g, węglowodany: 8.6 g,

kalorie: 233, błonnik: 1.66 g, tłuszcze: 8.39 g, nasycone: 0.06 g, wielonienasycone: 0.16 g, jednonienasycone: 0.05 g, sód: 335 mg

#### Pasta do kanapek (z tuńczyka lub łososia)

1 puszka tuńczyka lub łososia, 1/4 filiżanki pokrojonych jabłek, 6 zielonych oliwek (faszerowanych) pokrojonych, 1 młoda cebula, pokrojona, 1/4 łyżeczki kopru (świeżego lub suszonego), 1/4 filiżanki pokrojonego selera, 3 krople sosu Tabasco, sok z 1/2 limona, chudy majonez

Nawet ci, którzy nie lubią ryb lubią pasty do kanapek. Tuńczyk powinien być w puszcze "z wodą". Należy wszystkie składniki wymieszać ze sobą, wstawić do lodówki i podawać na cienko pokrojonym chlebie.

Być może dla niektórych niespodziewane jest połączenie tuńczyka z jabłkiem. Proszę jednak spróbować. Nawet moja żona, która nie lubi ryb, jada tę pastę jeśli nie ma ochoty na duży obiad.

#### Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 1/4 przepisu

cholesterol: 17.4 mg, białko: 12.1 g, węglowodany: 2.7 g, kalorie: 88,8, błonnik: 0.47 g, tłuszcze: 3.61 g, nasycone: 0.08 g, wielonienasycone: 0.32 g, jednonienasycone: 0.004 g, sód: 282 mg

#### Kebab morski

sok z 2 cytryn, 1/4 filiżanki białego wina, 3 duże ząbki czosnku, zmiążdżonego, 3 łyżki pietruszki, 1 łyżka oleju roślinnego, 2 łyżeczki oregano, 1/2 łyżeczki białego pieprzu, 0,5 kg małży lub kawałeczków ryby (lub jedno i drugie)

Wymieszać wszystkie składniki (oprócz ryby i małży), aby przygotować marynatę. Dodać rybę lub małże i marynować przez godzinę. Odsączyć i smażyć przez 10 minut. Można dodać zieloną paprykę, grzyby lub inne kolorowe warzywa. Po usmażeniu dolać marynatę.

## Ulubione domowe przepisy

Prowadzone badania wykazują, że niektórzy odżywiają się bardzo monotennie. Oczywiście praktycznie jest niemożliwe, aby jeść tylko np. żywność importowaną.

Być może mieszkańcy Kaliforni mają możliwość codziennego jedzenia świeżych ryb czy gotowanych karczochów. Jednak inni mają dostęp do swoich rodzinnych artykułów spożywczych.

Nie powinno się rezygnować z takiego pożywienia, jedynie

eliminować te produkty, które zawierają duże ilości cholesterolu i tłuszczu. Pamiętać należy o tym, aby używać tylko samych białek jajek; bulionu zamiast oleju - do smażenia; mięso indyka - zamiast wołowiny czy cielęciny; chudego mleka lub jogurtu zamiast śmietanki. Każda rodzina ma swoje ulubione potrawy i powinno się podtrzymywać tradycję przyrządzając je. Moja żona przez wiele lat przygotowywała gołąbki. Jako składniki występują i jajko, i wołowina. Można jednak obniżyć ilość tłuszczu i cholesterolu używając innych - zastępczych.

A oto ten przepis:

### Gołąbki

1 główka białej kapusty, ryż, 3/4 kg piersi z indyka, 2 średnie cebule posiekane, pieprz, 2 białka jajek

Gotować kapustę przez 10 minut. Ugotować ryż - 2 filiżanki. Ugotować indyka, aż mięso straci różowy kolor. Połączyć indyka, ryż, cebulę, pieprz i białka jajek. Ostudzić kapustę i oddzielić liście. Podzielić nadzienie, zawinąć w poszczególne liście, spiąć wykałaczkami, włożyć do naczynia żaroodpornego i piec w temp. 170°C przez 1 godzinę.

Jest wiele domowych przepisów, które podają jako dodatek śmietanę. Można zamiast niej użyć jogurtu, dodając do niego odrobinę cukru. Można do gołąbków dodać również sosu pomidorowego - podczas gotowania. Moja żona nigdy tego nie robiła, jednak inne

gospodynie dodają pomidorowy sos.

Podawać z pieczywem.

Jest to bardzo pożywny posiłek.

Informacje o składnikach odżywczych

porcja: 100 g indyka

cholesterol: 94.3 mg, białko: 36.4 g, węglowodany: 13.80 g,  
kalorie: 219, błonnik: 3.13 g, tłuszcze: 1.27 g, nasycone: 0.3 g,  
wielonienasycone: 0.32 g, jednonienasycone: 0.17 g, sód: 77.3 mg