

# Dieta fizjologiczna Tomasza Rezniera



część 2



**Jak zdrowo i przyjemnie  
uzyskać i utrzymać  
pożądaną sylwetkę ciała**

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

"Dieta fizjologiczna Tomasza Reznera – cz. II"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez

[ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl) & Tomasz Rezner  
Data: 8.06.2007

Tytuł: Dieta fizjologiczna Tomasza Reznera – cz. II (fragment utworu)  
Autor: Tomasz Rezner

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz  
Korekta: Sylwia Fortuna  
Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli  
Netina Sp. z o. o.  
ul. Daszyńskiego 5  
44-100 Gliwice  
WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)  
EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b>9. WSTĘP DO CZĘŚCI DRUGIEJ</b> .....	<b>5</b>
<b>10. CEL</b> .....	<b>6</b>
10.1. Uczciwość.....	7
10.2. Świadomość.....	7
10.3. Odpowiedzialność.....	8
10.4. Wyznacz sobie, jaką chcesz mieć sylwetkę.....	9
10.5. Termin osiągnięcia zamierzonych efektów.....	10
10.6. Utrzymanie wyników.....	11
<b>11. POJĘCIA</b> .....	<b>12</b>
11.1. Nazewnictwo.....	12
11.1.1. Nadwaga.....	12
11.1.2. Otyłość.....	13
11.1.3. Odchudzanie.....	13
11.1.4. Semantyka niektórych przedrostków.....	14
11.2. Normy.....	15
11.2.1. Tabele.....	15
11.2.2. Nomogramy.....	15
11.2.3. Przyjęte zwyczaje środowiskowe i kulturowe.....	15
11.2.4. Własne metody porównawcze.....	16
11.2.5. Moje propozycje pomiaru.....	16
11.2.5.1. Metoda liniału.....	16
11.2.5.2. Metoda pomiaru fałdu skórniego.....	17
<b>12. DIETY</b> .....	<b>20</b>
12.1. Zróżnicowanie.....	20
12.2. Składniki.....	20
12.2.1. Woda i elektrolity.....	21
12.2.2. Sole mineralne.....	22
12.2.3. Makroelementy.....	22
12.2.4. Mikroelementy.....	22
12.2.5. Witaminy.....	22
12.2.6. Węglowodany.....	23
12.2.7. Białka i kwasy nukleinowe.....	23
12.2.8. Tłuszcze.....	24
12.2.9. Błonnik.....	25
<b>13. NAWYKI</b> .....	<b>26</b>
13.1. Nawyki a okoliczności.....	27
13.2. Mody.....	27
13.3. Przekarmianie dzieci.....	28
13.4. Ilość posiłków na dobę.....	28
13.5. Śniadanie.....	30
13.6. Popijanie pokarmu płynem.....	30
13.7. Przyprawy i ulubione smaki.....	31
<b>14. POKARMY ZAWIERAJĄCE GŁÓWNE SKŁADNIKI ŻYWIENIOWE</b> .....	<b>33</b>
14.1. Węglowodany, czyli cukry.....	33
14.1.1. Produkty zawierające dużo węglowodanów.....	34
14.2. Lipidy, czyli tłuszcze.....	35
14.2.1. Produkty zawierające tłuszcze roślinne.....	35
14.2.2. Produkty zawierające tłuszcze zwierzęce.....	36
14.3. Białko oraz peptydy.....	36
14.3.1. Produkty zawierające białko zwierzęce.....	37
14.3.2. Produkty zawierające białko roślinne.....	37
14.4. Błonnik.....	37
14.4.1. Pokarmy zawierające błonnik.....	38

<b><u>15. OWOCE I WARZYWA</u></b> .....	<b>39</b>
<b><u>16. WAPŃ</u></b> .....	<b>40</b>
<u>16.1. Pokarmy zawierające wapń</u> .....	40
<b><u>17. JAK JEŚĆ ZDROWO I JESZCZE DO TEGO Z PRZYJEMNOŚCIĄ</u></b> .....	<b>41</b>
<u>17.1. Jak jeść</u> .....	41
<u>17.1.1. Smak</u> .....	41
<u>17.1.2. Kęsy</u> .....	42
<u>17.1.3. Gryzienie i żucie</u> .....	43
<u>17.2. Przyjemność z jedzenia</u> .....	45
<u>17.2.1. Smak</u> .....	45
<u>17.2.2. Zdrowie</u> .....	45
<u>17.2.3. Sylwetka</u> .....	45
<b><u>18. SPOŻYWANIE POKARMÓW ZAWIERAJĄCYCH DUŻĄ ILOŚĆ WODY</u></b> .....	<b>46</b>
<b><u>19. KONTROLA I ILOŚĆ SPOŻYWANYCH POKARMÓW</u></b> .....	<b>48</b>
<b><u>20. PRAWIDŁOWE ŁĄCZENIE POTRAW</u></b> .....	<b>51</b>
<b><u>21. PRAWIDŁOWA KOLEJNOŚĆ SPOŻYWANIA POKARMÓW</u></b> .....	<b>55</b>
<b><u>22. BIAŁKO W POŻYWIENIU</u></b> .....	<b>57</b>
<b><u>23. PRZYPRAWY</u></b> .....	<b>59</b>
<b><u>24. NAWYKI I ZWYCZAJE</u></b> .....	<b>60</b>
<b><u>25. UŻYWKI</u></b> .....	<b>61</b>
<b><u>26. ZAKOŃCZENIE</u></b> .....	<b>64</b>

## 10. Cel

Aby w ogóle coś osiągnąć, trzeba mieć wytknięty cel i określić kierunek dążenia. Ponieważ czytasz ten poradnik, mogę wnioskować, że chcesz mieć szczupłą sylwetkę. Zamiar ten może wywodzić się z różnych powodów, ale nie ma to w twojej chwili większego znaczenia. Ważne jest to, że decydujesz się osiągnąć swój cel. **Oprócz wspaniałej sylwetki, zachowasz zdrowie.** Do tego konieczne jest odpowiednie postępowanie, abyś nie zboczył/a z wytyczonego działania.

W mojej metodzie, którą ze względów autorskich i praktycznych nazwałem **metodą Tomasza Rezniera**, podam Ci, jak ten cel osiągnąć w sposób przyjemny, zdrowy i fizjologiczny, a następnie utrzymać wspaniałe efekty.

Metoda, którą opracowałem, nie jest jakimś niesamowicie nowatorskim odkryciem, lecz bazuje na fizjologii organizmu ludzkiego tak pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Weźmy tu pod uwagę, że ludzkość też trwa już dość długo, a nasze organizmy i sposób ich funkcjonowania nie zmieniły się w sposób znaczący od przynajmniej 10 000 lat (jest to bardzo delikatne założenie).

Moja metoda opiera się na wielu znanych i jednocześnie często ignorowanych prawdach, a jest genialna ze względu na prostotę, łatwość stosowania, skuteczność, ekologię i fizjologię, wpływ na psychikę i jeszcze inne czynniki. Często tłumy ludzi przechodzą obok jakichś zjawisk i nie dostrzegają sedna sprawy, a dopiero gdy ktoś zbierze i opracuje rządzące nimi prawa, wszyscy dziwią się, że to jest takie proste i oczywiste, że nawet dziecko to zrozumie, a przez tyle lat

nikt na to nie wpadł. W pierwszej części książki podałem parę tego typu przykładów spośród bardzo wielu.

### **10.1. Uczciwość**

**Aby osiągnąć zamierzony efekt, musisz być względem siebie uczciwy, bo jest to Twoje zamierzenie i działanie, i nikt nie będzie Ciebie pilnować ani rozliczać. Jeśli będziesz się oszukiwać – szkoda Twego działania.**

**Mam dla Ciebie świetną wiadomość: moja metoda jest naprawdę przyjemna.**

### **10.2. Świadomość**

**Jest konieczna, bo musisz zdawać sobie sprawę, że objadając się nadmiernie nie tylko psujesz swoją sylwetkę, lecz przyczyniasz się do swej przedwczesnej śmierci, a zanim umrzesz, wiele wycierpisz z powodu bezsensownego łakomstwa. Cierpienia związane z chorobami mającymi związek z otyłością są naprawdę poważne, więc w imię czego tak się narażać? Poza tym leczenie tych wszystkich chorób jest długoletnie i kosztowne.**

**Nie myśl sobie, że Twoja otyłość jest tylko Twoją prywatną sprawą. Otyłość z reguły prowadzi do inwalidztwa i ponoszenia dużych kosztów społecznych. Poza tym, jedząc nadmiernie, pozbawiasz swą rodzinę środków finansowych, które mogłyby być z korzyścią przeznaczone na użyteczne cele, np. na naukę, wypoczynek, podróże itd.**

**Ponadto objadając się, tworzysz nieprawidłowy wzorzec postępowania dla innych członków rodziny, którzy na ogół nieświadomie mogą przejąć Twoje nieprawidłowe zwyczaje żywieniowe – zdaj sobie sprawę z tego, że robisz im krzywdę (np. swoim dzieciom). Niestety wielu rodziców wręcz tuczy swe dzieci zmuszając je do zjadania zbyt dużej ilości pokarmów.**

### **ZROZUM NA ZAWSZE:**

**TWOIM GŁÓWNYM CELEM W ŻYCIU NIE JEST  
JEDZENIE.**

**Odżywianie jest jednym z procesów POMOCNICZYCH służących Twemu życiu, podtrzymaniu funkcji organizmu, przedłużenia gatunku itd., ale nie jest celem samym dla siebie.**

## **10.3. Odpowiedzialność**

**Wszystko, co napisałem w tej publikacji, oparłem na wiedzy medycznej, moich obserwacjach, przemyśleniach, wnioskach i kierowałem się najlepszymi intencjami, by to wszystko służyło Ci jak najlepiej.**

**Mimo to, TY sam jesteś odpowiedzialny za stosowanie podanych przeze mnie zasad i sposobów, jak również za uzyskane rezultaty.**

## **10.4. Wyznacz sobie, jaką chcesz mieć sylwetkę**

**Musisz sobie określić, na ile chcesz mieć szczupłą sylwetkę.** Nie jest powiedziane, że każdy musi być super szczupły i że jest to jakiś kanon. Posłuż się metodą liniału i określ, czy chcesz, aby brzuch nie wystawał poza określone linie, a może chcesz mieć trochę tłuszczu, np. na 2 lub 3 cm poza linię prostą wyznaczoną przy pomocy metody pomiarowej. To samo dotyczy metody pomiaru fałdu skórniego na brzuchu. Jest to Twój wybór i Twoja decyzja.

Ten sposób jest bardzo obrazowy i łatwo dociera do naszej świadomości i podświadomości.

**Pamiętaj, że nigdy, ale to przenigdy nie wolno Ci wyznaczyć sobie jako celu chudnięcia bez precyzyjnego określenia granicy, do której chcesz dojść. Jeżeli nie określisz tej granicy na samym początku, możesz skończyć śmiercią głodową jako anorektyczka, mając do dyspozycji nawet nieograniczoną ilość pokarmu. Jeszcze raz przestrzegam Cię przed popełnieniem takiego błędu.**

**Oczywiście wizerunek, ku któremu się dąży, można modyfikować, ale to, o czym napisałem powyżej jest zawsze aktualne!**

**Tak na marginesie – anorektyczki nie wyglądają pięknie. W zaawansowanym stadium, są „szkieletami pokrytymi cienką skórą”, które często nie mają nawet siły, żeby chodzić, czy robić cokolwiek. Obsesyjnie myślą tylko o tym, żeby jeszcze schudnąć – tu właśnie widać brak określenia**



**granicy chudnięcia (nieprawidłowym celem jest samo chudnięcie jako proces bez końca), a podświadomość realizuje zadane działanie z żelazną konsekwencją bez oceniania, czy jest ono dobre, właściwe, korzystne, czy nie.**

**W określeniu swej sylwetki bądź realistą. Podane przeze mnie zasady są uniwersalne, jednak nie wszyscy ludzie mają taką budowę ciała, by osiągnąć absolutnie każdy wymyślony i nierealny cel. Jeżeli masz np. 1,60 m wzrostu, będąc osobą dorosłą, to wiadomo, że nie osiągniesz nawet 1,65 m wzrostu, jak masz zmiany pokrzywiczne z dzieciństwa, to już tak pozostanie do śmierci. Zdrowy rozsądek jest niezbędny w działaniu.**

**Z pewnym przybliżeniem można założyć, że osiągalny jest kształt sylwetki i masa ciała, które miało się tuż po osiągnięciu dojrzałości fizycznej, ewentualnie troszkę więcej. Jeżeli ktoś był otyły już jako dziecko lub nastolatek, to trzeba wziąć na to poprawkę.**

**Pamiętaj, że masz swoją indywidualną normę sylwetki i masy ciała, a koleżanki - swoje. Dlatego nie rób niczego „na siłę”. Na świecie nie ma drugiego takiego samego człowieka jak Ty. Jesteś wspaniałą, niepowtarzalną indywidualnością i nie ma żadnego powodu, by z tego przymiotu rezygnować.**

## **10.5. Termin osiągnięcia zamierzonych efektów**

Proponuję Ci nie wyznaczać sobie jakichś „wyśrubowanych” terminów.

**Twoim celem jest określona sylwetka i zasoby tkanki tłuszczowej (niewielkie), a data osiągnięcia celu jest potrzebna, ale musi być ustalona rozsądnie. Jeżeli będziesz kierować się wizerunkiem swej docelowej sylwetki, i tak osiągniesz wspaniały efekt i to nawet szybciej, niż przy sztywnym planowaniu terminów w tym względzie.**

## **10.6. Utrzymanie wyników**

**Jeżeli zaaprobujesz moją metodę i wdrożysz ją, to Twoje problemy z otyłością miną bezpowrotnie, czego Ci szczerze życzę – po to napisałem tę książkę!**

## 13. Nawyki

### 13.1. Nawyki a okoliczności

Bez nawyków, które zakodowane są w naszej podświadomości, nie moglibyśmy funkcjonować. Każdy z nas ma określone nawyki, w tym żywieniowe.

To, że coś lubimy, lub uważamy za smaczne, z reguły wynika z pewnych wzorców i nawyków, które kiedyś nabyliśmy. Ludzie przejmują poglądy innych na temat smaku potraw i później traktują je jako swoje i jedynie słuszne. Na ogół poglądy te wyniesione są z domu już we wczesnym dzieciństwie. Na tej zasadzie bardzo wielu ludzi niepotrzebnie słodzi np. herbatę, przesala potrawy, stosuje zbyt dużo pieprzu i ostrych przypraw, uznając, że wtedy jedzenie jest smaczniejsze, je zbyt dużo i zbyt często itd.

Wszelkie nawyki związane są z konkretnymi, powtarzającymi się sytuacjami. Może to być np. spożywanie posiłków w domu lub stołówce, przerwa (na którą nie mamy wpływu) na posiłek w pracy itd.

Innymi okolicznościami są miejsca zdarzeń, np. seans kinowy, imprezy towarzyskie itd. Mamy wtedy do czynienia z tzw. „podgryzaniem” ciasteczek, prażonej kukurydzy, solonych (po co?) paluszków lub orzeszków czy innych łakoci.

Przecież tak naprawdę człowiek idący obejrzeć film, nie ma z tego powodu większego zapotrzebowania energetycznego.

Jeszcze innego rodzaju nawykami są błędne przekonania, że coś należy robić w określony sposób. Przykładem są bardzo liczne publikacje na temat diet „odchudzających”. Z czystej ciekawości spróbowałem zapoznać się (nie spróbować) z niektórymi i stwierdziłem, że są to jakieś programy życzeniowe nie mające nic wspólnego ze zdrowym, racjonalnym i fizjologicznym odżywianiem się. **Dlatego te metody są tak liczne i nieskuteczne.** W moim przekonaniu autorzy tych „diet” (przytłaczająca większość) podeszli do sprawy komercyjnie na zasadzie; sprzedać i wziąć pieniądze nie przejmując się niczym innym. O dietach napisałem obszerniej w pierwszej części książki.

## 13.2. Mody

Z żywnością związane są różne mody na zasadzie, że coś wypada jeść, a czegoś nie. Przykładem tego są określone potrawy np. kawior, jaja przepiórcze z jakimiś wydumanymi kremami, czy jakieś inne najróżniejsze „smakołyki”, oczywiście odpowiednio drogie i w związku z tym dostępne tylko ludziom zamożnym. Nie znaczy to, że są one lepsze i smaczniejsze od normalnego pożywienia dostępnego ogółowi, ale w określonych kręgach towarzyskich po prostu nie wypada tego nie jeść, tak samo, jak gdzieś bywać.

Innym przykładem mody są określone menu przyjęte na przyjęciach organizowanych w różnych środowiskach.

Jeszcze inną modą, jest uznawana za właściwą sylwetka ciała. Pożądana sylwetka różniła się dość znacznie w różnych okresach czasu w danym społeczeństwie, a w różnych społeczeństwach jeszcze bardziej.

Żucie gumy do żucia jest przykładem mody i wyrabiania w ludziach zupełnie niepotrzebnych dążeń i nawyków. Przecież tak naprawdę sprowadza się to do bezmyślnego ruszania zuchwą w najróżniejszych i nieodpowiednich często sytuacjach i żucia substancji, która i tak od tego się nie zmieni, a poza przerostem mięśni żwaczy niczego „przeżuwaczowi” nie da (co najwyżej zwyrodnienia stawów żuchwy). Oczywiście producenci tej gumy gotowi są udowodniać do końca świata, jakie to jest korzystne (świeży oddech, zdrowe zęby itp.), ale tak naprawdę to nie jest człowiekowi potrzebne, a producenci zawsze będą „nakręcać” potrzeby po to, by coś produkować i mieć z tego duże zyski.

**Proponuję Ci, abys nie przejmował się modami, lecz odżywał się zdrowo i racjonalnie, zgodnie z zasadami, o których tu piszę.**

### **13.3. Przekarmianie dzieci**

Przekarmianie dzieci jest przykładem złej mody i wyrabiania w dziecku złych nawyków żywieniowych. Właściwie powinno się to nazwać „po imieniu” tuczeniem dzieci, bo akurat moda jest na okrągłutkie tłuściutkie bobaski, które „świetnie” wyglądają. Niestety jest to szkodliwe przeciążanie organizmu dziecka, o czym już też wspominałem.

### **13.4. Ilość posiłków na dobę**

Powszechnie uważa się, że należy jeść przynajmniej trzy posiłki dziennie, a nawet więcej, czyli:

1. pierwsze śniadanie
2. drugie śniadanie
3. obiad
4. podwieczorek
5. kolację

Jest to pogląd powszechny, ale czy słuszny? Niektórzy jedzą tylko jeden posiłek dziennie, ale zaczynają rano, a kończą idąc spać (czyli jedzą bez przerwy). Oba te sposoby są złe i prowadzą do przejadania się. W obu przypadkach mamy do czynienia z nieprawidłowymi nawykami, o których już wspominałem w pierwszej części książki. Normalnie, człowiek powinien jeść tak często i w takich ilościach, jakie są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania jego organizmu. Jeżeli ktoś ma małe zapotrzebowanie energetyczne i zje jeden lub dwa posiłki dziennie (pod warunkiem, że się nie przejada), zapewniające właściwy skład pożywienia, to jest dobrze. Jeżeli ktoś ma bardzo duże wydatki energetyczne, to na pewno musi zjeść więcej i częściej, gdyż jednorazowy posiłek byłby w tym wypadku zbyt obfity. W takiej sytuacji lepiej jest zjeść kilka mniejszych posiłków.

W żywieniu noworodków niemowląt panuje pogląd o „karmieniu na żądanie”, czyli wtedy, gdy dziecko domaga się tego. Jest to bardzo dobre podejście do tematu, gdyż wynika z fizjologii. Podobnie młode ssaki karmione są przez swoje matki. Niestety małe dzieci są na ogół przekarmiane przez swoich opiekunów, co prowadzi do otyłości i nabierania przez te oseski (!) złych nawyków. Może to Cię zdziwić, ale takie małe dziecko już wyrabia sobie nawyki, które mogą utrzymywać się przez całe życie i być trudnymi do pozbycia się. Z czasem ludzie obrastają w inne nawyki związane z odżywianiem się, o czym pisałem w pierwszej części.

Na swoim przykładzie mogę powiedzieć, że rzadko jem śniadanie, czasem zjem jabłko lub pomidora i żyję całkiem dobrze. Nigdy nie przewróciłem się z głodu ani nie zasłabłem. Jestem w stanie bez problemu funkcjonować przez cały dzień i zjeść spokojnie obiad bez obawy śmierci głodowej. Oczywiście płyny spożywam. Nie twierdzę, że tak muszą wszyscy, ale jest to możliwe bez żadnego umartwiania się czy głodzenia. Powiem więcej. Gdy zjem większy posiłek poprzedniego dnia (za duży np. z powodu imprezy), to następnego dnia mogę nawet nic nie zjeść i też jest dobrze.

Wielu ludzi zatraciło fizjologiczne poczucie głodu i zastąpiło je niewłaściwymi nawykami. Dlatego mają problemy. Tą publikacją chcę pokazać Ci, że jest droga powrotu do fizjologii i normalności.

## 13.5. Śniadanie

Ten punkt koresponduje z poprzednim. Jeśli nie jesteś głodny, nie jedz śniadania „na siłę”. Jeżeli zjesz posiłek „na wyrost”, to tylko sobie szkodzisz. Zjesz, gdy zaczniesz odczuwać głód. Jedzenie „na zapas” jest poważnym błędem.

**Zasada ta dotyczy wszystkich posiłków.**

## 13.6. Popijanie pokarmu płynem

W tym względzie najczęściej spotykamy się z poglądem, że nie należy popijać kęsów pokarmu płynem. Jest to tłumaczone tym, że płyn rozcieńcza soki żołądkowe i utrudnia trawienie. Człowiek wydziela średnio 2,5 litra soku żołądkowego w ciągu doby, więc gdybyśmy podzielili to na 3 posiłki, to wyjdzie ponad 0,83 litra na jeden posiłek, wypicie więc szklanki płynu (0,2 litra) nie spowoduje żadnej

katastrofy. Trzeba jednak przyznać, że od popijania kęsów lepszym rozwiązaniem jest spożycie płynu pół godziny do godziny przed posiłkiem.. Płyn dostaje się szybciej do dwunastnicy i jest wchłaniany, a przy właściwym posiłku nie powoduje już rozcieńczania soku żołądkowego.

Najlepszym rozwiązaniem jest oczywiście osobne przyjmowanie płynów i osobne spożywanie pokarmów o konsystencji stałej w ten sposób, że najpierw płyny, a później pokarm o konsystencji stałej. Wówczas nie zachodzi żaden konflikt między uzupełnianiem wody w organizmie, a zapewnieniem dopływu energii i niezbędnych składników pokarmowych.

Trzeba zdać sobie również sprawę, że pokarmy o konsystencji stałej nie są suche, lecz zawierają w sobie również duże ilości wody, np. owoce (jabłka, gruszki, pomarańcze itd.).

## **13.7. Przyprawy i ulubione smaki**

Uprzytomnijmy sobie, jak nawyk słodzenia (lub nadmiernego słodzenia) np. herbaty, jest dla nas szkodliwy.

Załóżmy, że chce nam się pić, więc wypijamy herbatę (słodzoną). Zamiast uzupełnienia niedoborów wody, przyswoiliśmy wodę i mnóstwo energii w postaci cukru – energii, której akurat nie potrzebowaliśmy, a która zostanie w organizmie przetworzona w tłuszcz. W przypadku gdy np. jest ciepło i mamy zwiększone zapotrzebowanie na wodę, wypicie kilku szklanek słodzonego płynu, dostarcza nam „nadprogramowo” mnóstwo energii (nadmiar), a wszystko to z powodu niefortunnego nawyku słodzenia. Dotyczy to



oczywiście nie tylko herbaty czy kawy, ale najróżniejszych soków, nektarów, kompotów itp.

Nadmierne solenie potraw jest bardzo szkodliwym nawykiem, gdyż prowadzi po latach na ogół do powstania nadciśnienia tętniczego ze wszystkimi jego skutkami. Dostyc powszechnym poglądem jest taki, że jajko na miękko lub jajecznicę należy osolić. Ja nie solę i poprzez to takie jajko wcale nie smakuje mi mniej, lecz bardziej. Większość składników pokarmowych zawiera w sobie w sposób naturalny odpowiednią ilość soli, więc solenie potraw wykonujemy rozsądnie i „oszczędnie”.

Zwierzęta (poza słoniami, które udają się w pewne miejsca, by spożyć sól i mikroelementy; być może inne zwierzęta podobnie uzupełniają braki pokarmowe) nie solą pokarmu, który spożywają i nie dzieje się im z tego powodu żadna krzywda. Zwierzętom hodowlanym, np. krowom, koniom i innym nikt nie dosala pokarmu i wszystko jest dobrze. Zwierzęta żyjące na wolności np. na łące lub w lesie, nawet nie miałyby skąd uzyskać sól i radzą sobie doskonale, **jednak człowiek „poprawia” naturalny stan rzeczy z krzywdą dla siebie.**

Podobnie jest z przyprawami ostrymi. Powodują one niepotrzebne i szkodliwe podrażnienia błon śluzowych przewodu pokarmowego. Po spożyciu takiego pikantnego posiłku, trzeba z reguły wypić sporo płynu, by zneutralizować pieczenie. Niektóre mocno pikantne potrawy właściwie nie dają odczucia smaku, tylko uczucie pieczenia. Można by powiedzieć: po co ktoś zjada tak pikantne danie, że nie czuje np. smaku makaronu, lecz samą paprykę i pieprz. Równie dobrze mógłby zjeść cokolwiek z tą samą ilością przypraw i efekt smakowy byłby taki sam.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących stosowania diety fizjologicznej znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://dieta-reznera.zlotemysli.pl/>

### Jak zdrowo i przyjemnie uzyskać i utrzymać pożądaną sylwetkę ciała?



Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki

## WYDAWNICTWO ZŁOTE MYŚLI POLECA TAKŻE:

### Przyprawy do każdej potrawy – Anna Popis-Witkowska



**Wypróbuj nowe, oryginalne oraz tradycyjne i sprawdzone smaki w Twojej kuchni**

Niewątpliwie na co dzień wykorzystujesz takie znane przyprawy jak pieprz, sól, majeranek, bazylia, curry, ale czy słyszałeś na przykład o alpinii, fenkule, kurkumie, kaparach i **czy wiesz, jak je wykorzystać do urozmaicenia przygotowywanych przez Ciebie potraw?**

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://przyprawy.zlotemysli.pl>

"Praktyczny przewodnik po przyprawach świata. Dzięki zebraniu wiedzy o przyprawach, ich historii, zastosowaniu, i bezpośrednich przepisów związanych z ich zastosowaniem - ten ebook staje się niezwykle cenną publikacją dla każdego wirtuoza gotowania."

Krzysztof Kina

### Wegetarianizm w praktyce – Wojciech Łukaszewski



**Dowiedz się czym jest wegetarianizm, jak możesz na nim skorzystać i dlaczego tyle osób decyduje się na wegetarianizm**

Wraz z upowszechnianiem się zdrowego odżywiania, nastąpiła także moda na wegetarianizm, który praktykuje, według różnych źródeł od 1-3 milionów Polaków.

Niestety świadomość, na czym naprawdę polega wegetarianizm jest niezwykle niska. Większość ludzi wie tylko tyle, że wegetarianie nie jedzą mięsa i na tym kończy się ich wiedza.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://wegetarianizm.zlotemysli.pl>

"Dzięki książce 'Wegetarianizm w praktyce' wiem, jak zdrowo się odżywiać. Dowiedziałam się jak w pełni zastępować produkty mięsne innymi-np. roślinnymi. W książce umieszczono również dużo gotowych przepisów wegetariańskich. (...)"

- Agnieszka Jadczak

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**