

FOOD PI+ARMACY

**Opowieść o jelitach i dobrych bakteriach
zalecana wszystkim, którzy chcą trafić
przez żołądek do... zdrowego życia.
Tej książki nie da się przedawkować!**



Lina Nertby Aurell & Mia Clase

tłumaczenie Justyna Högström



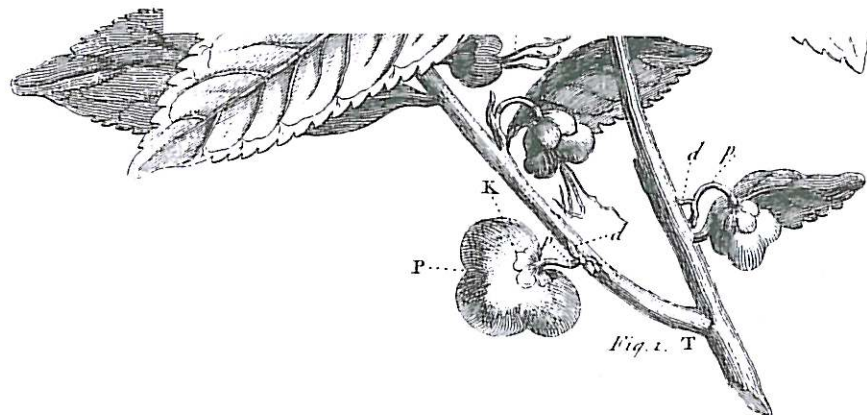
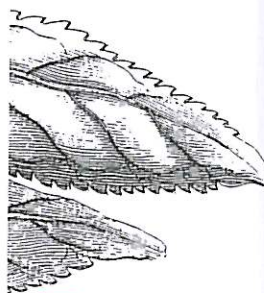
OTWARTE

Kraków 2017



Wyobraź sobie politolożkę z pamięcią fotograficzną i roztargnioną copywriterkę, które pewnego dnia składają wypowiedzenie z pracy, by założyć blog o jedzeniu i zdrowiu.

Następnie dodaj do nich osiemdziesięciosiedmioletniego profesora, czworo małych łobuzów wypływających wszystko, co dostają do jedzenia, i pół miliona czytelników w pierwszym roku działania bloga. W ten sposób otrzymasz Food Pharmacy.



SPIS TREŚCI

Strona

	PROLOG	4
1	PLATOŃSKI MODEL TALERZA	9
2	ZAPALENIE – NIEPROSZONY GOŚĆ	19
3	BITWA O JELITO	53
4	WITAJ W KUCHNI PRZECIWPALNEJ	49
	Zalecenie nr 1 Naucz swoją rodzinę spędzać czas wolny bez słodyczy	53
	Zalecenie nr 2 Poluj na składniki odżywcze	71
	Zalecenie nr 3 Objadaj się warzywami	91
	Zalecenie nr 4 Tłuszcz wybieraj z namaszczeniem	121
	Zalecenie nr 5 Zmniejsz temperaturę	139
	Zalecenie nr 6 Pozwól organizmowi zregenerować się od czasu do czasu	155
5	EPILOG	181
	BIBLIOGRAFIA	182
	DZIĘKUJEMY	185

Prolog

JESTEŚMY LINA I MIA. Kilka lat temu zaczęłyśmy się interesować tym, jaki wpływ na nasze samopoczucie ma jedzenie. Można powiedzieć, że byłyśmy lekko zdezorientowane ilością danych i sprzecznych informacji. Nowe wyniki badań, z jednej strony dieta 5:2, z drugiej LCHF, eksperci od żywienia absolutnie przekonani o swoich racjach... Ogarnięcie tych wszystkich porad i obserwacji wydawało się niemożliwe. Pewnego dnia poczułyśmy się tym zmęczone i założyłyśmy blog, by uporządkować zdobyte informacje.

Tak naprawdę było trochę inaczej. Parę miesięcy temu w Helsinkach jadłyśmy lunch z profesorem Stigiem Bengmarkiem. Po mniej więcej trzech kęsach steku z buraka profesor uchylił nam drzwi do zupełnie nowego świata. W latach 1970–1994 wykładał na Wydziale Medycyny Uniwersytetu w Lund i był dyrektorem kliniki chirurgicznej przy szpitalu uniwersyteckim w tym samym mieście. Już wiele lat temu uświadomił sobie, że jelito grube odpowiada za około 80 procent odporności organizmu i postanowił poświęcić swoje życie badaniom na temat uzyskania optymalnej flory jelitowej. Dzisiaj Stig Bengmark ma tytuł Honorary Visiting Professor UCL Uniwersytetu Londyńskiego i zajmuje się prowadzeniem badań i wykładów na temat czynników warunkujących zdrowie.

Cóż, tak naprawdę było jeszcze inaczej. Parę lat temu po raz pierwszy zostałyśmy mamami, a w chwili, w której na świat przyszli Ninni i Ludde, zdałyśmy sobie sprawę, że nie jesteśmy nieśmiertelne. Uczucie, że nagle bierze się odpowiedzialność za czyjeś życie, a także chęć ciągłego bycia przy dzieciach zaowocowały miesiącami spędzonymi na nocnym googlowaniu chorób, ich objawów oraz informacji na temat tego, jak być zdrowym, krzepkim i silnym. Między wszystkimi obawami i troskami zrodziło się zaciekawienie: w jaki sposób możemy wpłynąć na nas samych przez to, co jemy.

Ta książka opowiada o tym, czego się nauczyłyśmy przez dwa lata całodobowego blogowania. Nadeszła pora na zwięzłe podsumowanie wszystkich badań, które przedstawiałyśmy na naszym blogu, i zaprezentowanie ich wam, Czytelnicy.

Choć od dłuższego czasu wiadomo, że mamy w swoich organizmach biliony bakterii, dopiero całkiem niedawno badacze odkryli, jak ważna dla naszego zdrowia jest bogata i zadbana flora jelitowa. Obecnie jest ona jednym z najchętniej analizowanych i studiowanych obszarów, dlatego wciąż dowiadujemy się nowych rzeczy i lepiej rozumiemy związki między bakteriami, florą jelitową i dobrym samopoczuciem.

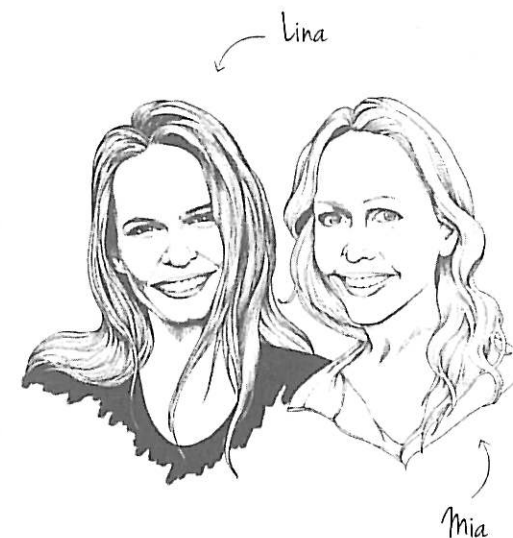
Dziś wiemy, że flora jelitowa mocno wpływa na to, jak się czujemy. Wiemy, że składa się z bakterii dobrych oraz złych, które potencjalnie mogą wywoływać choroby. Wiemy, że dobre i złe bakterie mogą rosnąć w siłę lub słabnąć w zależności od tego, co jemy. Wiemy, że zbyt wiele złych bakterii przyczynia się do przewlekłego zapalenia. Wiemy też, że chroniczny stan zapalny może wywoływać choroby.

Chcemy, by ta książka dostarczyła ci podstawowej wiedzy na temat związku między florą jelitową, stanem zapalnym i twoim zdrowiem. Dajemy ci narzędzie, dzięki któremu samodzielnie – przez jedzenie – będziesz mógł poprawić stan swojej flory jelitowej, a w ostatecznym rozrachunku również własne samopoczucie.

To nasza opowieść o tym, dlaczego zainteresowałyśmy się związkiem pomiędzy zdrowiem a jedzeniem i jak wylądowałyśmy wśród bakterii w jelicie. Gdyby nie profesor Stig, nadal siedziałybyśmy w dawnych miejscach pracy (i regularnie dostawały wypłatę!).

Chciałybyśmy przy okazji podziękować dziennikarzom naukowym, lekarzom i badaczom, których miałyśmy przyjemność poznać przez ostatnie lata. Dziękujemy wszystkim! Bez was zamiast książki napisałibyśmy jedynie haiku.

Zacznijmy zatem od początku.



PRZYKAZANIA FLORY JELITOWEJ

według Food Pharmacy



01. Skup się raczej na tym, co powinieneś jeść, niż na tym, co masz wykluczyć.
02. Jedz bardzo dużo surowych, różnokolorowych warzyw.
03. Mięso jedz oszczędnie.
04. Objadaj się zielonymi liśćmi.
05. Codziennie pij zielone smoothie.
06. Jeśli jadasz ryby, wybieraj te niehodowlane.
07. Jedz powoli, gryź dokładnie.
08. Wyklucz przetworzone jedzenie.
09. Wybieraj produkty ekologiczne.
10. Podwajaj wartości odżywcze przez hodowanie kiełków i kiszenie.
11. Zmniejsz temperaturę o kilka stopni.
12. Tłuszcz wybieraj z namaszczeniem.

13. Podkręć jedzenie ziołami i przyprawami. *Yummy!*
14. Naucz swoją rodzinę spędzać czas wolny bez słodyczy.
15. Poluj na składniki odżywcze (i zapomnij o napchanym brzuchu).
16. Pozwól organizmowi zregenerować się od czasu do czasu przez okresowy post.
17. Gdy tylko jesteś zestresowany, weź głęboki oddech i spróbuj skupić się na tym, co w życiu pozytywne.
18. Często się ruszaj.
19. Niech jedzenie będzie twoim podstawowym źródłem składników odżywczych, ale wspomagaj się witaminą D, kwasami tłuszczowymi omega-3 i synbiotykami.
20. Ciesz się życiem i nie bądź dla siebie zbyt surowy. To najważniejsze.

PLATOŃSKI MODEL TALERZA



ZANIM ZAGŁĘBIMY SIĘ W TAJNIKI FLORY JELITOWEJ

i stanu zapalnego, opowiemy ci o Platonie. (To znaczy – my jak my – Lina ci opowie. Mia skorzysta z okazji i będzie malować paznokcie).

Platon urodził się w Atenach kilkaset lat przed Chrystusem. Był greckim matematykiem i myślicielem, a jego filozofia – zwana platonizmem – w olbrzymim stopniu przyczyniła się do rozwoju myśli filozoficznej Zachodu. Potwierdzeniem geniuszu Platona jest idealizm, który obecnie stanowi podwaliny sporej części filozofii matematyki. Jak widzisz, Platon ogarniał całkiem sporo.

Znaczna część filozofii Platona nazywana jest nauką o ideach. Składają się na nią dwa światy: (1) świat idei (idea doskonała) oraz (2) świat materialny (rzeczywistość). Według platońskiej nauki o ideach nic nie może istnieć w świecie materialnym (w rzeczywistości), jeśli nie ma idealnego odbicia w świecie idei.

Przykład

Kiedy mijasz grządkę i widzisz ziemniaka, myślisz: „ziemniak” (jeśli nie, wybierz się do okulisty). Nawet jeżeli ziemniak jest zielony i pokryty kielkami, masz stuprocentową pewność, że to właśnie on. Według Platona dlatego potrafisz rozpoznać ziemniaka nawet wtedy, gdy jest stary i pomarszczony, bo w świecie idei istnieje idealny ziemniak, na którym wzorują się wszystkie ziemniaki świata materialnego.

– Proszę cię, Lina, co wspólnego z książką ma stary kartofel?
Mia zakręca lakier i dmucha na paznokcie. Lina spogląda na nią.
– Czeka, zaraz przejdę do meritum.

Głównymi zainteresowaniami Platona były właściwie matematika, polityka i filozofia, a nie ziemniaki, ale mimo to uważamy, że można porównać jego nauki do naszego podejścia do jedzenia. Krótko mówiąc, jeśli badania i nauka prezentowane w tej książce stanowią świat idei, to my, nasze dzieci niejadki i nasze pragnienia jesteśmy światem materialnym. Istnieje idealny poziom, do którego dążymy. Ale istnieje też rzeczywistość, w której często dajemy za wygraną.

Powiedzmy na przykład, że wszystkie obecne badania na temat jedzenia wykazują, że nasza flora jelitowa będzie najszczęśliwsza, jeśli codziennie zjemy dziesięć kilogramów jarmużu. Moglibyśmy to w każdym razie nazwać platońskim modelem talerza – ideą talerza doskonałego. W świecie idei zawsze zjadamy dziesięć kilogramów jarmużu dziennie, ale w świecie materialnym taka norma jest trudna do wykonania. Po pierwsze dlatego, że dla większości z nas jedzenie dziesięciu kilo jarmużu każdego dnia byłoby nudne i męczące, ponadto jest to warzywo sezonowe i może go zabraknąć w sklepie. Po drugie dlatego, że mamy uczucia i zmysły, które połączone dają mieszanekę wybuchową. Twój wzrok cię kuszą, żeby zjeść piękny tort marcepanowy. Twój węch sprawia, że masz ochotę na świeżo upieczony chleb. Dźwięk korka wyciąganego z butelki wina kojarzy ci się z wakacjami i relaksem. I puf! Już zjadłeś duży kawałek tortu, wsunąłeś bagietkę i popiłeś kilkoma kieliszkami wina burgundzkiego, mimo że żadnej z tych rzeczy nie ma na platońskim talerzu.

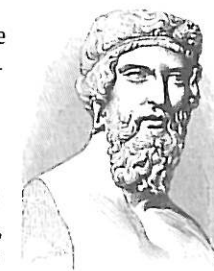
Mia odrywa wzrok od swoich koralowoczerwonych paznokci.

– Boże, kieliszek pysznego wina...

– Tak, ale o tym właśnie mówię! Platońska nauka o ideach zakłada przecież, że w naszym materialnym świecie nie można być perfekcyjnym. To zupełnie naturalne, że ulegamy pokusom. Czym zresztą byłoby życie bez nich?

Długa cisza. Z ulicy dobiega nas dźwięk samochodu.

Zanim zaczęłyśmy prowadzić blog o florze jelitowej i zapaleniu, (1) byłyśmy całkowicie zdane na łaskę i niełaskę naszych



Pan Platon

zmysłów i (2) byliśmy hipochondryczkami. Gdy tylko wyczuwaliśmy zapach kardamonu, od razu zjadałyśmy – bezmyślnie – dwie słodkie bułeczki. Odgłos trzaskającego drewna w ognisku wyzwał w nas niepohamowaną chęć nadziania pianek marshmallow na patyk. Później wracałyśmy do swoich domów, włączaliśmy komputery i czytałyśmy o tym, jak mnożą się choroby na świecie, jak zły dla naszych dzieci jest cukier. Strony internetowe krzyczały, że jemy zdecydowanie za mało błonnika, że od samego patrzenia na plaster boczek człowiek umiera jak rażony gromem i że do roku 2050 co drugi Szwed zapadnie na raka. To jakby całe życie było jedną wielką loterią zdrowia, a my możemy tylko mocno zacisnąć oczy i trzymać kciuki, żeby nas – albo kogoś bliskiego – nie dotknęła choroba.

Ale wtedy zaczęłyśmy poważniej zgłębiać temat. I im więcej się uczyłyśmy, tym mniejszy czułyśmy niepokój. Wiesz dlaczego? Bo świadomość istnienia punktu docelowego, do którego się dąży, zmniejsza fobie. Powoli też dostrzegałyśmy, że nie jesteśmy tylko częścią loterii zdrowia, mimo wszystko, że gdzieś we wszechświecie istnieje kompas. Gdy tylko sprawy się komplikowały, mogłyśmy się posłużyć własnym kompasem, który mamy z tyłu głowy, i rozmówić się z naszymi zmysłami: „Ty, słuchaj! Jesz tort marcepanowy na kolację już piątą dzień z rzędu. Dla flory jelitowej to nie najlepsza opcja”.

Myśliśmy w ten sposób:

- 1 Gdzieś we wszechświecie istnieje talerz doskonały (świat idei).
- 2 Wiemy, że n i e k a ż d y posiłek przez resztę naszego życia będzie odzwierciedlał talerz doskonały (co jest całkiem w porządku, ponieważ znajdujemy się w świecie materialnym).
- 3 Dążymy jednak do ideału i staramy się, jak tylko możemy.

Badania przedstawiane w naszej książce nie są zatem żadną religią, za którą musisz niewolniczo podążyć. O świecie idei należy pamiętać, kiedy pędzimy przez zwyczajny, materialny świat, a w nim napotykamy dzieci otyłe albo grymaszące, pragnienie pocieszenia się słodyczami, pęknięte serca i niedomagające żołądki.

Nie jest to także prawda oczywista. Gdybyśmy zebrały w jednym pokoju wszystkich lekarzy, badaczy i dziennikarzy, z którymi przeprowadziłyśmy wywiady i którzy nas zainspiro-

wali, w wielu kwestiach byliby zgodni, a o inne by się spierali. Pozostaje tylko to zaakceptować. Studia nad florą jelitową są jeszcze wciąż w powijkach. Mamy jednak nadzieję, że ta książka pozwoli ci zrozumieć, w jaki sposób jedzenie wpływa na kondycję jelit i w jakim kierunku zmierzają badania.

Nauka o tym, jak funkcjonuje flora jelitowa i na czym polega zapalenie, wydawała nam się jednocześnie i fajna, i męcząca. Fajna, bo większość kwestii była bardzo logiczna, a świadomość, że mamy wpływ na tak wiele, okazała się pocieszająca. Męcząca, bo – jak łatwo się domyślić – musi nas frustrować fakt, że to, co większość z nas je codziennie, przyczynia się do zaburzeń fizycznych i psychicznych. Żyjemy w ciągle zmieniającym się świecie, a przemysł spożywczy – wytwarzając na masową skalę jedzenie tanie w produkcji – uzależnił nas od substancji szkodliwych dla naszych organizmów. Przetworzone artykuły żywnościowe są ubogie w błonnik, antyoksydanty i minerały, za to bogate w cukier, pestycydy i złe tłuszcze. Wraz z kolosalną sprzedażą fast foodów dojrzewa właśnie pierwsze w historii pokolenie ludzi, którzy – dosłownie – zjadają się na śmierć.

Ale my wierzymy, że ludzki organizm jest wspaniały. Dzięki filozofii Platona uświadomiłyśmy sobie, że ciało przeważnie radzi sobie z trudnościami, jeśli tylko mamy jakieś pojęcie o tym, czego potrzebuje, i codziennie dbamy o dostarczanie mu wielu odpowiednich składników odżywczych. Wybierz kilka przepisów z książki i zacznij przyrządzać posiłki systematycznie, a będziesz na dobrej drodze do uzdrowienia swojego ciała. Skup się na tym, jakich wspaniałości dostarczać organizmowi. Nie myśl, z czego musisz zrezygnować, bo ten problem sam się rozwiąże po drodze. W świecie materialnym nie panikujemy, jeśli zjemy lody albo wypijemy margaritę. Jasne, nie wzmacniają one flory jelitowej, ale nauczyłyśmy się również tego, że strach wcale nam nie pomaga. Proponujemy raz na zawsze odłożyć na bok obawę o zdrowie i wyrzuty sumienia!

– *Mia, czy to nie czas na małego shota powitalnego?*

Mia wstaje i mówi, poprawiając dresy.

– *Pewnie!*

SHOT POWITALNY WEDŁUG FOOD PHARMACY

(1 szklanka)

100 ml dowolnego soku
(możesz wybrać wodę,
jeśli jesteś hardcore'em)

1 łyżka mielonej kurkumy

¼ łyżeczki mielonego czarnego
pieprzu

1 łyżeczka mielonego cynamonu
szczypta mielonych goździków

1 łyżka octu jabłkowego

1 łyżka oliwy z oliwek

1 łyżka soku z cytryny



Z ręką na sercu – przez lata wypiliśmy swoje, ale nigdy nie próbowaliśmy shotów, które smakowały jak ten. Skomponował go profesor Stig Bengmark, który sam raczy się nim codziennie.

Wymieszaj i pij 1–2 razy dziennie. Na zdrowie!



Organizm może mieć pewne trudności z przetworzeniem kurkumy, dlatego shota dobrze jest pić w połączeniu z mielonym czarnym pieprzem, chili lub pieprzem cayenne, które pobudzają trawienie.





Ulubieniec Food Pharmacy nr 1

KURKUMA

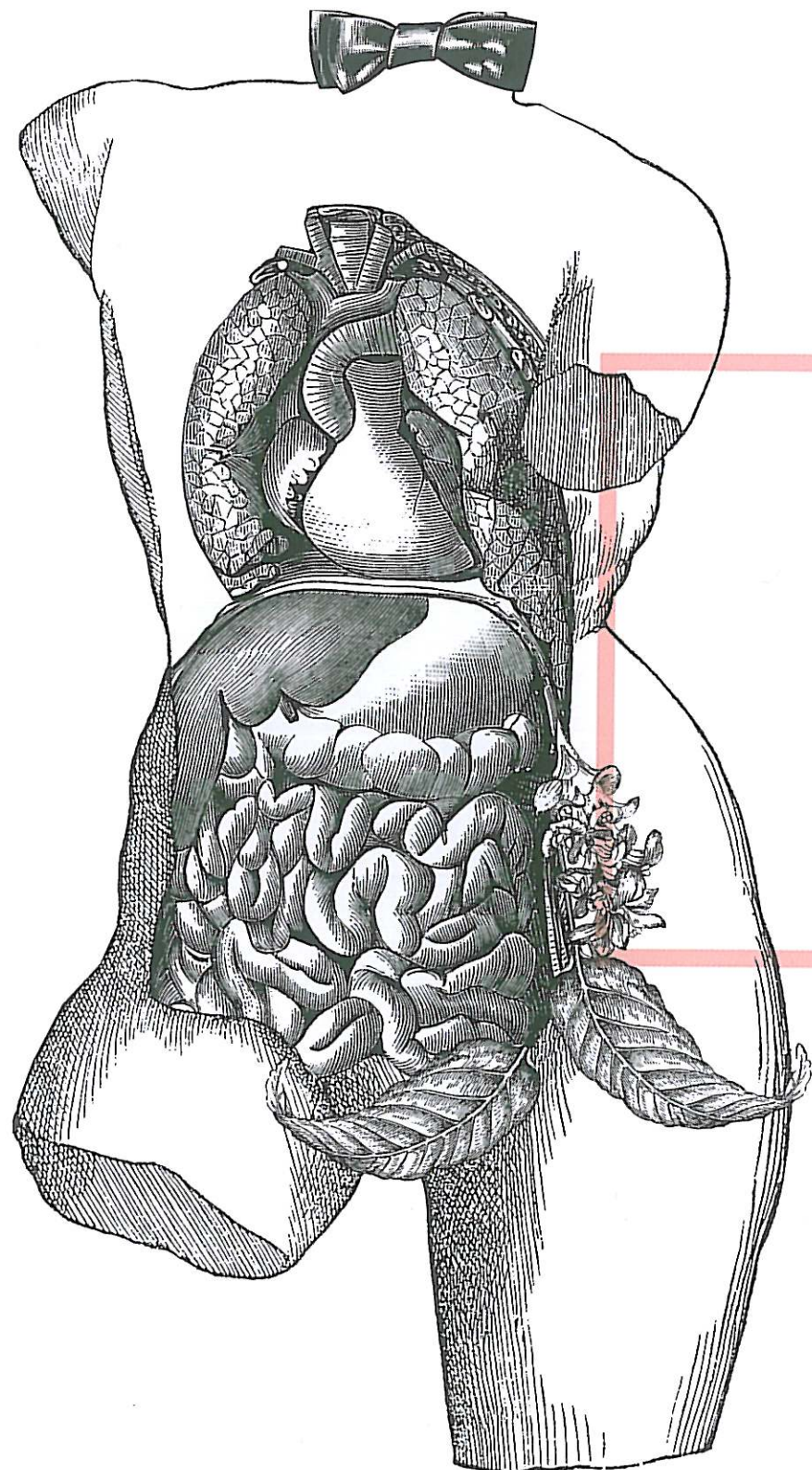
Jeśli będziemy mieli przyjemność się kiedyś poznać, wiedz, że możesz śmiało rzucić okiem na nasze żółte ręce. Ich kolor może nasunąć ci co najmniej dwa wnioski: (1) że jesteśmy nałogowymi palaczkami albo (2) że uwielbiamy kurkumę (patrz przypis na dole strony*).

Wśród znanych przypraw kurkuma zaliczana jest do tych o najsilniejszym działaniu przeciwzapalnym. Jednym z genów, które najszybciej wywołują stan zapalny, jest COX-2. Badacze od lat poszukują lekařstwa, które mogłoby powstrzymać jego rozwój. Wszystkie preparaty, które dotąd opracowano w celu opanowania COX-2, przynoszą jednocześnie wiele skutków ubocznych. Kurkuma natomiast sprawdza się jako silny i nietoksyczny bufor COX-2.

Profesor Stig opisuje to zwykle w ten sposób: kurkuma zawiera małą drużynę piłkarską składającą się z antyoksydantów silnie hamujących rozwój zapalenia (czyli kurkuminoidów). Lewandowskiem w tej drużynie jest kurkumina, która koniecznie potrzebuje pozostałych współzawodników (antyoksydantów), by strzelić gola.

Znalezienie świeżej kurkumy może być trudne. My uwielbiamy i świeżą, i tę w proszku!

* Prawidłowa odpowiedź to oczywiście (2) – uwielbiamy kurkumę!



ZAPALENIE – NIEPROSZONY GOŚĆ



PIERWSZY ROZDZIAŁ POZWOLIŁ NAM ZROZUMIEĆ, że to, co jemy, ma bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie. Część z nas na pewno zauważyła, że niektóre produkty bardziej pobudzają i dostarczają więcej energii, a od innych dostajemy kolki. Ale szczerze mówiąc, czy brokuły, jarmuż i maliny naprawdę pomagają w zapobieganiu chorobom? Czy rzeczywiście codzienne spożywanie kurkumy w dużych ilościach może pomóc zachować zdrowie? Czy te teorie prozdrowotne nie zaszły za daleko?

Według badań – nie. Żyjemy w niezwykle ekscytujących czasach: praktycznie codziennie pojawiają się nowe prace badawcze na temat flory jelitowej i zapalenia, które pokazują, że przez zmianę stylu życia i nawyków żywieniowych można zapobiec infekcjom, chorobom serca, wysokiemu ciśnieniu, bólom stawów, SM, cukrzycy, bólowi głowy, ADHD, problemom skórny, problemom ze snem i nowotworom. Faktem jest, że jedzenie, które spożywasz, robi różnicę na poziomie komórkowym. Bogate w błonnik warzywa, kolorowe przyprawy i pełen antyoksydantów jęczmień mogą się przyczynić do utrzymania witalności i zdrowia w ten sam sposób, w jaki zbyt dużo cukru i przetworzonej żywności może doprowadzić do choroby.

Zanim poznałyśmy naszego (zupełnie prywatnego) domowego profesora Stiga Bengmarka, mówiłyśmy zwykle o sobie „pozytywne hipochondryczki” – myślałyśmy o chorobach i dzwoniłyśmy na infolinię medyczną nieco częściej niż przeciętny człowiek, ale jednak optymistycznie patrzyłyśmy w przyszłość. O nieustannych obawach przed drobnymi zachorowaniami

bardzo łatwo żartować, ale żyć z nimi nie jest lekko. Prawdę mówiąc, przez lata trzęsłyśmy portkami przed wieloma chorobami – przed rakiem, chorobami układu krążenia, cukrzycą, reumatyzmem i kilkoma innymi mało przyjemnymi przypadłościami. Później poznałyśmy profesora Stiga. Wtedy dla odmiany zaczęłyśmy trząść gaciami przed stanem zapalnym.

„Stan zapalny – myślisz – to brzmi raczej niegroźnie?”

Cóż, my też byłyśmy zdziwione. Drżałyśmy przed guzkami i drętwieniem kończyn, kiedy Stig zarzucił nas raportami z badań, twierdząc, że prawdziwym złem jest zapalenie. Nie, oczywiście, że nie miał na myśli zainfekowanych skórek przy paznokciach, tylko przewlekły stan zapalny. No właśnie.

CO TO JEST PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY?

Przede wszystkim musimy zrozumieć różnicę pomiędzy zapaleniem zwykłym a przewlekłym.

Według klinicznej definicji stan zapalny to obrona organizmu przed szkodliwymi czynnikami. Samo zapalenie nie jest szczególnie skomplikowane: to po prostu naturalna reakcja obronna organizmu przed obcymi intruzami, takimi jak bakterie, toksyny czy wirusy. Obszar dotknięty zapaleniem przyciąga do siebie komórki immunologiczne – leukocyty (z krwi), a one wydzielają różne substancje immunologiczne, by usunąć przyczynę uszkodzenia oraz naprawić ewentualne niedobory w komórkach organizmu.

Organizm doskonale sam sobie radzi w walce z bakteriami oraz wirusami-intruzami i w tym znaczeniu zapalenie jest czymś dobrym. Wyjątek stanowi tylko przewlekłe zapalenie. Przewlekłe, czyli długotrwałe i nieustające. Szkodzi ono organizmowi mniej więcej w takim samym stopniu, w jakim „zwykłe”, szybko mijające zapalenie działa na jego korzyść. Przewlekły stan zapalny ma charakter utajony, podstępny i – w odróżnieniu od zwykłego, męczącego zapalenia – równie dyskretny jak Lisbeth Salander, a często też trudny do zdefiniowania. Pojawiają się pewne jego symptomy, ale są one tak mało uchwytne, że trudno zauważyć niewielkie lampki ostrzegawcze, przynajmniej na początku.

SYMPTOMY PRZEWLEKŁEGO STANU ZAPALNEGO

Nieuzasadnione zmęczenie
Problemy ze snem
Ból głowy
Wypadanie włosów
Przedwczesne siwienie
Łupież
Wypryski
Nieuzasadniona wysypka i zaczerwienienie skóry
Suche oczy
Krucho paznokcie
Suchość w ustach bądź nadmierna produkcja śliny
Zmniejszone libido
Nieregularne miesiączki
Nieuzasadnione przewlekłe zatwardzenie lub biegunka
Nieuzasadnione odwapnienie kości
Częste, pozbawione przyczyny infekcje i zachorowania na grypę
Częste nawroty depresji
Nieuzasadniona zadyszka
Pocenie się stóp i dłoni

Dyjojo!

Spokojnie! Wyżej wymienione objawy wcale nie muszą oznaczać, że cierpisz na przewlekły stan zapalny. Ręce mogą się pocić z nerwów, a nagła zadyszka to normalna reakcja na zakochanie. Jeśli jednak weźmiemy pod uwagę, że wiele osób cierpi z jego powodu, nie zdając sobie z tego sprawy, to przewlekły stan zapalny w takiej sytuacji nie jest zupełnie wykluczony. Obserwując sytuację w krajach, które przyjęły dietę z Zachodu, oraz gwałtowny wzrost zachorowań na takie choroby jak alergie, reumatyzm, ADHD, cukrzyca – mamy twardy orzech do zgryzienia.

Skoro tak wielu z nas żyje z przewlekłym zapaleniem, jak to możliwe, że nic o nim nie wiemy? Być może niektórzy uważają ciągle zatwardzenie, częste wysypki i niewyjaśnione zmęczenie za stan normalny. Prawdopodobnie nauczyliśmy się żyć z naszymi małymi dolegliwościami w przekonaniu, że tak ma być. Jeżeli faktycznie tak jest, to nasza akceptacja pogorszonego stanu zdrowia jest szkodliwa, bo przewlekłe zapalenie

jest ważną składową chronicznych chorób. Obecne badania wykazują, że zachorowanie na jedną z nich pociąga za sobą ryzyko zapadnięcia na kolejną i następną. Nie wyjaśniono jeszcze, dlaczego proces chorobowy u poszczególnych osób zaczyna się od nowotworu, u innych od cukrzycy, a u jeszcze innych od alzheimera.

JAK POWSTAJE PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY?

Wróćmy do ludzkiego organizmu.

Do przewlekłego stanu zapalnego dochodzi wtedy, kiedy system immunologiczny jest wycieńczony. Przy każdym oddechu wciągamy do płuc mniej więcej pół litra tlenu. Stamtąd przedostaje się on do obiegu krwi, a potem zostaje przetransportowany do komórek organizmu. Te zaś potrzebują tlenu do wytworzenia energii. Taka zmiana prowadzi nie tylko do powstania niezbędnej do życia energii, ale też czegoś, co nazywane jest wolnymi rodnikami. Ich nadmiar uszkadza komórki organizmu i prowadzi do zapalenia.

Do powstawania wolnych rodników przyczynia się również nasz styl życia. Powiedzmy, że nie do końca o siebie dbasz: źle się odżywasz i stresujesz się, lekceważysz aktywność fizyczną i palisz papierosy. Wówczas w komórkach powstaje zdecydowanie za dużo wolnych rodników, przed którymi organizm nie umie się bronić, a to prowadzi do wycieńczenia systemu odpornościowego oraz do tego, że zapalenie przyjmuje charakter przewlekły.

Antyoksydanty mogą skutecznie obronić nasze komórki przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki. Niewielka część antyoksydantów powstaje w naszych organizmach, ale im jesteśmy starsi, tym bardziej spada zdolność ich generowania. W wieku około dwudziestu pięciu lat przestajemy je produkować. Wtedy właśnie bardzo ważne staje się ich dostarczanie w warzywach, owocach i jagodach. W kolejnym rozdziale dowiedziecie się, że w jelicie mieszkają dwa rodzaje bakterii – dobre i złe, ale już teraz możemy zdradzić, że to właśnie twoje dobroczynne bakterie wydobywają i uwalniają antyoksydanty z tego, co jesz. Dlatego najzwyczajniej



Kilka najczęstszych chorób przewlekłych to: Alzheimer, cukrzyca typu 2 i nowotwory.

Tablica nr 1

CZYNNIKI, KTÓRE MAJĄ WPŁYW NA TWOJE ZDROWIE

Czy tata chodził na siłownię?

Jak odżywiała się w dzieciństwie babcia od strony taty?

Czy palimy?

Czy się wysypiamy?

Czy dziadek od strony mamy wylegiwał się często na kanapie?



Czy zawsze znajdujemy wymówki, żeby jeść niezdrowo?

Czy nasze relacje z bliskimi są dobre?

Czy mama zażywała dużo antybiotyków?

Czy jemy za mało antyoksydantów, błonnika, witamin i minerałów?

Czy wychowywaliśmy się na półproduktach i słodyszach?

Czy za dużo się stresujemy?

Jaki tryb życia prowadziła babcia, gdy była w ciąży z mamą?

w świecie możesz pomóc organizmowi bronić się przed wolnymi rodnikami i doładowywać dobre bakterie jelitowe przez objadanie się wielkimi porcjami sałatek oraz picie cudownych smoothies. Ale o tym trochę później.

DOBRE WIEŚCI! GENY WARUNKUJĄ MNIEJ, NIŻ NAM SIĘ WCZEŚNIEJ WYDAWAŁO

Średnia długość życia w Szwecji wynosi 83,7 lat u kobiet i 80,1 lat u mężczyzn, ale badania wykazują, że człowiek genetycznie może pomóc organizmowi bronić się przed wolnymi rodnikami i ma zdolność do osiągnięcia znacznie bardziej zaawansowanego wieku. Co więcej, niektórzy badacze twierdzą, że pierwszy dwustulecie w historii przyszedł już na świat. Sporo o tym myślałyśmy, lecz dla nas zawsze najważniejsza była jakość życia, a nie jego długość. Bo wydłużaniu życia towarzyszy namnażanie się chorób przewlekłych, a dłuższe życie nie jest przecież godne pożądania, jeżeli nie można z niego korzystać.

Ludzkie komórki mają około 25 tysięcy genów. Profesor Stig mawia, że jeśli wyobrazić sobie, że twoje geny są jak superfortepian z 25 tysiącami klawiszy, to brzmienie symfonii zapaleniowej jest całkowicie zależne od tego, jak o nie dbasz. Im więcej witamin, antyoksydantów i minerałów oraz dobrych tłuszczów, którymi smarujesz struny, tym piękniejsza melodia. Im bardziej się nad nimi znęcasz, serwując im złe jedzenie, brak ruchu, lekarstwa, toksyny i stres, tym częściej Mozart przewraca się w grobie.

Według badań do przewlekłego zapalenia przyczyniają się tysiące czynników. Na twoją zdolność dziedziczną mają wpływ różne okoliczności, poczynając od tego, jakie życie w młodości prowadził dziadek od strony mamy, a na samopoczuciu twojej mamy przed ciążą i w jej trakcie kończąc. Czy dziadek od strony taty palił papierosy? Czy mama była zestresowana podczas ciąży? Odpowiedź na te pytania może częściowo wyjaśnić stan twojego zdrowia, to, kim jesteś i jak długo będziesz żył. Ale tylko częściowo. Bo absolutnie największy wpływ ma na to ktoś zupełnie inny – ty sam.



Nawet jeśli codziennie jadasz śmieciowe jedzenie, nie wszystko stracone! Radykalna zmiana stylu życia i nawyków żywieniowych przygotuje w krótkim czasie najlepsze podłoże do zdrowego życia.

Spójrz na rysunek na stronie 24. Odziedziczone geny w znacznej części wyjaśniają różnice w długości życia, ale dobrą wiadomością jest to, że my sami – przez styl życia – możemy wpłynąć w dużym stopniu na zdolność dziedziczną. To, jak żyjemy, jest najważniejszym czynnikiem decydującym o tym, czy rozwinemy w sobie przewlekłe zapalenie i chroniczne choroby, czy też nie. Jeżeli więc wyobrazisz sobie, że twój styl życia ma większe znaczenie niż zdolność dziedziczna, to stanie się dość jasne, że dwie urocze panie z obrazka na poprzedniej stronie mają duży wpływ na stopień zapalenia w organizmie.

Fakty

Obecne badania dowodzą, że wiele dolegliwości można wyeliminować „wyłącznie” za pomocą żywności.

Fakty

Uważa się, że aż 30–35 procent wszystkich rodzajów nowotworów ma związek z tym, co jemy (w zależności od odmiany nowotworu).

Fakty

Choroba dotyka także zdrowe osoby, jednak przez styl życia można poprawić swoje rokowania, a także zmniejszyć ryzyko ponownego zapadnięcia na zdrowiu.

Wyciąg narciarski zatrzymuje się z szarpnięciem. Mia zdejmuję rękawiczkę.

– Takie rzeczy mnie ekscytują.

Lina zastanawia się.

– Mnie też, ale jednocześnie przecież każdy może mieć pecha i zachorować.

– Jasna sprawa! Jednak ludzi chorych pociesza taka myśl: zmiana stylu życia może w wielu przypadkach polepszyć perspektywy na wyzdrowienie. Mojej mamie przez te wszystkie lata, kiedy chorowała, nikt nie udzielał rad żywieniowych. Teraz, już po jej śmierci, ta niewiedza wydaje mi się bardzo smutna.

Lina zdejmuje gogle.

– Pamiętasz tego onkologa, który poświęca cały wolny czas na informowanie ludzi o tym, że żywność może przeciwdziałać chorobom?

– Pewnie.

– Kiedy przeprowadzałam z nim wywiad, opowiedział mi, że w zakres jego obowiązków nie wchodzi uświadamianie cierpiących na raka o sposobie odżywiania i że jego czas dla pacjentów jest tak ściśle określony, że nadąza tylko z informowaniem o leczeniu.

– Boże, jakie to chore...

Przerywa im Juni:

– Mamo, dlaczego wyciąg się nie rusza?

Mia niespokojnie spogląda w tył.

– Właściwie to nie wiem, kochanie...

Słońce powoli znika za czubkami świerków. Mia czuje, że musi skorzystać z toalety.

I tym sposobem jesteśmy gotowi przeskoczyć do kolejnego rozdziału. Przyszła pora na wejście w głębsze partie ciała – przewlekły stan zapalny zaczyna się mianowicie na samym końcu jelita. Idź do kuchni, żeby zrobić nasze cudne przeciwzapalne supersmoothie z przepisu na następnej stronie, a kiedy wrócisz, będziemy kontynuować. W świecie idei codziennie wypijamy litr takiego smoothie, w świecie materialnym zdarza się, że trochę mniej.

PRZECIWPALNE SUPERSMOOTHIE PROFESORA STIGA

(1 dzbanek)

300 g jarmużu

1 l wody

2 owoce awokado

200 g płatków owsianych

½ cytryny (bez skórki)

2 cm korzenia imbiru (bez skórki)

Takie smoothie pijemy prawie codziennie. Jest bogate w antyoksydanty, które rzucają wyzwanie wolnym rodnikom. I w dobry błonnik. I w dobre tłuszcze. I ma całą masę dziarskiego imbiru.

Zmiksuj. Wlej do szklanki. Wypij.



Jeśli smoothie jest dla Ciebie zbyt „zielone”, możesz dodać do niego jabłko.



Ans Nin

194-1947

Edited and with a Preface by Stuhlmann

Albat Book

Harcourt Brace, Inc.
New York





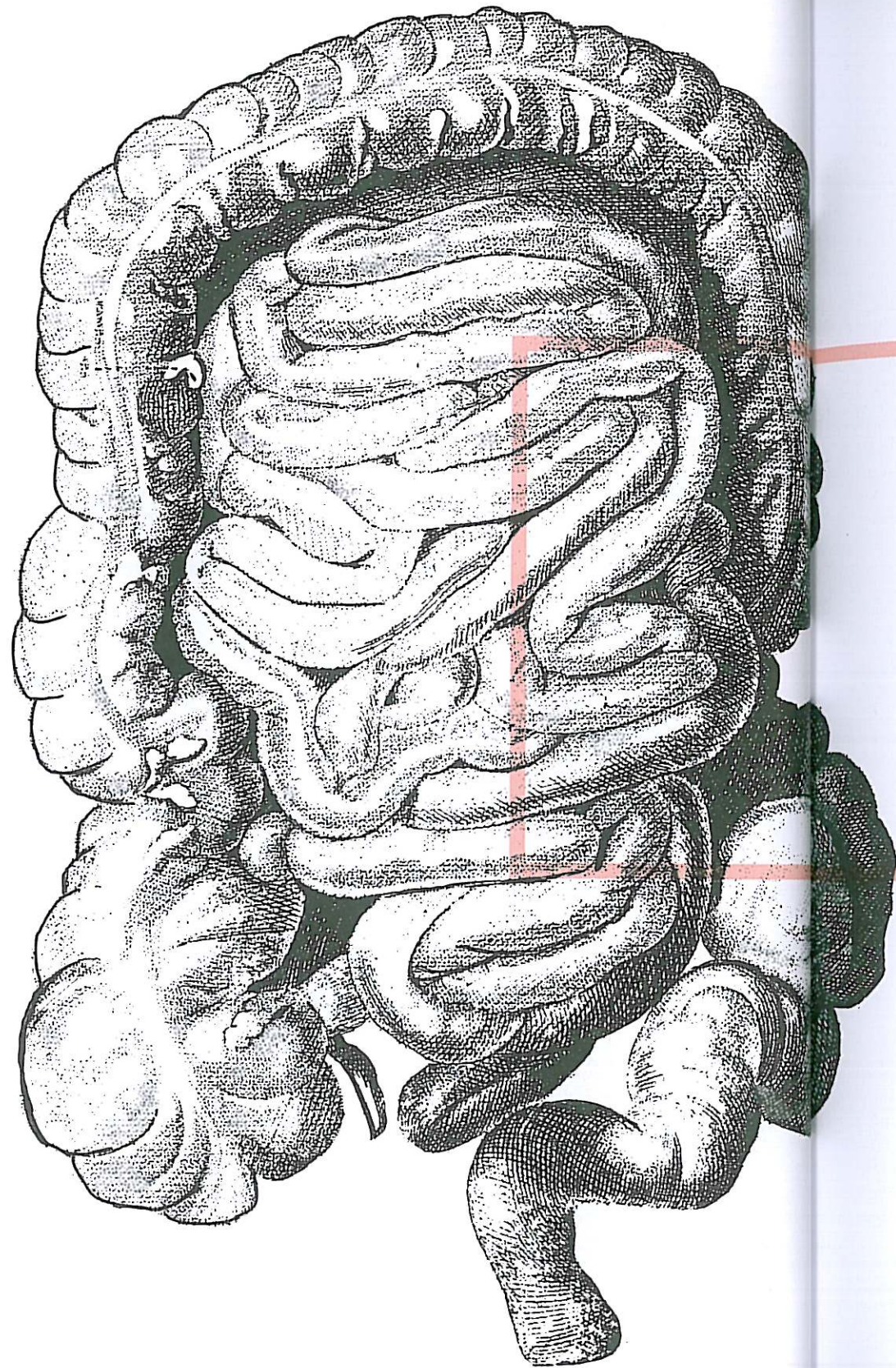
Ulubieniec Food Pharmacy nr 2

SYNBIOTYKI

Dokładnie wtedy, gdy zrozumialiśmy, o co chodzi z florą jelitową i przewlekłym stanem zapalnym, profesor Stig opowiedział nam o drodze na skróty. Zważając na to, że obecnie większość z nas ma ubogą florę jelitową – z powodu jedzenia nadmiernej ilości chipsów, a za małej brokułów – dostarczanie dobrych bakterii w formie probiotyków albo synbiotyków może być dobrym rozwiązaniem.

Probiotyki są znane wielu osobom, a synbiotyki to suplement składający się z dobrych bakterii (probiotyków) i błonnika. Błonnik pomaga bakteriom pokonać długą drogę aż do jelita grubego, a na miejscu odgrywa rolę pożywienia dla bakterii. To właśnie w błonniku mogą one rosnąć i się rozmnażać. W skrócie: synbiotyki są jak probiotyki + suchy prowiant.

Dodatkowe i codzienne jedzenie dobrych bakterii oraz błonnika stało się dla nas równie oczywiste jak zmiana bielizny.



BITWA O JELITO



CO SIĘ STAŁO? Zanim założyliśmy bloga, słowa „flora jelitowa” nie przechodziły nam przez gardło, a teraz wypowiadamy je niemal codziennie. O bogowie, dokąd nas to zaprowadzi?

Lina: *Chcecie trochę brokułów w swoim smoothie?*
Dzieci: *Pewnie, flora jelitowa się ucieszy!*

Mia: *Jak to, na kolację będzie TYLKO kiszona kapusta? Nie będziemy jeść nic więcej?*

Lina: *Tylko jak tylko. Flora jelitowa to cały wielki ekosystem, który trzeba karmić każdego dnia.*

Emil: *Naprawdę mamy siłę dziś gotować? Nie możemy po prostu zamówić pizzy?*

Mia: *Nie, kochanie, muszę myśleć o florze jelitowej.*

DOBRA I ZŁA WIADOMOŚĆ

Zanim profesor Stig zaczął badać florę jelitową, odnosił duże sukcesy jako chirurg – był jednym z prekursorów tak zwanej rozległej chirurgii jamy brzusznej. Nie mówimy tutaj o drobnych i łatwych operacjach. Często usuwano duże płyty wątroby lub całą trzustkę. Niestety, nie zawsze wszystko szło tak dobrze, jak Stig sobie życzył. Czy też, dokładnie mówiąc – operacje się udawały, ale w ich następstwie pacjenci dostawali ciężkich infekcji, które nie dawały Stigowi spokoju.

Pewnego dnia w latach pięćdziesiątych Stig spojrzął na to z innej strony. Poprosił młodego lekarza o przestudiowanie dokumentacji 81 przeprowadzonych poważnych operacji wątroby. Ten – po wykonaniu zadania – bez uprzedzenia zapukał do drzwi i oświadczył, że ma dobrą i złą wiadomość. Stig przywołał go do gabinetu skinieniem ręki i poprosił, by zaczął od tej złej. Młody lekarz, trzymając czapkę w dłoni, oznajmił, że pacjentowi nie przyjęli antybiotyku, który – zgodnie z ówczesną praktyką – miał być podawany zawsze w tydzień po operacji, i że pominięto tę procedurę w jednej trzeciej przypadków.

W głębi ducha Stig się wściekł. Jakim cudem mogło w ogóle dojść do czegoś podobnego w jednej z najlepszych klinik uniwersyteckich w Szwecji? Wtedy jednak twarz młodego lekarza się rozjaśniła.

– Ależ Stig – powiedział – mam przecież jeszcze dobre wieści! Wszystkie odkryte przez nas infekcje wystąpiły u tych pacjentów, którzy zażyli antybiotyk. Ci, którym zapomnieliśmy go podać, nie złapali żadnej.

Właśnie wtedy w głowie Stiga zrodziła się nowa myśl. A co, jeśli antybiotyk odpowiada za osłabienie układu odpornościowego? Kilka lat później Per Brandtzaeg, norweski profesor specjalizujący się w immunologii, opublikował wyniki badań naukowych, które potwierdziły, że jelita odpowiadają za 80 procent sprawności działania układu immunologicznego. Ta wiadomość wywołała u Stiga wybuch radości i popchnęła go w stronę poszukiwań metod odbudowywania zniszczonej flory jelitowej.

Od tej chwili wszystko potoczyło się tym torem.

FLORA JELITOWA JEST POCZĄTKIEM I KOŃCEM

Nie wyprzedzając faktów, możemy zacząć od stwierdzenia, że ważnym warunkiem zachowania zdrowia i uniknięcia zapalenia oraz chorób przewlekłych jest sprawnie działająca flora jelitowa. W prostych słowach: tworzą ją bakterie i inne mikroorganizmy naturalnie występujące w jelicie. U dorosłego człowieka bakterie te ważą od półtora do dwóch kilogramów. Na jelito składa się ogromny ekosystem złożony z kilkuset

dobrych i złych rodzajów bakterii, które liczebnością przewyższają nasze własne komórki co najmniej dziesięciokrotnie: 100 bilionów bakterii w skręconych tunelach jelit. Pod tym względem jesteś więc – na dobrą sprawę – bardziej bakterią niż człowiekiem.

Poza tym w jelicie mieści się największa część twojego układu odpornościowego (inaczej zwanego układem immunologicznym) – szalenie fascynującego systemu, w ramach którego komórki w ściankach jelit ściśle współpracują z armią twoich dobrych bakterii jelitowych. W przeciwdziałaniu stanowi zapalnemu najważniejsze są dobroczynne bakterie jelitowe, które doczepiają się do receptorów komórek immunologicznych w jelicie. Jeśli zamiast nich do receptorów przyczepiają się złe bakterie, dochodzi do zapalenia, a opór przed infekcjami maleje.

Mimo że atmosfera w jelicie warunkuje nasze samopoczucie, jest ona wciąż jednym z najmniej zbadanych obszarów ludzkiego organizmu. Ta niewiedza wydaje się dość osobliwa, jeśli wziąć pod uwagę, że tkwi w nim 70–80 procent naszego układu odpornościowego. Jednak w ostatnich latach zainteresowanie jelitem i jego florą gwałtownie wzrosło. Obserwacje badawcze dowodzą, że bakterie jelita grubego mogą nie tylko wpływać na cały rząd chorób, na przykład na cukrzycę, alergię, astmę, SM, autyzm, choroby serca i niektóre rodzaje nowotworów, ale też porozumiewać się z mózgiem i warunkować wagę naszego ciała, osobowość, a nawet zachowanie. Istnieje znacznie więcej połączeń między jelitem a mózgiem, niż było nam wcześniej wiadomo. Niektórzy badacze zaczęli nawet nazywać jelito „naszym drugim mózgiem”.

Dla przykładu: to, że tyjemy, nie zależy wyłącznie od tego, że za mało się ruszamy i za dużo jemy. Badania wykazują, że otyłość przynajmniej równie często spowodowana jest złą florą jelitową i zapaleniem. Istnieją nawet badania, które dowodzą, że bakterie mogą sterować naszym uczuciem głodu i sprawiać, że mamy ochotę na rzeczy, które wzmacniają ich szczep bardziej niż szczepy innych bakterii w jelicie. Analizy przeprowadzono na osobach szczupłych, które po odziedziczeniu flory bakteryjnej po otyłym dawcy same przytyły, co wskazuje na to, że bakterie mogą sterować procesem tycia: przybieramy na wadze przez „oszukiwanie” mózgu, że jesteśmy głodni.

Inną – według nas bardzo ciekawą – kwestią jest związek pomiędzy florą jelitową a depresją. Jeśli cierpisz na przewlekły stan zapalny, ryzyko zachorowania na kliniczną depresję jest znacznie większe. Zakładamy, że wszyscy wiedzą o powiązaniach między niską zawartością neuroprzekaźnika serotoniny a depresją i przygnębieniem. Dziś przepisywanie przez lekarzy środków podwyższających poziom serotoniny (SSRI) przybiera w naszej części świata niebotyczne rozmiary. Każdego dnia w samej Szwecji przyjmuje je około 600 tysięcy osób (około 7 procent ludności), coraz więcej recept wypisuje się młodym ludziom i nastolatkom. To chyba jasne, że wzdrygnęliśmy się, kiedy usłyszałyśmy, że w mózgu znajduje się zaledwie 5–10 procent serotoniny. Gdzie podziewa się pozostałe 95 procent? Odpowiedź: w jelicie. Tam wytwarza się zresztą nie tylko serotonina. Flora jelitowa pełni tak naprawdę bardzo istotną funkcję w procesie produkcji wszystkich hormonów w organizmie, dostarczając naszym organom ważnych substancji hormonalnych.

Mogłybyśmy tak ciągnąć w nieskończoność, ale gdzieś musimy postawić kropkę. Wszystkie te informacje przyprawiają o zawrót głowy, a do tego wcale nie pomaga nam świadomość, że zupełnie niedawno studenci medycyny i nauk o odżywianiu uczyli się, jakoby bakterie żyjące w organizmie nie odgrywały większej roli. Obecnie obszar ten jest poddawany intensywnym badaniom, a coraz to nowe analizy pokazują, jak niesamowicie ważna dla naszego psychicznego i fizycznego zdrowia jest flora jelitowa.

Lina przerywa krojenie.

– Wiesz, gdzieś czytałam, że jakiś światowej klasy badacz zastanawiał się nad napisaniem kryminału o tym, jak ktoś usiłuje przejąć władzę nad światem przez manipulowanie ludzką florą jelitową. Ogarnij, jaką wielką moc nad naszymi organizmami mają te małe nicponie.

Mia wstaje z krzesła i podchodzi do garnka, żeby spróbować zupy.

– Tak, a ja słyszałam w wiadomościach, jak jeden z najpopularniejszych ekspertów żywieniowych przyznał, że kiedy zaczął studiować zależności między florą jelitową i zdrowiem, nie mógł dać wiary temu, że prawie wszystkie choroby i problemy zdrowotne mają z nią związek.

Mia jeszcze raz próbuje zupy. Lina wykrzywia się i wzdryga.

– Czy ty właśnie zamoczyłaś ją dwa razy?

– Co?

– Łyżkę. Oblizłaś ją, zanim włożyłaś z powrotem do zupy?

– Nie... Chociaż tak... Może...?

Lina prycha i wraca do krojenia.

W TWOIM JELICIE TOCZY SIĘ WOJNA

Wkrótce minie sto lat, odkąd duński badacz Christian Gram odkrył, że niektóre bakterie się zabarwiają, a inne nie. Bakterie, które zmieniają kolor, przyjęły od tamtej pory nazwę Gram-dodatnich (Gram+), a te, które się nie zabarwiają, nazywane są Gram-ujemnymi (Gram-). Prościej można powiedzieć, że Gram+ chronią przed chorobami, a Gram- są nikczemne i patogenne, a ponadto wytwarzają trujące endotoksyny, które łatwo wywołują zapalenie i inne choroby. Ponieważ niemal wszystkie bakterie Gram+ są nieszkodliwe, a większość Gram- jest chorobotwórcza, chcemy od teraz ułatwić sobie życie i nazywać Gram+ i Gram- odpowiednio – dobrymi oraz złymi bakteriami.

Przy optymalnym trybie życia w naszym jelicie występuje około 100 bilionów dobrych bakterii (i tysiąca różnych innych rodzajów), które na pełny etat zajmują się wydobywaniem dla nas tego, co pożywne. W świecie idei jedna nikczemna bakteria przypadałaby na milion dobrych, jednak przy naszych dzisiejszych nawykach żywieniowych dużo brakuje do takiej proporcji. Można by powiedzieć, że w jelicie toczy się wojna – między dobrymi Luke’ami Skywalkerami i złymi, chorobotwórczymi Darthami Vaderami.

Możesz polegać na swoich Luke’ach Skywalkerach – zawsze stoją w gotowości do walki o twoje zdrowie tak długo, jak tylko dostarczasz im dobrego paliwa. Gdy jesz surowe warzywa, szybko się pomnażają, aż w końcu ich armia jest tak liczna i silna, że może zwyczajnie zwalić z nóg twoich Darthów Vaderów i stłumić zapalenie w organizmie.

Szkopuł w tym, że jedzenie, którym żywi się dziś większość z nas, wzmacnia raczej naszych Darthów Vaderów niż Luke’ów

Skywalkerów, a dobre bakterie wymierają, ponieważ nie mają wystarczająco dużo pożywki. Jeśli zatem na okrągło obżerasz się chipsami i frytkami, dostarczasz paliwa swoim Darthom Vaderom. One zaś koszą wszystko, co stoi na ich drodze – łącznie z twoimi Luke’ami – wytrącając tym samym z równowagi florę jelitową, osłabiają układ odpornościowy i wywołują zapalenie.

Ale myślmY pozytywnie. Dobre bakterie (jeśli tylko znajdują się w przyjaznym im środowisku) dają możliwość ochrony przed bakteriami wywołującymi stany zapalne i choroby. Jeśli tylko zapewnisz im wystarczająco dużo jedzenia, które je nawozi (błonnik roślinny, antyoksydanty, minerały i dobre tłuszcze), szybko urosną w siłę, a ich liczba się zwiększy.

Dobre bakterie mają też wiele innych ważnych zadań poza zwalczaniem tych nikczemnych. Między innymi uszczelniają ściany jelita oraz pilnują, by do obiegu krwi i do reszty organizmu nie wyciekały żadne toksyny ani inne paskudztwo. Wyobraź sobie, że twój układ jelitowy biegnie przez organizm niczym długa zjeżdżalnia wodna, a armia Luke’ów wydobywa wszystkie antyoksydanty, witaminy, aminokwasy i minerały, które w siebie wrzucasz, żeby przesłać do organizmu to, co odżywcze. Dzięki temu, że zjeżdżalnia jest oddzielnym systemem, to, czego nie chcą ani nie potrzebują twoi Skywalkerzy (odpady, toksyny i obumarłe bakterie), może później po prostu opuścić organizm.

Czy przy okazji tylko my nabrałyśmy ochoty, by trochę rozpieścić naszych Luke’ów? Wstawimy do piekarnika nieco jarmużu i gdy będzie zamieniał się w chipsy, powrócimy do czytania.



Prawidłowo działająca flora jelitowa zmniejsza stany zapalne w organizmie, stymuluje odporność swoistą i chroni przed powracającymi infekcjami, przewlekłymi chorobami i przedwczesnym starzeniem się.



Przy optymalnym trybie życia w naszym jelicie żyje około 100 bilionów dobrych bakterii (tysiąc różnego rodzaju), które na pełny etat zajmują się wydobywaniem dla nas tego, co pożywne. Celem jest jeden Darth na milion Luke’ów, ale przez dzisiejsze nawyki żywieniowe rzadko wygląda to w ten sposób.

CHIPSY Z JARMUŻU LUKE'A SKYWALKERA

(1 blacha)

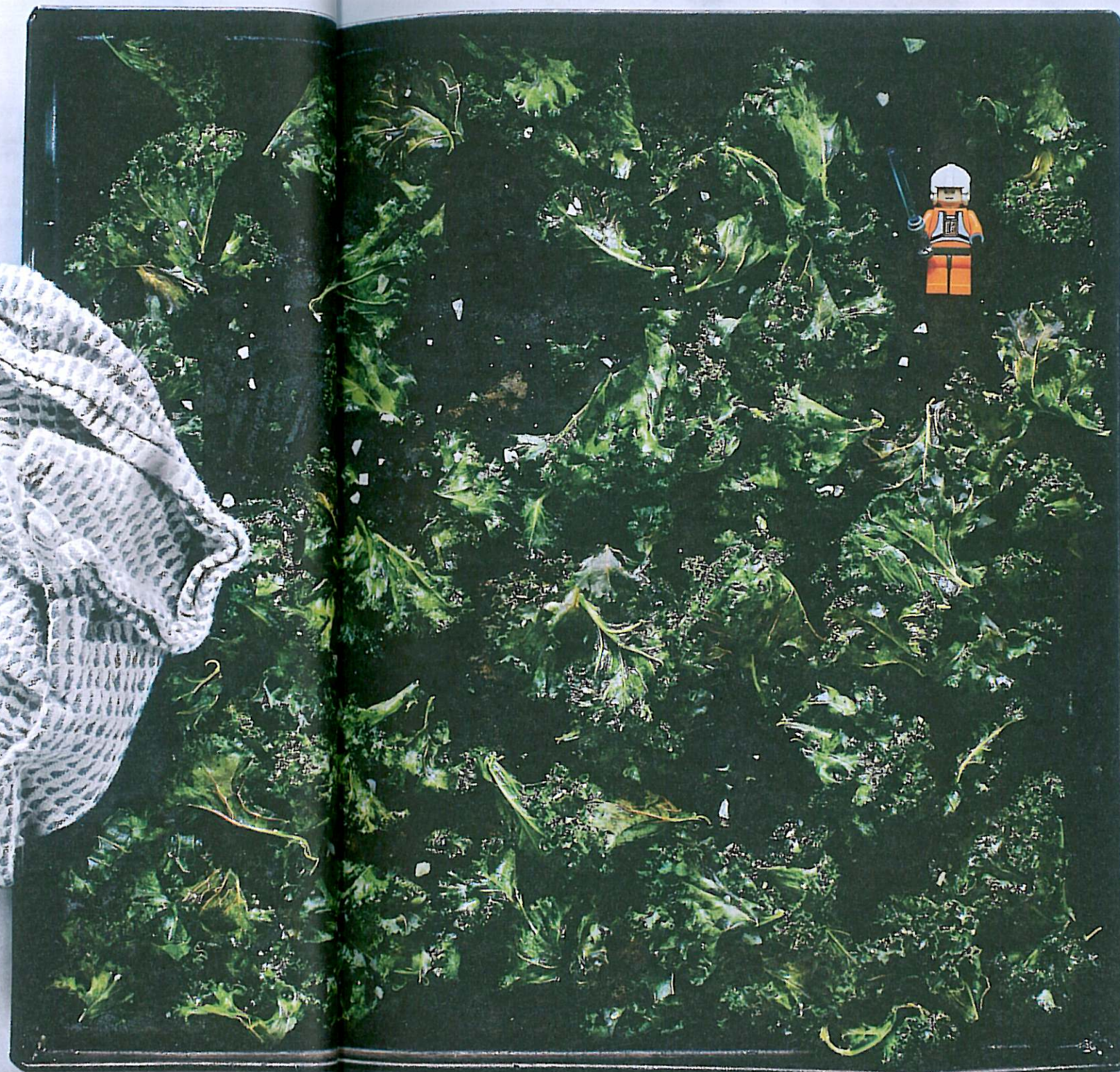
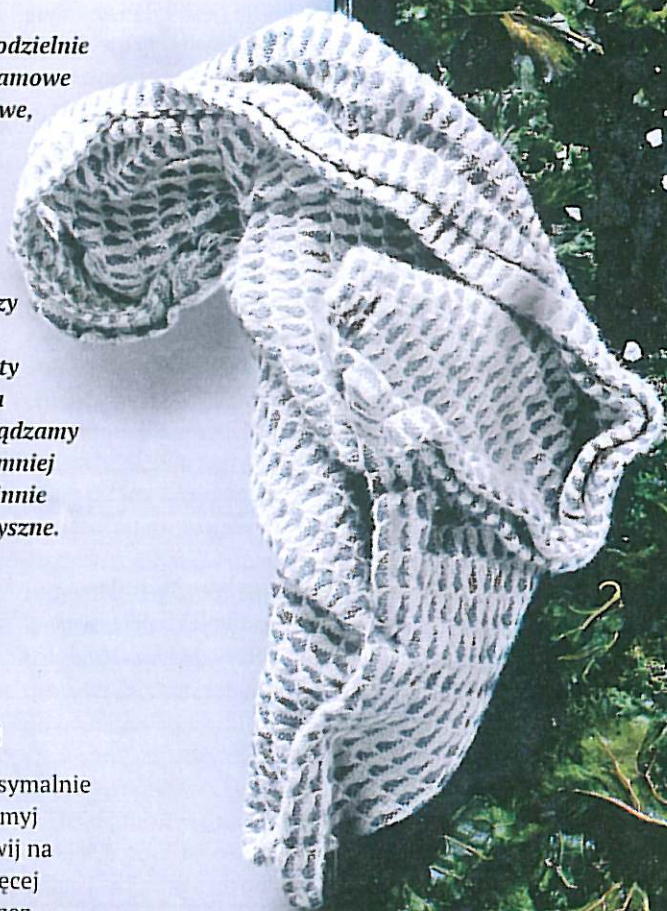
W świecie idei stale samodzielnie przyrządzamy mleko sezamowe i domowe masło orzechowe, ale w zwyczajny dzień – kiedy dzieci jeżdżą na deskorolce po salonie – nie zawsze nam się to udaje i wybieramy drogę na skróty biegnącą między sklepowymi półkami. Wśród tych dróg na skróty nie ma jednak miejsca na chipsy z jarmużu. Przyrządzamy je zatem od zera przynajmniej raz w tygodniu. To dziecinnie proste, a chipsy są przepyszne.

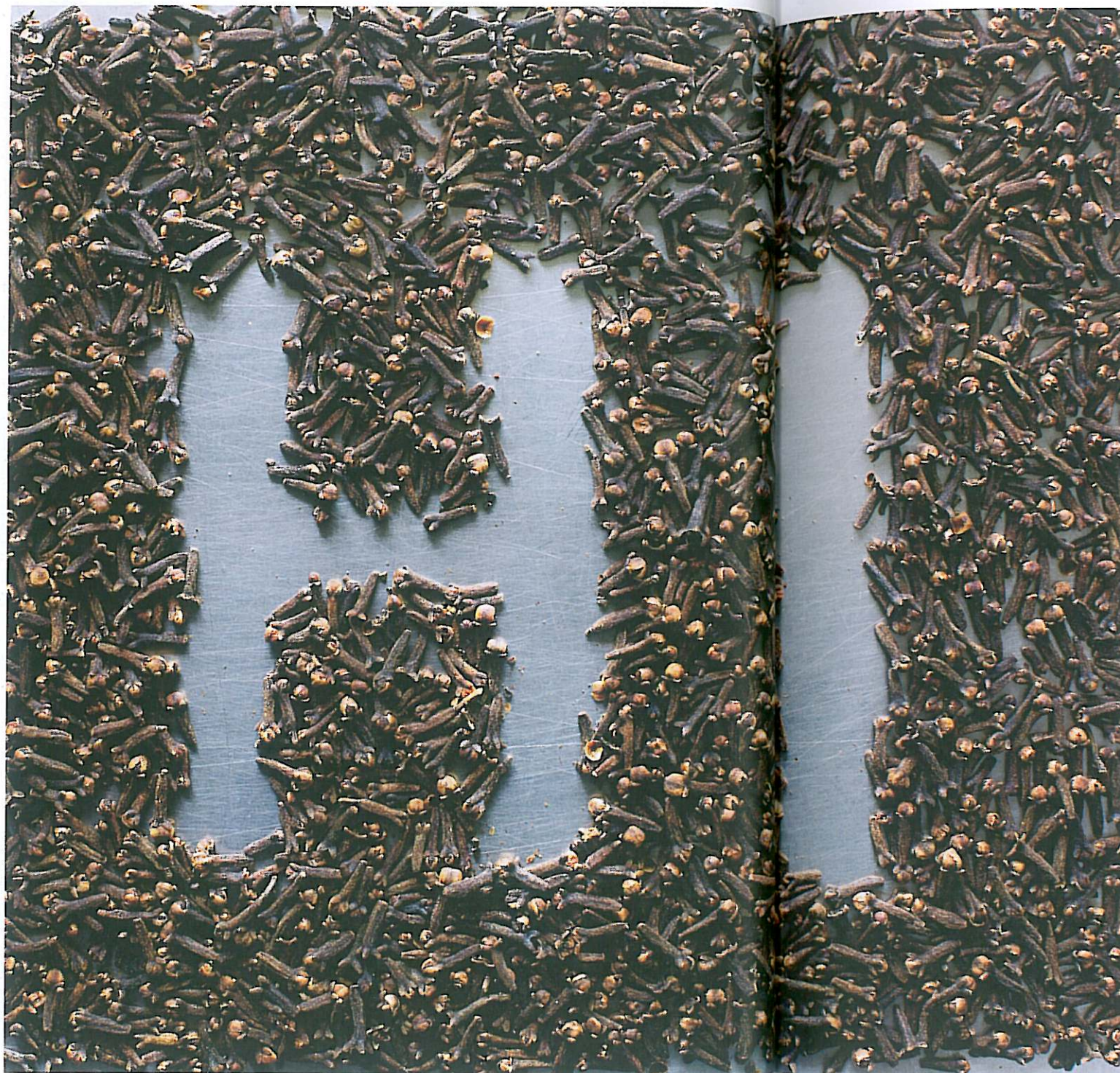
250 g jarmużu

2 łyżki oliwy z oliwek

kilka szczypt soli morskiej

Nastaw piekarnik na maksymalnie 80°C. Jarmuż dokładnie umyj i wysusz ręcznikiem. Porwij na średnie kawałki, mniej więcej wielkości ludzika lego. Przez 1–2 minuty wcieraj w nie oliwę i sól. Rozłóż na blasze i wstaw do piekarnika na jakieś 40 minut (najlepiej uchyl drzwiczki piekarnika). Wyjmij, gdy chipsy będą w sam raz chrupkie.





Ulubieniec Food Pharmacy nr 3

GOŹDZIKI

Być może goździki kojarzą ci się z bałwanami, choinkami i kolędowaniem z gwiazdami, ale nam przychodzi na myśl najmocniejszy antyoksydant świata. Goździki to indonezyjska przyprawa stosowana od kilku tysięcy lat w medycynie azjatyckiej, która zasługuje na częstsze używanie niż tylko w czasie Bożego Narodzenia. Wrzucaj je często do moździerza, a później do smoothie, czatneja, zupy, kawy lub herbaty.

Goździki mają dość wyrazisty smak – proponujemy, aby wymieszać je z innymi przeciwzapalnymi przyprawami, takimi jak cynamon i imbir.

Goździki znane są na całym świecie ze swego działania przeciwzapalnego, antyseptycznego, anestetycznego (znieczulającego), rozgrzewającego i kojącego. Zapobiegają także powstawaniu gazów – w ten subtelny sposób chcemy wspomnieć, że po zjedzeniu goździków nie puszczą się bąków.



Najsilniejsze antyoksydanty mają najintensywniejsze kolory, dlatego na przykład jarmuż zawiera cztery do pięciu razy więcej antyoksydantów niż kapusta.

GDZIE JEST TRAWIONE JEDZENIE?

Składniki odżywcze, których dostarczamy sobie w jedzeniu, wcześniej czy później opuszczają jelito i przechodzą do krwi, by zostać doprowadzone do komórek organizmu. Pytanie tylko, gdzie są wchłaniane – bezpośrednio w jelicie cienkim czy kilka godzin później w jelicie grubym?

Jak już wspominałyśmy, surowe warzywa są cudownie ciężkostrawne i docierają aż do jelita grubego, a na miejscu mogą dostarczyć składników odżywczych twoim dobrym Luke'om Skywalkerom i zapobiegać zapaleniu. Niestety, większa część tego, czym się dziś żywimy, nie jest ani surowa, ani ciężkostrawna. Przeciwnie, większość produktów, które jemy każdego dnia (jak na przykład białe pieczywo, tradycyjny makaron i ryż), ulega strawieniu już w jelicie cienkim. Żywność jest przetworzona, pryskana i uboga w błonnik = prawdziwy koktajl czynników wzmagających stan zapalny.

Jedząc produkty rozkładające się już w jelicie cienkim, nie dostarczamy naszym bakteriom ochronnym w jelicie grubym tylu minerałów, antyoksydantów i błonnika, ile by chciały. Jak może pamiętać, antyoksydanty stanowią główną zaporę przed wolnymi rodnikami, a także przed stanem zapalnym, chorobą i starzeniem się. Bez antyoksydantów wolne rodniki mogą się panoszyć, gdzie chcą. Na krótką metę prowadzi to do przejściowego osłabienia układu odpornościowego z niekończącymi się przeziębieniami, ale na dłuższą – do groźniejszych chorób. Jedzenie trawione w jelicie cienkim i zbyt gwałtownie podnoszące poziom cukru we krwi powoduje, że organy odpowiedzialne za trawienie (w tym wątroba i trzustka) zostają nadwyrężone, kiedy śpieszą pozbyć się nadwyżki cukru we krwi, a to prowadzi do zapalenia.

WROGOWIE JELITA

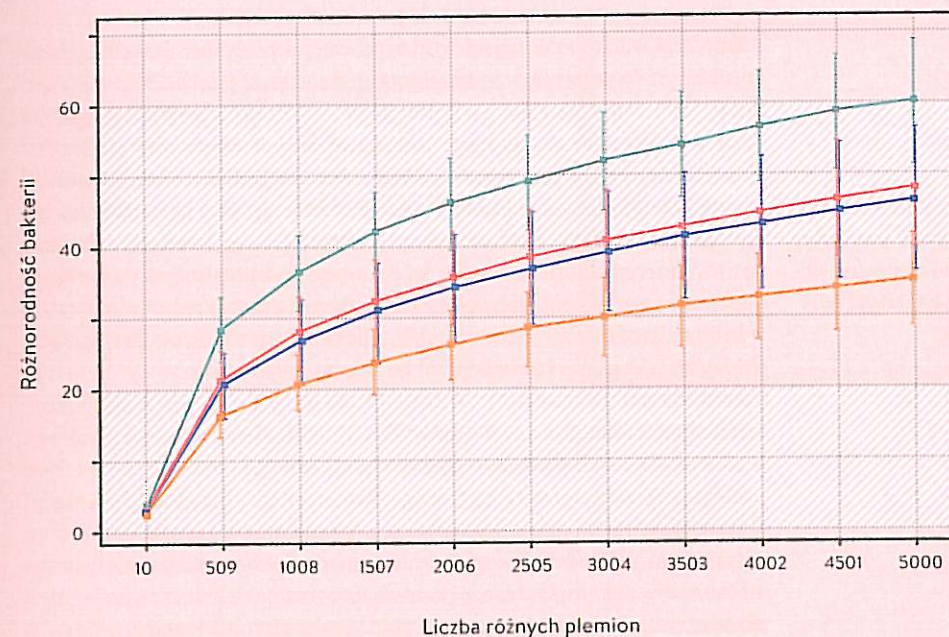
Na obrazku po prawej stronie widać wyraźnie, jak bardzo w naszej części świata zniszczyliśmy florę jelitową. Zachodni Europejczycy (żółta linia) mają o 40 procent mniej flory jelitowej w porównaniu z Yanomami, rdzenną ludnością Amazonii (linia szarozielona).

Plemię Yanomami żyło bez kontaktu z uprzemysłowionym współczesnym społeczeństwem i zachowało swą bogatą florę jelitową. Dzięki temu ludność ta w zasadzie nigdy nie cierpi na choroby na tle zapalnym.

Tablica nr 2

ILOŚĆ SZCZEPÓW BAKTERII WE FLORZE JELITOWEJ – RÓŻNE OBSZARY GEOGRAFICZNE

Źródło: J.C. Clemente i in., *The microbiome of uncontacted Amerindians*, „Science Advances” 2015, t. 1, nr 5.



— Yanomami
— Guahibo
— Malawi
— USA



Szacuje się, że standardowa kuracja antybiotykowa może zniszczyć do 90 procent dobrej flory jelitowej.

W krajach, w których obowiązuje zachodnioeuropejski tryb życia, obserwujemy wzrost liczby zachorowań na dolegliwości przewlekłe, wiążące się ze stanem zapalnym i mizerną florą jelitową. Przetworzona żywność w połączeniu z małą aktywnością fizyczną i zbyt dużym stresem rozbroiła naszą florę jelitową, zaburzając równowagę między dobrymi i złymi bakteriami. Przeprowadzone badania dowodzą, że w dzisiejszych czasach organizmy dzieci i młodzieży często z trudnością budują zapobiegawczą florę jelitową między innymi dlatego, że nie przyjmują jedzenia sprzyjającego wzrostowi dobrych bakterii. Prognozy pokazują, że liczba chorób przewlekłych w roku 2050 wzrośnie dwu-, trzy-, a nawet czterokrotnie, zaś co drugi Szwed w którymś momencie swojego życia zachoruje na raka (obecnie choruje jeden na trzech).

Innym poważnym wrogiem, o którym wspomnieliśmy wcześniej, jest antybiotyk. Oprócz tego, że antybiotyki przesiewają dobre bakterie we florze jelitowej, zbyt częste ich przyjmowanie doprowadziło do tego, że zaczęliśmy mieć problemy z bakteriami wielolekoopornymi. To zjawisko nazywane jest opornością na antybiotyki i stanowi obecnie jedno z największych zagrożeń dla zdrowia. Oporność na antybiotyki oznacza, że rozwinęły się bakterie, których antybiotyk nie potrafi już rozgryźć, a ponieważ jeździmy po świecie wzdłuż i wszerz, oporność ta przybiera skalę globalną. Bakteria oporna rozwinięta w Indiach może przykładowo szybko uderzyć w nas w Szwecji. Czarne prognozy wykazują, że w ciągu 20 lat więcej ludzi umrze w wyniku działania bakterii opornych na antybiotyki niż na raka. Badacze spekulują, że wielolekooporność stanie się najczęstszym powodem zgonów w roku 2050, jeżeli nie zahamujemy tego procesu.

Sięgając po antybiotyki, bądź więc ostrożny. A gdy już znajdziesz się w sytuacji, w której mimo wszystko musisz poddać się kuracji, doładuj swoich Luke'ów dodatkowymi dobroczynnymi bakteriami (probiotykami lub synbiotykami) zarówno podczas leczenia, jak i kilka dni po jego zakończeniu. Dodaj śmiało jeszcze jedną łyżkę kiszonych warzyw do każdego posiłku i jedz więcej surowych jarzyn.

EPIGENETYKA – REWOLUCJA W NAUCE

Dziedzina zwana epigenetyką zajmuje obecnie badaczy wszystkich dziedzin medycznych – od nowotworów i schorzeń układu sercowo-naczyniowego do cukrzycy i depresji. Epigenetyka jest

ogniwem między naturą a wychowaniem. Na ten trop weszliśmy już w poprzednim rozdziale, ale można powtórzyć nasze wnioski: po rodzicach odziedziczyłeś geny, z którymi już zawsze będziesz musiał się zmagać, ale poprzez swój styl życia możesz wpłynąć na to, czy się one aktywują, czy nie. Co ciekawe, badacze przyznali niedawno, że flora jelitowa może stanowić jeden z czynników decydujących o tym, czy odziedziczony gen zostanie pobudzony, czy nie.

Do takich wniosków doszli między innymi przez obserwacje. Zastanawiali się, dlaczego bliźnięta rozdzielone w dzieciństwie – mimo podobnej kombinacji genów – mogą cierpieć na różne choroby, i stwierdzili, że u jednego z bliźniąt środowisko aktywowało pewien gen, który nie aktywował się u drugiego. Może nie robi to na tobie wrażenia, ale w świecie nauki jest to swego rodzaju rewolucja, która rzuca wyzwanie teorii ewolucji Darwina oraz starym prawdom na temat sporu: natura czy wychowanie.

Nawet w tej dziedzinie ważne jest jedzenie. Prace badawcze wykazują, że antyoksydanty mogą rozstrzygać o tym, czy gen choroby będzie aktywowany, czy nie – po prostu przez ochronę tego genu przed atakiem wolnych rodników. Stres, lekarstwa, spaliny i brak ruchu to czynniki, które mogą negatywnie wpłynąć na florę jelitową, jednak prawidłowe odżywianie jest najprostszą, najszybszą i najbardziej efektywną drogą do poprawienia stanu swojej flory jelitowej i zapobiegania stanowi zapalnemu. Jeżeli na przykład odrzucisz pizzę, kebab i piwo niskoprocentowe na rzecz dużej ilości warzyw, możesz w bardzo krótkim czasie przenieść się ze strefy ryzyka zwyrodnień przewlekłych do stanu nieprzejawiania żadnych oznak rozwoju choroby. Możesz zwiększyć swoje szanse już dziś! Epigenetyka wciąż się zmienia, a skoro wiesz, że nosisz w sobie ryzykowny kod genetyczny, to możesz wpłynąć na niego poprzez zmianę stylu życia – co oznacza, że nie jesteś w żadnym wypadku bezsilny, nawet jeśli jesteś obciążony trochę gorszymi genami. Wielu badaczy przypuszcza nawet, że w przyszłości będziemy mogli dopasować styl życia do naszych genów, aby zapobiec chorobom genetycznym.

Więc – masz trzy możliwości:

- 1 Spalić tę książkę i zjeść pianki bananowe na pocieszenie.
- 2 Zupełnie załamać się tym, że źle się odżywasz, ale mimo to czytać dalej.
- 3 Rzucić okiem na chipsy z jarmużu (wyciągnąć z piekarnika, jeśli są gotowe) i podjąć wyzwania, o których piszemy w kolejnym rozdziale.

Co zrobiłby Luke?



WITAMY W KUCHNI
PRZECIWZAPALNEJ





Cynamon nadaje potrawom słodki smak, a jednocześnie obniża poziom cukru we krwi. Jako wisienkę na torcie potraktuj fakt, że przyprawa ta działa świetnie na florę jelitową i zawiera wiele antyoksydantów!

WITAJ W KUCHNI PRZECIWZAPALNEJ. Teraz skoncentrujemy się na celebrowaniu każdego kęsa – od pierwszego aż do ostatniego. W naszym poprzednim życiu wierzyliśmy, że to, co dobre, i to, co pożywne, wzajemnie się wyklucza. Ależ się myliliśmy!

Używamy dobrych i ekologicznych składników: zielonych liści, tłustych ryb, orzechów włoskich, gryki, awokado i zielonych bananów, które doładowują naszych Luke'ów. Objadamy się błonnikami roślinnym, antyoksydantami, witaminami i minerałami, a posiłki komponujemy tak, by większą ich część stanowiły warzywa w kolorach tęczy. Codziennie pijemy zielone smoothie, a organizmowi dajemy odpocząć, redukując w ciągu doby czas poświęcany na jedzenie. Pijemy olbrzymie ilości zielonej herbaty. Gotujemy z sercem, a jedzenie doprawiamy oregano, kurkumą, czosnkiem, goździkami, cynamonem i kakao. Jadamy w towarzystwie osób, z którymi dobrze się czujemy, a posiłek wieńczymy kawą wysokiej jakości, prawdziwą gorzką czekoladą, malinami, czerwonym winem i dobrym snem.

Co to za dźwięk? Czy to twoje bakterie jelitowe wiwają, krzycząc „hurra!”? Pewnie tak, ale muszą się trochę uspokoić, usiłujemy coś opowiedzieć.

Nadszedł czas na sześć zaleceń. Każde z nich rozpoczyna nowy rozdział i pokrótce przedstawia temat, na którym się skupimy. W świecie idei łączymy ze sobą wszystkie te zalecenia, ale w świecie materialnym nie jest łatwo je zastosować. Ważne, byś wdrażał je w swoim tempie. Sam wiesz, co jest dla ciebie najlepsze. Rób wszystko naraz albo skup się na jednym temacie, albo na jednym przepisie, albo na jednym zaleceniu.

Najczęstsze skutki uboczne naszych zaleceń (występują u dziewięciu na dziesięciu czytelników):

zadowolone bakterie jelitowe, wyciszony stan zapalny, nowe spojrzenie na żywienie, zdrowa flora jelitowa, optymalny poziom cukru we krwi, cała masa wspaniałej energii.

UWAGA!

Załamana Lisa siedzi przy stole.

– Dostaję ATAKU PANIKI, kiedy czytam wasz blog. Odżywiam się zupełnie nieprawidłowo, a po wejściu na bloga czuję się bezsilna. Mój mąż mówi, żebym przestała czytać Food Pharmacy.

Lina upija łyk wina, kładąc rękę na ramieniu Lisy.

– Mój Boże, nie musisz się załamywać przez czytanie bloga. Czego się boisz? Czy ty w ogóle chcesz zmienić swoje nawyki?

– Chcieć to jedno... Czuję, że POWINNAM, ale tak jakby NIE MOGĘ. Gdybym tylko mogła zwyczajnie zamienić mój pociąg do chrupek serowych na pociąg do zielonego smoothie!

Mia chichocze.

– Nie wiem, czy to cię pocieszy, ale w pełni rozumiem, co czujesz.

– Tak, tak, ale w moim przypadku to dodatkowo trudne, bo muszę odstawić nie tylko drobnostki, ale w zasadzie WSZYSTKO, co jem. A przecież uwielbiam to, czym się odżywiam. Jedyne argument przemawiający za tym, by zmienić nawyki, to wasze przekonanie, że to jedzenie mi nie służy.

Lina chrząka.

– Liso, nie musisz przecież zmieniać wszystkiego naraz. Spróbuj krok po kroku. Zaczynaj od jednej małej zmiany. Jeden zdrowy wybór prowadzi do innego zdrowego wyboru, a ten do...

Mia kończy myśl:

– ... do kolejnego, a wkrótce staniesz się totalnym guru żywieniowym!

Lisa zamyka oczy. Mia siłuje się z ziarenkiem pieprzu, które utknęło jej między zębami.

– No to mi pomóżcie! OD CZEGO mam zacząć?

– Czytałaś książkę?

– Nooo...

– Przeczytaj ją jeszcze raz i wybierz to, co najłatwiej ci zmienić. Może po prostu zaczniesz od dodania zielonego smoothie do posiłku każdego dnia? Ja tak zaczynałam. O wiele łatwiej było mi coś dodać, niż wykluczyć.

Lina wchodzi jej w słowo.

– Daj spokój, Lisa, przecież mnie znasz. Przechodziłam DOKŁADNIE przez to samo, co ty. Jeśli mnie się udało, to tobie też.

Lina wstaje i idzie do kuchni.

– Masz w domu banana, maliny i mleko kokosowe?

– Tak...

– Daj mi trzy minuty, a zrobię ci najbardziej wypasiony deser świata. Możesz go jeść codziennie, zawsze gdy nabierzesz ochoty na coś dobrego. Możesz spędzać przy nim piątkowe wieczory. Możesz jeść go na śniadanie. Możesz się w nim pławić.

Lina wychodzi do kuchni, wrzuca do miksera banana i mrożone maliny, wlewa mleko kokosowe, po czym wciska „start”. Mia tymczasem pomaga Lisie się pozierać.

Czasami tak trudno określić, od czego zacząć, że po prostu nigdy nie podejmujemy wyzwania. Oczywiście zawsze będą się zdarzać takie momenty, w których nie będziesz się trzymać planu i być może trochę „zgrzeszysz”. Nie przejmuj się! Skup się raczej na tym, co ci się udało, i zapomnij o swoich upadkach. Aby osiągnąć sukces, musisz spojrzeć na SWOJĄ SYTUACJĘ z dystansu i zastanowić się, na ile cię stać. Możesz wybrać tylko jeden rozdział z książki i się na nim skoncentrować, a całą resztę zlekceważyć. Albo robić wszystko naraz, ale tylko przez dwa dni w tygodniu. Jak to zwykle bywa, jedna mała zmiana jest lepsza niż wiele ogromnych, które tylko planujemy, ale nie potrafimy ich zrealizować. Pamiętaj, że w dążeniu do zmiany twoich nawyków musi ci towarzyszyć świat materialny!

Zalecenie nr 1

NAUCZ SWOJĄ RODZINĘ SPĘDZAĆ CZAS WOLNY BEZ SŁODYCZY

(ale codziennie delektuj się smakołykami)

Dzięki temu rozdziałowi będziesz mógł przyrządzić nieziemsko smaczną granolę z działającymi przeciwzapalnie: cynamonem, kardamonem, kokosem, siekanymi migdałami i orzechami włoskimi.

Przepis jest wspaniały, bo granola:

(1) jest szalenie pyszna oraz (2) nie zawiera cukrów podwyższających poziom insuliny we krwi (w przeciwieństwie do wielu innych granoli). Tak jak kokos, orzechy i przyprawy zastępują słodczyce dobrym bakteriom w jelicie grubym, tak cukier stanowi paliwo dla bakterii złych – wzmacnia armię Darthów Vaderów i wywołuje stan zapalny w organizmie. Ale o to nie musisz się martwić, o ile będziesz się trzymał przepisu.

GRANOLA LUKE'A SKYWALKERA

(niestety tylko 1 blacha)



- 100 g kaszy gryczanej
- 50 g pestek dyni
- 30 g rozgniecionych ziaren lnu
- 30 g wiórek kokosowych
- 65 g posiekanych migdałów
- 65 g posiekanych orzechów włoskich
- 2 łyżeczki mielonego cynamonu
- 2 łyżeczki mielonego kardamonu
- 3 łyżki oleju kokosowego

Granolę upieczemy w piekarniku w zmniejszonej temperaturze. Zajmie to trochę czasu, ale dobrze zrobi składnikom (i florze jelitowej).

Kaszę gryczaną zalej wodą i mocz przez 30 minut. Nastaw piekarnik na 70°C. Wymieszaj pozostałe składniki, dodaj je do kaszy i całość rozprowadź na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez parę godzin. W tym czasie kilka razy przemieszaj zawartość blachy. Wyjmij, kiedy całą kuchnię wypełni zapach cynamonu, a granola będzie sucha.



LU

YUMMY

MMMMMM

OMG

NASZE CUKROWE CV

Ciasto czekoladowe z kleistym środkiem (kladdkaka) było w centrum naszej uwagi, kiedy się poznałyśmy. Dosłownie – zawsze stało między nami. Często siedziałyśmy u Mii na podłodze, słuchałyśmy Whitney Houston i drewnianymi łyżkami jadłyśmy prosto z formy nasze dzieło dnia. Czasami nie miałyśmy nawet formy, więc pochłaniałyśmy je prosto z miski. Niekiedy nie robiłyśmy nawet ciasta, tylko wkładałyśmy cukier zmieszany z masłem i kakao prosto do ust i gulgotałyśmy. To też się sprawdzało.

Dzięki naszemu cukrowemu CV mogłybyśmy zdobyć pracę w każdym sklepiku ze słodyczami. Pożerałyśmy bowiem dwulitrowe lody, nie czując przy tym nudności, mieszałyśmy tanie czerwone wino z coca-colą, a często rezygnowałyśmy z kolacji na rzecz kilograma słodyczy. Biorąc pod uwagę ilość czasu, jaki poświęcałyśmy na rozmyślenia o słonej lukrecji i kardamonowych bułeczkach, to cud, że w ogóle czegoś się na studiach nauczyłyśmy.

Miałyśmy nie szukać wymówek, ale co tam! Zwalmy na rodziców. Kiedy oni dorastali, cukier był czymś dobrym. W latach pięćdziesiątych dietetycy go wręcz gloryfikowali. Reklamowano go jako najtańszy składnik odżywczy. Skutek był taki, że przeciętny Szwed konsumował blisko 50 kilogramów cukru rocznie i przez wiele lat żył w przekonaniu o swojej dobrej kondycji zdrowotnej.

To zresztą było chyba wtedy, gdy babcia Liny zaczęła słodzić jajka, a babcia Mii podawała na śniadanie ciasteczka. Trzeba było, rzecz jasna, uważać, by od słodyczy nie zrobiły się dziury w zębach, ale poza tym nikt nie mówił, że cukier jest szkodliwy.

To zaś doprowadziło do tego, że 78 procent czasu w gimnazjum spędziłyśmy na pieczeniu ciasta czekoladowego.

CO CUKIER WYPRAWIA Z ORGANIZMEM?

W tej książce nie będziemy się zagłębiać w biologię molekularną, ale jeśli chcesz zachować zdrowie i uniknąć stanów zapalnych, powinieneś mieć pod kontrolą dwie rzeczy: (1) poziom cukru we krwi oraz (2) hormon obniżający poziom cukru we krwi – insulinę.

Skoro surowe warzywa są smakołykami dla dobrych bakterii jelita grubego, to cukier jest prawdziwym rarytasem dla tych złych. W dużym uproszczeniu: przez niego bakterie jelitowe sprawiają, że chcesz wchłonąć każdą odrobinę cukru, jaką spotykasz na swojej drodze. Im więcej go jesz, tym głośniej złe bakterie wołają do twojego mózgu o więcej. W takiej sytuacji trzeba być bohaterką *à la* Jane Fonda, żeby stawić czoła miseczkom pełnym łakoci, słodzonym jogurtom i napojom, lodom na patyku, bułeczkom serwowanym na konferencjach i popołudniowym przerwom na kawę, z którymi mamy do czynienia każdego dnia.

Cukier – w odróżnieniu na przykład od błonnika, który jest rozkładany przez nasze bakterie ochronne w jelicie grubym – czmycha z jelita cienkiego prosto do krwi, zostawiając z niczym zawiedzioną armię wygłodniałych dobrych bakterii jelita grubego. Poziom cukru we krwi szybko wzrasta, trzustka pompuje więcej insuliny, niż potrzeba, a gdy w organizmie podnosi się poziom tego hormonu, układ odpornościowy pracuje na wysokich obrotach, co osłabia florę jelitową i prowadzi do stanu zapalnego.

Ale czy to oznacza, że organizm nie potrzebuje cukru? Nie do końca. Potrzebujemy cukru, ale nie jest bez znaczenia to, w której części jelita jest on rozkładany, jakie jedzenie nam go dostarcza oraz jaki jest to rodzaj cukru. Kiedy tradycyjny biały cukier łąduje w organizmie, jedna jego połowa rozkładana jest do fruktozy, a druga do glukozy, badania zaś pokazują, że to przede wszystkim ten pierwszy rodzaj cukru szkodzi zdrowiu. Fruktaza (którą hojnie obdarzone są między innymi kolorowe napoje i słodycze) jest dla nas zawsze niezdrowa, natomiast glukoza (również obecna w kolorowych napojach i słodkościach, ale też w warzywach) jest składnikiem niezbędnym do dobrego samopoczucia. Glukoza w zdrowych ilościach stanowi najważniejsze źródło energii dla organizmu – szczególnie ważna jest dla prawidłowego funkcjonowania mózgu – jeśli tylko



WHO wskazuje, że cukier powinien stanowić zaledwie 5 procent całkowitego spożycia kalorii (to jest połowa tego, co rekomenduje Livsmedelsverket, szwedzki odpowiednik Instytutu Żywności i Żywienia).

pilnujesz, by dostarczać jej za pośrednictwem warzyw, a nie drożdżówek. Ważne jest tempo, w jakim glukoza przemieszcza się wewnątrz organizmu: jeśli jest rozkładana w jelicie cienkim, zalewa organizm i narządy wewnętrzne jak tsunami, natomiast gdy jest wchłaniana w jelicie grubym, płynie niczym spokojny strumyk, rozkładana przez dobre bakterie.

Jarzyzny, a zwłaszcza zielone warzywa liściaste, są dobrym źródłem glukozy. Na przykład surowy szpinak zawiera niewielką ilość cukrów, za to dużo błonnika, co jest optymalne, ponieważ w jelicie cienkim nie występują enzymy zdolne do rozłożenia błonnika i uwolnienia cukru. W przeciwieństwie do cukrów obecnych w bułeczkach cynamonowych szpinak może spokojnie kontynuować swoją drogę aż do jelita grubego, gdzie dobre bakterie powoli rozłożą znajdujący się w nim cukier, dzieląc go na porcje. Taki proces chroni organy przed koniecznością przyjęcia większej ilości cukru niż ta, z którą mogą sobie poradzić. W ten sposób dostarczana jest organizmowi energia z cukru bez znacznego podnoszenia jego poziomu we krwi.

ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA WSKAZUJE CUKIER JAKO NAJWIĘKSZE ZAGROŻENIE DLA ZDROWIA

Mimo że dzisiejsze badania dowodzą, że cukier jest śmiertelnym zagrożeniem dla zdrowia, spożywamy go o wiele więcej, niż powinniśmy. WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) rekomenduje codzienne spożycie najwyżej 25 gramów cukru (6 kostek) kobietom oraz maksymalnie 35 gramów (8,75 kostek) mężczyznom, jednak w Szwecji konsumuje się *c z t e r o k r o t n i e* więcej (30 kostek cukru przypada na kobiety, zaś 35 na mężczyzn). W przeliczeniu na wagę oznacza to, że statystyczny Szwed rocznie zjada blisko 45 kilogramów białego rafinowanego cukru, a ponadto w formie kolorowych napojów gazowanych i soków wypija kolejne 90 litrów cukru. Czyste szaleństwo! WHO ostrzega jednocześnie przed zagrożeniami, jakie wiążą się z tak wysokim spożyciem cukru – jest on między innymi główną przyczyną otyłości. Badania wykazują, że u dzieci wypijających puszkę gazowanego napoju dziennie prawdopodobieństwo późniejszej nadwagi wzrasta o 60 procent.



15–20 procent dorosłych Szwedów skosztowało w swoim życiu tyle cukru, że naturalny system wchłaniania cukru w organizmie, odpowiadający za rozkładanie tej substancji, jest już prawie zupełnie rozchwiany. Taki stan nazywa się *z e s p o ł e m m e t a b o l i c z n y m* i jest stadiem poprzedzającym poważne choroby, przede wszystkim cukrzycę typu 2. Mówiąc krótko, stale podwyższony poziom cukru we krwi prowadzi w końcu do tego, że organizm gorzej reaguje na insulinę, którą wytwarza. Osłabiona reakcja na ten hormon zmusza trzustkę do produkcji coraz większej jego ilości, a wówczas poziom cukru we krwi jeszcze bardziej wzrasta. Gdy proces powtarza się zbyt często, organizm przestaje sobie radzić z nadmiarem i stopniowo traci zdolność regulowania poziomu cukru we krwi. Reasumując, działanie organizmu zostaje zakłócone, a dobre bakterie jelita grubego grzecznie dziękują i ustępują pola paczce Dartha Vadera (a wiemy już na tym etapie, że jego armia jest główną przyczyną stanów zapalnych i chorób przewlekłych).

Otyłość brzuszna jest ważnym objawem zespołu metabolicznego, ale nawet osoby szczupłe mogą cierpieć na to schorzenie.

Lina i Mia siedzą na pomoście przy domku letniskowym Mii, obserwując łódki kierujące się do miasteczka Marstrand.

– Mój Boże, to znaczy, że prawie co piąta osoba znajduje się w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2!

– Co gorsza, wszyscy wiedzą, że z cukrzycą typu 2 wzrasta zagrożenie zachorowania na mnóstwo innych schorzeń, których większość ludzi śmiertelnie się boi.

– Cholera, teraz to ja też mam cykora.

– Czekaj, czy możesz mi wytłumaczyć, dlaczego czuję się jak wyrodna matka, kiedy zabraniam moim dzieciom jedzenia słodczy i picia kolorowych napojów?

– Właśnie, jakie to dziwne... Tak jakby trzeba się było usprawiedliwiać i szukać dobrego wyjaśnienia na to, że się rezygnuje z cukru.

Lina związuje włosy w kitkę, zdejmuje szlafrok kąpielowy i przygotowuje się do skoku do wody.

– Na zakończeniu roku w przedszkolu w zeszłym tygodniu po raz pierwszy w życiu nie miałam ochoty rzucić się na bułeczki i ciastka.

– Ależ to wspaiałe uczucie!

– Tak, ale później podeszła do mnie jedna z mam i powiedziała, że przecież mogę sobie pozwolić na bułeczkę. Wtedy zrobiło mi się tak głupio, że z rozpędu wchłonęłam trzy ciastka. Zachowałam się tak, by pokazać, że jestem normalna.

– Mnie też się to zdarzyło.

– Chore! Akurat teraz, gdy zaczynamy rozumieć, jak działa organizm...

– Rzeczywiście...

Lina poprawia pływaczki na ramionach, po czym wskakuje do spokojnego morza.

CAŁKOWITE SPOŻYCIE CUKRU

Wyluzuj, od jedzenia łąkoci od czasu do czasu nikt chyba jeszcze nie umarł? Święta racja, twój organizm nie ma najmniejszego problemu z kawałkiem brownie lub dwoma. Problem w tym, że najczęściej nie chodzi tu o sporadyczne jedzenie słodczy. Statystyki mówią, że większość z nas codziennie pozwala sobie na takie pyszności jak łąkocie, soki, drożdżowe bułeczki i kolorowe napoje. Są przecież częste przerwy na kawę i ciastko, słodczyce przed telewizorem w piątkowe wieczory, łąkocie od święta, przyjęcia, pączki jedzone nie tylko w tłusty czwartek, soki owocowe popijane do posiłku i wielkanocny napój paskmust dostępny już od lutego. Pamiętaj też, że słodkie bułki i torebki na słodczyce są trzykrotnie większe niż w latach osiemdziesiątych oraz że przemysł spożywczy dodaje cukier do ponad 75 procent wszystkich produktów przetwarzanych. Tak, dobrze przeczytałeś – zdecydowana większość przetworzonej żywności w sklepach zawiera cukier. Mamy tu na myśli nie tylko te artykuły, o których słodzeniu już wiemy (jak płatki śniadaniowe, jogurty, soki), ale nawet szynkę, wiele rodzajów chleba i kaszankę.

A korzystając z okazji, czy możemy zatrzymać się na kilka sekund przy chlebie? Sprawdzamy opakowanie najchętniej kupowanego chleba w Szwecji (wyszłyśmy już z morza) i rzucamy okiem na jego skład. Na początek wyszukujemy w tabelce pozycję węglowodany, po czym patrzymy na tekst poniżej mówiący o zawartości cukru w danym produkcie w przeliczeniu na 100 gramów. W przypadku chleba, który nie jest dodatkowo słodzony, powinna to być wartość mniejsza niż 5 gramów. Tymczasem w chlebie, który właśnie trzymamy w rękach, wartość ta wynosi dziewięć. Największy winowajca na półce z pieczywem (nie podajemy marki) zawiera 13 gramów cukru. Jakiej ilości kostek cukru to odpowiada? Odpowiedź: dwudziestu sześciu!

Pokażmy więc to jeszcze raz. Organizm nie ma żadnego problemu z tym, że od czasu do czasu spalaszujemy biszkopty z polewą czekoladową, bo dopiero nadmierna konsumpcja cukru przyczynia się do osłabienia flory jelitowej, zapalenia i wielu problemów zdrowotnych. Oznacza to, że powinniśmy zacząć postrzegać cukier jako przyprawę, a nie jako główny składnik naszego pożywienia. Cukier nie jest produktem, który mamy jeść w większych ilościach, nie wolno go też jeść codziennie. Wiele badań przeprowadzonych na ludziach i zwierzętach wykazuje, że cukier ma działanie zaspokajające i uzależniające, podobnie jak alkohol czy kokaina. A jednak podajemy go naszym dzieciom niemal każdego dnia.

ŚWIAT MATERIALNY POTRZEBUJE CUKROWEGO DETOKSU

Spożywanie zbyt dużej ilości cukru jest nie tylko szkodliwe dla flory jelitowej, ale również silnie uzależniające, więc dobrze byłoby pomyśleć o cukrowym detoksie w świecie materialnym. Badania dowodzą, że organizm potrzebuje około miesiąca, by odzwyczaić się od uzależnienia od cukru, co oznacza, że przez cztery tygodnie musiałbyś: (1) zupełnie odstawić cukier oraz (2) nie szukać w jego zastępstwie innych substancji słodzących (ponieważ te tylko wzmagają ochotę na cukier). Przygotuj się, że w pierwszej fazie może ci być bardzo ciężko, ale zaledwie po kilku dniach ochota na cukier zacznie się zmniejszać. Wówczas też zorientujesz się, że zmieniło się twoje poczucie smaku: to, co podjadałeś podczas przerwy na kawę, teraz będziesz odbierał jako przesłodzone.

Jeśli czujesz się zmotywowany, by spróbować, możesz skorzystać z naszych wskazówek na stronie 136 *Misja: „Na ratunek florie jelitowej”*. Biorąc pod uwagę silne działanie uzależniające cukru, musisz się liczyć z tym, że chęć sięgnięcia po słodkość podwoi swoją siłę – bez względu na to, czy przygotowałeś się na tę sytuację psychicznie, czy sporządziłeś listę koniecznych działań i jak bardzo będziesz dbać o oczyszczanie organizmu i motywować samego siebie. Wtedy przyda ci się (1) plan na sytuacje kryzysowe i (2) łatwy dostęp do mlecznego koktajlu bananowego ze zmiksowanymi jagodami. Spójrz, proszę, na kolejną stronę.



Według szwedzkiego instytutu Livsmedelsverket maksymalnie 10 procent kalorii spożywanych przez dzieci może pochodzić z produktów z dodanym cukrem. Wiele dzieci przekracza tę liczbę już przy śniadaniu.



Cukrzycę typu 2 nazywano wcześniej cukrzycą wieku dorosłego, ale w Stanach Zjednoczonych powszechne stały się zachorowania na nią także wśród dzieci.

MLECZNY KOKTAJL BANANOWY Z JAGODAMI

(2 szklanki)

- 100 g jagód różnego rodzaju
- 4 łyżki nasion chia
- 100 ml wody
- 2 szczypty wanilii w proszku
- 500 ml dowolnego mleka
- 2 małe zielone banany
- 2 szczypty wanilii w proszku



W tym przepisie jest wszystko, czego pragnie dwoje dzieci (lub ich rodziców), których naszła ochota na słodczyce – cztery rodzaje różnych jagód, wyrazista wanilia i cudowny banan.

Odstaw jagody do rozmrożenia (jeśli nie masz świeżych), a gdy będą już miękkie, zmiksuj je z nasionami chia, wodą i 2 szczyptami wanilii w proszku. W osobnym pojemniku zmiksuj mleko, banany i 2 szczypty wanilii w proszku. Rozdziel marmoladę powstałą z owoców i nasion chia do dwóch szklanek i zalej mlekiem bananowym. Delikatnie wymieszaj, aby powstał w szklankach bananowo-jagodowy wir. Zawołaj tego, kto zasłużył na mleczny koktajl bananowy. Co powiedziałaś? Nikogo nie ma w domu? W takim razie oba są dla ciebie.



Dobrze mieć z tyłu głowy...

PLAN KRYZYSOWY MISJI „CUKROWY DETOKS”

Badania mówią, że następujące działania mogą być pomocne, kiedy ochota na słodycze da o sobie znać:

- 1 Wypij filiżankę zielonej herbaty (stabilizuje poziom cukru we krwi).
- 2 Umyj zęby.
- 3 Przyrządź zielone smoothie albo zjedz grejpfruta (zielone warzywa i cytrusy skutecznie powstrzymują ochotę na cukier).
- 4 Wyjdź z domu – na spacer, pobiegać, popracować w ogrodzie...
- 5 Zadzwoń do przyjaciela i poproś o wsparcie. Niech ci przy okazji przypomni, dlaczego nie możesz jeść cukru.

ŻYCIE PO CUKROWYM DETOKSIE

Kiedy spodziewaliśmy się dzieci, przekopaliśmy chyba wszystkie dostępne książki na temat ciąży. Gdy akcja porodowa się zaczęła, doskonale wiedzieliśmy, jakie chcemy dostać znieczulenie, w jaki sposób będziemy rodzić i że nie chcemy zjeść łóżyska. Nie wiedzieliśmy jednak nic o tym, jak będzie wyglądało nasze życie po rozwiązaniu. Nagle każda z nas została z dzieckiem pod pachą, nie mając bladego pojęcia, jak ogarnąć nową sytuację. Dlaczego nikt nie przygotował nas na to, co miało nadejść po porodzie? Przecież dopiero wtedy zaczynają się schody!

Według nas to samo dotyczy cukrowego detoksu. Odstawienie cukru na określony czas to jedno, ale – na miły Bóg – co potem? Po detoksie?

Na początku wydawało nam się, że nowe życie bez białego cukru już nigdy nie będzie takie samo, ale później odkryliśmy (ku wielkiej radości), że codziennie możemy się delektować słodyczami! Najlepszym źródłem słodkiego smaku są owoce i jagody (zarówno świeże, jak i suszone), ponieważ w przeciwieństwie do „zwykłego” cukru zawierają antyoksydanty i błonnik spowalniające rozkładanie cukru w organizmie. Ale uwaga! Zapalamy małą lampkę ostrzegawczą: nie można objadać się ciastami, nawet upieczonymi na miodzie zamiast na białym cukrze. Kiedy zerwałyśmy z cukrem, zaczęłyśmy piec olbrzymie ilości pyszności z suszonymi figami, morelami i daktylami, żeby

zaspokoić głód słodczy. Było to lepsze dla flory jelitowej, ale wciąż podsycało łaknienie cukru. Dopiero gdy dałyśmy spokój nawet alternatywnym źródłom słodkości, po raz pierwszy w życiu zapanowałyśmy nad naszą tęsknotą za cukrem.

W świecie idei obowiązują następujące zasady:

- 1 Na specjalne okazje wybieraj kuleczki daktylowe zamiast czekoladowych.
- 2 Używaj przypraw przeciwzapalnych, takich jak kardamon, kakao i cynamon (który ma cudowną zdolność obniżania poziomu cukru we krwi).
- 3 Dodawaj oleju kokosowego do potraw, bo tłuszcz również sprawia, że poziom cukru we krwi nie podnosi się tak bardzo (więcej na ten temat w kolejnym rozdziale).

W świecie materialnym natomiast możesz spróbować skoncetrować się na smakolykach, które nie wzmagają zapalenia, a na dodatek dostarczają składników odżywczych. Takich pyszności jest mnóstwo:

- 1 mrożony zielony banan na patyku otoczony roztopioną gorzką czekoladą (od 85 procent w górę),
- 2 mieszanka naturalnych orzechów z wiórkami kokosowymi,
- 3 krakersy z nasionami,
- 4 chipsy z jarmużu,
- 5 smoothie z awokado i jagodami,
- 6 lody przyrządzone z mrożonych jagód oraz bananowych plasterków, kremu kokosowego i przypraw przeciwzapalnych,
- 7 mrożone winogrona.

Wieloma z wyżej wymienionych pyszności możesz się delektować codziennie. Maliny, wiórki kokosowe, cynamon i kardamon są bogate w błonnik, antyoksydanty oraz składniki przeciwzapalne (które sprawiają, że przerwa na kawę i odrabianie lekcji stają się fajniejsze, a ponadto doładują florę jelitową). Mufinki bananowe z przepisu na następnej stronie mogą jeść nawet diabetycy, bo odpowiedzialne za ich słodki smak są jedynie trzy zielone banany. Ponadto wiele w nich dobrych tłuszczów i przypraw przeciwzapalnych – olej kokosowy, orzechy włoskie, goździki, cynamon, kardamon oraz imbir – co sprawia, że szaleństwem byłoby odmówić sobie przyjemności ich zjedzenia.

Unikaj substancji słodzących (w każdym razie podczas cukrowego detoksu), bo tylko pobudzają ochotę na cukier.



W dzisiejszych czasach jedno na dziesięcioro amerykańskich dzieci cierpi na tak zwane stłuszczenie wątroby – dolegliwość, która dawniej dotykała wyłącznie alkoholików.



MUFFINKI BANANOWE PRZYJAZNE DLA POZIOMU CUKRU WE KRWI

(niestety tylko 8 sztuk)



50 g mąki z sorgo
szczypta sody oczyszczonej
1 łyżka mielonego cynamonu
1 łyżeczka wanilii w proszku
szczypta soli morskiej
2 jajka
50 g oleju kokosowego
100 g rozgniecionych bananów
(2-3 sztuki)
50 g borówek brusznic
65 g grubo posiekanych orzechów
włoskich

Muffinki często zabieramy na wycieczki. Dotąd nie wyjaśniono, czy wyjeżdżamy po to, by mieć wymówkę, żeby upiec muffinki, czy też przyrządzamy je, bo chcemy się wybrać za miasto. Koniec końców przygotowane do pieczenia ciastka regularnie lądują w piekarniku, by później towarzyszyć nam podczas wyjazdów.

W misce wymieszaj mąkę, sodę oczyszczoną, cynamon, wanilię i sól. Odstaw na bok. Połącz jajka z olejem i dodaj mokre składniki do suchych. Do wymieszanej masy dodaj rozgniecione banany, borówki oraz orzechy. Ciasto rozlej do ośmiu foremek na muffinki i piecz mniej więcej godzinę w piekarniku nagrzanym do maksymalnie 100°C (aż patyczek będzie suchy). Wyjmij i pozostaw do ostygnięcia (jeśli dasz radę czekać tak długo!).

ZIEŁONE BANANY

Kiedy Mia jako dziecko wyjeżdżała na wycieczkę z przedszkolem, zawsze chciała mieć w plecaku zielonego banana. Musiał być bardzo zielony, cierpki i lepić się do podniebienia – inaczej odpuszczała sobie jego jedzenie. Inne dzieci spoglądały na nią sceptycznie, gdy siłowała się z obieraniem niedojrzałego owocu ze skórki, ale Mia się nie poddawała. Nawet dzisiaj twierdzi, że dojrzałe banany to jedna z najbrzydlivszych rzeczy na świecie.

Wyobraź sobie nasze zdziwienie, gdy dowiedziałyśmy się od profesora Stiga, że w tym działaniu Mii ujawniał się zapewne naturalny instynkt. Podczas dojrzewania owocu odżywczy błonnik roślinny zamienia się mianowicie w niezdrowy cukier, a za książkowy przykład takiej przemiany można uznać właśnie banana – na początku rozwoju jest niezwykle bogaty w błonnik, w miarę dojrzewania przemienia się w całą masę bezużytecznego cukru.

Zielone banany w odróżnieniu od żółtych (albo „na wpół zgniłych” według nazewnictwa Stiga) są bogate w pektynę, rozpuszczalne włókna roślinne – czyli stanowią raj dla flory jelitowej. Nasi przodkowie zjadali rośliny, zanim te zdążyły na dobre dojrzeć. Nawet dzikie małpy czynią podobnie. Oprócz błonnika banany zawierają wiele przeróżnych witamin i minerałów. Pamiętaj, by wybierać owoce ekologiczne, ponieważ powszechnie dostępne banany są niestety mocno przyskane pestycydami.

Jeśli więc w autobusie zobaczysz dziecko, które próbuje obrać zielonego banana – nie patrz na nie spode łba. To tylko naturalny instynkt. Tyle na ten temat.



Krótkie podsumowanie na temat cukru we krwi

PIĘĆ SŁODKICH WSKAZÓWEK DLA FLORY JELITOWEJ



01. Zaczynaj od wyeliminowania kolorowych słodzonych napojów. To przykre, ale cukier w płynnej postaci jest najgorszy.
02. Lubisz piec? Świetnie! W takim razie możesz zacząć eksperymentować z przepisami. Wypróbuj dla zabawy jakiś bez białego cukru. Co ty na to?
03. Zamroź zielone banany, a zawsze będziesz mógł przyrządzić domowe lody w trzy minuty.
04. Zamroź ekologiczne winogrona, a będziesz mieć na wyciągnięcie ręki kolejny lodowy przysmak.
05. Masz ochotę na sałatkę owocową? Postaw na jagody i dowolny kwaśny owoc (na przykład grejpfrut), dopraw je cynamonem, kardamonem, kakao i innymi przeciwzapalnymi smakołykami. Gotowe!

Zalecenie nr 2

POLUJ NA SKŁADNIKI ODŻYWCZE

(i pożegnaj się z napchany bruchem)

Gratulacje! Właśnie zalecono ci spaghetti z sosem bolońskim. Tylko że bez spaghetti. Właściwie też bez sosu bolońskiego. Nie dość, że cała rodzina zakocha się w tym daniu, to na dodatek działa ono przeciwzapalnie (serio, serio!) i pełno w nim zielonych tajemnic.

W przeciwieństwie do tradycyjnego makaronu, który jest rozkładany już w jelicie cienkim i szybko przemienia się w cukier, jego warzywny wariant pokonuje drogę do dobrych bakterii jelita grubego bez przeszkód. Chyba pamiętasz, że różnica między tym, czy nawozisz Luke'ów Skywalkerów, czy Darthów Vaderów sprowadza się do miejsca, gdzie trawione jest jedzenie: czy już w jelicie cienkim, czy nieco później w jelicie grubym? Krótko mówiąc, jedzenie cukropodobne trawione jest już w jelicie cienkim, co niepotrzebnie podnosi poziom cukru we krwi. W tym rozdziale przeczytasz o różnicy pomiędzy jedzeniem bogatym w składniki odżywcze doładowującym florę jelitową a... ubogim w substancje pełnowartościowe.

NASZE CUKROWE CV (CZĘŚĆ 2)

– Chleba?

Kelner podsuwa Linie pod nos duży kosz pełen pieczywa. Ta z radością wybiera dwie kromki, wlewa na talerz trochę oliwy z oliwek i zanurza w niej kawałek chleba.

– *Ja właściwie nie jadam pieczywa...*

Kelner spogląda na nią pytającym wzrokiem.

– *Proszę?*

Lina wkłada do ust kawałek chleba i gryzie.

– *Dawniej nie mogłam żyć bez pieczywa. Na śniadanie zawsze zjadałam kanapkę z jajkiem i pastą kawiorową, a do obiadu kolejnych kilka kromek. Około czwartej po południu robiłam zwykle kanapki z chrupkiego pieczywa, a po powrocie z pracy tosty na kolację. Pożerałam też chore ilości spaghetti i innych rodzajów makaronu. I ryżu. Nie miałam pojęcia, że nie służy to florze jelitowej.*

Lina moczy kawałek chleba w oliwie, aż wsiąka w niego ostatnia kropelka. Wkłada go do ust.

– *Ale później zdałam sobie sprawę, że takie jedzenie nie dostarcza żadnych składników odżywczych. Stig nazywa je jedzeniem cukropodobnym, bo po spożyciu zachowuje się ono dokładnie tak jak cukier. Na początku nic nie rozumiałam. Pojęcia nie miałam, że ryż, makaron czy pizza wpływają na poziom cukru we krwi. Myślałam, że tylko biały cukier jest szkodliwy. W każdym razie wtedy zaczęłam jeść mniej pieczywa, choć nie wykluczyłam go z diety całkowicie. To przecież trudne. Czasami człowiek znajduje się w sytuacji, w której nie można odmówić. A kiedy moja ma...*

(Wtedy kelner odchodzi od stolika, a ty już wiesz, czy Linie brakuje chleba czy nie).

ZŁE WIEŚCI

Tak świetnie się bawimy, że właściwie nie chcemy psuć atmosfery, ale jest coś, o czym musimy opowiedzieć. Dokładnie wtedy, gdy wydawało się nam, że wysłałyśmy świat materialny na cukrowy detoks, a same zaczęłyśmy żyć według ścisłych zasad flory jelitowej, profesor Stig podsunął nam zdjęcia bagietki, paczki cukru i snickersa, pytając, co w naszej ocenie najbardziej podnosi poziom cukru we krwi.

Przeczuwałyśmy oczywiście, że to pułapka. Ciężko nam było jednak uwierzyć w wyjaśnienia Stiga, że to *b a g i e t k a* jest największą łajdaczką, jeśli chodzi o poziom cukru we krwi. Myślałyśmy, że już rozprawiłyśmy się z uzależnieniem od cukru, a tu dowiadujemy się, że kanapka zjedzona na śniadanie dostarcza góry cukru, który jest pompowany do organizmu w zdecydowanie za szybkim tempie. Po analizie tego, czym się żywiłyśmy przez ostatni tydzień, uświadomiłyśmy sobie, że – dosłownie – żyłyśmy tym, co Stig nazywa *jedzeniem cukropodobnym*.

Jakie znowu *jedzenie cukropodobne*? Cechą wspólną wszystkich produktów cukropodobnych jest to, że mają wysoki *i n d e k s g l i k e m i c z n y* (IG) oraz niską zawartość błonnika, antyoksydantów i witamin. Innymi słowy, powodują klasyczne uczucie napchanego brzucha. Jedzenie cukropodobne to niestety wszystkie pyszności, którymi żywi się wielu z nas: pieczywo, makaron, pizza i ryż. Takie produkty łączy to, że: (1) są ubogie w wartości odżywcze oraz (2) wpływają na poziom cukru we krwi mniej więcej w takim stopniu jak „zwycajny” cukier. Są one zatem rozkładane już w jelicie cienkim, podnoszą poziom cukru, zostawiają nasze dobre bakterie na lodzie i wzmagają zapalenie. Nasz organizm nie rozróżnia, czy cukier pochodzi z tabliczki czekolady, porcji spaghetti czy też bułki z serem żółtym = wielkie rozczarowanie dla Liny i Mii oraz większości mieszkańców Szwecji.

Jedzenie cukropodobne zawiera duże ilości glukozy. Dobre wieści są takie, że brak w nim fruktozy. Nie ma większego znaczenia, czy śledziłeś wyjaśnienia dotyczące glukozy i fruktozy z poprzedniego rozdziału, o ile rozumiesz, że o przyjmowanie pierwszej powinni zadbać wszyscy, natomiast tę drugą najlepiej wyeliminować z jadłospisu zupełnie. To właściwie całkiem proste: istnieje jedzenie zaopatrzące organizm w glukozę wolno i metodycznie (jak szpinak) oraz takie, które bombarduje organizm zastrzykami glukozy – dużą ilością

w krótkim czasie (produkty cukropodobne z wysokim IG). A indeks glikemiczny? Ze względu na to, że jest on powiązany z glukozą, najlepiej będzie, jeśli od razu rozwinie ten temat.

INDEKS GLIKEMICZNY A WARTOŚCI ODŻYWCZE

Jedzenie cukropodobne zawiera spore ilości węglowodanów, które w organizmie rozkładane są do glukozy. Jeśli organizm w krótkim czasie dostaje dużo glukozy, poziom cukru we krwi szybko wzrasta, co – jak już wiemy – prowadzi do stanu zapalnego. O tym, w jakim tempie i w jakim stopniu rośnie stężenie cukru we krwi, kiedy przyjmujesz węglowodany, informuje indeks glikemiczny (IG). Jest on miarą tego, jak szybko 50 gramów węglowodanów ze spożywanego produktu podnosi poziom cukru we krwi. Trzeba się liczyć również z tym, że różne artykuły mają zróżnicowaną liczbę węglowodanów. Zwiększenie ich spożycia o 50 gramów przy jedzeniu cukropodobnym (takim jak pieczywo, makaron, ryż lub gotowane ziemniaki) jest dość łatwe, ponieważ węglowodany w takich produktach stanowią 20–40 procent składu. Osiągnięcie tego samego efektu na przykład gdy się je surową marchew, nie jest już takie proste.

Kiedy odżywiamy się jedzeniem cukropodobnym (takim jak bagietki albo makaron), organizm zaczyna pompować dodatkowe pokłady insuliny, żeby obniżyć cukier. Bagietki i makaron są rozkładane już w jelicie cienkim, przez co armia Luke'a pozostaje bez pożywienia, a to w połączeniu z podwyższonym poziomem cukru we krwi prowadzi do powstania zapalenia. Gdy funkcjonowanie całego systemu jest zakłócone, a organizm nie nadąża ze spalaniem cukru, nadwyżka składników odżywczych trafia na przechowanie do komórek tłuszczowych. Gdy po upływie zaledwie godziny poziom cukru we krwi drastycznie spada, znów jesteś głodny i masz ochotę na coś słodkiego, co jest dość niefortunne, bo przecież dopiero jadłeś...

Można powiedzieć, że im więcej jedzenia cukropodobnego w twojej diecie, tym bardziej jesteś nienasycony. Mimo że jesz i jesz, aż czujesz się syty, po krótkim czasie znów jesteś głodny.

Insulina jest hormonem, który odgrywa największą rolę w składowaniu tłuszczów w organizmie, nietrudno się zatem domyślić, co się dzieje, gdy rozpanoszy się w twoim krwiobiegu.

Jedzenie cukropodobne uzależnia tak samo jak cukier – im więcej go przyjmujesz, tym więcej go pragniesz. Reakcja organizmu jest zupełnie inna, gdy spożywasz produkty surowe i nieprzetworzone. To one stabilizują poziom cukru we krwi, dlatego odczuwasz sytość przez dłuższy czas. Rozkład surowych warzyw odbywa się w jelicie grubym mniej więcej dopiero po półtorej godzinie od ich zjedzenia i trwa do pięciu godzin.

Mia podnosi wzrok z pozycji psa z głową w dół.

– (szepem) *To dokładne przeciwieństwo tego, w co wszyscy wierzą.*

Lina spogląda na nią.

– (szepem) *Co?*

– (szepem) *Nie pamiętasz już uczucia po zjedzeniu ogromnej porcji carbonary na obiad? Najpierw jesteś tak syta, że myślisz, że umrzesz, kładziesz się na kanapie i zaczynasz spisywać testament, a po dwóch godzinach ni stąd, ni zowąd masz ochotę na drożdżówkę.*

Mia zmienia ustawienie na pozycję wojownika. Lina idzie w jej ślady.

– (szepem) *No tak, skoro tak to przedstawiasz...*

– (szepem) *Właśnie! A teraz porównaj to z uczuciem po wypiciu pół litra zielonego smoothie na obiad. Po nim trzymasz się bez problemu przez jakieś pięć godzin.*

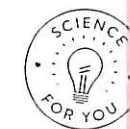
– (szepem) *No tak, rzeczywiście.*

Nauczyciel jogi obrzuca je złowrogim spojrzeniem.

Wiele ludzi boi się dziś węglowodanów i wrzuca wszystkie ich rodzaje do jednego worka, choć prawda jest taka, że ich duże dzienne spożycie w produktach o niskim stężeniu węglowodanów jest czymś pozytywnym. Wzbogacają one bowiem florę jelitową i wzmacniają układ odpornościowy. Nie wszystkie węglowodany zachowują się zatem tak jak jedzenie cukropodobne (czyli z wysokim stężeniem węglowodanów połączonym z niską zawartością błonnika i wartości odżywczych). Badania wyraźnie wykazują zaś, że osoby przyjmujące węglowodany pochodzenia roślinnego cieszą się dobrym zdrowiem. Rośliny mają często nie tylko niskie stężenie węglowodanów, ale także wysoką zawartość błonnika, a ponieważ węglowodany zamknięte są we włóknach, jedzenie dociera aż do jelita grubego, odżywiając nasze dobre bakterie. Glukoza, uwalniana teraz w jelicie grubym, dozowana jest powoli i ostrożnie, dzięki czemu nie oddziałuje na poziom cukru we krwi negatywnie. Poziom przyjmowanych węglowodanów łatwo zwiększyć o 50 gramów przez



Indeks glikemiczny (IG) jest miarą tego, w jaki sposób 50 gramów danego produktu wpływa na wartość poziomu cukru we krwi. Artykuły spożywcze z wysokim IG podnoszą poziom cukru najbardziej.



Ważnym powodem, by zrezygnować z jedzenia cukropodobnego, jest fakt, że jego spożywanie prowadzi prosto do podwyższonego poziomu cukru we krwi, osłabienia flory jelitowej i – co za tym idzie – stanu zapalnego.

SPAGHETTI Z SOSEM BOLOŃSKIM BEZ SPAGHETTI I SOSU BOLOŃSKIEGO

(wystarcza na wiele porcji)

Dzieci marudzą? Makaron warzywny można śmiało zamienić na przykład na fasolowy. Użyj tych samych przypraw, które dodajesz do tradycyjnego sosu bolońskiego, albo wymieszaj swój własny sos z naszym, wegetariańskim, by z czasem krok po kroku zmniejszać ilość mięsa, a zwiększać tym samym ilość spożywanej soczewicy. Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu, prawda?

- 100 g soczewicy czarnej belugi
- 1 łyżka bezglutenowego bulionu bez drożdży
- 1 główka czosnku, obrana i posiekana
- 1 żółta cebula, obrana i posiekana
- 200 ml wody
- 500 g pomidorów krojonych
- 2 garści szpinaku baby
- 1 marchew, obrana i starta na tarce
- sól i świeżo zmielony pieprz
- 2 cukinie
- oregano

Soczewicę, bulion, cebulę i czosnek ugotuj w podwójnej ilości wody. Następnie dodaj pomidory. Zmiksuj ze szpinakiem i marchewką. Przypraw solą i pieprzem według uznania. Cukinię pokrój za pomocą mandoliny / młynka do warzyw / noża do sera. Przed podaniem obficie posyp przeciwzapalnym oregano.



Tablica nr 3

INDEKS GLIKEMICZNY

Poniżej zestawiliśmy parę smacznych i pożywnych produktów z niskim lub średnio niskim IG (<55)

fasola czarne oczko	gryczanka
fasola czerwona kidney	chleb na zakwasie (żytni)
fasola mung	niesłodzone musli
fasola czarna	jablka
fasola biała	zielone winogrona
orzechy nerkowca	ziarna
soczewica zielona i czerwona	gorzka czekolada >60 procent kakao
ciecierzyca	jogurt naturalny
zielony groszek	makaron soba
grejpfrut	marchew (surowa)
truskawki	orzechy pekan
ziemniaki (ugotowane i przestudzone)	grzyby
banany (zielone)	cytryny

piątkowe popołudnie

zjedzenie makaronu lub pizzy, jednak uzyskanie tego samego efektu za pomocą grzybów czy surowej marchwi jest trudniejsze, ponieważ warzywa te zawierają jedynie 2–7 procent węglowodanów. To oznacza, że po zjedzeniu marchewki, która ma wysoki indeks glikemiczny, twój poziom cukru we krwi nie zwiększy się, gdyż warzywo to zawiera małą ilość węglowodanów.

Zwracanie uwagi na IG całego posiłku (a nie wyłącznie poszczególnych produktów) jest bardzo ważne przy planowaniu i przestrzeganiu ścisłej diety. Używa się terminu **w r a ż l i w o ś ć i n s u l i n o w a** określającego zdolność organizmu do zmniejszenia nadwyżki insuliny, do której produkcji przyczynia się żywność z wysokim IG. Wskazane jest dążenie do osiągnięcia wysokiej wrażliwości insulinowej, bo to oznaczałoby, że organizm potrzebuje wypompować tylko trochę insuliny, by obniżyć poziom cukru we krwi. Ku naszej radości istnieje wiele produktów podnoszących wrażliwość insulinową, na przykład: artykuły z włóknami rozpuszczalnymi w wodzie, żywność bogata w magnez, tłuszcze, ryby, produkty kwaszone, czerwone wino (!) oraz produkty z niską wartością pH = bardzo dobre.

Na początku naszej wędrówki ku przeciwzapalnemu życiu konsekwentnie pomijałyśmy wszelkie informacje o indeksie glikemicznym. Naturalnie, słyszałyśmy i czytałyśmy coś na ten temat, ale prawie zawsze w kontekście sporej utraty wagi. Coś w stylu: „Lasse pozbył się 40 kilogramów przez wykluczenie węglowodanów. Zawdzięcza to diecie niskoglikemicznej”. Interesowała nas przede wszystkim żywność, więc wszystkie informacje o indeksie glikemicznym odrzucałyśmy, uznając go za rodzaj kuracji odchudzającej. Teraz – kilka lat, całą masę wykresów, raportów, badań, rozmów, wywiadów i książek później – pojmujemy, że IG to o wiele więcej. To ważny klucz do zdrowia, który pomógł wielu ludziom na całym świecie pozbyć się nadwagi, cukrzycy typu 2 i zespołu metabolicznego całkowicie bez pomocy leków. Zrozumienie tego, w jaki sposób żywność wpływa na poziom cukru we krwi, powinno się znajdować w szkolnej podstawie programowej.

Może myślicie sobie teraz, że jesteście fanatycznymi zwolennikami indeksu glikemicznego, ale zapewniamy, że tak nie jest. Po prostu spożywamy przede wszystkim produkty o niskim IG, ponieważ istnieje wyraźny związek między nim a wysoką gęstością odżywczą; dokładnie taki sam jak pomiędzy żywnością o wysokim indeksie glikemicznym a niską gęstością odżywczą.



Tłuszcz obniża całkowity indeks glikemiczny (IG) posiłku.

Zwykle myślimy o sobie jako o łowcach składników odżywczych. Podczas polowania na pełnowartościowe produkty wiele artykułów odpada automatycznie przez to, że są ubogie w składniki odżywcze. Nie jest jednak powiedziane, że produkty z niskim indeksem glikemicznym zawsze są zdrowe – istnieje bowiem jedzenie o niskim wskaźniku IG niezawierające żadnych składników odżywczych (na przykład wcześniej wspomniana fruktoza, której powinniśmy unikać). Odwrotnie jest w przypadku owoców, których wartość indeksu glikemicznego często jest wysoka, a jednocześnie po brzegi wypełniają je błonnik i przeciwutleniające, uwielbiane przez nasze dobre bakterie.

Owoce są szczególnie zdradliwe, ponieważ w dużym stopniu wpływają na poziom cukru we krwi. Jednocześnie jesteśmy chyba zgodni co do kwestii, że w zachodniej części świata to nie konsumpcja owoców na ogromną skalę stanowi problem. Szkopuł w tym, że jemy zbyt mało owoców i warzyw, choć wszystkie badania wykazują, że istnieje pozytywny związek między osobami żywiącymi się owocami w dużych ilościach a dobrym zdrowiem. Ale nawet jeśli codziennie zjadasz ich multum, może warto zacząć wybierać te kwaśne i niedojrzałe (zawierające więcej błonnika, a mniej cukrów) albo w ogóle rozważyć zamienienie ich na tylko kilka warzyw? Przypomnijmy zasadę, o której pisałyśmy w poprzednim rozdziale: jasna sprawa, że wybieramy ciasteczka z daktylami zamiast takich, które zawierają biały cukier, ale jesteśmy też świadome, że nie możemy pochłaniać ich w zbyt dużych ilościach.

DLACZEGO LUDZIE JEDZĄ TAK DUŻO PRODUKTÓW CUKROPODOBNYCH?

Na początku ciężko nam było zaakceptować, że większość żywności, którą jadaliśmy codziennie, wywołuje stan zapalny. Nie mogłyśmy przestać zadawać sobie pytania o to, jak mogło do tego dojść. Spośród całego mnóstwa fantastycznego jedzenia, w którym mogłyśmy przebierać, i tak wybierałyśmy do naszych posiłków żywność cukropodobną, wywołującą zapalenie. Dlaczego? Czy naprawdę jedzenie, którym żywiłyśmy się same i którym żywią się wszyscy nasi bliscy, może być aż tak szkodliwe i prowadzić do tak wielu dolegliwości, jak twierdzą badacze?

Okej, czas na wyjaśnienie.

Zbliżamy się do czterdziestki. Tak, wiemy – wyglądamy na dwadzieścia pięć, ale nasz blask gaśnie. Innymi słowy, urodziłyśmy się w latach siedemdziesiątych, a to znaczy, że wychowywałyśmy się w czasach, gdy zwykli ludzie nie mieli zielonego pojęcia, co to jest jedzenie cukropodobne. Było to wtedy, kiedy szwedzki instytut Livsmedelsverket zalecał jedzenie sześciu do ośmiu kromek chleba dziennie (= żywność cukropodobna), a nauczyciele wiedzy o gospodarstwie domowym wesoło wymachiwali ówczesnym modelem talerza (= w dużej części również żywność cukropodobna).

Według tamtego modelu posiłek powinien składać się w 40 procentach z węglowodanów, w 40 z błonnika i w 20 z protein. Jak już wiemy, brokuły i czerwona kapusta zaliczane są do dobrych węglowodanów, ale z jakiegoś powodu Livsmedelsverket postanowił umieścić wszystkie warzywa w kategorii „błonnik”. Tymczasem węglowodany, które w tym modelu powinny zajmować 40 procent powierzchni talerza, w przeważającej części są składnikiem jedzenia cukropodobnego, takiego jak makaron, gotowane ziemniaki, chleb oraz ryż (już niedługo zajmujemy się wyjaśnieniem składu ziemniaków, więc nie skupiaj na nich teraz swojej uwagi). Jesteśmy zatem wychowane na modelu, według którego prawie połowa posiłku powinna się składać z produktów cukropodobnych – z jedzenia ubogiego w substancje odżywcze, a bogatego w „cukier”, jedzenia prowadzącego do stanu zapalnego i przewlekłych chorób. Nic dziwnego, że jesteśmy skołowane.

Innym powodem tego, że produkty cukropodobne stanowią tak dużą część naszego pożywienia, może być nasze przyzwyczajenie do jedzenia najmniej pożywnych elementów (na przykład mąki) i oddawanie tych odżywczych (łusek i kiełków) zwierzętom. Weźmy na przykład pszenicę. Można ją podzielić na trzy części: łuski, kiełki i mąkę. Sama mąka to tylko puste kalorie, podczas gdy łuski i kiełki zawierają składniki odżywcze. To bardzo dziwne, że w naszej kulturze sami zjadamy mąkę (czyli wyżej wymienione puste kalorie), łuski i otręby oddajemy zaś świniom (by ich żołądki funkcjonowały prawidłowo) oraz norkom (żeby miały błyszczące futerka). Gdybyśmy odwrócili ten porządek i skupili uwagę na łuskach i kiełkach, jedzenie działałoby na nasze organizmy zupełnie inaczej.

Trzecim powodem, dla którego spożywamy tak dużo produktów cukropodobnych, jest przetwarzanie jedzenia (na przykład podgrzewanie), a co za tym idzie, zamiana błonnika w cukier. Zanim przemysł (albo domownicy we własnej kuchni) weźmie w swoje



Wysoki poziom cukru we krwi oraz poziom insuliny znacznie przyczyniają się do cukrzycy typu 2, która z kolei wzmacnia ryzyko zapadania na inne choroby przewlekłe.

ręce surowe artykuły, glukoza jest zamknięta we włóknach, dlatego może dotrzeć aż do jelita grubego, zostać uwolniona oraz zamieniona w energię za sprawą dobrych bakterii, nie podnosząc tym samym poziomu cukru we krwi, co wpływa na nas wyłącznie pozytywnie. Gdy jednak składniki te zostają poddane procesowi rafinowania i przemieniają się w jedzenie cukropodobne, wówczas glukoza jest uwalniana już w jelicie cienkim i natychmiast zamienia się w energię, mocno podnosząc poziom cukru we krwi. To zaś wcale nie służy naszym organom.

DAJ SPOKÓJ, ZIEMNIAKÓW TEŻ NIE MOŻEMY JEŚĆ?

Spostrzegawczy czytelnicy na pewno zauważyli, że ziemniaki – dla Szwedów główne źródło węglowodanów – zaliczają się do produktów cukropodobnych. Naszą intencją nie jest sianie strachu. Możemy cię uspokoić informacją, że wysokie IG mają wyłącznie te gorące. Ziemniaki zawierają jeden z najbardziej odżywczych składników dla naszych dobrych bakterii jelitowych – błonnik zwany skrobią oporną, stanowiący jedno z najważniejszych źródeł wytwarzania osłony uszczelniającej jelita oraz kwasów nasyconych wyciszających zapalenie. Sto procent skrobi opornej dociera do jelita grubego. Badania wykazują, że spożycie 15–30 gramów skrobi opornej dziennie silnie zapobiega zespołowi metabolicznemu (wiesz już, o czym mowa: to stadium poprzedzające cukrzycę typu 2, o którym wspominałyśmy w poprzednim rozdziale). Najważniejszą cechą skrobi opornej jest jej zdolność do przeciwdziałania otyłości. Nie będzie przesadą, jeśli powiemy, że to prawdziwy superbłonnik.

Jest tylko jeden haczyk – podczas gotowania skrobia oporna zamienia się w cukier. To jednak można łatwo obejść przez odstawienie ziemniaków (a także innych warzyw okopowych) do ostygnięcia przed zjedzeniem. Słucham? Do ostygnięcia? Tak. Po podgrzaniu z roślin okopowych znika błonnik, zmieniając się w cukier, ale jeśli tylko odczekasz chwilę, aż wystygną, odzyskają swoje wcześniejsze właściwości i znów pokonają długą drogę do jelita grubego, by spotkać tam naszych przyjaciół (ładniejsze słowo na określenie tego procesu to rekrytalizacja). Warzywa już raz przestudzone można podgrzewać właściwie bez ryzyka ponownej przemiany błonnika w cukier. Takie czary-mary.

TO CO MAMY JEŚĆ?

Wielu z nas może uznać – przynajmniej na początku – że ograniczenie jedzenia żywności cukropodobnej to najtrudniejsze wyzwanie na świecie. Szczególnie że stanowi ona podstawę naszych posiłków. Kiedy zdecydowałyśmy się z dnia na dzień zmienić większość tego, co jadłyśmy, szybko chcieliśmy się poddać. Najpierw cukier, a teraz TO. Byłyśmy się z myślami. Nigdy więcej chleba na śniadanie? I co z pysznym i sycącym makaronem? Kto w ogóle wpadł na pomysł, żeby zamienić go na surową cukinię? Zimne ziemniaki – czy to jakiś żart? A pizza kebab? PIZZA KEBAB? Co z nią będzie? Ze względu na florę jelitową musiałyśmy zmienić myślenie.

W świecie idei obowiązują następujące zasady:

- 1 Jedz jak najwięcej nieprzetworzonego jedzenia, bo takie ma zazwyczaj niższy IG.
- 2 Nie musisz automatycznie rezygnować z danego produktu tylko dlatego, że ma on wysoki IG – pamiętaj o stężeniu węglowodanów.
- 3 Tłuszcz i błonnik obniżają IG całego posiłku.

!!!

A co ze światem materialnym? Spokojnie, nie wpatrujemy się ślepo w wykresy. Szanujemy oczywiście dane z tabel IG, ale najlepsza wypróbowana przez nas metoda żywienia polega raczej na myśleniu o tym, czego mamy dostarczyć organizmowi, niż na koncentrowaniu się na produktach, które należy wykluczyć. Odkryłyśmy mianowicie, że jeśli potraktujemy jedzenie jako rodzaj paliwa dla organizmu i codziennie będziemy mu dostarczać możliwie jak najwięcej składników odżywczych, nie grozi nam wspomniane wcześniej bezsensowne uczucie napchanego brzucha.

Dlaczego by nie spróbować sałatki ziemniaczanej z przepisu na kolejnej stronie? Wyłóż ją na elegancki talerz i najedz się do syta. Jak samopoczucie? Co czuje twoje ciało? Masz ochotę na makaron? Chleb? Ryż?

Nie? Tak myślałyśmy.

SALATKA ZIEMNIACZANA NA ZIMNO, KTÓRA DOCIERA AŻ DO FLORY JELITOWEJ

(dla ciebie i trojga twoich głodnych znajomych)

Taką sałatkę na zimno, bogatą w błonnik, jemy często – przede wszystkim latem – najchętniej w towarzystwie porcji ryby. Przyrządza się ją za pomocą mandoliny do krojenia warzyw bądź noża do sera. Konieczna jest też w pogotowiu duża paczka plastrów na skaleczenia.

Zacznij od ugotowania ziemniaków. Następnie pokrój je na mniejsze kawałki, strączki groszku na średnie części, rzodkiewkę w plasterki, a cebulę i topinambur w drobną kostkę. Połącz pokrojone warzywa z pietruszką.

W miseczce wymieszaj oliwę, ocet, musztardę, kapary, sól i pieprz, polej dressingiem wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj. Odczekaj chwilę, zanim krzykniesz: „podano do stołu!”.

Warzywa

250 g ziemniaków

100 g groszku cukrowego w strączkach

1 pęczek rzodkiewki

4 topinambury

½ obranej czerwonej cebuli

2 łyżki drobno posiekanej pietruszki

Francuski dressing

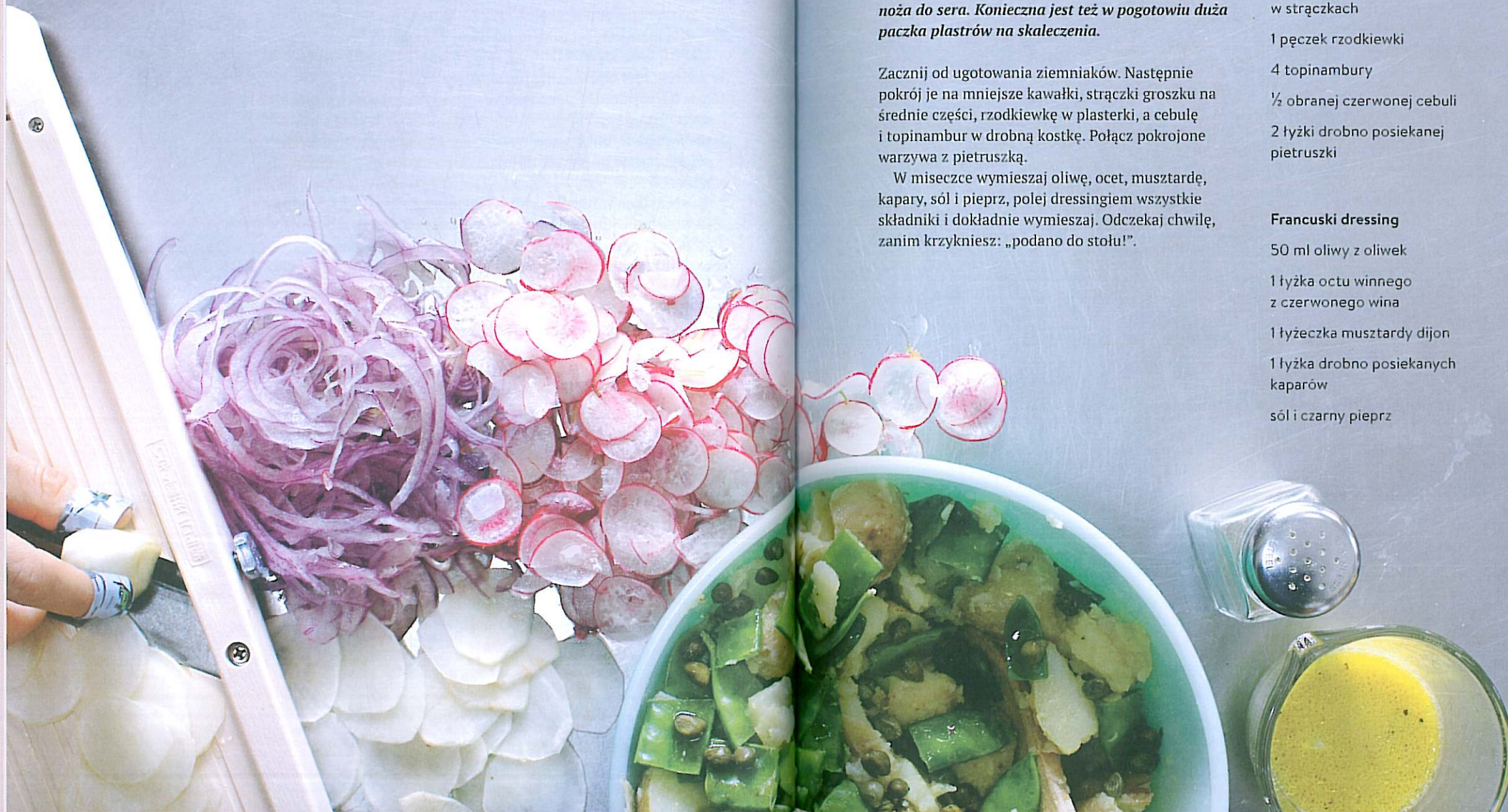
50 ml oliwy z oliwek

1 łyżka octu winnego z czerwonego wina

1 łyżeczka musztardy dijon

1 łyżka drobno posiekanych kaparów

sól i czarny pieprz

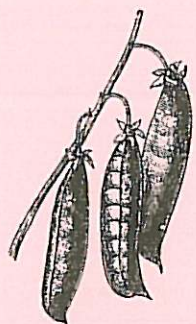


WITAMINA D

Mieszkanie w Szwecji ma wiele zalet. Konieczność noszenia latarki i kamizelki odblaskowej poza domem przez sześć miesięcy w roku nie jest jedną z nich.

Mieszkańcy północnej części Europy mają tak słaby dostęp do słońca zimą, że wytworzenie witaminy D jest niemal niemożliwe. Dlatego ci, którzy nie przyjmują jej w postaci suplementów, muszą pokornie zdać się na zgromadzone w lecie zasoby tej witaminy. Profesor Stig uświadomił nam, że okres połowicznego jej rozpadu trwa sześć tygodni, co oznacza, że co szósty tydzień tracisz połowę swoich zapasów witaminowych. Jeśli jesienią nie wyjechałeś na wczasy do ciepłych krajów, twoje rezerwy skończą się już przed przerwą bożonarodzeniową. Braki witaminy D najbardziej dają się we znaki w marcu i kwietniu i właśnie wówczas wzmagają się wszystkie przewlekłe choroby (podczas gdy na przykład depresja osiąga swój szczyt kilka miesięcy wcześniej).

Witamina D wzmacnia układ odpornościowy oraz zmniejsza stan zapalny w organizmie. To oznacza, że utrzymuje cię przy zdrowiu! Same wyrobiłyśmy w sobie nawyk przyjmowania witaminy D w formie suplementów. W Szwecji zalecana dzienna dawka dla dorosłych i dzieci to 10 mikrogramów lub 400 IU (IU = jednostka międzynarodowa). Osobom po siedemdziesiątym piątym roku życia zaleca się podwójną dawkę, to jest 20 mikrogramów lub 800 IU dziennie. Media informowały o objawach zatrucia występujących przy przedawkowaniu witaminy D, ale jeśli tylko będziesz przestrzegać zaleceń, takie ryzyko nie istnieje.



KILKA WAŻNYCH SŁÓW O WYBIERANIU PRODUKTÓW EKOLOGICZNYCH

Wypełnianie po brzegi wózka sklepowego produktami ekologicznymi jest dla Ciebie zbyt drogie? Zaczynij od wymiany paru istotnych warzyw, a różnicę odczują ludzie i środowisko. W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono testy dotyczące poziomu chemikaliów obecnych w pięćdziesięciu trzech rodzajach warzyw i owoców. Na ich podstawie opracowano dwie listy: *dirty dozen* (parszywa dwunastka) oraz *clean fifteen* (czysta piętnastka). W parszywej dwunastce znalazły się warzywa i owoce zawierające najwyższe stężenie chemikaliów, zatem kupując je, powinieneś zawsze wybierać wariant ekologiczny. Do czystej piętnastki natomiast zostały zaliczone produkty o najniższej zawartości pestycydów, które – prawdę mówiąc – możesz kupować bez znaczka eko (najlepiej ich jednak unikać ze względu na warunki, w których pracują ludzie przy ich uprawach). Doskonale rozumiemy, że nie wszystkich stać na kupowanie towarów przyjaznych środowisku, ale pomyśl w ten sposób: zrezygnowanie z parszywej dwunastki, która zawiera najwięcej chemikaliów, nic nie kosztuje.

Tablica nr 4

PARSZYWA DWUNASTKA I CZYSTA PIĘTNASTKA

Źródło: The Environmental Working Group (EWG)

1. jabłka	1. awokado
2. seler	2. kukurydza
3. pomidory	3. ananas
4. ogórki	4. kapusta
5. winogrona	5. groszek
6. nektarynki	6. cebula
7. brzoskwinie	7. szparagi
8. ziemniaki	8. mango
9. szpinak	9. papaja
10. truskawki	10. kiwi
11. borówki hodowlane	11. bakłażan
12. papryka	12. melon miódowy
	13. grejfrut
	14. melon kantalupa
	15. kalafior

*Parszywa
dwunastka!*

*Na liście brakuje bananów, które
również są obficie nawożone.*

*Czysta
piętnastka!*



Krótkie podsumowanie na temat jedzenia cukropodobnego

PIĘĆ TURBOWSKAZÓWEK DLA FLORY JELITOWEJ

01. Zaczynij od wyczyszczenia spiżarni. Brzmi to banalnie, ale działa. Makaron, ryż, chleb i mąkę wyrzuć albo oddaj komuś innemu. Nie oszukuj. Po prostu się ich pozbądź.
02. Idź do sklepu i kup odżywcze produkty niezapychające brzucha, między innymi: komosę ryżową, sorgo, makaron z fasoli mung, ziarna, orzechy oraz grykę.
03. Warzywa okopowe odstawiaj do ostygnięcia po ugotowaniu. Może wydaje ci się to głupie, ale spróbuj. Jeśli podasz je razem z ciepłym posiłkiem, prawie nie zauważysz różnicy.
04. Przekonanie o tym, że każdy posiłek musi się składać ze zbóż, to zwyczajne nieporozumienie. Ich miejsce mogą zająć znacznie lżejsze dla żołądka ryba bądź duża porcja sałatki albo pożywna zupa lub też cudowna potrawka. Będziesz syty. Przysięgamy!
05. Jeśli nic cię nie przekona do rezygnacji z chleba, spróbuj wypiekać go samodzielnie albo przynajmniej kupuj go w dobrej piekarni, a nie w sklepie ogólnospożywczym.

Zalecenie nr 3

OBJADAJ SIĘ WARZYWAMI

(i rozkręć imprezę we florze jelitowej)

Dotarliśmy do trzeciego zalecenia w naszej książce. Czy dobrze zgadujemy, że nigdy wcześniej lekarz nie przepisał ci zupy z soczewicy? Jeżeli śledzisz nasz blog, wiesz już, że lubimy czarować, a ten przepis to jedna z naszych najlepszych sztuczek magicznych. Dzięki niemu dostarczamy sobie naprawdę sporej dawki surowych warzyw w formie rozgrzewającej zupy. Inaczej niż w przypadku wielu innych dań obiadowych trawienie takiej zupy trwa aż do pięciu godzin. Wiemy, że brzmi to jak prowokacja, ale zupą z warzyw najesz się bardziej niż – dajmy na to – makaronem czy ryżem.

To poza tym najdłuższy rozdział w całej książce z tego prostego powodu, że kochamy warzywa nade wszystko. Bardziej nawet niż Benicio del Toro.

NASZE WARZYWNE CV

Były czasy, kiedy za optymalny obiad uznawałyśmy stek z sosem bearneskim. Spotykałyśmy się w miejscowej restauracji, jadłyśmy mięso i w milczeniu wylizywałyśmy nasze talerze do czysta, nie snując refleksji na temat zdrowia, środowiska czy innych gości. Mijały lata. Wyszłyśmy za męża, urodziłyśmy dzieci, rak odebrał nam mamę i ciocię, stałyśmy się hipochondryczkami, złożyłyśmy wypowiedzenie z pracy, spotkałyśmy profesora Stiga, założyłyśmy blog, poznałyśmy pewnego dziennikarza naukowego i kilku lekarzy ordynatorów, wysłuchałyśmy letniej audycji radiowej o globalnym ociepleniu z udziałem agronoma i zoologa Johana Rockströma, obejrzałyśmy wiele filmów dokumentalnych i gdzieś po drodze postanowiłyśmy jeść horrendalnie dużo warzyw, a bardzo mało mięsa – przez wzgląd nie tylko na zdrowie, ale również na naszą planetę.

Początki były trudne. Przy planowaniu posiłków zawsze punktem wyjścia było mięso. Co zjemy na obiad: kotlet jagnięcy, polędwicę wołową czy kielbasę? Następnie zastanawiałyśmy się nad dodatkami: ryż, spaghetti, a może inny makaron? Na końcu przychodził czas na warzywa. Choć czasami w ogóle ich nie uwzględniałyśmy.

Po tej decyzji reszta poszła już z rozpędu. Odkrywałyśmy, że można się najeść do syta zupą warzywną i że na bazie wymoczonych w wodzie orzechów nerkowca można wyczarować bajecznie kremowe sosy. Sos z orzechów? Nasi przyjaciele byli wyraźnie zaniepokojeni. Co się dzieje z Liną i Mią? Oszałały? Kiedy oni mówili się nad tym, jak ocalić nas od zguby, my przestałyśmy się zastanawiać, jakie warzywa wybrać do mięsa, a zaczęłyśmy rozważać, czy do jarzyn w ogóle potrzebujemy pieczystego.

Dzisiaj odżywiamy się ściśle według dewizy: mnóstwo warzyw i mało mięsa. Czujemy się lepiej niż kiedykolwiek. Ktoś powiedział, że taki styl żywienia nazywany jest fleksitarianizmem, ale nam to w zasadzie obojętne. My nie stosujemy żadnego określenia. Nie lubimy szufladkowania. Czy nie moglibyśmy skończyć z dzieleniem wszystkiego na kategorie? Czy nie możemy po prostu robić tego, co jest fajne, i jeść dużo produktów, dzięki którym dobrze się czujemy, oraz trochę mniej takich, które nam nie służą?

I tak – każdego dnia mówimy sobie, jak ugotować naprawdę pyszny strogonow bez dodawania mięsa.

WIĘKSZOŚĆ LUDZI JADA ZA MAŁO WARZYW

Istnieje wiele sprzecznych badań dotyczących żywienia.

Mamy na przykład takie, które dowodzą, że mięso jest szkodliwe, oraz te, które przeczą tej tezie. Według jednych badań mleko przyczynia się do rozwoju pewnych dolegliwości, a według innych działa ono na nie wyciszająco. Są badania, które udowadniają, że kawa jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, ale podczas procesu produkcji staje się trująca. Sam widzisz – oszaleć można!

Do tej pory jednak nie znalazłyśmy ani jednego badacza, który zaprzeczyłby tezie, że jedzenie warzyw w dużych ilościach wpływa korzystnie na zdrowie. Kiedy już zrozumiwałyśmy podstawową zasadę: jarzyny sprzyjają armii naszych dobrych bakterii, wszystko stało się jasne. Warzywa są najwyczejniej w świecie pełne wszystkiego, czego potrzebują nasze dobre bakterie: witamin, minerałów, antyoksydantów i błonnika. Regulują poziom cukru we krwi, a wiele z nich ma ponadto charakter zasadowy. Optymalne wchłanianie składników odżywczych w jelicie wymaga lekko zasadowego pH, a ponieważ dostępne obecnie produkty głównie zakwaszają organizm, ważne jest zrównoważenie tej tendencji przez spożywanie większej ilości produktów zasadowotwórczych. Badacze twierdzą, że warzywa potrafią niezwykle skutecznie zwalczać przewlekły stan zapalny, który prowadzi do chorób chronicznych, jeśli jest długotrwały.



Warzywa zawsze polewaj odrobiną oliwy z oliwek, oleju rzepakowego bądź lnianego tłoczonych na zimno. Organizm potrzebuje tłuszczu do wchłonięcia składników odżywczych z warzyw.

W przypadku warzyw nie ma żadnej górnej granicy, której przekroczenie miałyby szkodzić zdrowiu, zamiast je wspomagać (w przeciwieństwie do wielu innych artykułów spożywczych). Jednocześnie jesteśmy pewne istnienia dolnej granicy: szwedzki instytut Livsmedelsverket wyznacza ją na 500 gramów dziennie, ale wielu badaczy twierdzi, że powinniśmy spożywać znacznie więcej – do 2 kilogramów jarzyn dziennie. Niestety, nawet 20 procent z nas nie wypełnia normy rekomendowanej przez instytut: przeciętna kobieta zjada dziennie 300 gramów warzyw, a przeciętny mężczyzna 250 gramów.

NIEZBĘDNY DO ŻYCIA BŁONNIK ROŚLINNY

Wielu ludzi trwa w przekonaniu, że warzywa to tylko witaminy, minerały i antyoksydanty, ale to nieprawda. Chcemy dobrze wykorzystać okazję i stoczyć jeszcze jedną bitwę w imię błonnika. Czy wiesz, że błonnik to węglowodany, z których trawieniem nie radzi sobie jelito cienkie? Z tego powodu docierają one do jelita grubego, dając twoim dobrym bakteriom najlepsze pożywienie. Niektóre rodzaje błonnika zwane są *p r e b i o t y k a m i*, co znaczy „dla bakterii”. To bardzo trafne określenie, ponieważ wiele rodzajów błonnika jest superważną pożywką dla naszych dobrych bakterii. Dzieje się tak z dwóch powodów:

- 1 Organizm ludzki niełatwo trawi błonnik pochodzenia roślinnego (jest ciężkostrawny), dzięki czemu pokonuje on długą drogę aż do jelita grubego.
- 2 Błonnik jest na tyle uprzejmy, że po drodze do jelita grubego zabiera ze sobą wszystkie antyoksydanty, witaminy oraz minerały obecne w warzywach, których wydobyciem zajmują się dobre bakterie.

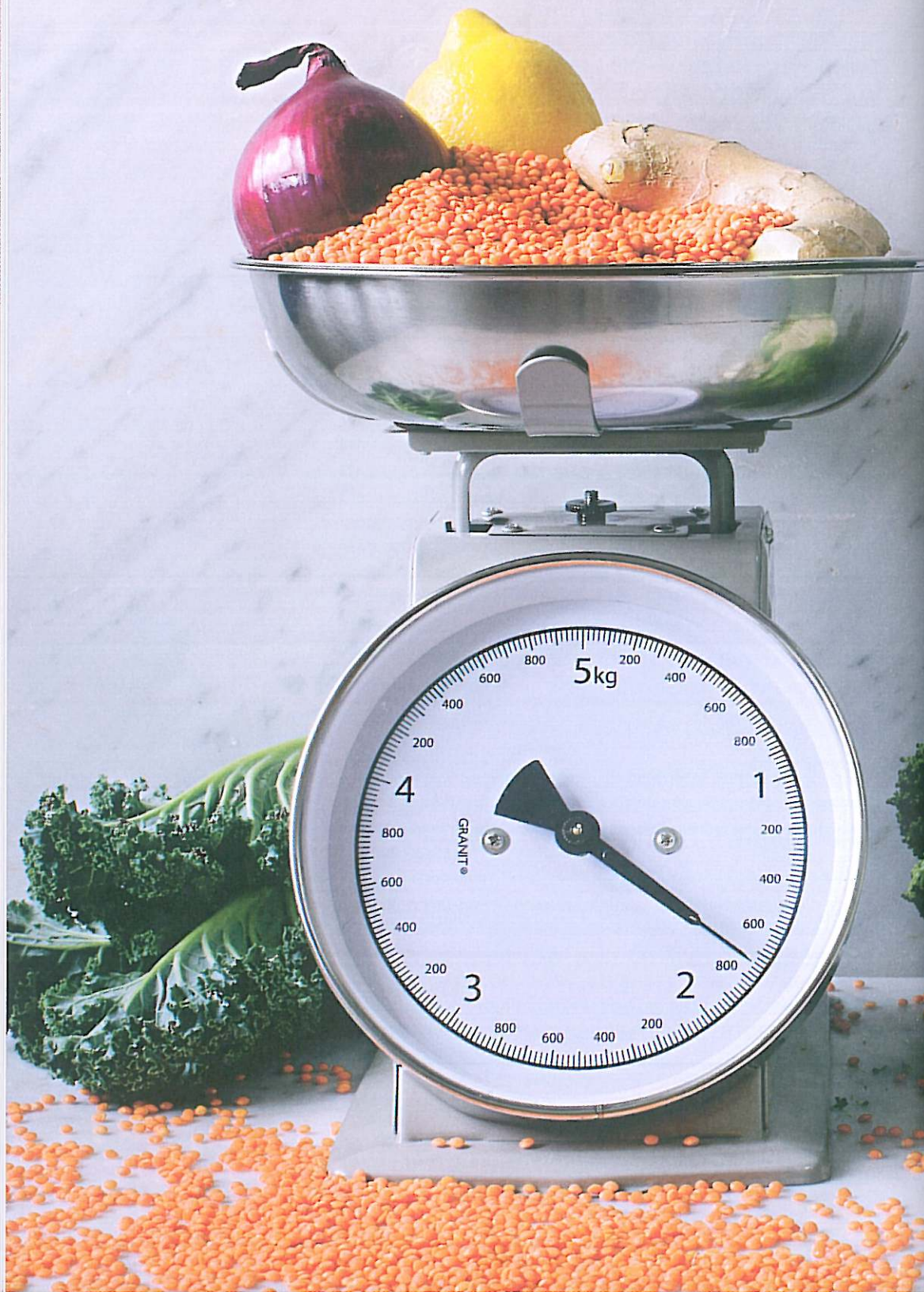
Enzymy trawienne obecne w żołądku i jelicie cienkim nie potrafią pokonać całego mnóstwa błonnika roślinnego, więc pozwalają mu bez przeszkód kontynuować drogę do naszych Luke'ów Skywalkerów, którzy przyjmują go z wdzięcznością. Już w jelicie grubym błonnik rozkładany jest przez dobroczynne bakterie, które wydobywają z niego wszystko, co odżywcze, i przesyłają do innych części organizmu.

Tablica nr 5

WAŻNE ŹRÓDŁA ODŻYWCZEGO BŁONNIKA

Źródło: Stig Bengmark

siemię lniane	kiwi
ziarna słonecznika	maliny
marakuja	buraki
mąka sojowa	kapusta czerwona
awokado	kapusta biała
śliwka	agrest
orzeszki ziemne	banany
ziemniaki	marchew
orzechy laskowe	fenkuł
jeżyny	kapusta włoska
zielony groszek	borówka czarna
ziarna dyni	kalafior
orzechy włoskie	kiełki (na przykład fasoli)
karczochy	gruszka
czarna porzeczka	truskawki
cebula	pomidory
fasola	grejpfrut
brukselka	pomarańcza
oliwki	jabłko ze skórką



ZUPA UNIWERSALNA WEDŁUG FOOD PHARMACY

(2 duże porcje)

100 g soczewicy czerwonej

1 łyżka bezglutenowego bulionu bez drożdży

1 czerwona cebula, obrana ze skórki

2 ząbki czosnku, obrane ze skórki

3 różyczki brokułów

trochę jarmużu

1 cm świeżego imbiru

sok z połówki cytryny

sól i czarny pieprz

posiekana natka pietruszki

Tę zupę gotujemy kilka razy w tygodniu. Często przechwalamy się, że jest uniwersalna, ponieważ można ją przerabiać w nieskończoność. Równie dobrze możesz zamienić brokuły na jarmuż, jarmuż na kalafior i szpinak, cebulę na pomidory, soczewicę czerwoną na zieloną albo... Dobra, już chyba rozumiesz. Zacznij od tego, co masz w lodówce, a zobaczysz, że życie stanie się lepsze.

Dokładnie wypłucz soczewicę i ugotuj ją w wodzie z bulionem według instrukcji na opakowaniu. W międzyczasie pokrój warzywa na grube kawałki. Zdejmij z ognia soczewicę i odstaw na 10 minut. Dodaj wszystkie surowe warzywa, przyprawy i zblenduj. Wlej sok wyciśnięty z połówki cytryny. Na koniec posyp pietruszką, jeśli to dzień tej przyprawy. Gotowe!





Witamina B12 występuje przede wszystkim w produktach pochodzenia zwierzęcego: w mleku, mięsie i jajkach. Stąd ważne dla wegan jest dodatkowe przyjmowanie tej witaminy. Trzeba przy okazji wspomnieć, że nasze dobre bakterie potrafią wytwarzać witaminę B12, jednak w zróżnicowanych ilościach. Jeśli zatem ściśle przestrzegasz diety wegańskiej, dobrze mimo wszystko pomyśleć o dodatkowym suplemencie.

Jak już wcześniej wspomnieliśmy, dobre bakterie mogą skorzystać z pomocy błonnika przy pomnażaniu i wytwarzaniu pożywnych substancji uszczelniających nasze jelita oraz chroniących je przed przeciekaniem toksyn do organizmu, co dodatkowo wzmacnia nasz układ odpornościowy oraz chroni przed różnymi chorobami.

Można by powiedzieć, że błonnik jest najlepszym przyjacielem flory jelitowej. Stanowi on absolutnie najważniejsze pożywienie dobroczynnych bakterii, znacząco wycisza stan zapalny, a jego niedobory to – według wielu badaczy – jedna z najistotniejszych przyczyn przedwczesnego starzenia się.

POWOLI ZWIĘKSZAJ PRZYJMOWANIE BŁONNIKA

Niestety, większość z nas jada zbyt mało warzyw i za mało błonnika roślinnego. Ponadto bardzo niewiele osób osiąga zalecaną przez Livsmedelsverket dawkę błonnika (25–35 gramów dziennie). Jego mizerne przyjmowanie wyniszcza dobre bakterie, zaś te złe rozkwitają i rosną w siłę. Jeszcze smutniejsze jest to, że sporo ludzi ma problemy z trawieniem błonnika, jeśli nie jadali go przez dłuższy okres. Flora jelitowa, której nie dostarczono wystarczającej ilości błonnika, zwyczajnie traci bakterie odpowiedzialne za jego rozkład. Nasi przodkowie, którzy spożywali wielokrotnie więcej błonnika niż my, szczycili się znacznie bogatszą florą jelitową zarówno pod względem ilości bakterii, jak i ich rodzajów. W dzisiejszych czasach wiele osób (szczególnie takich, które cierpią na zaostroszony stan zapalny) ma znacząco uboższą florę.

Mimo że od błonnika zależy kondycja naszej flory jelitowej, mnóstwo osób czuje się nie najlepiej podczas jego spożycia. Brzuchy są wzdęte, bolą i burczą, a w jelitach gromadzą się gazy. To brzmi, delikatnie mówiąc, jak błędne koło. Gazy tworzą się wówczas, gdy dobre bakterie rozkładają błonnik. Ważne, żeby zwiększać dawki błonnika sukcesywnie, co pozwoli uniknąć bólu brzucha. Podczas gdy błonnik absorbuje płyny, niektórzy mogą odczuwać kolkę jelitową, dlatego przy zwiększaniu dawek błonnika szalenie ważne jest picie wody w dużych ilościach. W przeciwnym razie brzuch może boleć.

Jeżeli stopniowo będziesz zwiększał porcje błonnika i równocześnie ilość wypijanych płynów, a problem nie zniknie, może to oznaczać, że cierpisz na zespół jelita drażliwego (IBS). Przyjmuje się, że ta dolegliwość dotyka w przybliżeniu co trzeciego Szweda. Pamiętaj jednak, że nawet jeśli cierpisz na zespół jelita drażliwego, problem ten jest kwestią indywidualną i może się zmieniać z upływem czasu. Nie zapominaj, że błonnik jest wyjątkowo ważny.

ISTNIEJĄ DWA RODZAJE BŁONNIKA – ROZPUSZCZALNY I NIEROZPUSZCZALNY

Zatrzymajmy się na moment przy błonniku.

Można go podzielić na dwa rodzaje: rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Ponieważ poziom cukru we krwi u wielu z nas często się zmienia, dobrze wiedzieć, że w jego ustabilizowaniu może pomóc błonnik rozpuszczalny. Prostymi słowami: jeśli jadasz sporo błonnika rozpuszczalnego, rzutuje to na cały posiłek, gdyż poziom cukru pozostaje w równowadze, nawet jeżeli spożywasz coś z wysoką wartością IG. Mimo że błonnik nie zawiera kalorii, zapewnia uczucie sytości, a dodatkowo ten rozpuszczalny razem z wodą tworzy żelową osłonę wokół spożywanego posiłku. To z kolei pomaga jelitom w produkcji kału przez zwiększenie jego objętości. Dzięki temu wędrówka jedzenia przez jelita staje się łatwiejsza, a jednocześnie zawartość żołądka opróżnia się szybciej.

Dobre źródła błonnika rozpuszczalnego:

otręby owsiane, jagody, owoce, warzywa, soczewica, ciecierzycy, figi, ziarna słonecznika, fasola, siemię lniane, ziarna sezamu, lucerna.

Dobre źródła błonnika rozpuszczalnego

Taką zależność zaobserwował lekarz Dennis Burkitt podczas pobytu na misji w Ugandzie w latach pięćdziesiątych. Jego uwagę zwrócił fakt, że mieszkańcy buszu nie skarżyli się na powszechne wtedy w krajach rozwiniętych dolegliwości jelit (na przykład na stany zapalne) czy inne choroby (na przykład na choroby układu sercowo-naczyniowego albo cukrzycę). Burkitt rozpoczął badania nad rozmiarem stolca oraz czasem trawienia

jedzenia i jego transportu przez układ pokarmowy. Z obserwacji wynikało, że w Europie rozmiar kału wynosi średnio 60 gramów na dobę, podczas gdy w Ugandzie 600 gramów na dobę, a proces trawienia trwa u Europejczyka średnio 100 godzin, zaś w afrykańskim buszu w przybliżeniu 20 godzin. Lekarz zrozumiał, że spora część surowych, nieprzetworzonych roślin wchodzących w skład afrykańskiego jadłospisu przyspieszała procesy zachodzące w jelicie i przyczyniała się do szybszego wydalania substancji trujących z organizmu.

Drugi rodzaj błonnika jest nierozpuszczalny. Podstawowa różnica między nami (to znaczy Liną i Mią) a nierozpuszczalnym błonnikiem polega na tym, że ten ostatni jest małym pedantem, który uwielbia po sobie sprzątać. Kiedy najedzone leżymy rozciągnięte na kanapie i nie w głowie nam zmywanie naczyń po obiedzie, błonnik nierozpuszczalny z ogromnym entuzjazmem zabiera się do wymiatania z jelita wszystkich substancji trujących i resztek, jednocześnie zaopatrując dobre bakterie w całe mnóstwo odżywek.

Dobre źródła błonnika nierozpuszczalnego

Dobre źródła błonnika nierozpuszczalnego: zielone warzywa liściaste, produkty pełnoziarniste oraz skorupki wielu orzechów i ziaren.

Można powiedzieć, że jelito grube jest naszym prywatnym systemem oczyszczania. Codziennie jest ono napełniane nowymi trującymi odpadami, takimi jak: kurz, niestrawione jedzenie, metale ciężkie, pestycydy, miliony martwych komórek i Bóg wie, czym jeszcze. To właśnie dzięki błonnikowi nierozpuszczalnemu odpady są wydalane z organizmu. Pod mikroskopem błonnik przypomina małe gąbeczki, co bardzo dobrze obrazuje jego funkcjonowanie w jelicie grubym. Może on zgarniać toksyny nawet kilkakrotnie przekraczające rozmiarem jego własną cząsteczkę, by później się ich pozbyć.

Aby całkowite wyczyścić organizm z toksyn, trzeba naprawdę dużo błonnika nierozpuszczalnego. Mówiąc „dużo”, mamy na myśli – cóż – DUŻO. Wyobraź sobie gąbkę, by zrozumieć, o co nam chodzi. Między gąbeczką utworzoną z 5 gramów błonnika a taką z 50 gramów istnieje dość spora różnica. Im mniejsza gąbeczka, tym trudniej wyczyścić wszystkie odpady, które codziennie zbierają się przy odpływie.

EFEKT KEBNEKAISE

Szczerze mówiąc, żadna z nas nie wychowywała się w środowisku, w którym żywo dyskutowano o kupie. Kiedy więc pewnego dnia profesor Stig spojrział na nas i z radością zaczął malowniczo opisywać efekt Kebnekaise oraz jego zalety, nagle obudziliśmy się do życia i zaczęliśmy wszystko szaleńczo notować, aż palily nam się kartki pod długopisami.

Efekt Kebnekaise osiąga się przez jedzenie dużej ilości błonnika, a tak zwana kielbasa Kebnekaise jest dowodem na to, że dostarczyłeś go organizmowi wystarczająco dużo. Nazwa pochodzi od najwyższego szwedzkiego szczytu górskiego i ma sygnalizować, że czubek stolca ma wystawać ponad poziom wody w toalecie niczym dumny szczyt górki. Kał nie może być wodnisty = wtedy też nie ma mowy o górach. Mizerne przyjmowanie błonnika natychmiast odzwierciedla się podczas wizyt w toalecie. Jeśli zatem chcemy produkować naprawdę wysokie szczyty, obowiązuje nas codzienne jedzenie dużej ilości warzyw i owoców (przede wszystkim surowych, prawie niedojrzałych jarzyn). Inna ważna uwaga: splukiwanie toalety ma sprawiać kłopot.

Przeprowadźmy mały eksperyment. Spróbujemy zważyć naszą zupę uniwersalną. Zaczynamy od postawienia talerza na wadze i usypania na nim górki z soczewicy. Co? Waga wskazuje zaledwie 200 gramów! Dodajemy solidny pęk jarmużu, czosnek i imbir, ale waga ledwo drgnęła, mimo że na talerzu położyliśmy strasznie dużo warzyw. Dokładamy jeszcze jeden porządny ładunek: pół brokołu, czerwoną cebulę i cytrynę. Jakąś minutę później jesteśmy u celu: dokładnie 700 gramów.

Nasuwają się wnioski:

- 1 Jadamy mniej warzyw, niż nam się wydawało.
- 2 Przed końcem dnia musimy ich zjadać prawie dwa razy więcej.
- 3 Musimy zrobić smoothie Kebnekaise.

Jak tego dokonać? Wyjmij mikser i widzimy się na następnej stronie.



Komosa ryżowa jest jednym z najbardziej bogatych w antyoksydanty produktów jadalnych. Czarna komosa ryżowa jest najzdrowsza, następną w kolejności jest czerwona, a za nią biała.



SMOOTHIE KEBNEKAISE

(2 szklanki)

70 g zieleniny (na przykład rukoli lub roszponki)

2 garści szpinaku baby

½ ogórka

½ cytryny bez skórki

2 cm imbiru bez skórki

2 łydgi selera naciowego

1 awokado

200 ml wody

1 łyżka oleju kokosowego

Takie smoothie pełne jest wspaniałego błonnika roślinnego, który pokonuje długą drogę aż do twoich dobrych bakterii jelita grubego. Poza tym ma charakter zasadowy, między innymi dzięki zieleninie, ogórkowi i cytrynie. Jest zielone i zdrowe, a jeśli nie pobudzi ciebie (i nas) do taśmowej produkcji szczytów Kebnekaise... będziemy bardzo rozczarowane.

Wrzuć wszystko do miksera i wciśnij „start”. Wyłącz po uzyskaniu jednolitej masy. W góry!



Zamiast wyciskać sok z cytryny, obierz ją i wrzuć do miksera – w ten sposób zachowasz cały błonnik i jeszcze więcej antyoksydantów obecnych w białej skórce.

SKUP SIĘ NA ZIELONYCH WARZYWACH LIŚCIASTYCH

Zalecenie instytutu Livsmedelsverket o jedzeniu przynajmniej 500 gramów warzyw dziennie można interpretować na różne sposoby. Ci, którzy są dość prostolinijni i rozumieją wszystko dosłownie, mogliby praktycznie wmusić w siebie pół kilograma buraków. Niestety, to nie takie łatwe.

Ze względu na fakt, że wszystko, co zielone, wrzuciliśmy do kategorii pod wspólną nazwą **w a r z y w a**, ciężko wskazać to, co ma się składać na 500-gramową normę. A może – bacząc na składniki czysto odżywcze – zamiast koncentrować się na wadze, wybierać warzywa z wysokim stężeniem substancji pełnowartościowych? Na przykład zielone warzywa liściaste. Niezależnie od ilości jarmużu, boćwiny i szpinaku, które ładujesz na swój talerz, całość waży właściwie niewiele, ale jest tak naprawdę znacznie bardziej pożywna niż wcześniej wspomniane buraki.

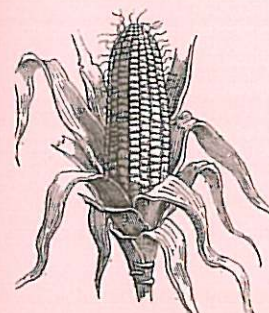
Nie ulega wątpliwości, że zielone warzywa liściaste są jednymi z najlepszych rzeczy, jakie możesz jeść. Po pierwsze, znajdziesz w nich bogactwo witamin i minerałów, między innymi magnez potrzebny do rozwoju bakterii ochronnych. Po drugie, zawierają bardzo dużo błonnika nierozpuszczalnego (gąbeczki, już wiesz!). Po trzecie, mieszczą w sobie niezwykle ciekawą cząsteczkę cukru *SQ (sulfoquinovose)* niedopuszczającą do kolonizacji jelit przez złe bakterie i wspomagającą rozwój dobrych bakterii. Po czwarte, ich zielony kolor świadczy o obecności chlorofilu dostarczającego tlen twoim dobrym bakteriom, dzięki czemu mogą się rozmnażać i rosnąć (na dobrą sprawę złe bakterie nie znoszą tlenu w formie gazu). Niedługo same zakleimy sobie usta taśmą, ale jeszcze po piąte, zielone warzywa mają charakter **z a s a d o w y**. W dzisiejszych czasach zakwaszenie naszych organizmów jest raczej regułą niż wyjątkiem, a kwaśne środowisko to najlepsze warunki do rozwoju złych bakterii.

TROSZCZ SIĘ O SWOJĄ SZAFKĘ Z PRZYPRAWAMI

Przyprawy są naładowane antyoksydantami i stanowią zdumiewająco skuteczną osłonę przed stanem zapalnym. Być może pamiętasz, że przeciwutleniacze to najważniejsza obrona organizmu



Pamiętaj o jedzeniu różnych rodzajów warzyw liściastych, ponieważ ich liście kryją wiele cennych składników odżywczych.



JAK DZIAŁAJĄ TWOJE JELITA? TRZY TESTY, KTÓRE MOŻESZ PRZEPROWADZIĆ SAMODZIELNIE

01. Próba topinamburu. Topinambur jest bardzo bogaty w odżywczy, aczkolwiek ciężkostrawny błonnik, którego cząsteczki nazywane są fruktanami. Jeśli możesz zjeść topinambur bez dolegliwości jelitowych, możesz być pewien, że twoja flora jelitowa działa znakomicie.
02. Próba Kebnekaise. Normalne wypróżnianie przy prawidłowo działającej florze jelitowej powinno odbywać się dwa razy dziennie, po 400–500 gramów. Współczesne muszle klozetowe nie są przygotowane na takie atrakcje, więc licz się z tym, że toaletę łatwo można przeciążyć – mały „szczyt górski” ma wystawać ponad poziom wody, która powinna podnieść się przy sflukiwaniu.
03. Próba kukurydzy. W perfekcyjnym świecie wędrówka pożywienia przez cały układ pokarmowy powinna zajmować mniej więcej 20 godzin (czas do 48 godzin jeszcze jest w porządku). Można to skontrolować, obserwując, kiedy zjedzona kukurydza ponownie ujrzy światło dzienne.



Istnieje podział na zioła (herbs) oraz przyprawy (spices). Zioła pochodzą z liści roślin, zaś przyprawy z ich pozostałych części, na przykład z korzeni, łodygi, ziaren, pestek, owoców.

ORAZ

Zadbaj o to, by nawet smakołyki były pożywne: jagody, orzechy i owoce przyprawiaj cynamonem, kardamonem, goździkami, imbirem i kakao. Te przyprawy są nie tylko niebiańsko pyszne, ale także zalicza się je do największych przeciwutleniaczy wśród przypraw.

przed wolnymi rodnikami, a ponadto zabezpieczenie przed zapaleniem, chorobami i starzeniem się. Antyoksydanty są również istotnym elementem epigenetyki i potrafią asekurować cię przed aktywacją danego genu, który w sobie nosisz. Kiedy błonnik dotrze już do jelita grubego, twoi mali Luke'owie wydobywają z warzyw przeciwutleniacze i pilnują, by przesłać je do innych partii organizmu.

Badacze zwykle mierzą pojemność antyoksydantów w ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). To informacja o skupieniu przeciwutleniaczy oraz ich zdolności kontrolowania wolnych rodników. Jako przyprawy i zioła wykorzystuje się te części roślin, w których skoncentrowane są antyoksydanty, na przykład tylko liście albo tylko korzenie. Na szczycie listy ORAC znajdują się przede wszystkim przyprawy, ale także sorgo, jagody acai, komosa ryżowa i sumak zaliczane do produktów bogatych w przeciwutleniacze.

Gdy zrozumieliśmy, że to właśnie przyprawy rządzą w spisie antyoksydantów, wypełniłyśmy nimi całą kuchnię. Do szafki powędrowały te suszone, a świeże zioła wylądowały w doniczkach, lodówce i zamrażarce. Przyprawiając posiłek kminkiem, pietruszką, kurkumą, czarnym pieprzem, oregano, koperkiem czy kolendrą, podnosimy zawartość antyoksydantów nawet w najzwyczajniejszym daniu. Szybko zauważyłyśmy też, jakie przyprawy najbardziej smakują naszym dzieciom, i zaczęłyśmy dodawać je do nowych potraw, których pocięchy mogłyby nie chcieć skosztować. Odkryłyśmy przy okazji, że nie potrzebujemy już tak dużo soli – naszego uniwersalnego wzmacniacza smaku.

Niestety, nie wszystkie pełnowartościowe artykuły spożywcze działają również przeciwzapalnie. To nie takie proste! Dla przykładu: fasola jest bardzo pożywna i często pojawia się w naszym jadłospisie, ale jednocześnie może łatwo wywołać stan zapalny (choć działa na korzyść flory jelitowej). Dlatego radzimy, byś wyrobił w sobie nawyk dodawania przypraw do jedzenia, które może powodować stan zapalny.

Tablica nr 6

TĘCZOWE JEDZENIE

Czerwone

pomidor, papryka, wiśnie, chili, żurawina, maliny, truskawki, rzodkiewka, granat, rabarbar, czerwony grejfrut, czerwona pomarańcza, arbuz, borówka brusznica

Pycha!

Żółte / pomarańczowe

pomarańcza, papryka, malina moroszka, marchew, melon, ananas, brzoskwinia, owoc kaki, miechunka (physalis), dynia, mango, morela, rzepa, grejfrut, cytryna, papaja, marakuja

Niebieskie / fioletowe

borówka czarna, jeżyna, czarna porzeczka, winogrono, czerwona kapusta, czerwona cebula, śliwka, bakłażan, figa, burak

Zielone

szpinak, brokuł, jarmuż, sałata, boćwina, awokado, karczoch, szparagi, brukselka, pokrzywa, kapusta włoska, chili, papryka, groszek, kiwi, por, limonka, groszek cukrowy, bazylija, cukinia, gruszka, jabłko, seler, winogrono, fenkuł

Białe / brązowe

pasternak, cebula, czosnek, ziemniak, topinambur, banan, gorzka czekolada >70 procent zawartości kakao, daktyl, rodzynki, biała kapusta, orzechy kokosowe, liczi, mangostan, rzodkiew japońska, korzeń pietruszki, grzyby, kalafior



Owoce, które skutecznie neutralizują smak zielonych smoothie, to jagody, jabłka, zielone banany, brzoskwinie i morele.

WYOBRAŹ SOBIE MAŁĄ TĘCZĘ ZBUDOWANĄ Z ANTYOKSYDANTÓW

Przy robieniu zakupów i gotowaniu zawsze z tyłu głowy mamy małą tęczę. Tę c z ę? Właśnie tak – sięgając po owoce i warzywa, powinno się mieszać przynajmniej trzy kolory. Takie połączenie nazywane jest tęczowym jedzeniem. W barwniku wszystkich warzyw i owoców obecne są antyoksydanty w formie fitochemikaliów (inaczej: fitonutrientów). Służą one za układ odpornościowy roślin, odgrywając nadzwyczaj ważną rolę w kwestii ich przetrwania: chronią przed promieniami UV oraz atakami wirusów, bakterii i zanieczyszczeń, a ponadto mają właściwości silnie przeciwutleniające.

Szkopuł w tym, że różne kolory zawierają odmienne fitochemikalia, które wpływają na zdrowie pozytywnie, ale nie w jednakowym stopniu. To znaczy, że jeśli jadasz wyłącznie zielone warzywa, zapewniają ci one tylko jeden rodzaj fitochemikaliów. Wiele przeciwutleniaczy może bronić się przed określonymi rodnikami i dlatego tak ważne jest, byś dostarczał swojemu organizmowi porządny miks różnorodnych warzyw, owoców, jagód i orzechów, zamiast na okrągło żywić się wyłącznie marchewką i orzechami nerkowca. Jeśli zaczniesz czerpać z szerszej palety barw (na przykład sięgniesz po warzywa i owoce pomarańczowe, czerwone i zielone), sprezentujesz sobie kilka rodzajów fitochemikaliów, które dodatkowo będą się wzajemnie wzmacniać.

Co ciekawe, w świecie fitonutrientów $1 + 1 \neq 2$, bo te substancje wzajemnie wzmacniają swoje właściwości, dlatego ich działanie lepiej opisuje formuła: $1 + 1 = 3$. Stąd bierze się zasada, by posiłek zawsze miał większą ilość kolorów ze świata roślin. Wówczas zapewniasz swojemu organizmowi całą gamę możliwości powstrzymujących choroby. Następnym razem, kiedy zaczniesz się bezradnie wpatrywać w otwartą lodówkę, przypomnij sobie tęczę, a wszystko się ułoży.

JEDZ TO, CO INNI WYRZUCAJĄ

Od wieków człowiek żywił się najmniej wartościową częścią plonów. Składniki odżywcze w warzywach i owocach nie są rozmieszczone sprawiedliwie. Jeśli zdecydujemy, że na obiad zjemy

marchewkę, to naprawdę szkoda wyrzucać pełnowartościowe liście i lodygę.

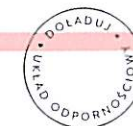
Czy pamiętasz z poprzedniego rozdziału, że ludzie przez stulecia jadali mąkę, którą uważali za najbardziej odżywczy element pozyskiwany ze zbóż? To samo dotyczy liści wszystkich warzyw okopowych – mimo że lodyga zawiera mniej kalorii i cukru, a dwa razy więcej błonnika, mineralów i witamin, co sam korzeń, to i tak często łąduje ona w śmietniku. Dzieje się tak nawet w przypadku owoców, które jadamy codziennie: najwięcej wartości odżywczych w jabłku i gruszcze kryje się w tych częściach, które wielu z nas zostawia – w pestkach, gnieździe nasiennym i skórce.

À propos wyrzucania jedzenia – możesz je przechowywać w zamrażarce i dzięki temu zmniejszyć ilość odpadów żywnościowych. Proces zamrażania pozwala zachować wartości odżywcze. Badania nad sałatą dowodzą, że pojemność ORAC zmniejsza się aż o połowę już w pół godziny po oddzieleniu jej od korzenia. Możesz zamrozić liście warzyw, jeżeli nie zamierzasz ich zjeść tego samego dnia. Zachowasz w ten sposób ich wartości odżywcze i pojemność antyoksydacyjną (ORAC).

SMOOTHIE JEST ZAWSZE ZDROWSZE OD SOKU

Jedną z największych, a zarazem najłatwiejszych (może?) zmian, jakie wprowadziliśmy w naszym życiu, od kiedy zaczęliśmy wędrowkę ku lepszemu zdrowiu, jest codzienne picie warzywnego smoothie. Dzięki temu możemy się objadać zielonymi warzywami liściastymi i w prosty sposób dostarczyć organizmowi ich najbardziej odżywczych części. Smoothie jest rozwiązaniem dobrym na wszystko (pomijając problemy małżeńskie, kryzysy parlamentarne i zespół Barłowa). Zdarza się, że zastępuje nam lunch, niekiedy pijemy je między posiłkami, a od czasu do czasu – idąc w ślady profesora Stiga – traktujemy je jak obiadokolację. Znasz takie dni, gdy człowiek nie ma siły stać przy garach, więc po prostu robi kanapki? Właśnie wtedy sięgnij po smoothie.

Mikser to idealny przyrząd, jeśli chcesz zachować wszystkie wartości odżywcze zamknięte w warzywach, a może przede wszystkim w zielonych liściach. Substancje pełnowartościowe mieszczą się mianowicie w komórkach liści tych ostatnich, a żeby je uwolnić, możesz skorzystać z dwóch opcji: (1) gryźć je ekstremalnie długo



Pamiętaj, by do swojego smoothie dodać pestki i lodygi. Wyjątkiem jest rabarbar, którego liście są trujące.

i dokładnie (co większość z nas zaniedbuje) albo (2) użyć miksera i w ten sposób rozbić celulozę, wyzwalając składniki odżywcze.

Smoothie ma wiele zalet.

Możesz w jednej szklance pomieścić niebotyczne ilości różnych warzyw bez zbędnego wysiłku, bo:

- 1 nie musisz ich kroić
(praktyczne, gdy się śpieszysz / masz rękę na temblaku),
- 2 nie musisz gryźć
(praktyczne, gdy się śpieszysz / nosisz aparat ortodontyczny),
- 3 nie musisz zmywać naczyń
(zwłaszcza jeśli pijesz prosto z dzbanka),
- 4 w zasadzie możesz leżeć na kanapie podczas jedzenia
(ewentualnie będzie ci potrzebna słomka).



Podczas badania przeprowadzonego w Unii Europejskiej w losowo wybranym opakowaniu winogron wykryto w owocach obecność dwudziestu sześciu różnych pestycydów. Jeśli nie możesz znaleźć ekologicznych winogron, rodzynek lub ekologicznego wina, lepiej wybrać coś innego.

Niemniej jednak nie wolno mylić smoothie z sokiem. Świeżo wyciskany ma dziś wyższy status niż kiedykolwiek, choć trochę niezasłużenie. Istnieją trzy powody, dla których sok nie do końca zasługuje na swoją „zdrową łatkę”: cukier, utrata witamin i odarcie z błonnika.

Różnica między zielonym smoothie a zielonym sokiem jest taka, że ten drugi zawiera wyłącznie soki pochodzące z warzyw, natomiast w skład smoothie wchodzi jarzyny w całości. Powodem, dla którego soki z warzyw i owoców są mniej korzystne dla organizmu niż smoothie, jest to, że włókna (ze skórki, miąższu) są przy wyciskaniu oddzielane od soku (i wyrzucane!), przez co cukier staje się bardziej niezdrowy. Ta sama zawartość cukru, ale inne konsekwencje dla zdrowia, poziomu cukru we krwi, flory jelitowej i stanu zapalnego. Dokładnie tak, jak z ziemniakami w poprzednim rozdziale!

Jeśli więc zaryzykować swego rodzaju ranking, w jakiej formie powinno się jadać surowe owoce i warzywa, obowiązywałoby, co następuje:

- 1 Warzywa i owoce zjadaj najlepiej w całości – od góry do dołu.
- 2 Smoothie wybieraj chętniej niż soki (zapewnisz sobie wówczas porcję ważnego błonnika). To świetny sposób na konsumpcję dużej ilości zieleniny!
- 3 W świecie idei wybieramy sok warzywny (zawierający mniej cukru) zamiast owocowego i rezygnujemy z tych „świeżo wyciskanych” sprzedawanych w sklepach.

- 4 Łamiemy sobie głowę, ale nie możemy wpaść na żaden inny argument związany ze zdrowiem. Najlepiej daruj sobie wszystkie inne soki i nie podawaj ich dzieciom (jeśli teraz podsuwasz je swoim pociechom dla zdrowia).

NIECH ZIELENINA POKRYWA NAJWIĘKSZĄ CZĘŚĆ TALERZA

Hmm... Czy próbujemy cię nakłonić do przejścia na weganizm? Nieee... Taak...

Może inaczej: w trosce o środowisko znaczna część populacji powinna zmniejszyć spożycie mięsa. Teraz robi się poważniej (skrzypce, proszę!): w ciągu ostatnich 40 lat konsumpcja mięsa na całym świecie zwiększyła się trzykrotnie. Poza tym w krajach, w których tradycyjnie jada się niewiele mięsa (na przykład w Indiach czy Chinach, czyli w najbardziej zaludnionych krajach na Ziemi), przejmowane są obecnie nawyki spożywania mięsa i mleka od naszej części świata. Do całości dodaj, że przemysł mięsny odpowiada za jedno z największych zagrożeń zdrowia, przed którym stoi ludzkość: za bakterie wielooporne. Większością antybiotyków nie leczy się ludzi, ale karmi się nimi zwierzęta przeznaczone dla przemysłu spożywczego. Zwróć też uwagę na to, że konsumpcja mięsa jest czynnikiem, który w największym stopniu przyczynia się do jednego z najmniejbezpiecznych zagrożeń przetrwania naszej planety – emisji gazów cieplarnianych.

W takim razie odpowiedź z perspektywy flory jelitowej brzmi: nie, nie musisz zostać weganinem. Jeśli jednak większość z nas drastycznie nie obniży spożycia mięsa, świat się zawali, a flora jelitowa przepadnie razem z nim.

Zmordowana Lina wygląda przez okno pociągu X2000. Mia beztrząsco wertuje gazetę.

– Jaki świetny artykuł! Zobacz!

– Mia, nie mogę czytać, kiedy jadę pociągiem, strasznie mi niedobrze.

– Okej, w każdym razie znalazłam przewspaniałą artykuł na temat tego, jak będą wyglądały nasze stoły wigilijne w roku 2050. Piszę, że szwedzka szynka bożonarodzeniowa będzie przygotowywana z fasoli i alg, a tradycyjna zapiekanka Janssons frestelse przyrządzana



Kukurudzę omijamy szerokim łukiem. Jest ona rośliną zaliczaną do jednych z najbardziej ulepszanych na świecie, a obecnie nawet modyfikowanych genetycznie. Poza tym zawiera zeinę – białko blokujące gromadzenie tryptofanu, czyli aminokwasu niezbędnego do wytwarzania neuroprzekazników takich jak serotonina (kontrolująca niepokój, lęk, uczucie sytości i bólu) oraz melatonina (nadzorująca zegar biologiczny, stany czuwania i snu).

z wysokobiałkowych insektów i larw zamiast z ziemniaków, szprotek i cebuli.

Lina wciąż skupia uwagę na świerkach.

– Cha, cha! Tu z kolei piszą, że w drugi dzień świąt będziemy wychodzić do restauracji na tradycyjną polędwicę wołową z sosem bearnaiskim. „Będzie to nas drogo kosztować, ponieważ białka zwierzęce bardzo obciążają klimat – ale raz do roku chyba jednak warto”.

Mia się zastanawia...

– Ciekawe, co pomyślą o nas nasze wnuki, gdy się zorientują, że aby zapewnić sobie składniki odżywcze pochodzenia roślinnego, wybrałiśmy okrutną drogę i zaczęliśmy masowo zjadać zwierzęta. A ty, co o tym myślisz?

Lina przenosi wzrok ze świerków na Mię.

– Akurat teraz nic nie myślę, Mia. Chociaż nie. Myślę, że zaraz zwymiotuję.

Lina wstaje i pędzi do toalety.



PRZEŚWIETLAMY TRZY MITY O PRODUKTACH MIĘSNYCH I MLECZNYCH

Mit 1: Jeśli nie jesz mięsa i nabiału, nie dostarczasz organizmowi wystarczająco dużo białka.

Zacznijmy od początku. Białka nazywane są zwykle budulcem organizmu, ponieważ służą do rekonstrukcji oraz tworzenia nowych komórek i tkanek. Proteiny są wytwarzane z ośmiu najważniejszych kwasów tłuszczowych (dziewięciu w przypadku dzieci), które muszą zostać dostarczone pod postacią pożywienia. Białka pochodzenia zwierzęcego zawierają wszystkie najistotniejsze aminokwasy i dlatego nazywane są pełnowartościowymi, w przeciwieństwie do białek roślinnych, w których brak wszystkich aminokwasów. Nie oznacza to jednak, że będąc weganinem, nie możesz dostarczyć sobie pełnowartościowych białek – musisz po prostu precyzyjnie dobierać źródła protein i jeść więcej (ponieważ organizm lepiej radzi sobie z trawieniem białek zwierzęcych niż roślinnych). Dla przykładu: jeśli zjesz wielką porcję sałatki z mnóstwem zielonych liści, orzechów, gryki i roślin strączkowych, nie musisz się martwić, że nie dostarczysz organizmowi wystarczająco dużo protein.

Istnieje tylko jedna kwestia, której trzymamy się bezkrytycznie: dotyczy ona kupowania produktów ekologicznych w pierwszej kolejności. Oznaczenie eko w przypadku mięsa zapewnia, że jest ono pozbawione antybiotyków. Dobrze jednak wiedzieć, że nawet ekologiczne mięso i ryby mogą być hodowane na paszy treściwej i zbożu.

Przykładowe źródła białek dla wegetarian:

nasiona, rośliny strączkowe, zielone warzywa liściaste, proso, algi, orzechy, drożdże odżywcze i gryka.

Mia gapi się przez okno pociągu X2000.

– Następna stacja: Göteborg.

Lina wkłada kurtkę. Mia nie rusza się z miejsca.

– Ciekawe... Zawsze sądziłam, że białka zwierzęce są głównym budulcem tkanki mięśniowej.

– Yhm...

– A jak według ciebie byki zbudowały swoją masę mięśniową?

– Co takiego?

– Myślisz, że dlatego, że piły dużo wysokobiałkowego mleka?

– Nie wiem, Lina. Nie najlepiej się czuję...

– A może dlatego, że jadły dużo grillowanego łososia?

– Proszę cię, czy możemy nie rozmawiać o jedzeniu?

Pociąg wjeżdża do Göteborga. Mia wstaje i biegnie do toalety.

Mit 2: Jeśli nie jesz mięsa i nabiału, nie dostarczasz organizmowi wystarczająco dużo żelaza.

Niedobory żelaza są u Szwedów najczęściej występującym niedoborem mikroelementów – niezależnie od tego, czy są weganami czy nie. To jednak prawda, że wegetarianie i weganie cierpią na niedobory żelaza w większym stopniu niż mięsożercy. Ale jeśli układają swoją dietę świadomie, nie mają żadnego problemu z pokryciem zapotrzebowania na ten pierwiastek, jedząc żywność wegańską.

Jakież to szczęście, że warzywa zawierające sporo białka są bogate również w żelazo. Organizm czasem z trudnością trawi ten mikroelement, ale dzięki temu, że wiele warzyw i owoców zawiera witaminę C, staje się on łatwiej przyswajalny. Jedząc na obiad kwaszone warzywa, ułatwiasz organizmowi przyswajanie żelaza i innych minerałów.

Przykładowe produkty spożywcze bogate w żelazo:

brokuł, fasola, nasiona chia, kiełki pszenicy, ziarna sezamu, orzechy, szpinak, pokrzywa i ciecierzycyca.

Mit 3: Jeżeli nie jesz nabiału, nie dostarczasz organizmowi wystarczająco dużo wapnia.

Wychowałyśmy się w kraju, w którym mleko jest traktowane jak święta krowa. Mleczne organizacje lobbujące w Szwecji są bardzo potężne i dlatego bardziej znane są badania wykazujące

dobry wpływ mleka na zdrowie niż te, które dowodzą szkodliwych skutków jego dużej konsumpcji. Od dziecka wmawiano nam, że mleko zapewnia mocne kości, ale tak naprawdę minęło już trochę czasu, odkąd uważano je za najlepsze źródło wapnia. Mimo że Szwedzi wypijają najwięcej mleka na całym świecie, to jednocześnie plasują się wysoko wśród tych, którzy najczęściej łamią kości. Na podstawie nowych badań i analiz, które wykazały, że spożywanie mleka w dużych ilościach przyczynia się do pogorszenia zdrowia (na przykład u mlekopijów ryzyko złamania kości jest podwyższone), Livsmedelsverket zmniejszył w 2015 roku zalecenia co do picia tego białego napoju. Jeśli chodzi o florę jelitową, to niespecjalnie tęskni ona za mlekiem. Przeciwnie – duże spożycie przede wszystkim tłustego nabiału i tłuszczów nasyconych wzmacnia stan zapalny organizmu.

Przykładowe produkty spożywcze bogate w wapń:

jarmuż, pietruszka, dzika róża, ziarna sezamu, migdały, fasola brązowa, fasola biała, rukola, szpinak, orzechy brazylijskie, pokrzywa i czosnek.



Nie wahaj się kupować mrożonek. Są supertanie i równie zdrowe!

ZWIĄZEK POMIĘDZY MIĘSEM A STANEM ZAPALNYM

Pod koniec 2015 roku wszędzie można było przeczytać, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zmieniła zalecenia i zaklasyfikowała przetworzone czerwone mięso (z naciskiem na przetworzone) jako rakotwórcze dla ludzi. Nic dziwnego, że media i prasa o tym trąbiły, bo przecież wielu z nas jada czerwone przetworzone mięso codziennie. Poza tym wcześniej nie zdarzyło się, by WHO ogłosiła, że jakiś artykuł spożywczy ma działanie rakotwórcze. Oznacza to, że bekon, kiełbasa i pulpeciki mięsne gotowe do odgrzania mogą się wstydzić, bo figurują na tej samej liście co azbest i tytoń. Wykaz ten nosi nazwę „grupa 1, rakotwórcze dla ludzi” i oznacza, że szkodliwość każdego znajdującego się na nim produktu została poparta dowodami naukowymi (choć ryzyko wywołania nowotworu nie jest równie wysokie dla wszystkich substancji z tej grupy).

– *Hau, co chcecie przez to powiedzieć?*

Dzidzia – pies Liny – wzdryga się i skotowana spogląda w górę ze swojego legowiska. Może to jakieś zwiady, ale wygląda na to, że nie

może połączyć powyższych informacji z faktem, że Lina i Mia wciąż od czasu do czasu serwują dania mięsne.

*Lina patrzy błagalnym wzrokiem na Mię, która przejmuje stery.
– Posłuchaj, Dzidzia...*

Pewnie już zauważyłeś, że większość tego, co jemy, pochodzi ze świata roślin, ale jednak nie wykluczyliśmy mięsa z diety całkowicie. Profesor Stig mawia, że z punktu widzenia flory jelitowej w ciągu roku można spokojnie zjeść do 15 kilogramów czerwonego mięsa (czyli 300 gramów tygodniowo). Livsmedelsverket rekomenduje jedzenie najwyżej 500 gramów mięsa na tydzień, jednak FSA (odpowiednik Livsmedelsverket w Wielkiej Brytanii) wyznacza granicę 300 gramów. Na razie naukowe dowody potwierdzające poprawę stanu zdrowia po kompletnym odstawieniu mięsa nie są wystarczająco mocne. Do takiego równania trzeba dodać wiele czynników – czym karmione są zwierzęta, w jaki sposób mięso jest opracowane i jak dużo go jada – jednak nie wydaje się, by jego ograniczone ilości miały na nas szkodliwy wpływ. Natomiast musisz pamiętać, że większe spożycie mięsa dostarcza paliwa Darthowi i jego armii.

W świecie idei obowiązują następujące zasady:

- 1 Wyklucz mięso z diety bądź mocno ogranicz jego spożycie.
- 2 Kiedy jesz mięso, dopilnuj, by było ekologiczne, a zwierzę karmione trawą (niestety, zdarza się, że nawet dziczyzna jest dziś pompowana suplementami).
- 3 Nie jadać przetworzonego mięsa. Istotne jest, by kupować to ekologiczne i zupełnie nieskażone – ważne, by nie było modyfikowane ani przyrządzone wcześniej.

A w świecie materialnym? No tak, tutaj możesz rzucić sobie wyzwanie. Przydziel warzywom główną rolę na talerzu kilka razy w tygodniu. Przyrządzaj dania, które gotujesz na co dzień, w wersji wegetariańskiej (używanie tych samych przypraw zazwyczaj się sprawdza). Gotuj dużo zup. Szynek i pasztet na kanapce zamień na masło orzechowe i awokado. Jeśli chcesz, żeby twoje dzieci jadły więcej warzyw, zacznij od siebie, zamiast wymuszać to na nich.

Po tych słowach nadszedł czas na przyrządzenie naszego ulubionego makaronu z pesto. Zajrzyj na kolejną stronę.



MAKARON Z PESTO Z ŁODYGI MARCHWI

(2 porcje)

3 duże marchwie
50 g liści marchwi
1 ząbek czosnku
50 g świeżej bazylii
65 g orzechów laskowych
1 łyżka soku z cytryny
50 ml oliwy z oliwek
sól i czarny pieprz

Takie pesto jest niebywale pożywne, ponieważ do jego przygotowania używamy innej części warzywa niż tradycyjnie – łodygi zamiast korzenia. Tak pożywne, że wystarczyłaby połowa. Słucham? Co robimy z marchewką? Spaghetti, oczywiście!

Oderwij łodygi od korzeni marchwi i grubo posiekaj. Zmiksuj z czosnkiem, bazylią, orzechami i cytryną. Oliwę dolewaj cienkim strumieniem, aż pesto zgęstnieje. Dodaj soli i pieprzu do smaku. Marchew pokrój za pomocą obieraczki do ziemniaków, mandoliny lub młynka do warzyw na kształt długiego spaghetti. Polej „marchewkowy makaron” pesto i serwuj na eleganckim talerzu!



JARMUŻ

Niestety, do tej pory jeszcze nie zbadano tej kapusty wystarczająco dokładnie, ale (mówiąc z pewną taką nieśmiałością) podejrzewa się ją o zdolności wygłuszania zapalenia, wzmacniania układu odpornościowego i przyspieszania metabolizmu, ponieważ zawiera wszystko – poczynając od żelaza, przez kwasy omega-3, błonnik, witaminy A, C i K, a na minerałach i antyoksydantach kończąc.

Ponadto chcemy wspomnieć, że jarmuż stanowi doskonałe źródło wapnia, a zatem gdy następnym razem będziemy chciały dostarczyć sobie trochę tego pierwiastka, zamiast pić mleko, wrzucimy kilka garści jarmużu do naszego smoothie.

(Nie rezygnujemy jednak z mleka w kawie. Są pewne granice).



Krótkie podsumowanie na temat objadania się warzywami

PIĘĆ ZIELONYCH WSKAZÓWEK DLA FLORY JELITOWEJ



01. Zaczynj od wybierania roślin na stoisku z warzywami. Kiedy następnym razem pójdziesz na zakupy, wybierz nowe warzywo.
02. Przyrządź jedno z naszych zielonych smoothie. Dodaj jabłko, jeśli napój jest dla ciebie zbyt „zielony” w smaku.
03. Znajdź swoją własną metodę. Nie lubisz surowych brokułów? Ugotuj je na parze albo dopraw solą morską i oliwą z oliwek.
04. Zrób sałatkę, przygotowując ją wszystkimi możliwymi pysznościami: ziarnami, orzechami, oliwą, cytryną...
05. Posiłki doprawiaj smakowitymi pastami! Na przykład humusem (zrobisz go z ciecierzycy, czosnku, oliwy i pietruszki) albo guacamole (przygotujesz je z awokado, czosnku, pomidorów, limonki i ogromnej ilości kolendry).

Zalecenie nr 4

TŁUSZCZ WYBIERAJ Z NAMASZCZENIEM

(i zadaj cios zapaleniu)

Nadszedł czas na pierwszy przepis na rybę. Jedzenie tłustych ryb pozwala wyciszyć stan zapalny. Makrela stanowi wspaniałe źródło fundamentalnych kwasów omega-3 – badania dowodzą, że olej rybny zapewnia skuteczną ochronę przed wszystkimi chorobami przewlekłymi, do których powstania przyczynia się zapalenie. Ryby w ogóle (a w szczególności te tłuste) bogate są w łatwo wchłanialne kwasy zwane DHA i EPA. Ponadto nowe analizy przeprowadzone na zwierzętach wykazują, że ci, którzy dbają o przyjmowanie kwasów omega-3, mają znacznie lepszą florę jelitową, a także niższy poziom endotoksyn (czyli trujących substancji wzmagających zapalenie) we krwi. Wniosek? Jedzmy więcej makreli!

NASZE TŁUSZCZOWE CV

Parę dekad temu podniesiono alarm – tłuszcz jest powodem chorób i przybierania na wadze. Badacze z różnych części świata odkryli relację między tłuszczami nasyconymi a otyłością i właśnie dlatego przy śniadaniu na naszych stołach czerwony karton z mlekiem ustąpił miejsca żółtemu, a masło – plastikowemu pudełku z margaryną.

My (ze zdziwieniem): *Dzień dobry? Co się stało z mlekiem i masłem?*
Nasze mamy: *Ach, siadajcie do stołu i skosztujcie nowego, ODTŁUSZCZONEGO MLEKA i LEKKIEJ MARGARYNY.*

Obierając szwedzką modelkę Emmę Sjöberg za wzór, z radością zaczęłyśmy eksperymentować z różnymi niskotłuszczowymi kuracjami odchudzającymi. Nie dlatego, że potrzebowałyśmy stracić na wadze, ale dlatego, że – cóż – tak chyba było trzeba... Lata osiemdziesiąte i dziewięćdziesiąte oznaczały dla nas kontrolowanie wagi ciała za pomocą jedzenia. Wpływem naszego stylu odżywiania na organizm wcale się nie przejmowałyśmy. Tak długo, jak dopinałyśmy lewisy 501 na ostatni guzik, można było jeść lody i drożdżówki, ile dusza zapagnie. Jeśli jednak dzinsy się nie dopinały, trzeba było zastosować dietę ubogą w tłuszcze. Najbardziej drakońska ze wszystkich była chyba dieta stewardess.

Królowała pośród diet, bo wykluczała tłuszcz zupełnie. Ale nie tylko tłuszcz – raczej większość produktów. Śniadanie na przykład mogło się składać z połówki grejpfruta. Zalety: pięć kilogramów w dół i możliwość (chwilowa) wbicia się w swoje spodnie. Wady: okrutne napady głodu, nieznośne bóle głowy i nawrót utraconej wagi zaraz po zakończeniu diety.

JEMY ZBYT DUŻO ZŁYCH TŁUSZCZÓW

Dziś wiemy, że przyczyną naszego tycia nie były tłuszcze nasycone. Szkoda tylko, że strach przed nimi przyniósł tak groźne konsekwencje. W latach 1990–2000 liczba osób otyłych wzrosła na Zachodzie z 200 do 300 milionów. Ta zmiana wagi wiązała się z unikaniem tłuszczów nasyconych. Ludzie zaczęli się objadać olejami bogatymi w wielonienasycone kwasy omega-6 oraz produktami przetworzonymi, zawierającymi tłuszcze utwardzone oraz tłuszcze trans. W tamtych czasach nie byliśmy świadome, że wzmagają one w organizmie produkcję wolnych rodników i ryzyko powstania stanu zapalnego. Wiemy to dzisiaj, ale tłuszcze te wciąż statystycznie stanowią ponad połowę przyjmowanych przez nas tłuszczów, czyli 40 kilogramów na osobę rocznie.

Wszystkie organy – a w szczególności układ sercowo-naczyniowy oraz mózg – potrzebują tłuszczów. Są one niezbędne do trawienia witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Nie zapominaj, że zmniejszają również indeks glikemiczny posiłku. Co najmniej 20–30 procent jedzenia, którym się odżywasz, powinno się składać właśnie z tłuszczów.

Zanim poznałyśmy profesora Stiga, wydawało nam się, że nasza wiedza na temat tłuszczów jest usystematyzowana. Wiedziałyśmy, że tłuszcze nie są szkodliwe. Kiedy jednak złożyłyśmy Stigowi wizytę w miasteczku Höganäs, znów – jak to zwykle bywa podczas spotkań z profesorem – nauczyłyśmy się czegoś nowego. Stig potwierdził, że tłuszcz jest niezbędny do życia, ale nie do tego stopnia, żeby się nim objadać. *Wszystko z umiarem!*, jak mawia profesor. Poza tym nauczył nas, w jaki sposób rozpoznawać różnice między tłuszczami – bo są tłuszcze niekorzystne dla flory jelitowej oraz takie, które jej służą. Problem w tym, że jadamy za mało dobrych tłuszczów i przesadnie dużo szkodliwych, przede wszystkim pochodzenia zwierzęcego oraz omega-6, które – przyjmowane w zbyt dużych ilościach – zasadniczo wzmagają zapalenie.

Tłuszcze dzieli się zwykle w następujący sposób:

- 1 tłuszcze nasycone (obecne między innymi w maśle, tłustym nabiale, wędlinach, oleju kokosowym),
- 2 tłuszcze jednonienasycone (obecne między innymi w oliwie z oliwek, oleju rzepakowym, orzechach, awokado),
- 3 tłuszcze wielonienasycone (obecne między innymi w tłustych rybach, oleju lnianym i orzechach włoskich),



Spośród tłuszczów wielonienasyconych najistotniejsze są dwa kwasy tłuszczowe. Dzieli się je zwykle na kwasy omega-3 oraz omega-6.

4 tłuszcze utwardzone, czyli po prostu nienasycone, ale przemysłowo zmienione do nasyconych (kryją się między innymi we frytkach, ciasteczkach, sosach w proszku, słodyczach i popcornie gotowym do przygotowania w mikrofalówce).

Jeden i ten sam artykuł spożywczy może zawierać kilka różnych rodzajów tłuszczu. Masło na przykład zalicza się do tłuszczów nasyconych, ale kryje się w nim też trochę nienasyconych. Oprócz tego tłuszcze mogą się składać z krótkich, średnich lub długich łańcuchów węglowych. Masło zaliczane jest do tych ostatnich, ale tak naprawdę zawiera ono również niewielki odsetek krótkich i średnich łańcuchów węglowych. Żeby jeszcze bardziej skomplikować sprawę, musimy dodać, że dwa rodzaje tłuszczów nasyconych mogą różnić się pod względem długości łańcuchów kwasów tłuszczowych. Dla przykładu: masło i olej kokosowy uznawane są za tłuszcze nasycone, chociaż masło ma długi łańcuch węglowy, a olej kokosowy średni. Uproszczając, można powiedzieć, że tłuszcze o krótkich wiązaniach węglowych stanowią mniejsze obciążenie dla organizmu niż te zbudowane z długich łańcuchów.

NIEZBĘDNE DO ŻYCIA TŁUSZCZE OMEGA-3 I OMEGA-6

Istnieje też grupa zwana kwasami niezbędnymi (albo kwasami tłuszczowymi egzogennymi). To takie kwasy, które – jak sama nazwa wskazuje – są po prostu niezbędne do życia. Niestety, organizm nie potrafi wyprodukować ich samodzielnie, więc musimy je dostarczać z zewnątrz wraz z pożywieniem. Zarówno kwas α -linolenowy (ojciec omega-3), jak i γ -kwas linolenowy (ojciec omega-6) są konieczne, bo odgrywają istotną rolę w procesie budowania ścian komórkowych oraz regulowania poziomu stanu zapalnego w organizmie. Kwasy omega-3 są dla nas wyłącznie korzystne, podczas gdy kwasy omega-6 można opisać jako potencjalnych zdrajców zdolnych zarówno do powstrzymania, jak i zaogniania zapalenia. Jeśli kwasy omega-6 są przyjmowane w zbyt dużych, a omega-3 w zbyt małych dawkach – te pierwsze wzmagają stan zapalny organizmu.

Omega-6 przyjmowane w odpowiednich ilościach są natomiast kwasami zdrowymi i niezbędnymi do życia.

Kwasy omega-3 mają dwa źródła pochodzenia: morskie – DHA i EPA, oraz roślinne – ALA. DHA i EPA obecne są przede wszystkim w tłustych rybach, takich jak makrela, śledź i łosoś. W świecie flory kwasy omega-3 znajdziemy głównie w zielonych liściach (co stanowi doskonały powód, by rzeczywiście codziennie wypijać smoothie przyrządzone na ich bazie), nasionach lnu oraz orzechach włoskich, a kwasy omega-6 w ziarnach i orzechach.

Najlepsze źródła roślinne kwasów omega-3:

zielone rośliny liściaste, orzechy włoskie, nasiona chia, olej rzepakowy oraz nasiona lnu w całości (najlepiej roztarte w młynku do kawy tuż przed zjedzeniem. Ogranicz jednak ich spożycie do najwyżej dwóch łyżek dziennie).

UWAGA!

Jak już wspomnieliśmy, aby utrzymać zapalenie w ryzach, należy kontrolować równowagę pomiędzy przyjmowanymi dawkami kwasów omega-3 i omega-6. Nasi przodkowie zachowywali zwykle proporcję 1:1 między kwasami omega-3 i omega-6, a ponieważ zmiana naszego genomu przebiega w wolnym tempie, wielu badaczy podaje, że organizmowi niezmiennie najbardziej służy przyjmowanie owych tłuszczów w tych samych ilościach. W gruncie rzeczy do utrzymania równowagi wystarczy spożywanie ich w małych ilościach. My jednak dostarczamy sobie mało kwasów omega-3 i dużo omega-6, co powoduje smutek Luke'ów, a zadowolenie Darthów, obniża odporność, prowadzi do przewlekłego zapalenia oraz chronicznych chorób. Z tego powodu na następnej stronie dzielimy się z wami jednym z naszych ulubionych przepisów, który pomoże wam doładować organizm za pomocą kwasów omega-3 prosto z morza.

SKĄD WZIĘŁO SIĘ ZACHWIANIE RÓWNOWAGI POMIĘDZY KWASAMI OMEGA-3 I OMEGA-6?

Podążając za wieloletnimi ostrzeżeniami naukowców przed tłuszczami nasyconymi, przemysł spożywczy zaczął taśmowo produkować różne oleje wielonienasycone. Ponieważ kwasy omega-3 są bardzo wrażliwe na działanie czynników zewnętrznych i łatwo jełczeją, z ekonomicznego punktu widzenia w produkcji oplaca się je pominąć, by wytwarzać



PRZECIWPALNA MAKRELA ZAPIEKANA W ZIOŁACH Z SUROWYMI KONFITURAMI Z BORÓWKI BRUSZNICY

(4 porcje)

Makrela

1 opakowanie (400 g)
mrożonej makreli

koperek (świeży lub
mrożony)

czarny pieprz

Surowe konfitury

200 g borówek brusznic

4 daktyle

Makrela jest ulubienicą w naszych domach. Zimą grzecznie wylawiamy ją ze sklepowej zamrażarki, ale latem – gdy spędzamy czas na zachodnim wybrzeżu Szwecji – delektujemy się oczywiście świeżą. Do łódki pakujemy dziadka, kilkoro dzieci, termosy z kawą i cierpliwość. Ryba czasem bierze, a czasem nie. Ale kto by się przejmował takimi drobnostkami, gdy w oddali mieni się Marstrandsfjorden?

Rozmroź makrelę i nastaw piekarnik na 70°C. Filety ułóż w naczyniu żaroodpornym, posyp koprem i pieprzem. Wstaw do piekarnika i poczekaj, aż ryba osiągnie temperaturę około 55°C. Jeśli nie masz termometru do piekarnika, zdaj się na własne wyczucie, a na pewno będzie w porządku. Pieczenie zajmuje zazwyczaj nieco ponad pół godziny (tak na oko). W tym czasie zmiksuj borówki z daktylami. Upieczoną makrelę podawaj z tak przyrządzoną konfiturą i ziemniakami (najlepiej przestygniętymi).



Omega-3 łatwo jeliczą, a wówczas kwasy tłuszczowe stają się szkodliwe i tracą odżywcze właściwości. Orzechy włoskie, nasiona lnu oraz inne orzechy i ziarna bogate w omega-3 przechowuj w lodówce. Dbaj, by zawsze dokładnie zakręcać oleje i chować je w ciemnym, chłodnym miejscu.

tańsze, mniej wrażliwe oleje bogate w kwasy omega-6 i tym samym wydłużyć ich datę przydatności do spożycia.

Nie dość, że od takich olejów uginają się sklepowe półki, to na dodatek wchodzi one w skład co drugiego artykułu spożywczego wyprodukowanego przemysłowo. W taki sposób zdrowy stosunek pomiędzy niezbędnymi do życia kwasami tłuszczowymi został naruszony i dlatego dostarczamy sobie przesadnie dużo omega-6, a o wiele za mało omega-3.

Lina i Mia siedzą w McDonaldzie. No nie, to tylko żart. Lina i Mia siedzą w Bibliotece Królewskiej w Sztokholmie, delektując się szklanką wody.

– Mia, słyszałaś może o ILSI?

– Nie, co to takiego?

– To globalna sieć badawcza, skrót od International Life Science Institute. Sieć kontrolowana jest przez przemysł spożywczy z takimi korporacjami jak Coca-Cola i Nestlé. A teraz uważaj: na łamach „British Journal of Nutrition” napisano, że...

Lina zakreśla w powietrzu cudzysłów:

– ... „stan zapalny o niskim stopniu złośliwości może bez wątpienia mieć związek z bardzo wieloma chorobami dobrobytu”.

Mia spogląda znad „New York Timesa” i spuszcza okulary nico niżej na nosie.

– Fascynujące!

Lina zamyka „British Journal of Nutrition”.

– A w kolejnym zdaniu piszą, że istnieje związek pomiędzy zapaleniem o niskim stopniu złośliwości a złymi tłuszczami i węglowodanami. Teraz możemy więc tylko mieć nadzieję, że zaczną produkować nowe artykuły, od których nie będziemy chorować.

– Właśnie... A póki co mam zamiar nadal kupować nieskażone i nieprzetworzone jedzenie. Trzeba powtarzać to jak mantrę podczas przechadzki między sklepowymi półkami i nie martwić się dodanym cukrem, przetworzonymi węglowodanami, tłuszczami wywołującymi zapalenie ani produktami nawożonymi albo napompowanymi antybiotykami.

Przyszłe laureatki Nagrody Nobla odchylają się każda w swoim fotelu, uśmiechając się z zadowoleniem.

To, że ludzie zamienili tłuszcze nasycone na oleje roślinne zawierające zbyt dużo omega-6, można w dalszym rozrachunku uznać za olbrzymią szkodę.

Wiele osób zamiast schudnąć, przybrało na wadze z powodu przyjmowania niewłaściwych tłuszczów, ponieważ kwasy w nich

zawarte spowalniają przemianę materii. Przede wszystkim jednak gwałtowny wzrost popularności omega-6 doprowadził do zachwiania tak ważnej równowagi między kwasami omega-3 i omega-6.

Co więcej, tłuszcze wielonienasycone są niezwykle wrażliwe, a w procesie podgrzewania powstają w nich niebezpieczne związki rakotwórcze. Kiedy zatem zaczęliśmy używać do smażenia oleju zamiast masła, zafundowaliśmy sobie substancje wywołujące nowotwory.

Równowaga została zachwiana także w mięsie i rybach. Z perspektywy historycznej wzorcową ilość omega-3 i omega-6 serwowaliśmy swoim organizmom, jedząc zarówno mięso, jak i ryby, ponieważ zwierzęta dostarczały sobie obu rodzajów kwasów tłuszczowych z ich naturalnego źródła, czyli z trawy i planktonu. Dzisiaj – gdy większość zwierząt, które jadamy, hodowana jest z myślą o uboju przemysłowym i karmiona paszą treściwą oraz zbożem (zamiast sianem i trawą) – mięso zawiera nadwyżkę kwasów omega-6. Dzikie zwierzęta i mięso pochodzące ze zwierząt karmionych trawą są w dalszym ciągu bogate w kwasy tłuszczowe omega-3. Dotyczy to nawet ryb hodowlanych, którym nie podaje się pszenicy. Pierwotnym źródłem owych kwasów w rybach jest chlorofil pochłaniany przez małe rybki wraz z fitoplanktonem. Dzięki ryby są wciąż bogate w kwasy omega-3. Kiedy jednak rybę zaczyna się karmić ziarnami zbóż, jej mięso nasycza się nienaturalnie wysoką ilością omega-6, mimo że wcześniej było bogate w omega-3.

WYBIERAJ WŁAŚCIWY OLEJ

Z olejami nie ma takiego kłopotu jak z mięsem czy rybami – to tylko kwestia dobrego wyboru w sklepie. Jeśli odpuściłeś sobie tanie oleje zawierające mnóstwo omega-6 i postawiłeś na takie, które są bogate w omega-3 (na przykład olej rzepakowy bądź lniany) – jesteś na dobrej drodze! Oliwa z oliwek to również korzystny wybór, ponieważ pełno w niej fantastycznych, przeciwzapalnych polifenoli, a ponadto chlorofilu i witaminy E, które skutecznie chronią przed wolnymi rodnikami (a przez to przed powstaniem stanu zapalnego).

Najzdrowsze oleje są jednocześnie najbardziej wrażliwe na podgrzewanie. Bądź więc uważny i kupuj wyłącznie oleje tłoczone na zimno, czyli niepodgrzewane w produkcji. Przy podnoszeniu temperatury zachodzi reakcja syntezy, podczas której wrażliwe



Zaledwie część wszystkich ALA (kwasów tłuszczowych omega-3 pochodzenia roślinnego) może się przemienić w DHA i EPA, w które obfitują tłuste ryby. Ci, którzy nie jadają ryb, powinni zapewnić sobie dodatkową dawkę omega-3 (zawierającą DHA i EPA).

substancje odżywcze w olejach nie tylko zanikają, ale również zmieniają się na szkodliwe. Dlatego nigdy nie powinieneś podgrzewać żadnych olejów z wyjątkiem kokosowego, który dzielnie znosi wyższą temperaturę.

Warto też wspomnieć, że olej kokosowy zawiera sporo tłuszczu znanego jako MCT (*medium-chain triglycerides* – to informacja dla tych, którzy lubią zapamiętywać podobne nazwy). MCT nie jest odkładany w organizmie równie łatwo jak inne rodzaje tłuszczu. Poza tym bardzo ważną jego zaletą są właściwości antybakteryjne.

A MOŻE ZANADTO ZWIĘKSZYLIŚMY DAWKI PRZYJMOWANYCH TŁUSZCZÓW?

Mniej więcej w tym samym czasie, gdy badacze odkryli, że to nie masło, śmietana i sery są powodem tycia, wielu z nas zaczęło dobrze kombinować: można zatem spożywać duże dawki tłuszczów bez przybierania na wadze, jeśli wykluczy się z diety cukier oraz jedzenie cukropodobne. Nasze zdrowie wiele zyska, jeśli zrezygnujemy z węglowodanów z wysokim indeksem glikemicznym – jest to przede wszystkim skuteczna broń przed otyłością, czyli najszybciej postępującą chorobą cywilizacyjną naszych czasów. W ten sposób wiele ludzi wyleczyło się z cukrzycy typu 2 bez przyjmowania żadnych leków – wyłącznie za pomocą odpowiedniego odżywiania się.

Same staramy się unikać cukru i jedzenia cukropodobnego, ale powstrzymujemy się także od objadania się tłuszczami. Badania wykazują, że zwiększenie ilości tłuszczów zwierzęcych w diecie prowadzi (właściwie już po upływie kilku dni) do pomnożenia złych bakterii odpowiedzialnych za zaostrzenie stanu zapalnego. Pamiętaj, że tłuszcze mogą mieć długie wiązania węglowe? Dobrym tego przykładem są tłuszcze obecne w nabiale i mięsie – mają długie łańcuchy, co oznacza, że składają się z przynajmniej dwunastu atomów węglowych. Naturalna kolej rzeczy zakłada, że przetrawione substancje odżywcze są transportowane przez żyłę wrotną do wątroby, w której następuje szybka ich przemiana w energię. Jednak cząsteczki tłuszczów o długich wiązaniach węglowych są dla żyły wrotnej zbyt dużym wyzwaniem. Dlatego trafiają do układu limfatycznego, a tam na kilkugodzinną przejażdżkę rollercoasterem przez obieg krwi, zanim dotrą do wątroby, by przemienić się



Dobrą wskazówką dla miłośników tłuszczów nasyconych jest wypróbowanie kremu kokosowego. Jest łatwiejszy w trawieniu, ponieważ składa się z tłuszczów o krótkich i średnich wiązaniach węglowych.

w energię. *Slucham? Czy ty właśnie powiedziałaś, że to fascynujące, że ktoś chociaż raz w życiu odważył się pójść swoją własną drogą?* Rzeczywiście, punkt dla ciebie. Jeśli jednak przyjmujemy duże ilości tłuszczów o długich wiązaniach węglowych, nadmiernie obciążamy organizm.

Pamiętasz, że na początku książki napomknęliśmy co nieco na temat toksyn bakteryjnych zwanych *endotoksynami*? Są one produkowane przez złe bakterie i mogą zaostrzać zapalenie w organizmie. Badania dowodzą, że im więcej jadamy tłuszczów, tym więcej endotoksyn tworzy się w organizmie, oraz że posiłek z wysoką zawartością tłuszczów może podnosić obecność endotoksyn we krwi nawet o 50 procent.

MAŁE PODSUMOWANIE

Tłuszcz jest niezbędny do życia. Nie musisz śmiertelnie bać się tłuszczów nasyconych, lecz jeśli zależy ci na dobrym samopoczuciu flory jelitowej, powinieneś trochę odpuścić sobie te z długimi łańcuchami węglowymi (nabiał i mięso). Jeżeli jadasz dużo takich produktów, możesz na przykład spróbować wymienić połowę z nich na wariant z krótkimi wiązaniami węglowymi (krem kokosowy zamiast śmietany).

Jeśli chodzi o tłuszcze utwardzone – wyrzuciłyśmy je już z naszego jadłospisu. Powstają one w wyniku procesów przemysłowych, podczas których wielonienasycone kwasy tłuszczowe przekształcają się do nasyconych, żeby wydłużyć datę przydatności produktu.

W świecie idei obowiązują następujące zasady:

- 1 Skup uwagę na dobrych tłuszczach pochodzących z awokado, orzechów, ziaren i dobrych olejów.
- 2 Tłuszcze utwardzone skaż na wygnanie.
- 3 Ogranicz jedzenie ryb do kilku razy w tygodniu (z myślą o nadmiernym połowie, który wpływa niekorzystnie na kondycję mózgu i oceanów).

W świecie materialnym natomiast w tej chwili przewracamy kartkę i oddajemy się małemu łakomstwu z krewetkami w roli głównej – pełno w nich omega-3 i ani krzty utwardzonego tłuszczu.

KREWETKOWE ŁAKOMSTWO WEDŁUG FOOD PHARMACY

(porządna miska)

- 1 mango
- 1 awokado
- parę pomidorków koktajlowych
- 1 cebula dymka
- 2 ząbki czosnku
- ½ papryczki chili
- 1 doniczka kolendry
- świeżo wyciśnięty sok z limonki
- oliwa z oliwek
- sól i czarny pieprz
- 300 g krewetek w skorupkach

Uwielbiamy krewetki. Dawniej jadałyśmy je z tostami z białego chleba i majonezem w tubce, ale teraz zamieniłyśmy ten zestaw na najpyszniejszą w świecie sałkę z awokado i mango z mnóstwem kolendry, limonki i z całą masą przeciwzapalnych kwasów omega-3. Zaprosz kilkoro gości i przygotuj się na owacje. Dygnij. Zachowaj skromność! Kurtyna.

Mango i awokado obierz ze skórki, wyjmij pestkę i pokrój miąższ w kostkę. Przekrój pomidorki, cebulę i chili pokrój w plasterki, obierz i posiekaj czosnek, posiekaj kolendrę. Wymieszaj. Do smaku dodaj oliwę i sok z limonki. Posól i dopraw pieprzem. Krewetki obierz ze skórki i ostrożnie wymieszaj z pozostałymi składnikami. Podawaj w takiej formie albo w sałatce z komosą ryżową i zielonymi roślinami liściastymi.





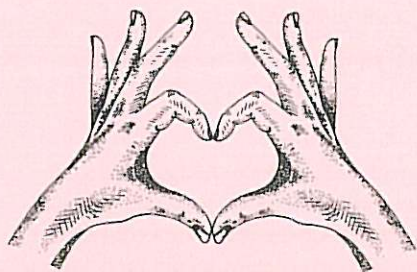
Ulubieniec Food Pharmacy nr 7

AWOKADO

Awokado charakteryzuje się niemal nadprzyrodzoną wielozadaniowością, gdyż pasuje do wszystkiego – od sałatek aż do zup. Można dodać je do smoothie razem z kolorowymi jagodami (to wskazówka dla tych, którzy mają dzieci marudzące przy jedzeniu warzyw). Prawdziwi entuzjaści utrzymują, że masło w cieście na wypieki można zastąpić podwójną ilością awokado. Nie próbowaliśmy jeszcze, ale wpisaliśmy to na naszą listę obowiązkowych rzeczy do zrobienia w najbliższej przyszłości.

Awokado jest jednym z najzdrowszych owoców. Mnóstwo w nim dobrych tłuszczów, białek, a przede wszystkim błonnika. Chcesz osiągnąć szczyt zdrowego odżywiania? Możesz jeść nawet pestkę. Mieści się w niej najwięcej przeciwutleniaczy obecnych w tym owocu oraz dużo błonnika nierozpuszczalnego w wodzie i pożywne oleje. Dla ohotników: pestkę awokado można rozkroić na cztery części i podczas miksowania wrzucić jeden kawałek do smoothie czy zupy.

Skąd wiadomo, że dodało się za dużo? Ech, to czuje się w smaku.



MISJA „NA RATUNEK FLORZE JELITOWEJ”



01. Wyjmij kartkę i długopis.
02. Zapisz, jak w świecie idei wygląda model twojego talerza. Czy jest na nim dużo warzyw? Czy mieszczą się na nim ryby i mięso? Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, skorzystaj z naszych przykazań ze stron 6 i 7.
03. Czas na konkrety. Niech talerz idealny stanowi twój wzór w planowaniu posiłków w ciągu tygodnia. Czy większość tego, co wkładasz do ust, spodoba się twoim dobrym bakteriom? Czy możesz wymienić to na zdrowszy wariant? Spróbuj co tydzień rzucać sobie małe wyzwanie. Pomyśl, że nadopiekuńczość w stosunku do twoich Luke'ów zwróci ci się z nawiązką (w przeciwieństwie do nadopiekuńczości wobec dzieci).
04. Skup się! Dobrym rozwiązaniem jest zamawianie jedzenia przez Internet – nie ryzykujesz wówczas, że do koszyka

magicznym sposobem zawędruje multum produktów, które w ogóle nie powinny się znaleźć w twoim domu.

05. Zminimalizuj ryzyko ulegania pokusom i wyczyść spiżarnię. Zamień wszystko, co nie służy twojej florze jelitowej, na produkty przyjazne dobrym bakteriom.
06. Skoro już zabrałeś się do czyszczenia – pozbądź się również przekąsek ze skrytki w samochodzie, z biurka w pracy i z torebki. Zaopatrz się w coś, co wyciszy ochotę na cukier i powstrzyma cię przed impulsem kupowania czegośkolwiek, gdy spadnie poziom cukru we krwi (na przykład miej zawsze pod ręką opakowanie orzechów). Brzmi jak szaleństwo, ale działa.
07. Jeśli uda ci się zachęcić przyjaciela do misji „Na ratunek florze jelitowej”, jego obecność będzie nieoceniona. Będziecie mogli się nawzajem wspierać, inspirować i służyć sobie pomocą w ciężkich chwilach.

Krótkie podsumowanie na temat tłuszczów
**PIĘĆ TŁUSTYCH WSKAZÓWEK
DLA FLORY JELITOWEJ**



01. Wyrzucić wszystkie tanie oleje i postawić na tłoczone na zimno: rzepakowy, kokosowy (znosi wyższą temperaturę) oraz oliwę z oliwek.
02. Luke Skywalker ucieszy się z jednego awokado dziennie.
03. Omijać ukrytych łajdaków omega-6, obecnych w jedzeniu smażonym w głębokim tłuszczu, ciastkach, krakersach, kostkach rosołowych, produktach pośrednich, margarynie, chipsach i nachosach.
04. Rozważyć przyjmowanie omega-3 w postaci suplementów, najlepiej tranu.
05. Wybierać nasiona chia lub lnu i jeść garść orzechów dziennie – zawierają omega-3.

Zalecenie nr 5

ZMNIEJSZ TEMPERATURĘ

(zachowaj wartości odżywcze, unikając toksyn powstających w procesie podgrzewania)

Dzięki profesorowi Stigowi zrozumieliśmy, że wysokie temperatury niekoniecznie służą florze jelitowej.

Była to przykra wiadomość z wielu powodów.

Przede wszystkim jednak ze względu na chrupkie pieczywo – uwielbiamy przepyszna kromkę takiego chleba z rozgniecionym awokado posypanym solą w płatkach i w naszym przypadku nie było mowy o ograniczeniu jego spożycia.

Zaczęliśmy więc piec własne pieczywo chrupkie – takie, które pokochała flora jelitowa. Stopniowo zaczęło też do nas docierać, że pieczenie i gotowanie przy użyciu nieco niższych temperatur bardzo dobrze się sprawdza.

NASZE CIEPŁE CV

Od zawsze lubiliśmy ciepłe dania. To znaczy – naprawdę gorące. Najbardziej opiekane, grillowane, smażone w woku lub w głębokim tłuszczu. Uwielbiałyśmy mocno zgrillowanego kurczaka, rzucaliśmy się na najczarniejszy róg lasagne, a warzywa okopowe przesadnie przypiekałyśmy w piekarniku.

Pierwszym grillem, jaki kupiliśmy, był taki na węgiel drzewny. Stał z tyłu szeregówki, a sąsiedzi zapuszczali żurawia znad pięciornika krzewiastego, by podziwiać nowego członka naszej rodziny. Na kratce nowego nabytku lądowało wszystko: mięso do hamburgerów, szaszłyki z kurczakiem, kolby kukurydzy i pianki marshmallow, ale uznawałyśmy jedzenie za gotowe do podania dopiero wtedy, gdy było czarne jak węgiel.

Później kupiliśmy grill gazowy, który pracował na pełnych obrotach przez cały rok. Pewnego razu w noc sylwestrową wpadłyśmy na pomysł, żeby upiec na grillu owoce morza. Skutek: spalony homar + szampan. Ten zestaw wypróbowałyśmy pierwszy i ostatni raz.

Ale hańba temu, kto się poddaje!

Trzecim i ostatnim był mały, przenośny grill, którego zabierałyśmy na wycieczki łódką. Cumowałyśmy przy odpowiedniej skale, wyskakiwałyśmy na ląd, rozścielałyśmy koce i kładłyśmy kiełbaski na grillu. Sukces! Po powrocie z wakacji do miasta grill towarzyszył nam na balkonie, gdzie z uśmiechem na twarzy mogłyśmy kontynuować przypalanie jedzenia serwowanego na śniadanie, obiad i kolację – do czasu, kiedy do naszych drzwi zapukał wściekły sąsiad. Wtedy myślałyśmy oczywiście, że powodem jego furii był smród spalenizny w jego salonie. A może on po prostu martwił się o naszą florę jelitową?

JAK TO: NISKIE TEMPERATURY?

Większość ludzi wie, że antyoksydanty obecne w roślinach aktywują się podczas podgrzewania. Nie potrzeba tu bardzo wysokiej temperatury (ku pamięci: nie jedz papryki w saunie!). Mówi się, że przeciwutleniacze znikają już w 42°C, ale w przypadku niektórych olejów (między innymi rzepakowego i oliwy z oliwek) jest to kwestia zaledwie 30°C. Do smażenia lepiej zatem używać na przykład oleju kokosowego, który lepiej znosi wysokie temperatury.

Kiedy po raz pierwszy usłyszałyśmy o *raw food*, myślałyśmy, że trzeba rozumieć to dosłownie – że nie powinno się podgrzewać jedzenia, bo wtedy traci ono wartości odżywcze. Mruczałyśmy pod nosem: „dobra, dobra, brzmi świetnie”, kładąc na talerzu trochę więcej surowych produktów tuż przy dobrze wysmażonym kurczaku. Później poznałyśmy profesora Stiga i dzięki niemu zrozumiałyśmy, że istnieje jeszcze jeden powód ku temu, by traktować jedzenie nieco delikatniej: podczas mocnego podgrzewania powstają toksyczne związki. Istnieją ich setki i występują w różnych wariantach, ale najbardziej znany jest chyba *akrylamid*. Znajdziesz go między innymi: (1) w tunelu kolejowym Hållandsåsen oraz (2) w mocno podgrzonym jedzeniu.

W szkole na lekcjach chemii nauczyłyśmy się, że podgrzewanie skutkuje procesami syntetycznymi, które umożliwiają wiązanie się jednego lub więcej pierwiastków i tworzenie nowych związków. Produkty spożywcze wystawione na działanie temperatury między 80 a 100°C otrzymują zupełnie nowe, delikatnie trujące właściwości. Jak pokazuje diagram na kolejnej stronie, dramatyczny wzrost szkodliwych związków następuje po 160°. Najczęściej przy podgrzewaniu jedzenia białka i cukier podają sobie rękę. Proces ten nazywany jest *glikacją białek (glycation)*, a jego rezultat stanowią *zaawansowane produkty glikacji białek (advanced glycation products, AGE)*. Prawie równie powszechne jest łączenie białek z tłuszczami, co nosi nazwę *peroksydacji lipidów (lipoxidation)*, zaś produkty tego procesu to *zaawansowane produkty peroksydacji lipidów (advanced lipoxidation products, ALE)*.

Profesor Stig mawia, że jedzenie AGE i ALE jest jak palenie brzocho. AGE i ALE zaostrzają stan zapalny organizmu i przyczyniają się do zmiany jego charakteru na przewlekły, jak też do powstania chorób chronicznych. W tym momencie Luke'owie się załamują, a Darthowie przybijają sobie piątkę.



Większość znanych nam antyoksydantów pochodzenia roślinnego dezaktywuje się podczas podgrzewania do temperatury między 42 a 100°C.

Mleko w proszku

- lody
- kleik i kaszka w proszku

Produkty zbożowe

- ciastka
- tosty
- sucharki
- pieczywo chrupkie
- płatki śniadaniowe

Inne

- kawa (zwłaszcza ciemno palona)
- fast foody takie jak pizza, nachos, tacos
- masło i ser z serwatki
- prażone orzechy
- ciemny sos sojowy

Lina wyciąga z kieszeni torebkę na psie odchody.

– Rety, mleko w proszku?! Czy to przypadkiem nie podstawowy składnik kleików?

– Aaaa! Ależ się niepokoję! Moje dzieci jadły przecież chore ilości kleiku!

– Moje też!

Obie spoglądają na Dzidzię, która niucha coś intensywnie, stojąc w rabatkach.

– Pamiętasz, jak przesiadywałyśmy w przedszkolu z naszymi dziećmi każda ze swoją butelką? Zabranie ze sobą jedzenia dla dzieci w opakowaniu tetra pak wydawało się o wiele łatwiejsze niż przygotowywanie musu z awokado, banana i lekko podgotowanych warzyw.

– Wiesz, wtedy nasze myśli zajmowało przede wszystkim to, ile spałyśmy w nocy i jakie łóżeczko jest najlepsze. Nie miałyśmy zielonego pojęcia, że flora jelitowa jest szczególnie wrażliwa przez pierwszy rok życia, bo właśnie wtedy kształtuje się układ odpornościowy dziecka.

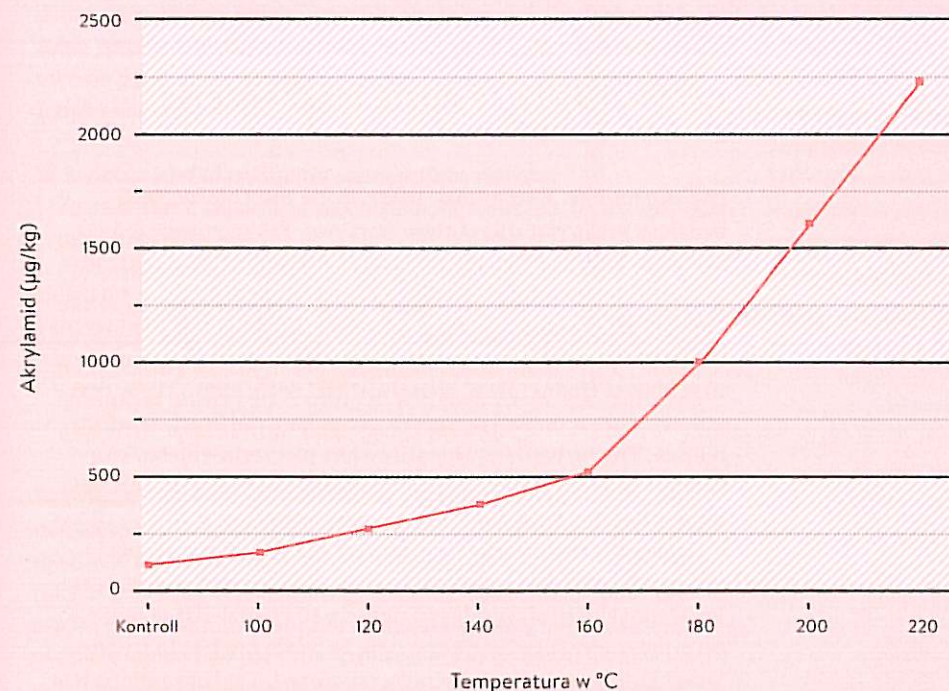
Długa cisza. Zdaje się, że Dzidzia wyczuwa jakiś trop.

– Ale dlaczego nie mówili nam o takich rzeczach na porodówce?

Tablica nr 7

POZIOM AKRYLAMIDU PRZY PODGRZEWANIU FRYTEK W PIEKARNIKU

Źródło: E. Tareke i in., *Analysis of acrylamide, a carcinogen formed in heated foodstuffs*, „Journal of Agricultural and Food Chemistry” 2002, t. 50, s. 4998–5006.



– *Naprawdę nie mam pojęcia. Uważam jednak, że Ann Fernholm [dziennikarka naukowa z doktoratem w dziedzinie biotechnologii molekularnej, autorka książek o wpływie diety na stan zdrowia – przyp. red.] w swojej najnowszej książce w genialny sposób podaje w wątpliwość przekonanie, że kleik – mieszanka mąki, mleka w proszku i dodanych składników odżywczych – jest lepszy dla niemowląt niż jedzenie przygotowane w domu.*

– *To rzeczywiście idiotyczne. Czuję się tak bardzo oszukana. Przepraszam cię, zaczekaj chwilę... Dzidzia! Dzidzia, DO NOGI!*

Dzidzia zauważyła przystojnego pudła królewskiego po drugiej stronie parku i daje drapak.

CZY TO ZNACZY, ŻE MUSZĘ TERAZ PRZEJŚĆ NA RAW FOOD?

Nie, nie musisz. Twoje dobre bakterie nie będą płakać, jeśli będziesz jeść wyłącznie surowe warzywa. Tak naprawdę jednak zajdziesz jeszcze dalej, jeśli zaczniesz przygotowywać potrawy w niższej temperaturze, na parze lub na wolnym ogniu, a smażenie i mocne grillowanie pójdzie w odstawkę. Kuchnia raw food wyznacza granicę na 42°C, a profesor Stig na 80°C. Początkowo może się to wydawać trudne, ale w rzeczywistości drób, mięso i ryby przygotowywane w niższej temperaturze są bardziej kruche i smaczniejsze. Trochę bardziej kłopotliwe jest pieczenie chleba, który niestety potrzebuje wyższej temperatury, ale pieczywo chrupkie, które zalecamy na stronie 151, przyrządzamy już w 70°C.

Doskonale rozumiemy tych, którym pomysł zmniejszenia temperatury wydaje się niesamowicie uciążliwym rozwiązaniem. Jeśli jednak odejmiesz od tego uczucia 10 i podzielisz je przez 4, otrzymasz wynik świadczący o tym, że wcale nie jest to trudne. Wciąż gotujemy te same potrawy co zawsze, a jedyną zmianą jest to, że chętniej wybieramy piekarnik niż kuchenkę.

Poza tym istnieją warzywa, które zyskują na podgrzewaniu. Mniej więcej w tym samym czasie, kiedy dowiedzieliśmy się, że gorące jedzenie traci antyoksydanty i składniki odżywcze, dotarła do nas informacja, że nie dotyczy to pomidorów. Zawierają one bowiem przeciwutleniacz o nazwie *l i k o p e n*, który – w przeciwieństwie do wszystkich innych antyoksydantów – uwielbia ciepło. Zawartość likopenu w pomidorach delikatnie wzrasta podczas podgrzewania i gotowania. Oznacza to, że gotowany sos

pomidorowy ma w sobie więcej likopenu niż salsa przyrządzona z surowych pomidorów. Przeciwtleniacz ten występuje również w morelach, czerwonym grejpfrucie, arbuzie, gujawię, papai, czerwonej papryce, owocach rokitnika, jagodach goji i w dzikiej róży. Teraz już wiesz, gdzie go szukać.

CO DALEJ?

Jak już wcześniej wspominaliśmy, od zawsze lubiliśmy gorące dania. Musiałyśmy jednak zmienić nasze upodobania, gdy zdałyśmy sobie sprawę z tego, że wartości odżywcze znikają z warzyw w momencie podgrzewania oraz że spalone lasagne wzmacniają armię Dartha Vadera.

W świecie idei obowiązują następujące zasady:

- 1 Zawsze staraj się unikać mocnego podgrzewania, to jest grillowania i smażenia.
- 2 Piekarnik spróbuj nastawiać na temperaturę niższą niż 100°C – nawet gdy przyrządzasz drób, mięso lub ryby.
- 3 Drób (jak zapewne większość z nas wie) musi być podgrzany do temperatury wewnętrznej osiągającej co najmniej 70°C. Mięso natomiast między 50°C (*rare*) a 70°C (*well done*). Zdecydowana większość ryb świetnie smakuje już przy 56°C.

W świecie materialnym zaś dajemy z siebie wszystko, by dorównać ideałowi. Najważniejsze dla nas jest to, by jedzenie zachowało możliwie najwięcej wartości odżywczych, ale chcemy też uniknąć toksyn powstających przy podgrzewaniu. Taka zmiana przyzwyczajęń nie dokonuje się z dnia na dzień i każda z nas wciąż trzyma w szafce kuchennej patelnię, która od czasu do czasu idzie w ruch przy smażeniu naleśników (nie mówcie Stigowi), ale faktycznie zdarza się to coraz rzadziej.

Jedzenie wielu warzyw nie stanowiło dla nas większego wyzwania, ale kiedy przyszło nam się zmierzyć z ciepłym jedzeniem – poczułyśmy, że lubimy je za bardzo, by móc je zupełnie wykluczyć z diety. Mogłyśmy się zgodzić na zmniejszenie temperatury o kilka stopni, jednak jedzenie zimnych potraw i całkowita rezygnacja z gotowania były dla nas zbyt radykalne. Opracowałyśmy więc własną metodę przyrządzania jedzenia. Można powiedzieć, że stałyśmy się kimś w rodzaju czarodziejek żywieniowych, ponieważ łączymy



Podczas podnoszenia temperatury ze 100 do 120°C powstają substancje wyjątkowo szkodliwe – kancerogeny rodzaju aminów heterocyklicznych.



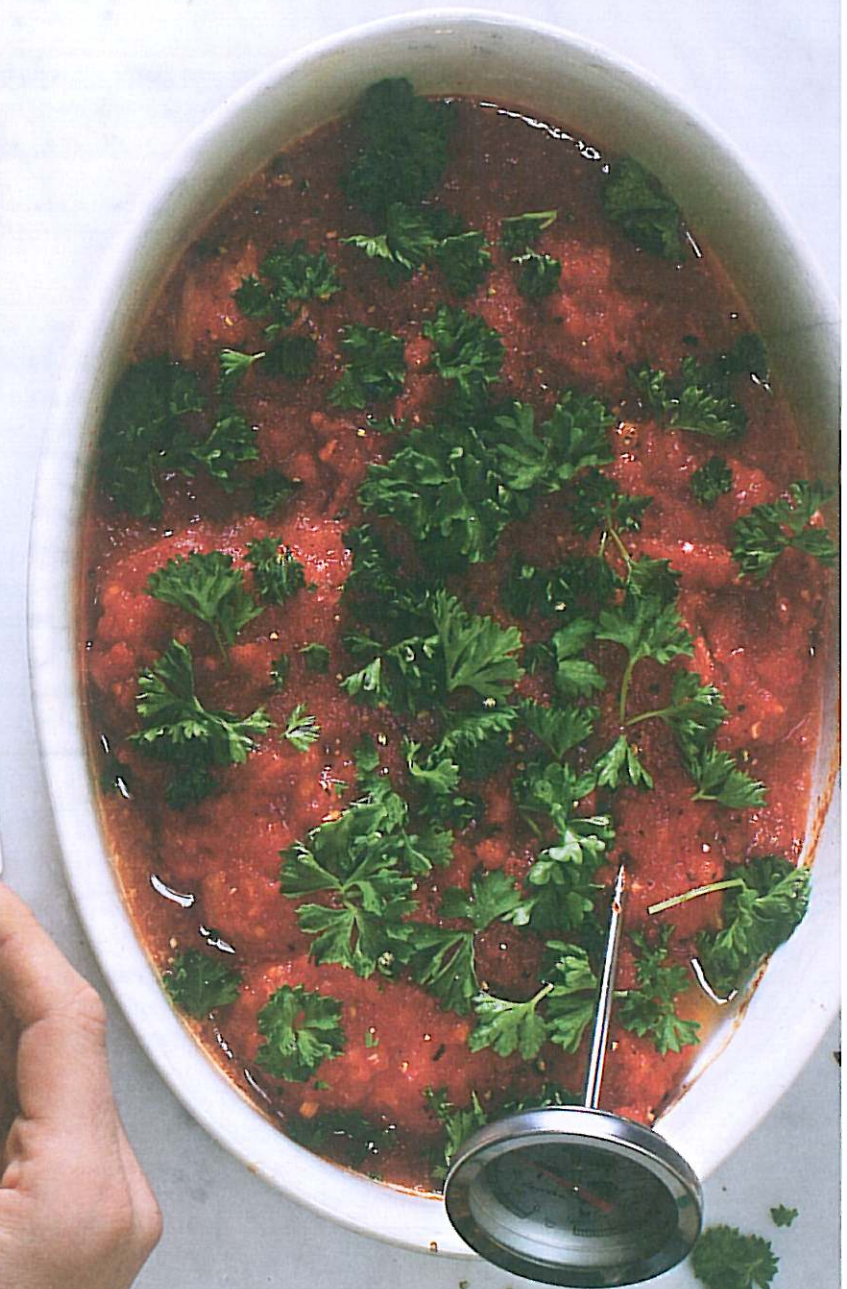
PIECZONY DORSZ W LIKOPENOWYM SOSIE POMIDOROWYM

(4 porcje)

400 g mrożonego dorsza
1 żółta cebula
2 ząbki czosnku, obrane ze skórki
1 opakowanie (500 g) pomidorów
krojonych
kawałek drobno startego
imbiru
1 łyżka bezglutenowego bulionu
bez drożdży
1 łyżka oleju kokosowego
sól i czarny pieprz
natka pietruszki

Dorsza pieczemy w niższej temperaturze niż zwykle, co wydłuża czas przygotowania. Oto lista rzeczy, które możesz zrobić w międzyczasie: postawić pasjansa, zdobyć zawód astronauty, nauczyć się nowego języka.

Sos przyrządza się w trzy miga: posiekaj wszystko na grube kawałki i miksuj przez 30 sekund. Rybę rozmroź, ułóż w naczyniu żaroodpornym, polej sosem pomidorowym i posyp pietruszką. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 60°C (jeśli masz w domu cyfrowy termometr do piekarnika, możesz nastawić temperaturę na 55°C). Odczekaj niepełną godzinę. Podawaj z komosą ryżową lub ziarnem sorgo w połączeniu z odrobiną oleju kokosowego i ulubionymi warzywami dzieci.



ze sobą składniki gorące i zimne. Czas na nasze najważniejsze wskazówki, choć możliwości kombinacji jest – rzecz jasna – nieskończenie wiele.

Gordonie Ramsayu, na tym etapie możesz zakończyć lekturę. Do wszystkich kucharzy amatorów: ta technika sprawdza się znakomicie!

Sztuczka 1

Soczewicę ugotowaną w bulionie bez drożdży odstawiamy na chwilę do ostygnięcia. Następnie wrzucamy ją do blendera w towarzystwie mnóstwa surowych warzyw i wciskamy „start”. Efekt: letnia zupa z soczewicy i surowych warzyw.

Sztuczka 2

Dorsza wstawiamy do lekko rozgrzanego piekarnika razem z pomidorami (które – jak już wiemy – dobrze reagują na wyższą temperaturę). Rybę podajemy z gałką sałatki ziemniaczanej. Efekt: letni dorsz z warzywami.

Sztuczka 3

Po ugotowaniu ziaren sorgo odlewamy nadmiar wody i łączymy je z surowymi warzywami, olejem, solą, orzechami, pieprzem i całą masą cudownych ziół. Efekt: letnie risotto (przy odrobinie wyobraźni) z surowymi warzywami.

Aby zrozumieć doskonałość tych metod, musisz sam je wypróbować. Zaczniij od powyższych przepisów albo skomponuj własne. Będziesz mógł w dalszym ciągu jeść ciepłe jedzenie, ale podgrzane w sposób bardziej przystępny dla organizmu. Zauważysz, że część potraw, które dotąd podgrzewałeś z czystego przyzwyczajenia, wcale tego nie wymaga.

Przy okazji zyskasz czas na zrobienie wielu rzeczy, kiedy jedzenie będzie w piekarniku. Dla przykładu: przyrządzenie pieczywa chrupkiego z przepisu na następnej stronie zajmuje nie więcej niż kwadrans, a oczekując na nie, zdążysz załatwić więcej, niż się spodziewałeś. Na stole postaw miseczki z różnymi warzywami i podjadaj je, by doładować organizm przeciwutleniaczami. Możesz też połączyć skarpetki w pary, wybierając je z góry czystego prania. Wszyscy, którzy kiedyś przez to przeszli, wiedzą, że zajęcie to wymaga czasu.



AGE i ALE powstają również podczas podgrzewania potraw w mikrofalówce.



KRÓTKA LISTA ZAMIENNIKÓW



Masło:	awokado, masło orzechowe
Mleko:	mleko migdałowe, orzechowe, owsiane
Śmietana:	mleko kokosowe, krem kokosowy, śmietana owsiana
Płatki śniadaniowe:	niesłodzone musli lub granola, pudding z nasion chia
Sałata lodowa:	szpinak, jarmuż, rukola, sałata rzymska
Sok ze sklepu:	domowe smoothie
Makaron:	makaron fasolowy, makaron zrobiony z marchwi lub cukinii, makaron z wodorostów
Ryż:	ziarna sorgo, komosa ryżowa, gryka
Olej spożywczy:	olej kokosowy i rzepakowy, oliwa z oliwek (tłoczone na zimno)
Cukier kryształ:	owoce, jagody

PIECZYWO CHRUPKIE, NA KTÓRE WARTO CZEKAĆ

(1 blacha)

- 50 g mąki z sorgo
- 50 g płatków owsianych
- 65 g ziaren słonecznika
- 65 g ziaren sezamu
- 30 g pestek dyni
- 65 g ziaren lnu
- 1 łyżeczka kminku
- ½ łyżeczki soli
- 50 ml oleju rzepakowego
- 200 ml wrzątku



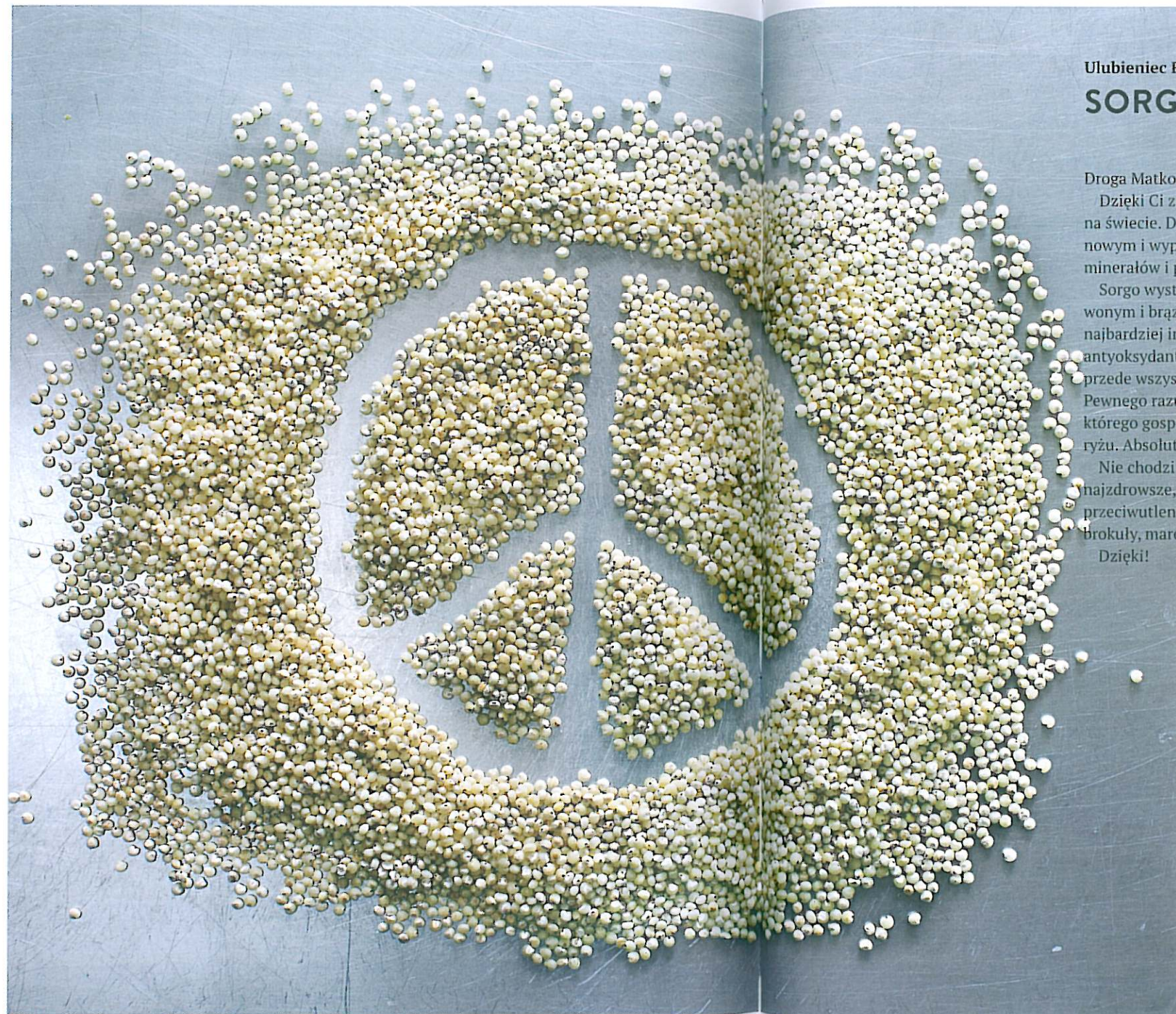
Ten przepis dostałyśmy od żony profesora Stiga, Marianne. Po głębszym namyśle stwierdziłyśmy, że może nie powinnyśmy tego pieczywa nazywać chrupkim, bo bardziej przypomina kruchy chleb – chociaż nikt normalny nie używa takiego określenia. Oj tam, oj tam! Niezależnie od tego, jak ty je nazwiesz – smakuje wyśmienicie.

Nastaw piekarnik maksymalnie na 70°C. Wymieszaj wszystkie składniki i wylej na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Ciasto przykryj jeszcze jedną warstwą papieru i przyciśnij rękoma (możesz też użyć wałka). Uważaj, by ciasto nie było zbyt cienkie – łatwo wówczas o pęknięcia. Zdejmij górną warstwę papieru. Jeśli chcesz, możesz posłużyć się linijką i podzielić ciasto na kwadratowe porcje. Posyp je solą w płatkach i wstaw do piekarnika. Najlepszy rezultat uzyskasz, zostawiając uchylone drzwiczki, by pozbyć się wilgoci. Uzbrój się w cierpliwość na 2 godziny. Gotowe pieczywo odstaw do ostygnięcia, a potem zwieńcz dowolnym dodatkiem do kanapki.



Kiedy znudzi ci się kminek, zamień go na cynamon i – tadam! – już wyczarowałaś chrupki chleb cynamonowy!





Ulubieniec Food Pharmacy nr 8

SORGO

Droga Matko Naturo!

Dzięki Ci za sorgo – jedno z najpożywniejszych zbóż na świecie. Dzięki, że uczyniłaś je naturalnie bezglutenowym i wyposażyłaś w multum odżywczych witamin, minerałów i przeciwutleniaczy.

Sorgo występuje w kilku wariantach: czarnym, czerwonym i brązowym, i – jak to zwykle bywa – w tych najbardziej intensywnych kolorach kryje się najwięcej antyoksydantów. W zeszłym roku używałyśmy sorgo przede wszystkim w postaci mąki do różnych wypieków. Pewnego razu wylądowałyśmy na obiedzie, podczas którego gospodyni podała dzieciom ziarna sorgo zamiast ryżu. Absolutnie genialne! Dzięki!

Nie chodzi o to, żeby się licytować, jakie produkty są najzdrowsze, ale zanotowałyśmy, że sorgo zawiera więcej przeciwutleniaczy niż czarne jagody, truskawki, śliwki, brokuły, marchewka i cebula. Kolejny raz – dzięki!

Dzięki!

Krótkie podsumowanie na temat temperatury

PIĘĆ GORĄCYCH WSKAZÓWEK DLA FLORY JELITOWEJ



01. Uwielbiasz smażyć? W porządku. Zmniejsz jednak temperaturę o kilka stopni. Poczekaj trochę dłużej. Olej rzepakowy i oliwę z oliwek zamień na olej kokosowy, który o wiele lepiej radzi sobie z wysoką temperaturą.
02. Używaj piekarnika trochę częściej, a kuchenki rzadziej. To, co smażyjemy: ryby, mięso i warzywa, można z powodzeniem przyrządzać w piekarniku.
03. Co do warzyw: jeśli chcesz zachować wszystkie składniki odżywcze, jadaj je surowe.
04. Piecz własne pieczywo, również to chrupkie.
05. Zdobądź się na odwagę i wypróbuj przepisy, które nie wymagają użycia piekarnika.

Zalecenie nr 6

POZWÓL ORGANIZMOWI ZREGENEROWAĆ SIĘ OD CZASU DO CZASU

(przez okresowy post)

Pijemy dużo herbaty. W platońskim świecie idei zawsze siedzimy w fotelu, słuchamy radiowej Dwójki i czytamy Karen Blixen, lecz w świecie materialnym zdarza się, że coś nam te chwile przerywa: albo jedno z dzieci atakuje drugie – i trzeba je rozdzielić, albo któreś wjechało prosto w regał z książkami – i trzeba zadzwonić na pogotowie. Wtedy właśnie herbata zdąży wystygnąć. I wtedy również wpadliśmy na pomysł, że przecież możemy dodawać ją do smoothie.

W świecie idei rezygnujemy ze śniadania, ale kiedy w świecie materialnym stanowi to zbyt duże wyzwanie, rozwiązujemy problem za pomocą smoothie z bieżącego rozdziału. Można zaryzykować stwierdzenie, że jest to smoothie optymalne, ponieważ surowe warzywa trawione są dopiero po dotarciu do dalszej części jelita. To sprawia, że możesz jeść nieco wcześniej, niż planowałeś, a mimo to pozwolisz swoim organom odpocząć przez zyskanie dodatkowych 2–3 godzin na detoks. Sam przyznaj, czy to nie rewelacyjne?

NASZE ŚNIADANIOWE CV

Pisanie książki w liczbie mnogiej rodzi przekonanie, że jesteśmy nierozłączni. My robimy zakupy, my układamy dzieci do snu, my korzystamy z toalety... Dlatego też mamy przyjemność zaanonsować, że my stajemy się jak Tom i Jerry, gdy przychodzi do śniadania.

Ludzie dzielą się mianowicie na dwa typy:

- 1 ranne ptaszki,
- 2 ludzi, którzy mają ochotę zastrzelić ranne ptaszki.

Lina należy do tych, którzy śpiąc, trzymają palec na spuście. Poza tym rano mogłaby zjeść konia z kopytami. Dawniej tylko śniadanie motywowało ją do wstania z łóżka. Teraz, gdy nie jada śniadań, jej jedyną motywacją jest kawa. Wyobraź sobie, co by się działo, gdyby postanowiła zrezygnować z kawy! Wtedy pracowałaby w łóżku.

Mia z kolei budzi się syta, zanim budzik zacznie dzwonić. O poranku i przedpołudniem jest w swojej szczytowej formie – wszystko jest super i nic nie jest niemożliwe. Później pojawia się tendencja spadkowa. Mia czuje się coraz bardziej zmęczona i głodna i gdzieś około dziewiątej wieczorem gotowa jest pożreć cokolwiek, niezależnie od konsekwencji dla flory jelitowej.

Nie można powiedzieć, że skakałyśmy z radości, kiedy profesor Stig spuścił na nas bombę z informacją, że lepiej zrobi nam pomijanie śniadania i kolacji.

„ŚNIADANIE TO NAJMNIJ WAŻNY POSIŁEK DNIA”

Wszystko zaczęło się, kiedy przeczytałyśmy felieton profesora Stiga na temat obżarstwa. Nie mogłyśmy wyjść ze zdziwienia, gdy dowiedziałyśmy się z niego, (1) że statystyki nagłych chorób

drastycznie podskakują w święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok ze względu na wielkie ilości jedzenia wówczas spożywane oraz (2) że śniadanie to najmniej ważny posiłek dnia – takie stwierdzenie zaryzykował Stig.

To może po kolei.

- 1 Nagłe choroby – w szczególności udar i zawał serca – występują często w parze z wielkim obżarstwem podczas świąt. W Boże Narodzenie, Nowy Rok i Wielkanoc liczba zachorowań i zgonów przerażająco wzrasta, a izby przyjęć w szpitalach są przepełnione. Przyjęcie tak ogromnych ilości cukru, jedzenia cukropodobnego oraz tłuszczu, jakie wciskamy w siebie podczas świąt, jest dla naszego ciała po prostu zbyt dużym obciążeniem. Nasz organizm nie jest do tego przystosowany i – niestety – nie udzieli nam taryfy ulgowej tylko dlatego, że jest weekend z rodzinką czy Wigilia.
- 2 Zrezygnuj ze śniadania. Co takiego? Przecież wszyscy wiedzą, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. *Bynajmniej* – spokojnie i metodycznie odpowiedział Stig – *bo jedząc codziennie śniadanie i kolację, nigdy nie dajecie swoim brzuchom i organom odpocząć.*

Jak się później okazało, Stig pości codziennie już od wielu lat. Redukuje w ciągu doby czas poświęcany na jedzenie, by dać tym samym odpocząć swoim organom. Trochę na ten temat czytaliśmy i nie wygląda na to, by istniały jakieś surowe reguły, chociaż świat idei optuje za proporcją 18:6 bądź 16:8 (to znaczy 18 lub 16 godzin postu i odpowiednio 6 albo 8 godzin, podczas których jesz). W czasie postu możesz pić wyłącznie wodę, kawę lub herbatę, czyli napoje bez kalorii.

OKRESOWY POST

Nie, nie przez przypadek umieściliśmy ten przepis na końcu książki. Zanim zaczniesz pościć, musisz nauczyć się komponować zdrowe posiłki. Celem postu jest podarowanie twoim komórkom możliwości niezakłóconej regeneracji. Ostatni posiłek poprzedzający post powinien zapewnić długą degustację dla

Luke'a i jego armii – pożywe jedzenie pełne błonnika, dzięki któremu dobre bakterie będą mogły rosnąć w siłę i się pomnażać. Jeśli w twoim dziennym jadłospisie widnieje makaron z kielbasą i pizza, a do tego drożdżówka na deser – poszcząc, odżywisz jedynie armię Dartha i narazisz dobre bakterie na śmierć głodową. W takiej sytuacji ważne jest, by odłożyć post na później i skupić się na zapamiętaniu pozostałych wskazówek.

Niezależnie od tego, na co się zdecydujesz, wiedz, że wielu badaczy uznaje okresowy post za jedną z najlepszych i najtańszych metod zapanowania nad stanem zapalnym. Nowe analizy wykazują ponadto, że tymczasowy post można uznać za skuteczne narzędzie powstrzymujące aktywację niepożądanych genów – stanowi to więc praktyczny przykład na to, że ty sam również możesz skorzystać z osiągnięć epigenetyki. Większość badaczy praktykuje taki post. Nie jest on metodą na odchudzanie, tylko po prostu stylem życia z mocą korzyści zdrowotnych (nie ważymy się jednak polecać jej dzieciom, kobietom w ciąży i karmiącym piersią czy osobom z zaburzeniami odżywiania).



Po wypiciu zielonego smoothie jego trawienie następuje nie wcześniej niż po 2-3 godzinach – post zostaje o ten czas przedłużony, więc organy odpoczywają, a detoks trwa. Tyle zajmuje mianowicie przetransportowanie warzyw do miejsca, w którym znajdują się bakterie zdolne przetrawić podobne jedzenie.

RESTRYKCJA KALORYCZNA

Już na tysiąc lat przed Chrystusem (to znaczy w tym samym czasie, kiedy powstawał Pięcioksiąg) pojawiają się opowieści o Mojżeszu poszczącym przez 40 dni na pustyni. Obżarstwo uznawano za grzech ciężki, zaś umiarkowanie – już w Starym Testamencie – za cnotę. Post występuje we wszystkich religiach, a chyba najbardziej znany jest muzułmański ramadan.

W XX wieku nauka dogoniła religię i w połowie lat pięćdziesiątych stwierdzono, że tak zwana *restrykcja kaloryczna* (*calorie restriction*, CR) – jedzenie około dwóch trzecich części teoretycznego zapotrzebowania – mogła mieć znaczący wpływ na zdrowie wszystkich zwierząt poddanych badaniom. Eksperyment przeprowadzony na zwierzętach wykazał wydłużenie życia (nawet o 100 procent), zdecydowanie niższą podatność na choroby oraz istotne opóźnienie w zapadaniu na dolegliwości przewlekłe. Choć badań na ludziach nie przeprowadzano na taką skalę jak na zwierzętach, naukowcy na całym świecie donoszą o pokażnej

poprawie samopoczucia śmiałków, którzy ograniczyli ilość przyjmowanych kalorii. Jeśli tylko dbają o dostarczanie organizmowi wystarczająco dużo wszystkich niezbędnych składników odżywczych, zmniejszają tym samym swoje ryzyko zachorowania między innymi na cukrzycę, choroby układu sercowo-naczyniowego oraz nowotwory w porównaniu z osobami, które postu nie praktykują.

W ciągu ostatnich lat badacze żywiej zainteresowali się okresowym postem oraz związanymi z nim korzyściami zdrowotnymi. Doszli do wniosku, że skutki są podobne jak przy restrykcji kalorycznej. Podczas tymczasowego postu twój organizm robi wszystko, by chronić komórki przed uszkodzeniami, co obniża ciśnienie krwi i tworzy większą wrażliwość insulinową. W ten sposób samodzielnie powstrzymuje zapalenie oraz procesy starzenia. Zwróćmy uwagę na odwrotność tego procesu: przy ciągłym przyjmowaniu wysokich dawek kalorii organizm przedstawia się na zwiększanie podziału komórkowego, co prowadzi do zbyt szybkiego starzenia się.



Aby CR (*calorie restriction*) przyniosło skutki, należy ograniczyć przede wszystkim przyjmowanie białek, w tym aminokwasu o nazwie metionina, występującego w dużych ilościach w produktach pochodzenia zwierzęcego.

CZY WIESZ, ŻE POSIADASZ TŁUSZCZOWY PRZELĄCZNIK?

Pożywienie może być magazynowane w organizmie na trzy różne sposoby:

- 1 pod postacią cukru zwanego *glikogenem* – w wątrobie i mięśniach. Tam może zostać zamagazynowane najwyżej 800 kalorii;
- 2 pod postacią tłuszczu brzuszego. Nasi przodkowie magazynowali w ten sposób jakieś 500 kalorii, ale w dzisiejszych czasach zdarzają się ludzie przechowujący tak nawet do 54 tysięcy kalorii (co odpowiada 6 kilogramom tłuszczu w okolicy brzucha);
- 3 pod postacią tłuszczu podskórnego. Nie jest on równie groźny co brzuszny, ale wciąż wiąże się z brakiem zdrowia i przewlekłymi chorobami. W ten sposób gromadzimy wiele śmieci – toksyn, hormonów, resztek leków, pozostałości bakterii i trucizn pochodzenia bakteryjnego.

POSTNE SMOOTHIE ŚWIATA MATERIALNEGO

(1 duża filiżanka)

1 garść zielonych liści

50 g czarnych jagód

½ awokado

kilka kropel świeżo wyciśniętej
cytryny

5 listków świeżej mięty

300 ml zimnej zielonej herbaty

Usiądź w swoim najwygodniejszym fotelu i delektuj się smoothie, zanim dzieci znów zaczną rozrabiać (to znaczy przez jakieś 10 sekund).

Zmiksuj wszystkie składniki i rozlej do dwóch dużych szklanek.



(nietolerancja glukozy rosła), a ich funkcje mięśniowe oraz hormon sytości – leptyna – utraciły swoją świetność. W kręgach lekarskich nazywa się to odpornością na leptynę. Sprawia ona, że organizm przestaje wysyłać do mózgu sygnały o tym, że czas przestać jeść. Rezultat jest taki, że przyjmujemy więcej pożywienia, niż nam potrzeba.

Lina i Mia są w stadninie. Mia za pomocą miseczki dokładnie odmierza jedzenie Juventusa.

– Kiedy chodzi o zwierzęta, nikt nie podważa tych informacji.

Lina szcztokuje Yen.

– Wiem! Ja ciągle przecież powtarzam dzieciom, że Dzidzia się rozchoruje, jeśli będą ją karmiły czymś więcej niż tymi mini-porcjami, które dostaje rano i wieczorem. To samo z końmi. Pomyśl, co by się stało, gdyby karmić je na zmianę chrupkim pieczywem, marchwią i kostkami cukru.

Juventus prycha.

– To dotyczy właściwie wielu innych kwestii, które poruszyliśmy w książce. Kto wpadłby na pomysł pojenia Dzidzi w soboty czymś innym niż woda tylko dlatego, że jest weekend? Zadaniem właściciela jest kontrolowanie pożywienia, które podaje swojemu pupilowi. Przecież to takie oczywiste! A jak przychodzi do pilnowania jadłospisu swojego dziecka, człowiek od razu czuje się wrednym rodzicem.

Mia i Lina wyprowadzają konie na pastwisko. Trzmiel brzęczą, owce beczą, a kobiety wskakują na konie i odjeżdżają na oklep do lasu.

BLĘKITNE STREFY

Kiedy belgijski naukowiec Michel Poulain i jego włoski kolega Gianni Pes odkryli, że w sardyńskich górach żyje niezwykle dużo stulatków, zakreślili ten teren na mapie niebieskim cienkopisem BIC. W ten sposób narodziło się pojęcie błękitnych stref. Od tego czasu zaznaczono jeszcze więcej rejonów, w których długość życia przekraczała 100 lat: między innymi wyspę Okinawę w Japonii, półwysep Nicoya na Kostaryce oraz włoską Sardinię.

Istnieją pomiędzy nimi pewne podobieństwa, ale nie we wszystkich błękitnych strefach jada się te same produkty – niestety, to nie takie oczywiste. Niektórzy żywią się rybami, ale nigdy nie jedzą mięsa. Inni nigdy nie jadają ryb, za to często jedzą pieczywo. Jeszcze inni jedzą sery, jednak zielonych liści nigdy nie biorą do ust. Ilość mięsa na talerzu różni się, ale we wszystkich tych strefach przeważają na nim warzywa – głównie liściaste i strączkowe, różnorodne, najważniejsze, że pozbawione cukru i dodanych substancji.

Mieszkańcy tych regionów nie stosują okresowego postu w taki sposób, jaki opisaliśmy powyżej, ale na dobrą sprawę można powiedzieć, że codziennie poszczą przez krótki czas. Z perspektywy historycznej dostęp do pożywienia w błękitnych strefach nie był zbyt łatwy, co sprawiało, że ludzie zwyczajnie przywykli do mniejszych porcji. Inną cechą wspólną dla owych regionów jest jedzenie lekkiego śniadania i lekkiej kolacji oraz to, że posiłkiem zapewniającym największą dawkę energetyczną jest obiad. Przez unikanie jedzenia głównego posiłku wieczorem ich brzuchy odpoczywają niemal przez połowę doby.

Ludziom zamieszkującym błękitne strefy wystarcza 1700–1800 kalorii dziennie, mimo że spędzają długie dni, pracując w polu. Porównaj to z dawkami zalecanymi w północnej części Europy: 1800–2400 kalorii dla kobiet i 2300–3000 dla mężczyzn. Błękitne strefy mają wspólny mianownik – ludzie dożywają tam sędziwego wieku. W regionach, w których przyjmuje się wysokie dawki kalorii, znajdziemy zupełnie inne cechy wspólne: wczesne starzenie się, podatność na stany zapalne i wysoki wskaźnik zapadalności na choroby przewlekłe – wyższy niż kiedykolwiek wcześniej. Z jednej z błękitnych stref, z Okinawy, pochodzi przysłowie, które brzmi: „Hara hachi bu”, co znaczy, że od stołu zawsze powinno się odchodzić z odrobiną wolnego miejsca w brzuchu, czyli nigdy nie należy się najadać do syta. Na Okinawie uznaje się to za oczywistość, nie zaś za coś uciążliwego czy trudnego do zrealizowania, co może się wiązać z tempem jedzenia. Warto popracować nad tym, aby nie śpieszyć się przy spożywaniu posiłków – szybkie jedzenie rodzi tylko nieprzyjemne uczucie sytości, a przy tym zjada się więcej, niż powinno.

ALE CZY PODCZAS POSTU NIE ODCZUWA SIĘ GŁODU?

Zachęczone do działania przez profesora Stiga, jego tłuszczowy przełącznik oraz błękitne strefy w końcu zdecydowałyśmy się na przetestowanie okresowego postu. Przekonało nas to, że mogłyśmy jeść dokładnie tyle, ile wcześniej. Różnica polegała na tym, że przesunęłyśmy śniadania na nieco później i kończyłyśmy jedzenie wieczorem godzinę wcześniej, co miało zagwarantować nam wiele korzyści zdrowotnych.

„Warto spróbować – pomyślałyśmy. – Przez tydzień”.

Cóż, wiesz już, jakim wyzwaniom musiałyśmy stawić czoła. Lina, która codziennie budzi się głodna jak wilk, miała spore kłopoty z pominięciem śniadania. Mia natomiast, potulna jak owieczka aż do wczesnego popołudnia, napotkała olbrzymie problemy wieczorem. Wraz z zachodem słońca jej brzuch zaczynał burczeć tak głośno, że sąsiedzi dzwoniли na policję.

Policja: *Dobry wieczór! Czy mogą państwo trochę przyciszyć muzykę?*

Mia: *Ech, to tylko mój brzuch.*

Później jednak nastąpiło coś dziwnego, czego w ogóle się nie spodziewałyśmy – miałyśmy więcej energii. Okresowy post sprawia, że jesteś bezczelnie przytomny i skupiony. Gdy zaczęłyśmy zgłębiać temat, okazało się, że istnieje biologiczne wyjaśnienie takiego stanu. Według badań tymczasowy post wyostrza koncentrację, ponieważ mózg zwiększa produkcję własnego czynnika wzrostu wytwarzającego synapsy i przyczynia się do ochrony komórek mózgowych. Jest to po prostu wynik ewolucji: w czasach, w których dostęp do pożywienia był ograniczony, ważna była umiejętność koncentracji niezbędnej na przykład do zapamiętania miejsca, w którym ostatnio znalazło się jedzenie, czy wymyślenia innego sposobu zaspokojenia potrzeb. Gdyby ludzie w takich momentach opadali z sił, kładli się na ziemi lub byli ospali, nasz gatunek wymarłby już dawno.

My w każdym razie czułyśmy się doskonale.

OGRANICZENIE POSTU DO TRZECH DNI W TYGODNIU JEST ZUPEŁNIE W PORZĄDKU

Później jednak napotkałyśmy kolejny opór. Czy można prowadzić życie towarzyskie podczas postu? Odpowiedź: nie można.

Niewiele znajomych zgadza się na kolację o 17.30 w piątkowe popołudnie. Rodzina też szybko będzie miała cię dość, jeśli zaczniesz się pojawiać na śniadaniu w weekendy, a w czasie posiłku będziesz sączyć wyłącznie zieloną herbatę. Dlatego więc ucieszyłyśmy się na wiadomość, że krótkotrwały post wystarczy skutecznie kilka razy na tydzień. Uważa się mianowicie, że jeśli twój jadłospis jest w miarę zdrowy, post przyniesie takie same rezultaty jak restrykcja kaloryczna. Jedzenie większych porcji w wybrane dni, a mniejszych w inne może się wydawać nienaturalne, ale jeżeli znów spojrzymy wstecz, na naszych przodków, zauważymy, że odżywiali się oni bardzo nieregularnie, co było uzależnione od dostępu do jedzenia.

Takie rozwiązanie jest dla nas świetne.

W świecie idei obowiązują następujące zasady:

- 1 Przez 2–7 dni w tygodniu wybieraj wyłącznie płyny przez co najmniej 16 godzin na dobę, a poza tym jedz jak zwykle.
- 2 Dopilnuj, by główny posiłek jadać codziennie o tej samej porze.
- 3 Dbaj o to, aby twoje posiłki były pełnowartościowe i dostarczały wszystkich niezbędnych składników.

To, w jaki sposób wszystko ułożysz, zależy wyłącznie od twojego świata materialnego. Kilka spośród zdrowych, długo żyjących grup ludzi jada dość wczesną kolację (około 16.00) i lekkie śniadanie, inne traktują obiad jako główny posiłek dnia. Jeden z czołowych specjalistów w dziedzinie dietetyki pości 2–3 razy w tygodniu – rezygnuje ze śniadania i obiadu, po południu zjada jakiś owoc, a później delektuje się wspólną kolacją w rodzinnym gronie. Badania wykazują, że główny posiłek jest prawie tak samo istotny w procesie sterowania naszym wewnętrznym zegarem biologicznym jak światło dzienne.

Pamiętaj, że ten, kto jada niewiele, musi dbać o zdrową dietę, by dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość witamin, minerałów i innych składników odżywczych. Jeśli żywisz się wyłącznie

Skup się, to ważne: zawsze słuchaj swojego ciała i powoli posuwaj się naprzód. Jeśli twoje okno żywieniowe mieściło się dotąd między godziną 6 a 22, no cóż... Raczej poczekaj z bezpośrednim przejściem do proporcji 16:8. Może warto zacząć od 14:10? W przeciwnym razie narazisz się na ryzyko zakończenia, zanim na dobre rozpoczniesz. Kluczem do sukcesu są małe kroczki!



pralinkami i szybko spalonymi węglowodanami, w pierwszej kolejności zapanuj nad samym jedzeniem, a dopiero później przejdź do postu. Na tym etapie wiesz już dokładnie, co należy jeść, by uniknąć zapalenia – przecież już prawie kończysz czytać książkę poświęconą wyłącznie temu!

WSZYSCY MOGĄ POŚCIĆ

Nieuchronnie zbliżamy się do końca książki. Otrzymałeś sześć zaleceń, które będą – mamy nadzieję – naprawdę dobrym początkiem twojej podróży przeciwzapalnej.

Dwóch rzeczy jesteśmy pewne:

- 1 Będzie nam ciebie brakowało. Obiecuj, że będziesz zaglądać na blog dziesięć razy dziennie.
- 2 Każdy z nas mierzy się z innymi wyzwaniem.

My też byliśmy poddawane różnym próbom. Może trudno to sobie teraz wyobrazić, ale nie tak dawno Mia była nordycką mistrzynią w jedzeniu słodczy – torebkę pełną łakoci pożerała jeszcze przed wejściem do kina. Lina z kolei czuła osobliwe uwielbienie dla jedzenia cukropodobnego. W to też trudno dziś uwierzyć.

Może przed tobą stoją zupełnie inne wyzwania? Wymówki? Z całą pewnością znalazłeś już milion różnych powodów, dla których akurat teraz nie możesz wykluczyć z diety jedzenia cukropodobnego, nie możesz zacząć kupować ekologicznych warzyw przed otrzymaniem podwyżki albo wstrzymujesz się z wystawieniem frytkownicy na Allegro do końca lata. Pewnie tak jest, może rzeczywiście powinieneś poczekać na podwyżkę...

Niezależnie jednak od tego, kim jesteś, gdzie mieszkasz i jak żyjesz, istnieje jedno rozwiązanie, wobec którego jak świat długi i szeroki nie znajdziesz wymówki: okresowy post. Jest łatwy, tani, nie pochłania czasu, nie ogląda się na alergię, nie wymaga wizyty w supermarkecie i działa niezależnie od tego, gdzie na świecie się znajdujesz. Amen.



Krótkie podsumowanie na temat okresowego postu

PIĘĆ POSTNYCH WSKAZÓWEK DLA FLORY JELITOWEJ

01. Według nas powinieneś zacząć od łagodnych zmian, na przykład od zrezygnowania ze śniadania albo dodatkowej kanapki po kolacji wieczorem.
02. Możesz też przesunąć śniadanie o godzinę lub dwie później albo jadać ostatni posiłek godzinę wcześniej.
03. Zmiany zacznij wprowadzać tylko raz lub dwa razy w tygodniu.
04. Jeśli nie chcesz rezygnować ze śniadania, zacznij poranek od zielonego drinka – jak wcześniej wspomnieliśmy, surowe zielone warzywa nie nadwyrężają układu trawiennego przez pierwszych kilka godzin, ponieważ docierają aż do bakterii jelitowych. Dzięki temu możesz zaczynać posiłek trochę wcześniej, niż planowałeś, a przy tym wciąż pozwolić swoim organom na dwu-, trzygodzinny odpoczynek po śniadaniu.
05. Podczas postu pij dużo herbaty.

PRZECIWPALNE ZŁOTE MLEKO

(2 szklanki)



500 ml mleka migdałowego lub
owsianego

1 łyżka mielonej kurkumy

1 łyżeczka mielonego cynamonu

1 łyżeczka mielonego kardamonu

1 szczypta wanilii w proszku

1 łyżeczka czarnego pieprzu

1 łyżka oleju kokosowego

1 łyżka miodu

Jest to trochę bardziej przyjazny wariant shota profesora Stiga – idealne dla tych, którzy wypróbowali ten proponowany na początku książki i stwierdzili, że jest dla nich zbyt dużym wyzwaniem. Podobno złote mleko jest świetne na dobranoc, ale równie dobrze sprawdza się o każdej porze dnia i nocy.

Podgrzej mleko, sprawdzając jego temperaturę palcem. Wymieszaj wszystkie składniki. Pij letnie. Dobranoc!

CYNAMON

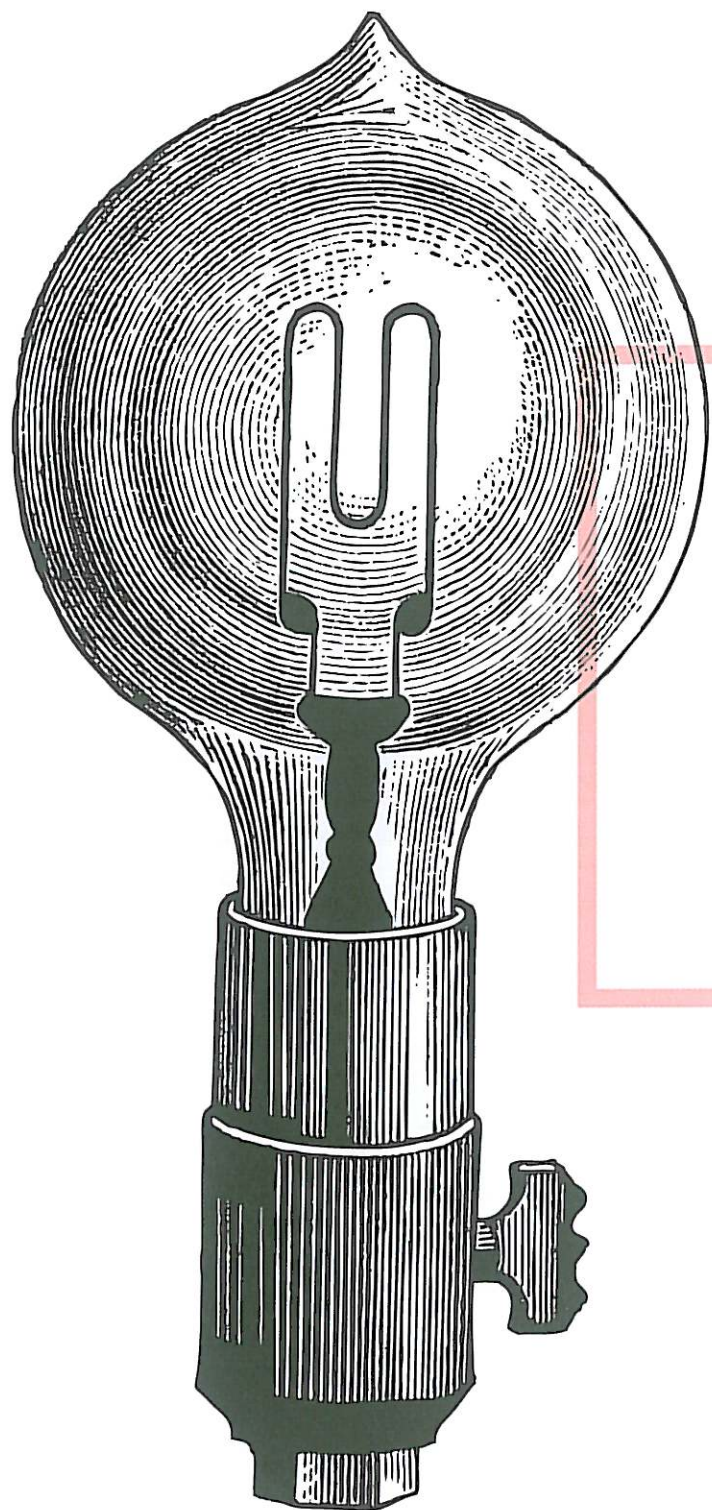
Opowiemy ci historię o Hugo Cynamonie.

Hugo Cynamon był dziadkiem stryjecznym Liny. Tak naprawdę nazywał się Lindgren, ale o tym szybko zapomniano, ponieważ posypywał cynamonem wszystko, co wpadło mu w ręce, nawet ryby, mięso i jajka. W swoich czasach uchodził zapewne za niespełna rozumu, ale dzisiaj wiemy, że miał całkowitą rację w tym, co robił. Cynamon jest mianowicie jedną z najbardziej wyciszających przypraw, ponadto jest wyposażony w supermoc zmniejszania poziomu tłuszczów we krwi, podnoszenia wrażliwości insulinowej oraz przyczyniania się do poprawy działania układu sercowo-naczyniowego.

My też uwielbiamy cynamon, ale w chwili, gdy dowiedzieliśmy się, że ten zwykły zawiera związek zwany kumaryną (toksyczny dla wątroby w dużych ilościach), zaczęliśmy pilnować, by w spiżarni zawsze mieć tylko cynamon cejloński. Trochę zwykłego od czasu do czasu oczywiście ci nie zaszkodzi, ale jeśli jadasz dużo tej przyprawy, lepiej wybieraj odmianę z Ceylonu – jest bogata w przeciwutleniacze i fantastyczna dla flory jelitowej!

A co z Hugo Cynamonem? Miał się bardzo dobrze i żył ponad 100 lat.





!

TAJEMNY
ROZDZIAŁ DODATKOWY



Lina i Mia w pozycji wpółleżącej rozłożyły się na kanapie, każda ze swoim laptopem na kolanach, i rozprawiają, czy wykreślić z książki tajemny rozdział, czy może zostawić.

– Co myślisz o tym dodatkowym rozdziale? Uchodź za skwaszoną moralizatorkę to chyba nie najlepszy pomysł?

– Prawda, cholernie niewdzięczna rola. Chociaż z drugiej strony ciężko przymykać oko na fakty.

– Kilka lat temu nie miałyśmy pojęcia, jak wszystko jest poważne. Teraz jesteśmy przecież niesamowicie szczęśliwe, bo otworzyły się nam oczy i zobaczyłyśmy, w czym tkwi problem.

– Dobrze powiedziane. Poza tym ten rozdział wprowadza nowy wymiar. Styl życia wpływa nie tylko na poszczególne jednostki, ale również na całe społeczeństwo.

Mia patrzy na Linę. Lina patrzy na Dzię. Dzię patrzy w ścianę.

A co tam! Rozdział zostaje. Wytrzymasz jeszcze trochę?

Interesujemy się nie tylko florą jelitową i żywieniem. Jesteśmy też dość zakręcone na punkcie polityki. Przebrnęliście przez całą książkę i już wiecie, że badania potwierdzają prawdziwość twierdzenia, że styl życia oparty na nieprawidłowym odżywianiu, zbyt małej aktywności fizycznej, stresie i ekspozycji na działanie chemikaliów przyczynia się do dramatycznego rozwoju wielu chorób przewlekłych zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci. Nikt nie kwestionuje tego, że większość dolegliwości wiąże się

z naszym stylem życia oraz że ich sporej części można zapobiec, dlatego tym bardziej niepokojąca jest bierność establishmentu. Polityka zdrowotna skupiona jest na gaszeniu nagłych pożarów i przerzucaniu pieniędzy na niespodziewane potrzeby. Chyba wszyscy zauważyli, że służba zdrowia potrzebuje więcej pielęgniarek. Jeśli nie zostaną usunięte przyczyny, które powodują owo zapotrzebowanie, wciąż będzie się tylko rozwiązywać bieżące problemy. A koszty z tym związane stale będą rosły.

Prawie codziennie czytamy, że służba zdrowia schodzi na psy. Co będzie, jeśli prognozy się sprawdzą i do 2050 roku zachorowania na dolegliwości przewlekłe zwiększą się trzykrotnie? Matematycznie się nam tu coś nie zgadza, Światowa Organizacja Zdrowia zresztą też jest w kropce – ostrzega przed kosztami leczenia chorób powiązanych ze stylem życia, które będą na tyle wysokie, że pociągną za sobą ryzyko sromotnego upadku modelu służby zdrowia finansowanej z pieniędzy płatników. Obecnie mniej niż jeden procent budżetu przeznaczony jest na programy profilaktyczne. Żyjemy długo, jednocześnie rośnie liczba zachorowań na dolegliwości przewlekłe, a te – jak sama nazwa wskazuje – mogą ciągnąć się latami. To oznacza, że coraz więcej ludzi musi korzystać ze służby zdrowia przez długi czas, by utrzymać swoje zwyrodnienia w ryzach. Jak możemy to rozwiązać? Jak odnaleźć równowagę? I kto tak naprawdę ponosi odpowiedzialność za ten stan – jednostka czy społeczeństwo?

Spółeczeństwo, rzecz jasna. Zdrowie publiczne jest niewątpliwie problemem społecznym. Jakość spożywanej żywności, a w konsekwencji stan zdrowia, jest obecnie wyznacznikiem przynależności do danej warstwy społecznej. Dzieje się tak dlatego, że przemysł spożywczy od dawna koncentruje się na taniej produkcji. Spójrz tylko na miesięczne koszty żywienia rodziny produktami takimi jak: białe pieczywo, makaron, kielbasa, chipsy i napoje gazowane, a później porównaj to z ceną, jaką trzeba zapłacić przez ten sam okres za warzywa ekologiczne oraz zboża bogate w przeciwutleniacze. Większość tego, co się dziś jada, daje efekt napchanego brzucha i nie zawiera wartości odżywczych. Zamożna mniejszość odżywia się warzywami i produktami bogatymi w błonnik w zalecanych dawkach. Dlaczego nie upowszechnić tej tendencji i nie obniżyć cen zdrowego jedzenia?

Tablica nr 9

CO WIDZISZ NA OBRAZKU?

Zamawianie śniadania		Sala: 12.1	
Śniadanie dla rodzica:			
pieczywo:	białe <input type="checkbox"/>	ciemne <input type="checkbox"/>	chrupkie <input checked="" type="checkbox"/>
	ser żółty <input type="checkbox"/>	szynka <input type="checkbox"/>	
napoje:	kawa <input checked="" type="checkbox"/>	herbata <input type="checkbox"/>	mleko <input checked="" type="checkbox"/> cukier <input type="checkbox"/>
soki:	jabłkowy <input type="checkbox"/>	pomarańczowy <input type="checkbox"/>	
Śniadanie dla dziecka:			
pieczywo:	białe <input type="checkbox"/>	ciemne <input checked="" type="checkbox"/>	chrupkie <input type="checkbox"/>
	ser żółty <input checked="" type="checkbox"/>	szynka <input type="checkbox"/>	
napoje:	sok jabłkowy <input checked="" type="checkbox"/>	sok pomarańczowy <input type="checkbox"/>	kakao <input type="checkbox"/> jogurt <input checked="" type="checkbox"/>
	kleik <input type="checkbox"/>		
	owsianka <input type="checkbox"/>	purée <input type="checkbox"/>	

Prawidłowa odpowiedź: Śniadanie dla pacjentów Szpitala Uniwersyteckiego Karolinska sjukhuset w Sztokholmie.

Zważając na to, że w Szwecji podatki stanowią pierwszorzędnny środek kontroli dla rządzących, powinno to być właściwie proste w realizacji. Przez nałożenie podatku na żywność niezdrową można by podnieść jej ceny, a nie utrzymywać wysokie koszty zakupu produktów zdrowych, co obowiązuje obecnie. VAT powinien być zdjęty z jedzenia przyjaznego zdrowiu. Koncerny produkujące tanie śmieciowe jedzenie powinny dostać konkretny bodziec motywujący do zmiany taktyki i rozpocząć produkcję zdrowej żywności. Opracowanie nowego asortymentu, który znalazłby szerokie grono odbiorców, powinno im się opłacać. Zakaz umieszczania w jedzeniu tłuszczów trans, wprowadzony w wielu krajach, jest dobrym przykładem, jak za pomocą regulacji prawnych można wyeliminować szkodliwe dodatki w żywności. Zamiast stale wykorzystywać środki społeczne na pomoc wszystkim tym, którzy nabawili się chorób w wyniku złego odżywiania, powinniśmy raczej dołożyć starań, by zapobiegać takiemu obrotowi zdarzeń, nieprawdaż?

A teraz przyjrzyjmy się temu, jakie jedzenie serwowane jest pod patronatem państwowym. Czy nie widać wyraźniej, kto ponosi za to odpowiedzialność?

Czas na niełatwy orzech do zgryzienia

Co widzisz na obrazku po lewej stronie?

- 1 Klasyczne niedzielne śniadanie.
- 2 Śniadanie, jakiego zażyły sobie nasze pięciolatki.
- 3 Śniadanie dla pacjentów Szpitala Uniwersyteckiego Karolinska sjukhuset w Sztokholmie.

Tak, istnieje ryzyko, że uznasz nas za zbyt męczące. Czy nawet podczas choroby nie można sobie odpuścić i nie myśleć o tym, co pożywne, a co nie? Oczywiście, że można. Chory wcale nie powinien się tym przejmować. Powinien się tym zająć szpital i podawać żywność, która pomagałaby w procesie rekonwalescencji, a nie w... w... a zresztą! Spójrzmy na listę jeszcze raz. Kakao? Bułka z białego pieczywa? Jogurt owocowy? Przetworzone mięso? Być może spożywane przez krótszy czas nie są aż tak bardzo szkodliwe, ale nam chodzi o coś o wiele ważniejszego – o wysyłany sygnał. Widać to wszędzie: w przedszkolach, szkołach, domach spokojnej starości i w szpitalach – bezwartościowe produkty spożywcze pełne dodanego cukru, pestycydów i emulgatorów oraz

tanie mięso sprowadzane z krajów, w których zwierzęta hodowlane pompuje się antybiotykami. Skoro nawet instytucje społeczne, takie jak placówki służby zdrowia i szkoły, nie stawiają poprzeczki wysoko w kwestii jedzenia bogatego w składniki odżywcze, jakże można oczekiwać, że ludzie będą się zdrowo odżywiać w swoich domach?

Szczególnie skacze nam ciśnienie, gdy myślimy o jedzeniu na szkolnej stołówce. Dobre nawyki kształtowane są na wczesnym etapie życia. Szkoła odgrywa pierwszorzędną rolę we wpajaniu dzieciom zdrowych przyzwyczajęń żywieniowych. To zupełnie zrozumiałe, że pełnowartościowe posiłki pomagają w koncentracji, ułatwiają przyswajanie wiedzy i sprawiają, że dzieci w grupach i klasach są spokojniejsze.

Niestety badania wykazują, że niewiele szkół spełnia wymogi dotyczące odżywiania w stołówkach. W szwedzkich szkołach i w służbie zdrowia wydaje się prawie 3 miliony posiłków dziennie. To wydatek rzędu 8 miliardów koron rocznie – 8 miliardów, które w większości nawożą Darthę Vadera. Co za marnotrawstwo!

Według nas nadszedł najwyższy czas, by politycy uregulowali tę kwestię i postawili wyższe wymagania przedsiębiorstwom, które chcą wystartować w przetargu o dostarczanie żywności do przedszkoli, szkół, szpitali, domów spokojnej starości i placówek służby zdrowia. Minimalnym wymogiem powinno być jedzenie pełne wartości odżywczych i przyczyniające się do utrzymania zdrowia. Jasne, przejście z napompowanego jedzenia na zdrowe i odżywiające armię Luke'a będzie kosztowało trochę więcej. Patrząc jednak na to, jakie koszty generuje służba zdrowia, by leczyć rezultaty nieprawidłowego odżywiania, możemy obiecać, że wszystko się zwróci.

Prawidłowa odpowiedź na zadane wcześniej pytanie to oczywiście (3) – śniadanie dla pacjentów Szpitala Uniwersyteckiego Karolinska sjukhuset w Sztokholmie. Karteczkę z proponowanym jedzeniem dostała Lina, kiedy spędziła noc w szpitalu przy swoim pięcioletnim synku. Na całe szczęście Carl nie potrafił jeszcze czytać. W przeciwnym razie zażyczyłby sobie przecież jogurtu owocowego, kanapki z białego pieczywa i kakao, przekraczając tym samym zalecane dzienne spożycie (ZDS) cukru dla dzieci już o godzinie 7.30 rano.

Epilog

W dzieciństwie bawiliśmy się często w grę o nazwie Ptak, ryba czy pomiędzy. Zasady były bardzo proste. Mia pytała Linę, na jakim poziomie ukryła rzecz, którą miała znaleźć: *Ptak, ryba czy pomiędzy?* Lina odpowiadała: *Ptak*. Mia rozpoczynała poszukiwania we wszystkich wysokich miejscach w pokoju, aż znajdowała szukaną rzecz, zwykle na samym szczycie regału z książkami. Mia i Lina śmiały się. Dobra robota.

Dziś, kiedy ludzie pytają nas: *Ptak, ryba czy pomiędzy?*, wcale nie wydają się specjalnie chętni do zabawy. Mają raczej na myśli to, co jadamy. Czy jadamy drób? Pewnie, zdarza się. Ryby? Jasna sprawa, często lądują w sklepowym koszyku. Ale co pomiędzy? Całą masę warzyw o różnej barwie, formie i konsystencji.

Na przykład teraz: pisząc to, mamy właśnie wgrzyźć się w vegetariańską sałatkę z makaronem noodles, kolendrą, chili, orzechami cashew i ziarnistymi krakersami domowej roboty. Pachnie tak wspaniale, że trudno nam się powstrzymać. Z zapachem kolendry w nosie i małym uczuciem wiercenia w brzuchu wyłączamy komputer i wnosimy toast filtrowaną kranówką, ponieważ w końcu udało nam się zakończyć pisanie książki.

(Tak jest w świecie idei. W świecie materialnym wypiliśmy właśnie margaritę).

Platon
po raz kolejny



BIBLIOGRAFIA

- Baptista J.A., Carvahlo R.C., *Indirect determination of Amadori compounds in milk-based products by HPLC / ELSD / UV as an index of protein deterioration*, „Food Research International” 2004, t. 37, nr 8, s. 739–747.
- Bengmark S., *Advanced glycation and lipoxidation end products – amplifiers of inflammation. The role of food*, „JPEN. Journal of Parenter and Enteral Nutrition” 2007, t. 31, nr 5, s. 430–440.
- Bengmark S., *Nutritional modulation of acute- and chronic-phase responses. Anorexia during disease*, „Nutrition” 2001, t. 17, nr 6, s. 489–495.
- Bengmark S., *Acute and 'chronic' phase response. A mother of disease*, „Clinical Nutrition Experimental” 2004, nr 23, s. 1256–1266.
- Bengmark S., *Bio-ecological control of the gastrointestinal tract. The role of flora and supplemented probiotics and synbiotics*, „Gastroenterology Clinics of North America” 2005, t. 34, nr 3, s. 413–436.
- Bengmark S., *Impact of nutrition on ageing and disease*, „Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care” 2006, t. 9, nr 1, s. 2–7.
- Bengmark S., *Curcumin, an atoxic antioxidant and natural NFkappaB, cyclooxygenase-2, lipooxygenase, and inducible nitric oxide synthase inhibitor. A shield against acute and chronic diseases*, „JPEN. Journal of Parenter and Enteral Nutrition” 2006, t. 30, nr 1, s. 45–51.
- Bierhaus A. i in., *Understanding RAGE, the receptor for advanced glycation end products*, „Journal of Molecular Medicine” 2005, t. 83, nr 11, s. 876–886.
- Bohlender J.M. i in., *Advanced glycation end products and the kidney*, „American Journal of Physiology – Renal Physiology” 2005, t. 289, nr 4, s. 645–659.
- Brandtzaeg P. i in., *Immunobiology and immunopathology of human gut mucosa. Humoral immunity and intraepithelial lymphocytes*, „Gastroenterology” 1989, t. 97, nr 6, s. 1562–1584.
- Campbell T.C., Campbell II T.M., *The China Study*, BenBella Books, Dallas–Texas 2005.
- Carroll K.K., *Experimental evidence of dietary factors and hormone-dependent cancers*, „Cancer Research” 1975, t. 35, nr 11 (cz. 2), s. 3374–3383.
- Chainani-Wu N., *Safety and anti-inflammatory activity of curcumin. A component of tumeric (Curcuma longa)*, „Journal of Alternative and Complementary Medicine” 2003, t. 9, nr 1, s. 161–168.
- Clemente J.C. i in., *The microbiome of uncontacted Amerindians*, „Science Advances” 2015, t. 1, nr 3.
- Dewulf E.M. i in., *Gut microbiome, obesity, and metabolic dysfunction*, „Journal of Clinical Investigation” 2013, t. 121, nr 6, s. 1112–1121.
- Dinu M. i in., *Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes. A systematic review with meta-analysis of observational studies*, „Critical Reviews in Food Science and Nutrition”, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26853923, dostęp: 6.02.2016.
- Fernholm A., *Det sötaste vi har: om socker och växande kroppar*, Natur & Kultur, Sztokholm 2014.
- Fernholm A., *Ett sötare bröd: om hälsoeffekterna av ett sekel med socker*, Natur & Kultur, Sztokholm 2012.
- Fontana L. i in., *Long-term low-calorie low-protein vegan diet and endurance exercise are associated with low cardiometabolic risk*, „Rejuvenation Research” 2007, t. 10, nr 2, s. 225–234.
- Guess N.D. i in., *A randomised crossover trial. The effect of inulin on glucose homeostasis in subtypes of prediabetes*, „Annals of Nutrition and Metabolism” 2015, t. 17, nr 68, s. 26–34.
- Greger M., *How not to die. Discover the foods scientifically proven to prevent and reverse disease*, Macmillan, Londyn 2016.
- Hu F.B. i in., *Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women*, „The New England Journal of Medicine” 2001, t. 345, nr 11, s. 790–797.
- Jenkins D.J.A., Wolever T.M.S., *Effect of dietary fiber and foods on carbohydrate metabolism*, „CRC Handbook of Dietary Fiber in Human Nutrition”, red. G.A. Spiller, 1993, s. 111–152.
- Jiang R. i in., *Cured meat consumption, lung function, and chronic obstructive pulmonary disease among United States adults*, „American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine” 2007, t. 175, nr 8, s. 798–804.
- Jonsson D., *Magsmart: mat för en lugnare mage och bättre hälsa*, Fitnessförlaget, Sztokholm 2016.
- Leaf A., Weber P.C., *Cardiovascular effects of n-3 fatty acids*, „The New England Journal of Medicine” 1988, t. 318, nr 9, s. 549–557.
- Ludvigsson J., *Why diabetes incidence increases. A unifying theory*, „Annals of the New York Academy of Science” 2006, t. 1079, s. 374–382.

Madden J.A.J., Hunter J.O., *A review of the role of the gut microflora in irritable bowel syndrome and the effects of probiotics*, „The British Journal of Nutrition” 2002, t. 88, cz. 1, s. 67–72.

Maki K.C. i in., *Resistant starch from high-amylose maize increases insulin sensitivity in overweight and obese men*, „Journal of Nutrition” 2012, t. 142, nr 4, s. 717–723.

Malekinejad H., Scherpenisse P., Bergwerff A.A., *Naturally occurring estrogens in processed milk and in raw milk (from gestated cows)*, „Journal of Agricultural and Food Chemistry” 2006, t. 56, nr 26, s. 9785–9791.

Mattson M.P., *Will caloric restriction and folate protect against AD and PD?*, „Neurology” 2003, t. 60, nr 4, s. 690–695.

Meyer T.E. i in., *Long-term caloric restriction ameliorates the decline in diastolic function in humans*, „Journal of the American College of Cardiology” 2006, t. 47, nr 2, s. 398–402.

Paulún P., *Sanningen om GI*, Fitnessförlaget, Sztokholm 2008.

Platz E.A. i in., *Proportion of colon cancer risk that might be preventable in a cohort of middle-aged US men*, „Cancer Causes Control” 2000, t. 11, nr 7, s. 579–588.

Sebeková K. i in., *Plasma levels of advanced glycation end products in healthy, long-term vegetarians and subjects on a western mixed diet*, „European Journal of Nutrition” 2001, t. 40, nr 6, s. 275–281.

Stampfer M.J. i in., *Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestyle*, „The New England Journal of Medicine” 2000, t. 343, nr 1, s. 16–22.

Stuyven E. i in., *Effect of β -glucans on an ETEC infection in piglets*, „Veterinary Immunology and Immunopathology” 2009, t. 128, s. 60–66.

Tallbott S.M., Tallbott J.A., *Baker's yeast beta-glucan supplement reduces upper respiratory symptoms and improves mood state in stressed women*, „Journal of the American College of Nutrition” 2012, t. 31, s. 295–300.

Tlaskalová-Hogenová H. i in., *Involvement of innate immunity in the development of inflammatory and autoimmune diseases*, „Annals of the New York Academy of Science” 2005, t. 1051, s. 787–798.

Vetvicka V., Vetvickova J., *Glucan supplementation has strong anti-melanoma effects. Role of NK cells*, „Anticancer Research” 2015, t. 35, s. 5287–5292.

DZIĘKUJEMY

Stigowi i Marianne Bengmarkom
Annie Lindelöw
Cecillii Viklund
Linnéi von Zweigbergk
Ulrice Ekblom
Teamowi Hawaïi
Marie Sandahl
Platonowi
Ann Fernholm
Davidowi Stenholtzowi
Fredrikowi Paulúnowi
George'owi Lucasowi
Benicio del Toro
ulicy Nybrogatan 38

Emilowi
czterem małym łobuzom – Carlowi, Juni,
Luddemu i Ninni
Tacie Jana
Mamie Ann
Runkenowi
Dzidzi
pozostałym członkom rodziny i znajomym
wszystkim czytelnikom bloga – bez Was ta
książka nigdy by nie powstała

Gdyby Ci nas brakowało, znajdziesz nas
zawsze na foodpharmacy.blog



Tytuł oryginału: *Food Pharmacy. En berättelse om tarmfloror, goda bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat*

Copyright © Mia Clase and Lina Nertby Aurell. First published by Bonnier Fakta, Stockholm, Sweden

Copyright © for the translation by Justyna Högrström

Opieka redakcyjna: Karolina Kaim

Adiustacja: Dagmara Małyszka

Korekta: Maria Szumska, Dagmara Małyszka

Projekt książki i okładki: Anna Lindelöw

Łamanie książki: Irena Jagocha

Adaptacja okładki na potrzeby polskiego wydania: Eliza Luty

Fotografie: Ulrika Ekblom

Ilustracje: s. 3 i elementy kolażu na wyklejce – © Wellcome Images, wellcomeimages.org; s. 5 i 24 – © Marie Sandahl; s. 8, 11, 32, 48, 88, 105, 136, 149, 160, 166, 174, 181 – © Shutterstock; s. 18 – © Team Hawaïi
ISBN 978-83-7515-309-5



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl
Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o., ul. Smolki 5/302, 30-513 Kraków. Wydanie I, 2017
Druk: Drukarnia READ ME, Łódź