Thierry Souccar i Angélique Houlbert

10 zasad zdrowego odżywiania

W OPARCIU O NAJNOWSZE BADANIA NAUKOWE

Vital

10 zasad zdrowego odżywiania

W OPARCIU O NAJNOWSZE BADANIA NAUKOWE

Thierry Souccar i Angélique Houlbert

10 zasad zdrowego odżywiania

W OPARCIU O NAJNOWSZE BADANIA NAUKOWE

Zdrowie, witalność, długowieczność

Vital

Autorzy

Niniejsze dzieło zostało napisane przez zespół dziennikarzy naukowych z LaNutrition.fr pod kierownictwem Angélique Houlbert i Thierry'ego Souccara.

Niniejsza książka powstała przy współpracy:

- Marie-Céline Jacquier
- Véronique Molénat
- Elvire Nérin
- Sophie Peña Garzon
- Juliette Pouyat
- Thierry'ego Souccara
- Priscille Tremblais

Autorzy pragną także podziękować za wniesiony wkład kilkudziesięciu badaczom, z którymi konsultowali się przy pisaniu tej książki, szczególnie:

- dr Jennie Brand-Miller (Dział żywienia człowieka, Uniwersytet w Sydney, Australia)
- dr Loren Cordain (Wydział nauk o zdrowiu i ćwiczeniach, Uniwersytet Stanowy w Kolorado, Stany Zjednoczone)
- dr. Jørnowi Dyerbergowi (Uniwersytet w Kopenhadze, Dania)
- prof. Lyndzie Frassetto (Uniwersytet Kalifornijski, San Francisco, Stany Zjednoczone)
- dr. Davidowi Jenkinsowi (Fakultet żywienia i metabolizmu, Uniwersytet w Toronto, Kanada)
- dr. Steffanowi Lindebergowi (Uniwersytet w Lund, Szwecja)
- dr. Michelowi de Lorgerilowi (Centre National de la Recherche Scientifique Grenoble, Francja)
- prof. Davidowi Ludwigowi (Harwardzka Szkoła Medyczna, Boston, Stany Zjednoczone)
- prof. Markowi Mattsonowi (Narodowy Instytut Starzenia, Baltimore, Stany Zjednoczone)
- dr. Thomasowi Remerowi (Instytut badawczy ds. żywienia dzieci, Dortmund, Niemcy)
- dr. George'owi Roth (Narodowy Instytut Starzenia, Baltimore, Stany Zjednoczone)
- dr. Anthony'emu Sebastianowi (Uniwersytet Kalifornijski, San Francisco, Stany Zjednoczone)
- dr. Bradley'owi Wilcoxowi (Harwardzka Szkoła Medyczna, Boston, Stany Zjednoczone)
- dr. Craigowi Wilcoxowi (Uniwersytet na Hawajach, Stany Zjednoczone)
- prof. Walterowi Willetowi (Harwardzka Szkoła Medyczna, Boston, Stany Zjednoczone)

Redakcja: Anna Bergiel
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Anna Marczuk

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65846-17-4

Tytuł oryginału: La meilleure façon de manger
Copyright © Thierry Souccar & Angélique Houlbert, 2015 First published in France in 2015 by Thierry Souccar Éditions (www.thierrysouccar.com)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp do drugiego wydania 9
Wprowadzenie 11
Czy odżywiasz się zdrowo? Zrób test NSO 16

CZĘŚĆ PIERWSZA
W poszukiwaniu równowagi metabolicznej 21

Zasada 1: Przestrzeganie doskonałych zaleceń brazylijskich 24
Zasada 2: Spożywanie ponad połowy pożywienia w formie roślinnej 26
Zasada 3: Wybór żywności o niskiej gęstości kalorycznej 34
Zasada 4: Wybór żywności o wysokiej gęstości odżywczej 41
Zasada 5: Wybór żywności antyoksydacyjnej 45
Zasada 6: Wybór żywności o niskim indeksie glikemicznym 52
Zasada 7: Zrównoważenie tłuszczów spożywczych 64
Zasada 8: Czuwanie nad równowagą kwasowo-zasadową 70
Zasada 9: Zredukowanie sodu na rzecz potasu 77
Zasada 10: Jedzenie hipotoksyczne 82

CZĘŚĆ DRUGA
Zalecenia NSO 101

Zalecenia dotyczące makro- i mikroelementów 103
Jakie produkty spożywać, w jakich ilościach i jak często? 117
Zalecenia NSO: Napoje 123
Zalecenia NSO: Warzywa świeże i suche 145
Zalecenia NSO: Owoce świeże i suszone 165
Zalecenia NSO: Żywność zawierająca skrobię 173
Zalecenia NSO: Tłuszcze dodane 191
Zalecenia NSO: Orzechy i nasiona oleiste 207
Zalecenia NSO: Nabiał 219
Zalecenia NSO: Ryby i owoce morza 229
Zalecenia NSO: Jaja 243

Zalecenia NSO: Mięso 247
Zalecenia NSO: Wędliny 253
Zalecenia NSO: Sól i jej alternatywy 259
Zalecenia NSO: Cukry 273
Zalecenia NSO: Suplementy diety 285
Kilka wskazówek, aby wiedzieć, w jakiej ilości jeść 292
Przetestuj się! 303

CZĘŚĆ TRZECIA
Najlepszy sposób wyboru produktów i zaplanowania posiłków 305

Jak odczytać etykiety produktów 307
Planowanie posiłków 317
Sporządzanie listy zakupów 322
Optymalizacja wyborów żywieniowych 328

CZĘŚĆ CZWARTA
Skomponowanie posiłków odpowiadających głównym filarom metabolicznym 333

Zdrowe i kompletne śniadanie 335
Zrównoważony obiad 344
Zdrowe i zrównoważone przekąski 363
Zrównoważona kolacja w domu 366
Najlepszy sposób gotowania 371
Kilka pomysłów na dodatkowe przepisy 379

Aneks 391
Bibliografia 397
Przewodnik ilustrowany 403

Wstęp do drugiego wydania

La Meilleure Façon de Manger (Najlepszy Sposób Odżywiania – NSO; brak polskiego pierwszego wydania), który ukazał się w 2008 roku, odniósł niebywały sukces, stając się bardzo szybko książką, po którą sięgają wszyscy, zarówno osoby zawodowo zajmujące się zdrowiem, jak i zwykli obywatele, którzy nie czują się adresatami przekazów płynących ze strony przemysłu rolno-spożywczego ani też oficjalnych zaleceń żywieniowych, często przestarzałych i nieskutecznych. Po raz pierwszy dane naukowe zostały upowszechnione i opracowane w formie zaleceń dla całej rodziny. NSO spotkał się z uznaniem zarówno prasy, jak i osób zawodowo zajmujących się zdrowiem. No i oczywiście samych konsumentów, którzy uczynili go bestsellerem.

Dlaczego nowe wydanie?
Przede wszystkim dlatego, że jeśli uwzględnić tysiące publikowanych każdego miesiąca nowych badań, odżywianie jest najbardziej dynamiczną dziedziną nauk o życiu. Ministerstwo Zdrowia, które zamierza mówić ci, co jeść, aby zachować zdrowie, nie bierze ich pod uwagę: zadowala się niezmiennie powielaniem co roku tych samych, nieaktualnych już porad. My ze swej strony uważamy, że poprawki, doprecyzowanie, a nawet korekta stają się nieodzowne ze względu na dużą liczbę nowych badań.

Poza tym chcieliśmy, aby NSO był jeszcze bardziej praktyczny, konkretny, łatwiejszy w użyciu. Zarówno jeśli chodzi o pierwsze wydanie, jak i o obecne, stanowią one znaczące przedsięwzięcie rozpoczęte i prowadzone do końca w celu przyczynienia się do lepszego zdrowia naszych współobywateli. Dlatego też chciałbym podziękować wszystkim, którzy wnieśli swój wkład w to dzieło.

Chciałbym także dodać, że **NSO jest prawdopodobnie najlepszym przewodnikiem poradnikiem w sprawach odżywiania**. Nie znajdziecie bliżej siebie naukowych danych. Nie znajdziecie też bardziej wiarygodnego źródła. Kierując się naszymi zaleceniami, adresowanymi zarówno do wegetarian, jak i do osób jedzących i mięso, nic nie ryzykujesz; wręcz przeciwnie, w najlepszy sposób odpowiesz na potrzeby swojego organizmu, odzyskasz formę i energię, znajdziesz w pożywieniu sposób na bycie odpornym na stres, choroby zakaźne i przewlekłe, poczynając od nadwagi.

Wraz z całym zespołem życzę Wam doskonałego zdrowia z NSO![*]

Thierry Souccar
Dyrektor LaNutrition.fr

[*] NSO zawiera w sobie 10 zasad zdrowego odżywiania (przyp. wyd. pol.).

Wprowadzenie

Każdego miesiąca opublikowanych zostaje ponad dziesięć tysięcy nowych badań z dziedziny odżywiania i zdrowia. To dobra wiadomość: mogą one radykalnie odmienić twoje życie. A jest też zła wiadomość: większość tych odkryć nie wychodzi poza czasopisma naukowe i kongresy, będąc pożywką do dyskusji między badaczami. Społeczeństwo z nich nie korzysta, ponieważ potrzeba od, dziesięciu do dwudziestu lat zanim państwowi dietetycy uwzględnią je w opracowywanych zaleceniach. Częstokroć opierają się na przestarzałych wytycznych, takich jak liczba kalorii w pożywieniu, odnoszą się do niebezpiecznych pojęć, np. „węglowodanów złożonych" lub do zaleceń będących zwyczajnie grą przemysłu rolno-spożywczego.

Podczas gdy powtarza się wam, że aby cieszyć się dobrym zdrowiem wystarczy „jeść mniej tłusto i słodko", badacze odkryli, że rzeczywistość jest trochę bardziej złożona: „wierzyć, że jedząc mniej tłusto i słodko, będzie się bardziej zdrowym, to wyjść naprzeciw okrutnemu rozczarowaniu", mówił już wiele lat temu prof. Walter Willett (Harwardzka Szkoła Zdrowia Publicznego). Zostało to potwierdzone. Co więc robić?

Przeczytać tę książkę. Jest ona owocem dziesiątków lat uprzywilejowanych kontaktów na najwyższym poziomie badań, współpracy kilkudziesięciu biochemików, epidemiologów, paleoantropologów, dietetyków i tysięcy godzin pracy nad zintegrowaniem, syntezą i adaptacją najnowszych odkryć w dziedzinie odżywiania. Naszym celem było zdefiniowanie sposobu odżywiania odpowiedniego dla całej populacji, a więc wystarczająco elastycznego, aby mógł być przyjęty zarówno przez miłośników mięsa, jak i wegetarian.

Model żywieniowy wywodzący się z medycyny ewolucyjnej

Po raz pierwszy wyszukane i złożone pomysły przekładają się na zalecenia zrozumiałe, łatwe do zastosowania, pomagając całej rodzinie w zachowaniu lepszego stanu zdrowia. Aby ten nowy sposób żywienia zoptymalizować, wykorzystaliśmy model opierający się jednocześnie na psychologii człowieka, paleoantropologii oraz dowodach doświadczalnych, epidemiologicznych i klinicznych. **Wyłaniający się model żywieniowy zbliżony jest do tego, jaki nasi przodkowie znali przez miliony lat, dla którego jesteśmy genetycznie zaprogramowani**.

Największy wstrząs, jaki nastąpił w klasycznej myśli medycznej

w ostatnich latach, spowodowany został przez kierunek myślowy nieznany ogółowi społeczeństwa: medycynę ewolucyjną. Jak sama nazwa wskazuje, medycyna ewolucyjna stosuje do biologii i do pochodzenia chorób takie samo rozumowanie jak rozumowanie, które stosował Karol Darwin, aby wyjaśnić pochodzenie gatunków.

Według medycyny ewolucyjnej większość współcześnie występujących chorób przewlekłych wynika z niezdolności gatunku ludzkiego do przystosowania się do otoczenia, które ewoluowało szybciej niż geny, które w sobie nosimy. W tym otoczeniu pożywienie odgrywa niebagatelną rolę. Pierwszą przyczyną śmiertelności w krajach rozwiniętych są choroby związane z żywieniem. Dotykają one 50-65% dorosłej populacji, nie występują natomiast u łowców – zbieraczy oraz wśród populacji, które nie przeszły na dietę krajów zachodnich.

Wytłumaczenie tego zjawiska jest następujące: przez miliony lat gatunek ludzki czerpał możliwie jak najlepszą część biologiczną z dostępnej żywności.

Nasi przodkowie naczelni żywili się owocami, warzywami, orzechami i owadami przez 50 milionów lat. Niewiele ponad dwa miliony lat temu doszło do tego mięso. Bulwy i korzenie roślin zaczęto spożywać w większej ilości jeden do dwóch milionów lat temu. W późniejszym czasie pożywienie zostało wzbogacone o ryby, tym niemniej nastąpiło to kilkaset tysięcy lat temu. Ten model żywieniony naznaczony sporadycznie okresami umiarkowania, a nawet postu, w powiązaniu z regularną aktywnością fizyczną na stałym poziomie oraz niewielkim przewlekłym stresem odpowiadał równowadze fizjologicznej, od której zależy zdrowie. W czasach rolnictwa i później równowaga ta została stopniowo utracona. Ponadto 150 lat temu wraz z nadejściem industrializacji na naszych talerzach zaczęła pojawiać się żywność coraz bardziej zmodyfikowana, miękka i lekkostrawna, nie licząc zawartych w niej substancji chemicznych oraz tych służących do jej produkcji. Medycyna ewolucyjna uczy nas, że otyłość, cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, rak, choroby neurodegeneracyjne i osteoporoza są w dużej mierze związane z utratą równowagi metabolicznej, spowodowaną przez zmiany w żywieniu, które w skali ewolucji nastąpiły wcale nie tak dawno.

Celem zawartych w niniejszej książce zaleceń żywieniowych jest odbudowanie i ochrona równowagi metabolicznej, nieobcej gatunkowi ludzkiem od milionów lat, do której zostaliśmy genetycznie stworzeni.

Opracowaliśmy dziesięć podstawowych zasad, których należy

przestrzegać i które trzeba stosować na co dzień, aby lepiej się odżywiać, dziesięć filarów, od których zależy twoje zdrowie w perspektywie długoterminowej. Są one podstawą zdrowego i długiego życia.

10 zasad zdrowego odżywiania prawdopodobnie spotka się z odzewem ze strony dietetyków i lekarzy specjalistów, ponieważ to, co my zachwalamy, nie zawsze jest zgodne z oficjalnymi zaleceniami żywieniowymi. Przyczyna tego stanu rzeczy jest prosta: oficjalne zalecenia nie uwzględniają jeszcze najnowszych wyników badań i niewątpliwie w ciągu najbliższych lat sytuacja się nie zmieni.

Zalecenia żywieniowe różnią się w zależności od kraju. Ogólnie rzecz biorąc, częściowo się one pokrywają, tym niemniej mogą między nimi istnieć znaczące różnice. Przy pomocy nauki staraliśmy się oddzielić dobre zalecenia od złych i streścić je w niniejszej książce.

Kiedy rządy państw mówią nam, co należy jeść

Jeśli chodzi o Narodowy Program Żywienia i Zdrowia (PNNS) oraz Narodową Agencję ds. Bezpieczeństwa Sanitarnego Żywności, Środowiska i Pracy (ANSES) we Francji, w Kanadzie Zdrowie Kanady, w Szwajcarii Szwajcarskie Stowarzyszenie ds. Żywności (SSN), w Belgii Narodowy Plan Żywienia i Zdrowia, większość tych krajów odwołuje się do organizmów rządowych w celu sformułowania zaleceń żywieniowych mających zapobiegać chorobom przewlekłym.

Wbrew przekonaniom wielu lekarzy i dietetyków, a także wbrew formułowanym w ministerstwach opiniom, narodowe programy nie tworzą ideału odżywiania. Niewątpliwie można w nich odnaleźć dobre elementy, których celem jest wzrost spożycia owoców i warzyw lub zmniejszenie spożycia soli i cukru, lecz również takie, które wywołują dezorientację, są zbytnim uproszczeniem lub zaskakują.

Przykład sławnego francuskiego PNNS

Pod koniec lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku Francja zdecydowała się opracować zalecenia dotyczące lepszego odżywiania się i zapobiegania chorobom. Owe porady zostały zebrane w Narodowym Programie Żywienia i Zdrowia (PNNS), który zaczął obowiązywać w 2001 roku.

Pierwszy PNNS (lub PNNS 1) obejmował lata 2001-2005. Na promocję tego programu wydano miliony euro, a stał się on przedmiotem licznych modyfikacji w różnych społecznościach, wśród lekarzy, dietetyków... Tymczasem większość celów PNNS nie została osiągnięta. Najpoważniejszym wyzwaniem było zmniejszenie o 20% liczby otyłych osób dorosłych, jednakże w latach 2001-2006 ich liczba zwiększyła się o tę wartość. Spożycie owoców i warzyw, będące następnym prioryte-

towym celem, zmniejszyło się. Zwieńczone sukcesem zostały jedynie najbardziej wątpliwe cele, takie jak wzrost spożycia nabiału, ziemniaków, chleba i produktów zbożowych – w sposób hałaśliwy popierane przez kampanie agrobiznesu.

W każdym innych kraju taka porażka doprowadziłaby do ponownego opracowania zaleceń żywieniowych PNNS. Tymczasem w 2006 roku został wprowadzony drugi PNNS (PNNS 2), przypadający na okres do 2010 roku. Nie został on poprzedzony żadnym bilansem, audytem, krytyką, poprawkami. Trybunał Obrachunkowy wydał jedynie raport o pomocy społecznej, w którym skomentował „rentowność" środków przeznaczonych na PNNS1 w następujący sposób:

„Niepowodzenie kampanii związanej ze zdrowym odżywianiem.
Pomimo wprowadzenia Narodowego Programu Żywienia i Zdrowia (PNNS), będącego najbardziej uporządkowanym planem prewencyjnym ze wszystkich planów wprowadzonych przez Ministra Zdrowia, zachowania żywieniowe Francuzów nie poprawiają się. Skierowana do szerokiej publiki kampania »jeść pięć owoców i warzyw dziennie» oraz liczne artykuły, powstające dzięki PNNS nie spowodowały poprawy złych nawyków żywieniowych".

Wyjąwszy kilka drobnych różnic, PNNS 2 jest wierną kopią pierwszego PNNS. Pilotaż nad drugim planem Minister Zdrowia powierzył tym samym osobom, które odpowiadały za PNNS1 i nie odniosły w tym zakresie sukcesu. Treść trzeciego PNNS, przypadającego na lata 2011-2015, nie zmieniła się. Nie zmieniła się też osoba odpowiedzialna za ten program. W konsekwencji jego rezultat okazał się być taki sam.

Dlaczego zalecenia te są krytykowane?

Ponieważ odzwierciedlają przestarzały stan wiedzy: założenie, zgodnie z którym można schudnąć, spożywając mniej tłuszczu i zastępując go węglowodanami (zasadniczo zboża i ziemniaki), zostało zdementowane przez setki badań naukowych.

Ponieważ opierają się one na zasadach równowartości, będących nadużyciem: na przykład poprzez stwierdzenie, że cały owoc jest odpowiednikiem szklanki soku owocowego.

Ponieważ nie uwzględniają licznych nowatorskich koncepcji, jak na przykład indeksu glikemicznego, które pomagają ludziom lepiej wybierać żywność.

Ponieważ nie są one precyzyjne. Na przykład jeśli chodzi o wybór tłuszczu, chleba, owoców i warzyw...

Na oficjalne zalecenia, czy to francuskie, kanadyjskie, szwajcarskie czy belgijskie mają niestety wpływ w takim samym stopniu czynniki ekonomiczno-kulturowe, w których zanurzone są te kraje od czasów narodzin rolnictwa, jak i obiektywne dane naukowe.

Eksperci tworzący te zalecenia mają częstokroć związki z przemysłem rolno-spożywczym. Na przykład główna osoba odpowiedzialna za Narodowy Program Żywienia i Zdrowia we Francji przez długi czas „doradzała" spółkom i ich oddziałom z sektora agrobiznesu, pełniąc jednocześnie oficjalne funkcje. Taka bliskość ma szkodliwy wpływ na obiektywizm udzielanych porad.

W tym kontekście wspomniane zalecenia są wynagrodzeniem dla producentów produktów zbożowych, nabiału, mięsa oraz produktów niskotłuszczowych.

Co zatem spożywamy?

Czy istnieje jakiś model żywieniowy, który jest zdrowszy i przede wszystkim bardziej uzasadniony naukowo od modelu, jaki nam proponują autorytety? Tak, można się zdrowo odżywiać, tracić wagę, zapobiegać przewlekłym chorobom, ale pod warunkiem, że uwolnimy się od wpływu grup przemysłu rolno-spożywczego i będziemy opierać się na całości publikowanych obecnie obiektywnych danych naukowych.

NSO powie ci wszystko

Niniejszy przewodnik został zredagowany przez grupę niezależnych specjalistów w oparciu o najlepsze naukowe źródła, a także przy współpracy samych naukowców. Jego potencjalny wpływ na zdrowie został poddany ocenie: stosując się do zaleceń w nim zawartych, nie narażasz się na jakiekolwiek ryzyko choroby lub niedoboru żywieniowego. Wręcz przeciwnie, najprawdopodobniej zaobserwujesz poprawę swej formy. Proponowany model żywieniowy nie został pomyślany w tym celu, aby umożliwić utratę zbędnych kilogramów w ciągu trzech tygodni, lecz po to, aby poprawić jakość twojego życia, abyś żył dłużej i bez nadwagi. Z tym poradnikiem staniesz się bardziej odporny na reklamy, nie będziesz musiał ważyć żywności ani wybierać jej w oparciu o tak błędne przekonania jak grupa krwi.

Przeczytaj tę książkę i pozwól, aby obiektywne informacje prowadziły cię drogą długotrwałego zdrowia.

Zdrowe i zrównoważone przekąski

Zdarza się czasem, że podczas poranka lub popołudniem odczuwamy niewielki głód, zwłaszcza gdy poprzedni posiłek był niepełny. Ważne jest, aby w tym momencie umieć odróżnić głód fizjologiczny od głodu psychicznego.

Głód i sytość... uczucia, które należy rozpoznać i odnaleźć

Głód jest stanem motywacji wewnętrznej, prowadzącym do poszukiwania i spożywania pokarmów. Uczucie głodu, często nieprzyjemne, pojawia się na ogół kilka godzin po posiłku. Chodzi o przejściowe obniżenie glikemii, któremu może towarzyszyć intelektualne i fizyczne zmęczenie, a nawet zawroty głowy i oczywiście skurcze żołądka: mówimy wówczas, że w brzuchu burczy. W rzeczywistości głód popycha organizm do zaspokojenia komórek, aby mogły pełnić swoją rolę, funkcjonalną i strukturalną. Po zaspokojeniu głodu komórki wysyłają do mózgu sygnał informujący o tym, że nie trzeba już więcej jeść – oznacza to sytość.

Odpowiednikiem sytości jest pojęcie nasycenia: uczucie odczuwane po posiłku, gdy już nie jesteśmy głodni, które normalnie powoduje zaprzestanie dostarczania do organizmu pożywienia.

Kiedy czujemy głód, istotne jest, aby spożywana przez nas przekąska była zbilansowana, pozbawiona pustych kalorii, a ponadto:

- Dostarczała nam energii;
- Nie odbierała nam apetytu na kolejny posiłek;
- Stanowiła źródło podstawowych składników: witamin, minerałów, błonnika, podstawowych kwasów tłuszczowych.

Tak zbilansowaną przekąskę od podjadanych pokarmów odróżnia wybór wchodzącego w jej skład pożywienia. Powinno być ono w jak najmniejszym stopniu przetworzone, niezależnie od tego, czy jest ona słodka czy słona. Można na przykład wykorzystać to, co nie zostało zjedzone podczas poprzedniego posiłku, czy to z braku czasu, czy też z braku chęci.

Przekąska nie jest zatem niczym koniecznym.

Jedyny wyjątek, jeśli chodzi o podwieczorek, stanowią osoby najmłodsze i najstarsze, czyli dwie skrajne grupy wiekowe.

Możemy mieć więc do czynienia z czwartym ważnym momentem dnia, pewnym „znakiem", który niekoniecznie jest równoznaczny z rzeczywistym głodem... co się jednak tyczy pozostałej części populacji, należy jeść tylko wtedy, gdy rzeczywiście odczuwa się głód!

Odróżnienie głodu fizjologicznego od głodu psychicznego

	GŁÓD FIZJOLOGICZNY	GŁÓD PSYCHICZNY
Jak?	*Wzrasta stopniowo*	*Pojawia się nagle*
Gdzie?	*Poniżej szyi: „burczy"*	*Powyżej szyi: „powoduje wydzielanie się śliny"*
Kiedy?	*Wiele godzin po ostatnim posiłku*	*Niezależnie od godziny ostatniego posiłku*
Jak długo?	*Przez czas konieczny do zapokojenia głodu*	*Przez cały czas, nawet gdy żołądek jest nasycony*
W jakim celu?	*Aby dać odczucie satysfakcji*	*Aby dać odczucie wstydu*

Źródło: Brian Wansink, *Conditionnés pour trop manger,* Editions Thierry Souccar, 2009.

W praktyce

Pomysły na przekąski do wyboru, w zależności od czynności danego dania

- To 1 gorący napój bez dodatku cukru (czarna lub zielona herbata, napar, kawa) lub 1 szklanka wody, aby nawodnić organizm.
- To 1 świeży sezonowy owoc lub ½ garści owoców suszonych (moreli, śliwek, fig, winogron itd.), lub 1 domowy kompot bez dodatku cukru, lub 1 domowy.
- *To ½ garści niesolonych ziaren lub owoców roślin oleistych* (migdałów, orzechów włoskich, orzechów laskowych, orzechów pekan, nerkowców, orzechów makadamia, orzechów brazylijskich...), 1 naturalny jogurt (z mleka krowiego, owczego lub koziego), 1 naturalny biały serek, 2 serki petit-suisse lub 1 naturalny jogurt sojowy.
- To 1 niewielka kromka chleba na zakwasie (wielozbożowego, pełnoziarnistego, żytniego, wiejskiego...), 2 szwedzkie bułeczki lub 2 suchary żytnie, które – w zależności od upodobań – można posmarować masłem, margaryną, konfiturą, masłem migdałowym lub startą gorzką czekoladą!

Przed wyjściem z domu pamiętaj o przygotowaniu i włożeniu do tornistra swego dziecka zamykanego woreczka izotermicznego z przekąską. Rozumie się samo przez się, że batony czekoladowe, słodkie pieczywo (brioszki, bułeczki z czekoladą, rogaliki), herbatniki dla dzieci lub gazowane napoje nie mogą być uważane za idealne pożywienie podczas szkolnej przerwy, a jedynie za pożywienie spożywane dla przyjemności, ponieważ ma ono wysoki IG i często zawiera wątpliwe dodatki.

Jeśli twoje dziecko jest do tych herbatników bardzo przywiązane, należy wybierać raczej wersje naturalne, z pełnoziarnistego zboża, jeśli to możliwe i z rolnictwa ekologicznego.

Ponadto nie wkładaj całego pakunku do tornistra: wystarczą dwa lub trzy posiłki, a dziecku można przypomnieć, że nie jest to prawdziwy czwarty posiłek, a jedynie przekąska, którą należy spożyć minimum dwie godziny przed kolacją.

Jeśli twoje dziecko jest rzeczywiście głodne, nalegaj, aby jadło pożywienie, które trzeba żuć, a nie takie, które można połykać: raczej cały owoc zamiast kompotu lub soku, chleb zamiast rozpływającej się w ustach brioszki…

I w tym leży cała trudność, jeśli twoje dziecko przyzwyczajone jest jeść na podwieczorek przekąski o wysokim IG składające się w 100% z węglowodanów! Bo bardzo często pierwszą rzeczą, której dziecko oczekuje po wyjściu ze szkoły, nie jest pocałunek na powitanie, lecz podwieczorek! Możesz być pewien, że nie ma rzeczy niemożliwych, a w wyniku niewielkich, wielokrotnie podejmowanych starań będziesz mógł wprowadzić do jadłosopisu świeże i suszone owoce lub kilka niesolonych orzechów.

Orzechy włoskie z Grenoble i migdały mogą właściwie bez problemu pełnić rolę przekąski. Są lekkie i łatwe do zjedzenia w biurze, można je wszędzie ze sobą zabrać. Unikaj solonych i prażonych owoców oraz nasion roślin oleistych (po co komplikować zamiast upraszczać: suszone owoce w naturalnym stanie). Produkty prażone i solone zwiększają ekspozycję na chlorek sodu, a ponadto zawierają znaczne ilości związków nazywanych zaawansowanymi produktami glikacji, które odpowiadają bezpośrednio za starzenie się. Rośliny oleiste prażone i solone należy zatem spożywać z umiarem. Jedyną alternatywą jest spożywanie ich w naturalnym stanie!

Przykłady porcji znajdziesz na str. 298.

Zrównoważona kolacja w domu

Kluczowym słowem w odniesieniu do kolacji jest „lekkość”! Tymczasem bardzo często staje się ona posiłkiem, który dostarcza najwięcej kalorii, złych lipidów i posiada rekordowy ładunek glikemiczny. W rzeczywistości niejednokrotnie słyszymy „jest to jedyny posiłek, który spożywam w rodzinnym gronie, dlatego najwięcej się wtedy je”.

Wspólne zasiadanie przy stole jest rzeczywiście ważne, najlepiej przy wyłączonym telewizorze, aby uczynić ten moment radosnym dla wszystkich członków rodziny. Nawet jeśli jesteśmy tylko we dwoje, nie warto włączać telewizora, żeby zobaczyć informacje, które popsują nastrój i niewątpliwie skłonią do zjedzenia więcej, aby się pocieszyć! Chociaż nie zostało to jeszcze naukowo udowodnione, ciekawe byłoby poznać wpływ wieczornych wiadomości telewizyjnych na spożywanie pokarmów...

Najlepszym pożywieniem jest to, którego nie reklamuje się w telewizji

Co przygotujemy do zjedzenia na dzisiejszy wieczór?

Trudne pytanie, powracające niestrudzenie na usta matek! Dlatego aby pogodzić radosną atmosferę posiłku z jego lekkością i zachowaniem równowagi składników odżywczych, trzeba stale zadawać sobie następujące pytanie: „Jakie warzywa przygotuję na dzisiejszy wieczór?” i dopiero wtedy, gdy znajdziesz odpowiednie sezonowe warzywo (surowe, gotowane, starte na tarce, do zupy, do sa-

łatki...), będziesz mógł je uzupełnić pożywieniem będącym źródłem węglowodanów pochodzących zarówno ze zbóż, jak i z warzyw suchych.

Nie ma potrzeby przygotowywania przystawki, dania mięsnego lub rybnego z warzywami, pokarmami bogatymi w skrobię, produktami mlecznymi, deserem! Przygotuj coś prostego!

Kiedy tworzysz plan na cały tydzień i/lub listę zakupów, najważniejszą rzeczą jest pamiętanie o warzywach. Co do reszty, wystarczy, że będziesz miał w szafkach trochę makaronu, komosy ryżowej, soczewicy, ryżu, kuskusu semoule, jednak na ogół nie są to produkty, które stwarzają problem. Skup się zatem na warzywach.

Można je również podzielić na: przystawki (zupa, surówki) i dodatki, jednak będzie to wymagało przygotowania dwóch różnych dań, podczas gdy jedno danie rozwiązuje problem.

Przykładowe porcje na kolację

Dla osoby aktywnej fizycznie dorosłej lub dziecka:

½ warzyw + ¼ mięsa lub ryby, lub jaj + ¼ zbóż

lub: ½ warzyw + ¼ warzyw suchych + ¼ zbóż

Dla osoby dorosłej prowadzącej siedzący tryb życia:

¾ warzyw + ¼ zbóż

lub: ¾ warzyw + ¼ warzyw suchych

Nie każdy z rodziny lubi warzywa!

Decydując się na warzywa na kolację, robisz duży krok w kierunku osiągnięcia w danym dniu równowagi żywieniowej całej rodziny. Pamiętaj, że jedynie 20% dzieci zjada pięć porcji owoców i warzyw dziennie. Co zatem należy robić? Jak zauważyliśmy, najważniejszą rzeczą jest sporządzenie listy warzyw dla dzieci i osób dorosłych z podziałem na dwie kolumny: surowe i gotowane (patrz: str. 348). W rzeczywistości niektóre osoby bardziej lubią marchew na surowo, inne natomiast gotowaną, to samo często dotyczy cykorii. W kolumnie warzyw gotowanych możesz nawet umieścić te, które lubisz jeść na ciepło lub zimno, np. w przypadku pora: fondue z porów lub por z sosem winegret...

Co się tyczy dzieci, od najmłodszych lat trzeba im koniecznie dawać do skosztowania jak najwięcej rodzajów warzyw. Jeśli zostało to zaniedbane lub nadal widzisz przy stole niezadowolone miny, daj im skosztować tylko niewielką ilość i przede wszystkim nie wahaj się wielokrotnie proponować to samo warzywo... Nie staraj się natomiast ukrywać warzyw w zapiekankach pełnych śmietany i sera gruyère! To samo dotyczy tart, które mogą zawierać śmietanę, ser gruyère czy smalec... To bardzo dobry pomysł, jednak należy dołożyć starań, aby potrawy były jak najlepiej dobrane.

Kilka przepisów na dania na kolację

Zupa z bobu po tunezyjsku

Na 4 osoby
Przygotowanie: 20 min.
Gotowanie: 40 min.

- 150 g świeżego bobu
- 100 g soczewicy
- 1 łyżka kozieradki
- 3 ząbki pokrojonego czosnku
- 1 cebula posiekana drobno
- 1 łyżeczka kuminu
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki posiekanej pietruszki
- 2 łyżki purée z pomidorów
- Szczypta ostrej papryki

Przepis pochodzi z książki *Les Recettes du Mégime IG*, Amandine Geers, Olivier Degorce, Angelique Houlbert. Thierry Souccar Éditions, 2014

Dzień wcześniej namocz kozieradkę w wodzie.

Następnego dnia przez 5 minut smaż na oliwie na łagodnym ogniu cebulę, czosnek, odsączoną kozieradkę, kumin oraz liść laurowy, od czasu do czasu mieszając.

Dodaj soczewicę i litr wody. Po około 20 minutach dodaj pietruszkę, purée z pomidorów, ostrą paprykę i bób (obierz go, jeśli jest duży).

Gotuj jeszcze przez 10 do 15 minut.

Pod koniec gotowania przyprawy solą i pieprzem.

Sprawdź, czy bób dobrze się ugotował. Zupę podawaj natychmiast.

Naleśniki z mąki gryczanej z soczewicą koralową i grzybami

Na 4 osoby
Przygotowanie: 15 min.
Gotowanie: 20 min.

- 4 placki naleśnikowe z mąki gryczanej
- 120 g surowej soczewicy koralowej
- 400 g pieczarek
- Świeża pietruszka

Przepis: Angelique Houlbert.

Przygotuj purée z soczewicy koralowej: gotuj soczewicę koralową w lekko osolonej wodzie przez 15 minut. Dodaj curry lub inną przyprawę (według upodobania).

Pokrój grzyby w paski i przyrumień na oliwie. Pod koniec smażenia dodaj posiekaną pietruszkę.

Placki naleśnikowe wypełnij farszem w postaci purée z soczewicy koralowej i pieczarek, dodaj pieprz. Naleśniki smaż 2-3 minuty na patelni na średnim ogniu i podawaj z sałatką z roszponki przyprawioną olejem i octem.

Terrina z warzywami i płatkami z komosy ryżowej

Na 6 osób
Przygotowanie: 15 min.
Gotowanie: 50 min.

- 2 bakłażany
- 400 g dyni hokkaido
- 2 ząbki czosnku + 1 cebula pokrojona w paski
- 50 g płatków z komosy ryżowej
- 1 łyżeczka 4 przypraw (cynamon, gałka muszkatołowa, pieprz, goździk)
- 1 jajko

Przepis pochodzi z książki *Les Recettes du régime IG*, Amandine Geers, Olivier Degorce, Angelique Houlbert, Thierry Souccar Éditions, 2014.

Umyj warzywa.

Pokrój bakłażana na małe kawałki.

Przekrój dynię na dwie części, wyjmij z niej nasiona i pokrój na kawałki bez obierania.

Gotuj warzywa na parze przez 10-15 minut z czosnkiem i cebulą.

Wymieszaj wszystkie składniki w robocie kuchennym.

Dopraw solą i pieprzem.

Natłuść formę i wlej do niej przygotowane ciasto.

Piecz w temperaturze 180°C przez od 25 do 35 minut.

Wieczorem nie mam czasu

Jeśli nie masz zbyt wiele czasu na przygotowanie posiłku, wypróbuj w zależności od pory roku:

- Pomidory cherry w małych kokilkach;
- Pokrojone pomidory ze świeżo skrojoną bazylią na wierzchu;
- Podzielony na części surowy ogórek lub marchew do maczania w tapenadzie, humusie lub guacamole;
- Startą marchew;
- Czerwoną rzodkiew lub pokrojoną w krążki czarną rzodkiew;
- Postaraj się zawsze mieć w zamrażarce mrożone warzywa (kalafior, brokuł, groszek, szpinak, cukinię, grzyby...);
- Zachowaj na sytuacje awaryjne konserwy warzywne (zieloną fasolę, serce palmy, kiełki soi, mieszankę warzywną...).

Co zrobić, aby zwiększyć spożycie warzyw suchych?

Jeśli masz kłopoty z trawieniem warzyw suchych lub nie masz w zwyczaju ich jeść, wybierz soczewicę (białą, brązową, du Puy lub koralową), jest na ogół bardziej lekkostrawna niż na przykład ciecierzyca. Aby ograniczyć powstawanie gazów, można ją namoczyć, potem wylać wodę, w której się moczyła, lub kupić już gotowaną, pakowaną próżniowo (jednak nigdy przetworzoną). Z warzyw suchych można zrobić purée lub zmiksować je z innymi warzywami i dodać na przykład do zupy zamiast ziemniaków.

Spożywanie mleka i jego przetworów na kolację, jak również podczas pozostałych posiłków, jest oczywiście fakultatywne. Jeśli sprawi ci to przyjemność, możesz zjeść jogurt sojowy, w przeciwnym razie przejdź od razu do owoców (świeżych, z piekarnika, sałatki owocowej...), podobnie jak w przypadku obiadu.

Według najnowszych badań naukowych najzdrowszy sposób odżywiania to ten zbliżony do diety naszych przodków. Oto poradnik, który prezentuje plan odżywiania dostosowany do potrzeb każdego człowieka, czy to wegetarianina czy mięsożercy. Dzięki niemu odzyskasz zdrowie, unikniesz chorób cywilizacyjnych oraz osiągniesz dobrą sylwetkę.

Jeśli pragniesz:

- komponować posiłki zgodne ze swoim metabolizmem,
- świadomie odczytywać etykiety na jedzeniu,
- dowiedzieć się jakie produkty mają właściwości antyoksydacyjne,
- poznać produkty o wysokiej gęstości odżywczej oraz niskim indeksie glikemicznym,
- nauczyć się unikać żywności hipertoksycznej,

koniecznie sięgnij po ten poradnik!

Znajdziesz tu wszystko, co dotyczy zdrowej diety i zostało udowodnione badaniami naukowymi.

Najlepszy sposób odżywiania!

Patroni:

Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-65846-17-4