



JULIE MONTAGU

Jedz prawdziwe jedzenie

PIĘĆ ZASAD UTRZYMANIA
ZDROWEGO MÓZGU I CIAŁA

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Sluchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-27-5

Tytuł oryginału: *EAT REAL FOOD*
Copyright © 2016 by Julie Montagu
Originally published in 2016 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
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. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek 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

| | |
|--------------------------------------|---|
| Podziękowanie | 7 |
| Wstęp: jak ułatwić sobie pracę | 9 |

Część I: Moje Proste Zasady dla zdrowia

| | |
|--|----|
| Rozdział 1: Zjadaj jedno zielone warzywo liściaste dziennie .. | 41 |
|--|----|

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety szpinak, jarmuż, botwin, brokuły oraz kapustę.

| | |
|--|----|
| Rozdział 2: Zachowaj zdrowe serce dzięki pełnoziarnistym zbożom | 69 |
|--|----|

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety komosę rydzową, kaszę jaglaną, brzozy, płatki owsiane oraz kaszę gryczaną.

| | |
|--|----|
| Rozdział 3: Skończ z rafinowanym cukrem, od dziś używaj tylko naturalnych substancji słodzących | 95 |
|--|----|

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety miód, syrop rydzowy, syrop klonowy, cukier daktylowy oraz cukier kokosowy.

| | |
|--|-----|
| Rozdział 4: Poświęć olej rafinowany i wymień je na zdrowe oleje nierafinowane | 123 |
|--|-----|

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety oliwę z oliwek, olej kokosowy oraz olej lniany.

Rozdział 5: Jedz zdrowe tłuszcze 143

Tutaj dowiesz si w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku wł czy do codziennej diety awokado, orzechy oraz nasiona.

Rozdział 6: Wł cz do swojej diety super ywno 167

Tutaj dowiesz si w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku wł czy do codziennej diety jagody goji, nasiona chia, spirulin , pyłek pszczełi oraz kakao.

Rozdział 7: Jedz c na mie cie, przestrzegaj

pi ciu prostych reguł 187

Tutaj dowiesz si w jaki sposób oraz dlaczego zje zdrowy obiad w restauracji dzi ki pi ciu prostym trikom.

Cz II: Proste Zasady dzi ki którym zachowasz szcz cie oraz niewyczerpan energii

Rozdział 8: Znajd w sobie moc superbohatera 199

Tutaj dowiesz si w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku wł czy do codziennego ycia medytacja , wiadome oddychanie, afirmacje oraz jog .

Rozdział 9: Kilka prostych rad, jak pozosta aktywnym... 227

Tutaj dowiesz si w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku wł czy do codziennego ycia witamin D, wod , zielone warzywa, ruch, wiadome ycie oraz sen, które pomog ci nabra niewyczerpanej energii.

Podsumowanie: w kilku słowach... 239

Przypisy 245

O Autorce..... 253

Podzi kowanie

Chciałabym podzi kowa przede wszystkim mojemu m owi, Luke'owi, który zawsze we mnie wierzył, nawet wówczas, gdy ja moją wiarę w siebie traciłam! Dzi kuj ci, e podczas tej podró y był moim osobistym cheerleaderem.

Emmo, Jacku, Williamie, Nestorze, czwórko moich fantastycznych dzieci – dzi kuj ! Emmo, dzi kuj ci, e w weekendy podczas gdy ja pisałam t ksi k , ty siedziała obok mnie na so e. Naprawdę wspaniale dotrzymywała mi towarzystwa i wprawiała mnie w dobry nastrój. Jacku, dzi kuj ci, e rozegrała tyle meczy rugby, co zmuszało mnie, aby przerwać pisanie chociaż na chwilę, złapać nieco tak potrzebnego mi wie ego powietrza i gor co ci dopingowa . Williamie, nie my l, e nie zauważyłam twojego poklepywania po plecach oraz tego, e jeste dumny ze swojej mamy. Dzi kuj . Wreszcie ostatni, ale wcale nie mniej ważny - Nestor. Dzi kuj ci, e gotowała ze mną w kuchni, próbowała przygotowanych da , a nawet sam przyrzadziła niektóre z nich, co okazało się dla mnie czym niezwykle inspirującym.

Alix Jones, jeste cudownym pracownikiem. W ciągu ostatnich trzech lat zawsze był przy mnie, aby wesprze mnie w radzeniu sobie z mnóstwem terminów oraz otrzymywanych w ostatniej chwili zlece . Podczas pisania tej ksi ki był dla mnie naprawdę kim bardzo cennym. Dzi kuj .

Lucy Whittome, czyli mamę Allegry. Nie potra nawet ująć w słowa, jak cenna jest dla mnie nasza przyja . Dzi kuj , e zawsze była ze mnie dumna, i e w trudnych chwilach dodawała mi otuchy. Mam nadzieję , i zawsze będzie mogła odwdziaczyć ci się tym samym.

Jonathanie Sattin oraz Triyoga, byliście przy mnie od samego początku. Pomogliście mi w rozpoczęciu kariery, za co jestem wam dożywotnie wdzięczna. Jedną z najwspanialszych rzeczy, jakimi się zajmowałam, było prowadzenie zajęć jogi, a do tego zajęć w Triyoga... cóż, według mnie nie ma nic lepszego niż Triyoga.

Sandy Draper, dziękuję ci za pomoc w udoskonaleniu tej książki. Twoje komentarze, notatki oraz poprawki pomogły mi uczynić tę książkę czym lepszym, niż to sobie kiedykolwiek wyobrażałam. Dziękuję.

Amy Kiberd oraz Ruth Tewkesbury z Hay House – od naszego pierwszego spotkania w Dayleforda do dzisiaj, ja wciąż muszę się uszczepić, aby upewnić się, że ta książka w ogóle istnieje, co zawdzięczam wam, waszej wierze we mnie oraz waszemu wspianiemu, nieprzerwanemu wsparciu. Dziękuję.

Dziękuję wszystkim ludziom z Hay House UK oraz USA. Wydajcie tę książkę po prostu, spełniliście moje marzenie.

Na zakończenie chciałabym też podziękować TOBIE i tym wszystkim, którzy we mnie wierzyli, wspierali oraz wysyłali do mnie przemiłe wiadomości. Nie byłoby mnie tam, gdzie jestem dzisiaj, gdyby nie nieustannie płynące z waszej strony słowa zachęty oraz pozytywnej oceny. Ta książka jest dla was.

Rozdział 2

Zachowaj zdrowe serce dzięki pełnoziarnistym zbożom

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety komosę ryżową, kaszę jaglaną, brzozy, płatki owsiane oraz kaszę gryczaną.

Pełne ziarno zboża składa się z otrębów*, zarodka** oraz endospermy***. Składowe części to trzy części jednego ziarna. Zewnętrzna powłoka ziarna nazywana otrębami stanowi bogate źródło substancji mineralnych, błonnika oraz wielu witamin z grupy B. Zarodek kryje w sobie embrión roślinny, dlatego jest znaczącym źródłem wielu witamin, minerałów oraz innych składników odżywczych. Kiełek to także skarbnica tłuszczów nienasyconych. Natomiast endosperma, czyli najcięższe części ziarna jest źródłem energii niezbędnej zarodkowi do wzrostu. Zanim ludzkość nauczyła się uprawiać zboża, zjadano je wprost z kłosa. Oznacza to, iż nasi przodkowie odżywiali się tym, co było bogate w błonnik oraz przepełnione witaminami, składnikami mineralnymi, przeciwutleniaczami oraz substancjami bioaktywnymi.

* Łuski (przyp. tłum.).

** Kiełek (przyp. tłum.).

*** Białko (przyp. tłum.).

Jednak przemysłowe mielenie zboża oraz uszlachetnianie maki rozpowszechniło się dopiero pod koniec XIX w., wraz z wprowadzeniem do powszechnego użytku młynów rolkowych*. Uszlachetnianie oznacza tutaj usuwanie otrębów oraz zarodków z ziaren tak, aby uzyskana w ten sposób mąka dawała się łatwiej przeżuwać. Niestety wraz z usunięciem tych dwóch części ziarna tracimy wszystkie zawarte w nich dobroczynne składniki. Z drugiej strony proces uszlachetniania wiąże się z wydłużeniem okresu przechowywania maki, ze względu na usunięcie tłuszczów nienasyconych, które bez przechowywania w odpowiedniej temperaturze mogą po prostu zjełczeć.

Chociaż proces uszlachetniania sprawia, że uzyskana w ten sposób mąka w mianinie nadaje się do wypieku delikatnego pieczywa oraz białego chleba, to pamiętajmy, iż ceną za to jest utrata wielu składników odżywczych. Wskutek uszlachetniania tracimy witaminę E oraz co najmniej połowę witamin z grupy B, jak również praktycznie cały błonnik.

Pełne ziarno zbóż zawiera błonnik

Potrawy przygotowane z pełnoziarnistych zbóż stanowią doskonałe źródło błonnika pokarmowego, czego nie można powiedzieć o mące oczyszczonej. Podstawową zaletą błonnika jest zdolność zmniejszania poziomu cholesterolu LDL jak również jego pozytywny wpływ na nasze serce. Choroby serca to poważny problem, który każdego roku zabija ponad pół miliona Amerykanów. W rzeczywistości ten rodzaj schorzenia jest tak rozpowszechniony, iż w USA zajmuje on pierwsze miejsce na liście przyczyn zgonów. To naprawdę przerażająca informacja, która powinna stać się dla nas kolejnym powodem do tego, abyśmy poprzez odpowiednią dietę zadbali o własne serce.

* Tak zwanych walcowych (przyp. tłum.).

Korzy , jaka wi e si ze spo ywaniem błonnika pokarmowego, którego ródłem s pełnoziarniste zbo a, polega na tym, e po posiłku zawieraj cym takie ródło błonnika uczucie syto ci utrzyma si u nas dłu ej, ni gdyby w naszym menu ródła tego zabrakło.

Istniej dwa ró ne rodzaje błonnika – błonnik rozpuszczalny oraz nierozpuszczalny, a oba z nich to cenni pomocnicy, wspieraj cy idealn kondycj naszego układu trawiennego.

Błonnik rozpuszczalny pomaga w utrzymywaniu we krwi niskiego poziomu glukozy oraz cholesterolu, podczas gdy jego nierozpuszczalna odmiana pozytywnie wpływa na przesuwanie si tre ci pokarmowych w obr bie narz dów trawiennych, co zapobiega zaparciom. Znacz ca ró nica pomi dzy wspomnianymi dwoma rodzajami błonnika polega na tym, i błonnik rozpuszczalny rozpuszcza si w wodzie, w przeciwie stwie do błonnika nierozpuszczalnego. Wspaniałym ródłem błonnika s nie tylko zbo a pełnoziarniste, znajdziemy go tak e w ro linach str czkowych, orzechach, jak równie w wie ych owocach i warzywach.

Badania wykazały, i zwi kszaj cienne spo ycie błonnika rozpuszczalnego o 5–10 g dziennie, mo emy zmniejszy poziom cholesterolu LDL we krwi nawet o 5 procent¹. Zalecana i preferowana dobowa porcja błonnika to 20–30 g. Ponadto, udowodniono równie , i osoby b d ce na diecie ob tujcej w zbo a pełnoziarniste maj ogólnie wy szy poziom dobrego cholesterolu HDL we krwi i ni szy poziom złego cholesterolu LDL. Kwesti t omówimy pó niej bardziej szczegółowo².

Warto zauwa y , e błonnik to rodzaj w glowodanów, których nasze ciało nie jest w stanie strawi . Z tego te powodu błonnik przesuwa si w naszym organizmie w stanie niestrawionym, dzi ki czemu pomaga nam w regulacji wykorzystania cukru i kontrolowania poziomu glukozy we krwi, a tym samym – głodu.

W celu włączenia do swojej diety większych ilości błonnika, staraj się, aby twoje menu zawierało więcej dań przygotowanych z pełnoziarnistych zbóż, zastępując białe ryby i białe pieczywo ich pełnoziarnistymi odpowiednikami.

Błonnik chroni nas nie tylko przed chorobami serca, lecz zapobiega również wystąpieniu u nas cukrzycy. Ludzie, których dieta zawiera produkty spożywcze, wywołujące nagłe skoki poziomu cukru we krwi, są obciążeni wysokim ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2. Ponieważ błonnik pokarmowy pomaga zapobiegać nieregularnej ilości glukozy we krwi, stanowi dla nas skuteczną broń w walce z tym schorzeniem.

Zboża pełnoziarniste wspomagają procesy trawienne

Człowiekowi, którego organizm może szczególnie skorzystać z wartości odżywczych, jakie kryje w sobie błonnik jest nasz układ trawienny. Ponieważ całe ziarno zawiera wszystkie trzy warstwy (przypomnijmy: otręby, zarodek oraz bielmo), kryje w sobie szeroki gamę dobroczynnych dla nas składników, które, w połączeniu z omówionym przed chwilą błonnikiem, mają wspierający wpływ na zdrowy stan naszych narządów trawiennych.

Dieta bogata w błonnik pomaga zmniejszyć nacisk w jelitach, co może ochronić nas z kolei przed chorobami tarczycy. Schorzenie to polega na formowaniu się w odczynie torbieli, co prowadzi do wystąpienia opuchlizny oraz swędzenia, a jednym z związanych z tym komplikacji jest krwawienie z odbytu. Eksperci sugerują, aby cieszyć się sprawnie działającym układem trawiennym, zboża pełnoziarniste powinny stanowić przynajmniej 50 procent spośród całkowitej ilości konsumowanych przez nas zbóż.

Je eli twoja dieta nie była dotychczas bogata w produkty pełnoziarniste, wa ne, aby wprowadzał je do posiłków stopniowo, dzi ki czemu unikniesz wzd oraz nieprzyjemnych gazów. Twój układ pokarmowy powoli przyzwyczai si do takiego nowego sposobu od ywiania, a wspomniane dolegliwości nie pojawi si wcale, albo w krótkim czasie min . Je eli masz alergii na gluten lub te cierpisz z powodu jego nietolerancji, do wyboru masz wiele innych zbó . Mo esz cieszy si ich smakiem nie do wiadczej c przykrych skutków, jakie nies ze sob ziarna zawieraj ce gluten. Bezglutenowe s na przykład br zowry ry , komosa ry owa, amarantus, kasza gryczana, kasza jagłana a tak e len.

Zbo a pełnoziarniste pomagaj obni y poziom cholesterolu

Twoje wyniki krwi okre laj ce poziom cholesterolu determinowane s przez ilo cholesterolu, jaki przenosz ze sob trzy rodzaje zwi zków chemicznych, transportuj cych tłuszcze, a które znamy pod nazw lipoprotein. Jeden z nich, nazywany lipoproteinami niskiej g sto ci* ma zdolno transportowania cholesterolu i dostarczania go do komórek. To wła nie dlatego nazywa si go równie *złym* LDL. Tymczasem dobry cholesterol HDL** odpowiada za czynno odwrotn i usuwa cholesterol z komórek. Trzeci rodzaj lipoprotein, czyli lipoproteiny bardzo niskiej g sto ci, VLDL*** ma zdolno przenoszenia zarówno cholesterolu jak i innych tłuszczów w obr bie całego naszego organizmu. Przy czym, w przypadku uwolnienia okre lonej ilo ci tłuszczu, VLDL cz sto mo e przekształca si w LDL.

* Z ang. *low density lipoprotein*, LDL (przyp. tłum.).

** Z ang. *High density lipoprotein* (przyp. tłum.).

*** Z ang. *very low density lipoprotein* (przyp. tłum.).

Wysoki poziom cholesterolu LDL w organizmie zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób oraz problemów zdrowotnych. Chociaż poziom cholesterolu zależy także od kilku innych czynników, takich jak wiek, płeć oraz ogólny stan zdrowia, ważną rolę w utrzymywaniu jego odpowiedniego poziomu odgrywa również nasza dieta.

Cząsteczki cholesterolu LDL czsto łączą się z tłuszczem, wapniem i innymi substancjami, tworząc substancję podobną do płytek substancji. Niebezpieczeństwo, jakie się z tym wiąże polega na osadzaniu się takich płytek na ścianach arterii, co utrudnia swobodny przepływ krwi do serca czy mózgu. Ponadto, sprawia to również, że naczynia krwionośne tracą swoją elastyczność, stwarzając ryzyko powstania skrzepów. Co gorsza, zbyt wysoki poziom cholesterolu w organizmie nie wywołuje u nas żadnych widocznych objawów, przez co możemy nie zdawać sobie z niego sprawy nawet wówczas, gdy przybierze on naprawdę wysokie wartości. Skrzepy stwarzają dla nas wyjątkowo duże zagrożenie i nierzadko prowadzą do śmierci.

Badania wykazały, iż zwiększenie spożycia pełnoziarnistych zbóż może przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu LDL i zmniejszenia ryzyka wielu chorób^{3,4}.

Uważa się, iż wysoka zawartość antyoksydantów sprawia, iż zboża pełnoziarniste mają zdolność skutecznego kontrolowania poziomu cholesterolu. Pamiętajmy jednak, iż przeciwutleniające nie mogą bezpośrednio obniżyć, natomiast w stanie ogranicza ilość szkód, jakie zły cholesterol może nam wyrządzić.

Odkładający się na ścianach naczyń krwionośnych w postaci płytek cholesterol LDL sprawia, iż nasze arterie stają się podatne na działanie wolnych rodników, co prowadzi do wy-

st pienia dalszych, znacznie poważniejszych problemów. Tymczasem wysokie stężenie antyoksydantów w naszym organizmie ogranicza możliwość wchodzenia przez cholesterol LDL w reakcję z wolnymi rodnikami.

Zboża pełnoziarniste zawierają mnóstwo antyoksydantów nazywanych polifenolami. Udowodniono, iż polifenole w szerokim zakresie wywierają dobroczynny wpływ na nasze zdrowie, co obejmuje także uszkodzenia wywoływane przez cholesterol LDL.

Zboża pełnoziarniste obniżają ciśnienie krwi

Jeżeli chodzi o kontrolowanie ciśnienia krwi, w niektórych przypadkach przy pomocy diety bogatej w zboża pełnoziarniste jesteśmy w stanie osiągnąć takie same rezultaty, jakie uzyskujemy poprzez przyjmowanie leków. Niskie ciśnienie krwi może wywoływać u nas zawroty głowy, podczas gdy zbyt wysokie prowadzi do wystąpienia różnego rodzaju schorzeń. Naszym zamiarem powinno być utrzymywanie umiarkowanego ciśnienia krwi, ponieważ wraz z osiągnięciem takiego określonego celu pocujemy się zdrowi i pełni energii. Utrzymywanie poziomu ciśnienia krwi na prawidłowym poziomie w istotny sposób przyczynia się do obniżenia ryzyka wystąpienia poważnych problemów zdrowotnych, takich jak niewydolność nerek, udziały oraz choroby serca.

Badania wykazały, iż konsumowanie trzech porcji pełnoziarnistych zbóż może skutecznie obniżyć ciśnienie krwi^{5, 6}. Utrzymywanie niskiego poziomu ciśnienia krwi pomoże ci zapobiec nadciśnieniu tętniczemu, czyli nadmiernie wysokiemu ciśnieniu krwi w tętnicach. Z kolei nadciśnienie tętnicze znacząco przyczynia się do pojawienia się chorób serca czy zawału. Pamiętaj jednak, że pozytywnym oddzia-

ływaniem pełnoziarnistych zbó – mo esz cieszy si ju dzi ki stosunkowo niewielkim porcjom^{7, 8}. Dlatego, nawet je eli uda ci si wł czy do własnej diety tylko jeden posiłek, zawieraj cy ten rodzaj zbó , to i tak b dzie to ju ogromna zmiana na korzy twojego zdrowia. Poniewa całe ziarna nadal kryj w sobie otr by oraz zarodek, to wła nie one, a nie produkty z ziaren oczyszczonych s w stanie od ywi nasze ciało w tak du ym stopniu.

Szczególn rol w utrzymywaniu niskiego ci nienia krwi przypisuje si potasowi, którego du e ilo ci znajdziemy wła nie w pełnoziarnistych zbo ach. Jedynym prawdziwym powodem, dla którego ewentualnie powinni my unika ywno ci bogatej w ten pierwiastek s problemy z nerkami, jednak je eli ciebie to nie dotyczy, mo esz swobodnie korzysta z uroków diety bogatej w potas, co jest szczególnie korzystne, je eli w tym samym czasie przestrzegasz równie diety ubogiej w sól.

Spo ywanie pełnoziarnistych zbó mo e nie tylko bezpośrednio zapobiega wysokiemu ci nieniu krwi, lecz tak e pomóc ci w usuni ciu problemów ju istniej cych. Jedna na trzy spo ród osób dorosłych (29 procent), mieszkaj cych w USA cierpi z powodu nadci nienia, innymi słowy jest to 70 milionów Amerykanów⁹.

Zbo a pełnoziarniste pomagaj w redukcji wagi

Wykazano, i dieta bogata w zbo a pełnoziarniste pomaga pozby si zb dnych kilogramów. Wydaje si , i na celowniku tych produktów znajduje si przede wszystkim tłuszcz brzuszny, a badania prowadzone nad mo liwo ciami wykorzystania pełnoziarnistych zbó w walce z otyło ci brzusznej przyniosły jak dotychczas obiecuj ce wyniki^{10, 11}.

Przy czym chodzi tutaj nie tylko o to, i włączenie do własnej diety zbóż pełnoziarnistych może prowadzić do spadku wagi. Warto bowiem podkreślić, i jednocześnie konsumpcja zbóż rafinowanych może powodować zwiększenie masy ciała. Ludzie dążą do ograniczenia wagi z różnych powodów, jednak naszym priorytetem zawsze powinno być zmniejszenie ryzyka wystąpienia różnych chorób oraz schorzeń. Zbadany tłuszczów, zwłaszcza, jeżeli mamy go naprawdę dużo, może bowiem wywołać u nas wszelkiego rodzaju problemy zdrowotne, które będzie nam później naprawdę trudno wyeliminować.

Niesamowicie, że pełnoziarniste zboża są niebywale sycące, a jednocześnie absolutnie nieszkodliwe. Wybierając ten rodzaj zbóż, wprowadzisz do swojego menu nowe dania – co wspierałoby motywację do sięgania po kolejne zdrowe produkty.

Jeżeli zjedzony posiłek nie zaspokoi twojego apetytu, będziesz bardziej skłonny sięgnąć po przekąski, co z kolei może prowadzić do wzrostu masy ciała. Jednak, jeżeli czujesz, że musisz zjeść coś na przykład między lunchem a kolacją i jednocześnie nie pilnujesz swojej wagi, doskonałym wyborem będzie dla Ciebie popcorn, który do tego dobrze syci, a jednocześnie jest pełen składników odżywczych, dzięki czemu w ciągu dnia będziesz zjeść mniej. Oczywiście, odchudzający potencjał popcornu drastycznie zmaleje, jeżeli dodasz do niego trochę czegoś rodzaju polewy bądź posypki. Natomiast odrobina soli czy naturalnej substancji słodzącej nie zwiększy jego wartości kalorycznej, za to nada mu dodatkowego smaku.

Zboża pełnoziarniste są stosunkowo niskokaloryczne, zwłaszcza, jeżeli porównamy je ze zbożami rafinowanymi. Oznacza to, i możesz zjadać je tak długo, dopóki nie poczujesz się syty, bez nadmiernego skupiania się na wielkości porcji.

Zbo a pełnoziarniste pomagaj nam w utrzymaniu stałego poziomu cukru we krwi

Ilość oraz rodzaj spożywanych w glównodanów w znaczny sposób wpływa na nasz poziom cukru we krwi – czyli ilość glukozy we krwi. Jak już wiemy, zboża a pełnoziarniste zawierają dużo ilości błonnika, który nie może być strawiony przez nasz organizm. Z tego powodu błonnik ten zarówno nie dostarcza naszemu ciału żadnych kalorii, jak i nie podnosi poziomu cukru we krwi.

Badania wykazały, iż osoby cierpiące z powodu cukrzycy są w stanie kontrolować w znacznie większym stopniu poziom cukru we krwi, gdy spożywają one odpowiednie ilości zbóż pełnoziarnistych¹²⁻¹⁴. Eksperci już od dawna sugerowali, iż zastąpienie rafinowanych cukrów prostych różnymi jego bardziej złożonymi odpowiednikami to najlepszy sposób zapobiegania cukrzycy. Analizy udowodniły, iż w większości przypadków spadek tego ryzyka wynosi ponad 16 procent, nawet, jeżeli do diety zostanie włączony zaledwie jeden rodzaj pełnoziarnistego zboża¹⁵.

Gdy do wnętrza naszego organizmu przedostanie się jakakolwiek forma rafinowanej skrobi, czyli na przykład biały ryż, biały chleb oraz w zasadzie wszelkie produkty, zawierające białą mąkę, uruchamiają się w nas te same procesy trawienne, jakie zachodzą w przypadku cukru. Oznacza to, że poziom cukru w naszej krwi gwałtownie rośnie, co wywołuje w organizmie prawdziwe spustoszenie. Dlatego też, unikanie skrobi rafinowanej jest dla nas tak samo ważne, jak unikanie rafinowanego cukru.

Zauważmy jednak, iż istnieją dwa typy błonnika – rozpuszczalny oraz nierozpuszczalny – spośród których to ten pierwszy wywiera faktyczny wpływ na poziom cukru we krwi. Natomiast mimo wspomnianej właściwości, powinniśmy spożywać dużo ilości błonnika rozpuszczalnego, gdyż dzięki temu możemy odnieść znaczne korzyści. Jeżeli nasze menu obejmie peł-

noziarniste zboża, nietrudno będzie nam osiągnąć w posiłkach potrzebny zawartość błonnika rozpuszczalnego, dzięki czemu już wkrótce odczujemy pozytywne zmiany, jakie wiążą się ze zmianą diety.

Jeżeli nie spożywasz przynajmniej 20 g błonnika dziennie, z pewnością ci powinny być zwiększone porcje. Może nie masz tendencji do większego zapotrzebowania na błonnik niż kobiety, więc jeżeli jesteś mężczyzną i cierpisz z powodu wahań poziomu cukru we krwi, przytoczone informacje powinny być dla Ciebie szczególnie ważne.

Zboża pełnoziarniste sprawiają, że dłużej czujemy się syty

Jak już pokrótce wspomnieliśmy w tym rozdziale, uczucie sytości bierze się głównie z błonnika, jaki znajdziemy w zbożach pełnoziarnistych. Dłuższe zachowanie uczucia sytości stanowi zaowocowaną intencją osób, które chciałyby schudnąć. Dieta, składająca się z produktów niskokalorycznych, a przy tym bogatych w błonnik jest idealnym sposobem na rzucenie zbędnych kilogramów, ponieważ oznacza możliwość spożycia adekwatnej ilości jedzenia bez strachu o dodatkowy wzrost wagi.

Tym, co zapewni ci uczucie sytości na dłużej jest błonnik nierozpuszczalny. Dzieje się tak dlatego, ponieważ zamiast rozpuszczać się w wodzie, co ma miejsce w przypadku błonnika rozpuszczalnego, ten konkretny rodzaj wchłania wodę, wywołuje uczucie pełności w ołdkiem. Ponadto, wchłonięta w ten sposób woda dodaje stolcowi wilgoci, wraz z czym maleje prawdopodobieństwo zaparcia. Ogólnie rzecz biorąc, wietnym źródłem błonnika nierozpuszczalnego w wodzie są właśnie zboża pełnoziarniste.

Rozdział 4

Poegnaj oleje rafinowane i wymie je na zdrowe oleje nierafinowane

Tutaj dowiesz si w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku wł czy do codziennej diety oliw z oliwek, olej kokosowy oraz olej lniany.

Jestem pewna, i dorastaj c w samym sercu Ameryki, na starym dobrym rodkowym Zachodzie, wszystko, co wtedy jadlam, było sma one na oleju. Pocz wszy od frytek, poprzez nuggety z kurczaka a po kukurydziane hot dogi, jakkolwiek nazywano to danie – uwielbiałam ka d z tych potraw! W tamtych czasach po prostu nie zdawali my sobie sprawy, jak zły wpływ na nasze zdrowie mog mie oleje ra nowane.

Oleje nierafinowane kontra oleje rafinowane

Olbrzymie ró nice pod wzgl dem czynników zdrowotnych, jakie dziel oleje ra nowane oraz niera nowane s niezwykle istotne i bezwzgl dnie nale y wzi je pod uwag , je eli chcemy zadba o optymalny stan naszego zdrowia.

Oleje nera nowane nie podlegaj adnym procesom chemicznym albo ltracyjnym. Podczas ich produkcji wykorzystuje si jedynie minimaln ilo ciepła, a po wyci ni ciu nie dodaje si do nich adnych substancji zapachowych ani wybielaj cych, co oznacza, e wszystkie substancje zawarte w tych olejach zostaj zachowane. Oleje tego rodzaju maj zazwyczaj bogatszy aromat i s bardziej od ywcze od ich ra nowanych odpowiedników. Olej mo na pozyska z ro lin na wiele ró nych sposobów. Oleje ra nowane powstaj zazwyczaj w drodze ekstrakcji chemicznej oraz z wykorzystaniem ciepła, podczas gdy w przypadku olejów nera nowanych zastosowanie znajduje technika zwana wytlaczaniem na zimno.

W ramach samej kategorii olejów nera nowanych mo e my napotka na kilka dalszych okre le , które de niuj ile razy procesowi wytłaczania poddawano konkretne owoce, orzechy, b d inne składniki. Etykieta „extra vergin” oznacza, i dla pozyskania oleju wyciskano je jedynie raz, podczas gdy nazwa „raw” b d „vergin” mówi nam, i dany olej powstał wskutek przynajmniej dwukrotnego powtórzenia procesu ekstrakcji.

O co chodzi z tym punktem dymienia?

W przypadku, gdy temperatura danego oleju przekroczy pewien konkretny punkt, jego warto od ywca oraz aromat mo e straci na warto ci; temperatur t okre la si jako „punkt dymienia”. Wa ne, aby my wiedzieli, jaki jest punkt dymienia ró nych rodzajów oleju, z których korzystamy, aby podczas przygotowywania danego posiłku zawsze si ga po odpowiedni z nich.

Oleje o bardzo niskim punkcie dymienia powinny by u ywane wytlacznie na zimno. Oznacza to, i oliw z oliwek wytłaczan na zimno zawsze nale y jedynie spryskiwa ju gotow

potraw . Z drugiej strony, je eli korzystamy z ra nowanej oliwy z oliwek, wówczas jej punkt dymienia b dzie nieco wy szy, co automatycznie pozwoli nam korzysta z niej tak e podczas delikatnego duszenia potraw. Do gotowania nie nale y u ywa tak e oleju lnianego, poniewa jego punkt dymienia jest podobnie niski. Najlepiej zatem dodawa go na przykłąd do dressingów sałatkowych. Olej kokosowy cechuje si wyszym punktem dymienia ni oliwa z oliwek czy olej lniany, dlatego wietnie nadaje si do duszenia, sma enia na rednim ogniu, a tak e do pieczenia!

Je eli chcesz przygotowa na obiad co sma onego, najlepiej, gdyby si gn ł po olej o wyszym punkcie dymienia, poniewa wówczas im wy sz temperatur dany olej toleruje, tym lepiej. Gdy planujesz wykorzysta jaki olej do pieczenia, swobodnie mo esz u y do tego oleju o ni szym punkcie dymienia, a to dlatego, e temperatura dania b dzie rosła stosunkowo powoli i zostanie poddana mniej intensywnemu działaniu wysokiej temperatury ni ma to miejsce w przypadku sma enia.

Wi kszo niera nowanych olejów zawiera du e ilo ci korzystnych dla naszego zdrowia enzymów oraz substancji mineralnych, jednak składniki te nie zawsze wchodz w dobre dla nas reakcje z wysoką temperaturą . Gdy podgrzejemy jaki niera nowany olej do poziomu przekraczaj cego jego punkt dymienia, stanie si on gorzki w smaku, jakby zjełczały, co tłumaczy, dlaczego oleje tego rodzaju lepiej nadaj si do gotowania w niskich temperaturach albo spryskiwania nimi gotowych potraw.

Oleje o bardzo wysokim punkcie dymienia poddawane s zazwyczaj kilkukrotnemu procesowi rafinacji, który ma za zadanie wyeliminowa naturalnie wyst puj ce w olejach enzymy oraz substancje mineralne, które nie przetrwałyby działania gor ca. Dzi ki temu oleje rafinowane cechuj si nie tylko

wy szym punktem dymienia, lecz równie dłu szym okresem przydatno ci.

Je eli b dziesz sma ył co na oleju i zdarzy ci si przekroczy jego punkt dymienia, cz steczki oleju zaczn si rozpada , uwalniaj c przy tym wolne rodniki, co, jak ju wiemy, przyczynia si do przedwczesnego starzenia jak równie zniszczenia komórek. Ponadto, w takim przypadku dojdzie do powstania zwi zku chemicznego zwanego akrolein , który nadaje potrawom cierpki, ostry posmak – kolejny powód, dla którego podczas sma enia powiniene unika korzystania z olejów o niskim punkcie dymienia.

wiadomo ró nych punktów dymienia charakteryzuj - cych poszczególne rodzaje olejów pomo e ci udoskonali technik kulinarn , a jednocze nie pozwoli zachowa ci w przyrządzanych samodzielnie potrawach wszystkie cenne składniki od ywcze.

Z jakich tłuszczów składaj si oleje

Konsumpcja składników od ywczych, które maj wła ciwo ci korzystne dla naszego zdrowia to czynnik kluczowy dla optymalnego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Jednonienasycone oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe to dobroczynne substancje, które wyst puj naturalnie w olejach, a które powinni my wł czy do naszej diety.

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe slyn ze swoich pozytywnych wła ciwo ci, jakie wywieraj na nasze zdrowie, o ile spo ywamy je w umiarkowanych ilo ciach. Ich nazwa pochodzi od jednego niesparowanego wi zania w głowego, które wyst - puje w ka dej cz steczce takiego kwasu. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe ró ni si od ich jednonienasyconych odpowiedników wi ksz ni jedna ilo ci takich niesparowanych wi za .

Tłuszcze tego rodzaju pomagają nam w redukcji poziomu cholesterolu LDL, a ponadto zawierają składniki odżywcze, które korzystnie wpływają na zdrowie komórek. Jak wspominaliśmy już wcześniej, wysoki poziom cholesterolu LDL może prowadzić do wystąpienia szeregu poważnych problemów zdrowotnych, i dlatego właśnie nie wskazane jest, abyśmy spożywali kwasy tłuszczowe zarówno jedno- jak i wielonienasycone.

Wspaniałym źródłem dla dostarczenia swojemu organizmowi niezbędnych tłuszczów, których sami nie jesteśmy w stanie syntetyzować, a którymi są na przykład kwasy tłuszczowe omega-3 oraz omega-6, są oleje, bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Aby umieć rozróżnić je od siebie, oba rodzaje wspomnianych kwasów tłuszczowych, warto wiedzieć, i ogólnie rzecz biorąc oleje zawierające jedno- lub wielonienasycone kwasy tłuszczowe w temperaturze pokojowej zachowują ciekłą postać. Stwardnieją jedynie wówczas, gdy temperatura ich otoczenia ulegnie obniżeniu. Oleje, które zawierają jednonienasycone kwasy tłuszczowe to na przykład oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej z krokosza barwierskiego oraz olej sezamowy. Olejami bogatymi w wielonienasycone kwasy tłuszczowe są olej sojowy, olej kukurydziany, olej lniany, jak również olej słonecznikowy. Wiedza dotycząca różnic między nimi pomoże ci w dokonywaniu wiadomego wyboru tego, czym się odżywasz.

Proces ekstrakcji: oleje rafinowane oraz oleje nierafinowane

Zanim pojawi się na półkach sklepowych, oleje rafinowane oraz nierafinowane przechodzą przez odmiennie procesy produkcji.

Oleje rafinowane powstają poprzez poddanie nasion określonym chemicznym oraz mechanicznym procesom, pozwalają

W tym celu wyekstrahowa z nich olej. W trakcie tego typu procesu produkcji występuje naturalnie w nasionach składniki odżywcze ulegają zniszczeniu, przez co oleje rafinowane łatwo ulegają oksydacji. Mimo to, te oleje tego rodzaju są prostsze w użyciu, oznacza to również, że podczas smażenia szybciej ulegną rozpadowi, co sprzyja uwalnianiu rodników, które przedostają się następnie do wnętrza naszego organizmu.

W procesie produkcji olejów rafinowanych, nasiona najpierw się zbiera, płucze i rozgniata. Następnie podgrzewa się je do temperatury 180°C, po czym wyciska przez specjalną prasę, która ponownie wykorzystuje działanie gorąca oraz dodatkowo siłę tarcia, aby pozyskać olej z pulpy powstałej z rozgniecionych wcześniej nasion. Następnie taka pulpa zostaje poddana kąpieli w rozpuszczalniku heksanowym, dzięki czemu udaje się wycisnąć z niej jeszcze więcej oleju. Warto podkreślić, że wspomniany tutaj rozpuszczalnik produkuje się ze zwykłej ropy naftowej oraz wywiera on na nasz organizm wiele negatywnych skutków ubocznych. Po zakończeniu kąpieli w rozpuszczalniku heksanowym, przy użyciu odpowiedniej wirówki oddziela się nasiona od oleju. Finałowy etap opisanego procesu obejmuje ponowną rafinację oleju, na którą składa się na przykład proces odgumowania*, neutralizacja, wybielenie oraz dezodoryzacja**.

Regularne spożywanie olejów rafinowanych może wywoływać stany zapalne w naszym organizmie, które wiążą się z ryzykiem wystąpienia poważnych schorzeń, takich jak choroby serca, nowotwory czy cukrzyca.

Proces odgumowania obejmuje dodawanie do wytłoczonego oleju wody, podczas gdy neutralizacja polega na usunięciu

* Tzw. proces odszlamiania (przyp. tłum.).

** Czyli tak zwane odwanianie oleju (przyp. tłum.).

pozostałych w nim zanieczyszcze poprzez poddanie go działaniu wodorotlenku b d w glanu sodu. Wybielanie słu y eliminacji wszelkich przebarwie , co osi ga si poprzez dodanie do oleju specjalnych wybielaczy. Dezodoryzacja to zazwyczaj ostatni etap produkcji takiego oleju: produkt poddaje si destylacji spr on par wodn , co usuwa z niego wszelkie zwi zki smakowo–zapachowe, które mogłyby zakłóci jego podstawowy aromat.

Tymczasem oleje niera nowane nie zostaj poddane ad-nemu z wymienionych procesów, a zamiast nich przechodz jedynie delikatn ltracj , maj c na celu usuni cie wszelkich wi kszych cz steczek. Ten wolny od ingerencji jakichkolwiek substancji chemicznych proces, nazywany tłoczeniem polega na mechanicznym wyciskaniu oleju z nasion.

Dlaczego warto wyrzuci z domu wszelkie oleje rafinowane

Głównym powodem dla którego nie warto trzyma w kuchni olejów ra nowanych i dla którego oleje te maj tak szkodliwy wpływ na nasze zdrowie jest obecno szkodliwych kwasów oraz tłuszczów. Ponadto wi e si z nimi kwestia mody kacji genetycznej – wi kszo olejów ra nowanych produkowana jest na bazie ro lin zmody kowanych genetycznie, co potencjalnie tak e mo e by niekorzystne dla ludzkiego organizmu.

We my na przykład olej rzepakowy – pozyskiwany z nasion rzepaku, zawiera ladowe ilo ci kwasu erukowego, który jak wykazano dzi ki badaniom na zwierz tach¹ wywiera negatywny wpływ na nasze serce. Inne testy udowodniły ponadto, i spo ywanie znacznych ilo ci oleju rzepakowego mo e powodowa w naszym organizmie niedobór witaminy E^{2, 3}.

Olej kukurydziany to jeden z najwstraszniejszych fenomenów związanych z żywnością modyfikowaną genetycznie, a w rezultacie jeden z tych produktów, które straciły duży część swoich naturalnych walorów prozdrowotnych. Jeśli uświadomimy sobie teraz, jak taka żywność modyfikowana genetycznie kukurydza przeszła na całym świecie proces racjonalizacji, zrozumiesz wówczas, że korzystanie z oleju kukurydzianego to jeden z najprostszych sposobów na wywołanie u siebie wielu problemów zdrowotnych.

Oleje rafinowane wprowadzają do naszego organizmu nadmierne ilości tłuszczów oraz kwasów tłuszczowych. Unikajcie tego typu produktów, sprawisz, że twoje ciało będzie otrzymywało jedynie najlepsze dla niego składniki odżywcze.

Dlaczego już zawsze będziesz chciał je olej kokosowy

Olej kokosowy zawiera unikalną kombinację kwasów tłuszczowych, o których wiadomo, że są nadzwyczaj korzystne dla naszego zdrowia. Wspomniane kwasy to kwasy redniolowe i kwasy trójglicerydy, które podlegają zupełnie innemu metabolizmowi niż ten zachodzący w przypadku innych nasyconych tłuszczów.

Kwas redniolowy kwas tłuszczowy szybko przechodzi z naszego organizmu do wątroby, gdzie służy nam jako źródło energii.

Regularne spożywanie oleju kokosowego może być efektywnym środkiem w walce z nadmiernymi kilogramami, a zwłaszcza z tłuszczem brzuszny. Olej ten pomaga również w aktywowaniu układu odpornościowego, dodaje energii oraz przyczynia się do lepszego wzrostu włosów. Z konsumpcji oleju kokosowego albo jego aplikacji zewnętrznej skorzysta także twoja skóra. Przede wszystkim dlatego, że olej ten ma właściwość absorbowania wody, dzięki czemu pomaga zatrzymać w na-

skórku wod oraz dlatego, e zawiera całe bogactwo witamin i składników mineralnych. Aplikowany od zewn trz, olej kokosowy dostarcza nam równie naturalnej obrony przed sło cem i w warunkach umiarkowanych upałów mo e by z powodzeniem stosowany zamiast innych kosmetyków do opalania.

Badania wykazały, i tłuszcze tego rodzaju s przydatne w zapobieganiu oraz zwalczaniu objawów niektórych schorze ludzkiego mózgu. Liczne testy wskazuj , i wła ciwo ci oleju kokosowego szczególnie pozytywnie wpływaj na stan osób cierpi cych na chorob Alzheimera, poniewa dzi ki zdolno ci zwi kszania st enia ciał ketonowych we krwi, olej ten stanowi alternatywne ródło energii dla komórek. Z kolei ciała ketonowe pomagaj przywróci normalne funkcjonowanie komórkom mózgowym osób, które zmagaj si z chorob Alzheimera^{4, 5}.

redniola cuchowe trójglicerydy zwi kszaj w naszym organizmie poziom zu ycia energii, co oznacza, i spo yte przez nas kalorie zostaj zu yte szybciej, ni dzieje si to w przypadku kalorii pochodz cych z innych tłuszczów. Dlatego te olej kokosowy to fantastyczny produkt dla wszystkich, którzy szukaj dla siebie oleju o ni szej zawarto ci kalorycznej.

Zawarte w oleju kokosowym kwasy tłuszczowe slyń ponadto ze swoich zdolno ci obni ania poziomu cholesterolu LDL i jednoczesnego zwi kszania poziomu cholesterolu HDL. Wiem, e pisałam ju o tym wcze niej, jednak uwa am, e nigdy nie da si wspomnie o tym zbyt wiele razy: zmniejszenie poziomu złego cholesterolu LDL w naszym organizmie w znacznym stopniu ogranicza ryzyko zawału czy wyst pienia ró nych chorób serca!

Chocia na Zachodzie olej kokosowy postrzega si jako zdrowy produkt spo ywczy, w wielu regionach uwa a si go za zb dny składnik diety. S to zazwyczaj kultury, cieszc ce si od

pokole dobrego zdrowiem i nie dotkni te w tak du ym stopniu co kraje zachodnie problemami zdrowotnymi oraz nadwag .

Dlaczego ju zawsze bdziesz chciał je oliw z oliwek z pierwszego tłoczenia

Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia (extra vergin) to tłuszcz, który ob cie wyst puje w wielu ró nych dietach, a najsłynniejsz z nich jest oczywi cie dieta ródziemnomorska. W celu okre lenia korzy ci zdrowotnych, płyn cych z konsumpcji oliwy z oliwek, przeprowadzono ogromn ilo bada , które wykazały, i zawarte w niej kwasy tłuszczowe jak równie antyoksydanty maj silne wła ciwo ci prozdrowotne. Na tej podstawie zaleca si regularn konsumpcj oliwy z oliwek extra vergin^{6, 7}.

Oliw z oliwek wytwarza si poprzez wyciskanie oliwek, lecz chocia jest to bardzo prosty proces, czasami wspomaga si go wykorzystuj c ekstrakcj chemiczn b d stosuj c rozciezanie oliwy z oliwek innymi olejami. Dlatego wa ne jest, aby podczas zakupów upewniał si , i wybrany przez ciebie produkt jest czysty oraz e został wytworzony w prawidłowy sposób, dzi ki czemu zagwarantujesz sobie maksymalne korzy ci, jakie wi si z konsumpcj oliwy z oliwek.

Najlepszy wybór stanowi tutaj oliwa z oliwek extra vergin, a to dlatego, poniewa została pozyskana przy pomocy wyl cznie naturalnych metod. Dodatkowo wyró nia j wyj tkowy smak oraz wysoka zawarto antyoksydantów, a tak e korzystne ilo ci witaminy E oraz K.

Przewlekłe stany zapalne stanowi powa ny czynnik przyczyniaj cy si do powstania szeroko rozpowszechnionych w naszym społecze stwie chorób, takich jak rak, choroby serca, cukrzyca, artretyzm czy choroba Alzheimerera. Oliwa z oliwek

pochodzi ca z pierwszego tloczenia slynie z wla ciwo ci przeciwnozapalnych, co wi e si z du ymi ilo ciami obecnych w niej przeciwutleniaczy jak rownie kwasu oleinowego. Dlatego te regularna konsumpcja tego rodzaju oleju mo e pomoc nam uchroni nasze ciało przed wymienionymi powy ej chorobami. Badania wykazaly ponadto, i oliwa z oliwek wspomaga nas w zapobieganiu schorzeniom układu sercowo–naczyniowego a tak e zawałom serca^{8,9}.

Oprócz zwalczania stanów zapalnych, oliwa z oliwek zapobiega uszkodzeniom cz steczek cholesterolu LDL, do których mo e doj wskutek procesu oksydacji, co w konsekwencji mo e uchroni nas przed chorobami serca. Ten rodzaj oleju okazuje si by tak e najlepszym rodkiem zapobiegaj cym powstawaniu skrzepów oraz poprawiaj cym jako wewn trznej powłoki naczy krwiono nych, Ponadto, istniej pewne badania, które wykazaly, i pacjenci cierpi cy z powodu nadci nienia mog w znaczny sposób zmniejszyc ilo potrzebnych im leków wla nie dzi ki konsumpcji oliwy z oliwek extra vergin¹⁰.

Dlaczego ju zawsze b dziesz chcial je olej lniany

Olej lniany, nazywany tak e olejem z siemienia, zawiera całe bogactwo dobroczynnych dla zdrowia skladników. Len uprawiano ju ponad 7000 lat temu, pierwotnie w Europie, jednak wspólnie nie tereny upraw lnu obejmuj całe kul ziemsk . Len ceniono przez wieki za jego wla ciwo ci medyczne, a zwlaszcza za leczenie stanów zapalnych oraz dolegliwo ci zwi zanych z trawieniem.

Niezb dne kwasy tuszczowe zawarte w oleju z siemienia lnianego stanowi główn przyczyn , dla której jest to tak dobroczynny dla zdrowia produkt. Wspomniane przed chwil

tluszcze wspomagaj równie zachodz ce w naszym organizmie procesy naprawcze, chroni komórki przed uszkodzeniami, a jednocze nie pomagaj zapobiega chorobom serca czy innym schorzeniom. Spo ywanie zaledwie jednej ły eczki oleju lnianego dziennie dostarczy nam wystarczaj cej ilo ci kwasów omega-3 oraz omega-6, niezb dnych do utrzymania naszego ciała w mo liwie jak najlepszej kondycji. Liczne badania wykazały, i regularna konsumpcja oleju z siemienia mo e równie przyczyni si do obni enia poziomu cholesterolu, a tak e wyregulowa ci nienie krwi^{11, 12}.

Ponadto, olej lniany przynosi szczególn ulg osobom cierpi cym na tocze rumieniowaty, gdy nie tylko łagodzi wszelkie stany zapalne stawów czy nerek, lecz ma równie zdolno obni ania poziomu cholesterolu, którego wysoki poziom uważa si za czynnik nasilaj cy wspomnian chorob .

Wysoka zawarto błonnika pokarmowego sprawia, i olej z siemienia wietnie sprawdza si przy problemach z trawieniem oraz zapobieganiu b d leczeniu zapor . Osoby dotkni te chorobami jelit mog u ywa oleju z siemienia w celu naprawy wszelkich istniej cych uszkodze tego narz du. Przypuszcza si ponadto, i olej ten pomaga zapobiega powstawaniu kamieni ólciowych w organizmie^{13, 14}.

Z konsumpcji oleju lnianego skorzystaj nie tylko twoje narz dy wewn trzne. Dobroczynnego wpływu tego oleju do wiadcz tak e twoje włosy, skóra i paznokcie. Niezb dne kwasy tłuszczowe wykorzystuje si przy leczeniu problemów skórnych, takich jak egzema b d tr dzik ró owaty. W przypadku oparze słonecznych olej z siemienia mo e by tak e aplikowany zewn trznie. Te same kwasy odpowiadaj jednocze nie za od ywienie twoich włosów oraz paznokci, które staj si dzi ki nim zdrowe i pełne ycia.



Julie Montagu – znawczyni holistycznych metod uzdrawiania i jedna z najpopularniejszych brytyjskich instruktorek jogi oraz ekspertek w dziedzinie prawidłowego żywienia. Występuje w telewizyjnym show *Ladies of London*. Wykreowała własną linię energetyzujących przekąsek opartych o superżywność.

Wielu z nas już wie, że większość diet po prostu nie działa. Co więcej zaczęliśmy częściej chorować i przybierać na wadze dokładnie wtedy, gdy rozpoczęliśmy liczenie kalorii i jedzenie wszystkiego, tylko nie prawdziwego, zdrowego jedzenia. Autorka proponuje powrót do korzeni.

Dowiedz się jak w łatwy sposób włączyć do codziennej diety:

- zielone warzywa liściaste: szpinak, jarmuż, botwinę, brokuły oraz kapustę,
- produkty pełnoziarniste: komosę ryżową, kaszę jaglaną, brązowy ryż, płatki owsiane oraz kaszę gryczaną,
- zdrowe tłuszcze: oliwę z oliwek, olej kokosowy oraz olej lniany,
- naturalne substancje słodzące: miód, syrop ryżowy, syrop klonowy, cukier daktylowy oraz cukier kokosowy,
- superżywność: jagody goji, nasiona chia, spirulinę, pyłek pszczeleli oraz kakao.

Zdrowie i energia bez liczenia kalorii.

DOLCEVITA
celebruje życie



ISBN: 978-83-65404-27-5



9 788365 404275