

dr Bruce Fife

# TŁUSZCZ LECZY, CUKIER ZABIJA



Dieta ketogeniczna eliminująca choroby neurologiczne, sercowo-naczyniowe, cukrzycę, otyłość i inne zaburzenia metaboliczne

TŁUSZCZ LECZY,  
CUKIER ZABIJA

# dr Bruce Fife

# TŁUSZCZ LECZY, CUKIER ZABIJA



**Dieta ketogeniczna eliminująca choroby  
neurologiczne, sercowo-naczyniowe, cukrzycę,  
otyłość i inne zaburzenia metaboliczne**

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-323-4

Tytuł oryginału: *Fat Heals, Sugar Kills*  
Copyright © 2019 by Bruce Fife

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
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 ani 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## Spis treści



Rozdział 1: Wielka, tłusta pomyłka .....	7
Rozdział 2: Współczesne dieta a choroby degeneracyjne .....	23
Rozdział 3: Wojna z tłuszczem .....	57
Rozdział 4: Nie zawsze słodki cukier .....	97
Rozdział 5: Broń masowego rażenia .....	139
Rozdział 6: Zespół metaboliczny .....	197
Rozdział 7: Zrozumieć tłuszcze .....	235
Rozdział 8: Tłuszcz to „superfood” .....	273
Rozdział 9: Więcej tłuszczów, mniej węglowodanów .....	331
Rozdział 10: Dieta ketogeniczna .....	351
Bibliografia .....	383

## Rozdział 1



# Wielka, tłusta pomyłka

### Powrót znad grobu

Ważący sto siedemdziesiąt siedem kilogramów Reyn był poważnie zagrożony zawałem serca. W styczniu 2015 roku mężczyznę przyjęto na oddział intensywnej terapii z powodu niewydolności mięśnia sercowego. Po dwunastu dniach wypisano go ze szpitala i zaopatrzone w zbiornik tlenu. Pomimo tego, że leżący na oddziale Reyn zrzucił kilka kilogramów, w jego jamie brzusznej i płucach zebrało się dwadzieścia kilogramów płynu, co jest częstą konsekwencją niewydolności serca. Właśnie dlatego dodatkowy tlen był mu niezbędny do życia. Reyn przez piętnaście lat zmagał się z cukrzycą typu 2. Jego lekarz zalecił mu przyjmowanie kilku leków, takich jak obniżające poziom cholesterolu statyny, Levemir (syntetyczna forma insuliny), Repaglinid i metformina, które kontrolują stężenie cukru we krwi. Poza tym, mężczyzna zażywał wspomagający odchudzanie preparat o nazwie Victoza. Reyn starał się wypełniać wolę lekarza. Pacjent przeszedł na dietę nisko tłuszczową dopuszczającą spożywanie niewielkich ilości białka. Unikał tłuszczów nasyconych, komponując posiłki oparte o pełne ziarna, owoce i odtłuszczony

nabiał. Kiedy mężczyzna regularnie przyjmował leki, mógł od czasu do czasu pozwolić sobie na deser czy produkty zawierające syntetyczne substancje słodzące. Jednakże, pomimo stosowania się do zaleceń lekarza, stan zdrowia Reyna z dnia na dzień się pogarszał. Co gorsza, jego waga ciągle rosła, za co winą obarczał on swoje predyspozycje „genetyczne”. Przyszłość pacjenta rysowała się w czarnych barwach. Miesiąc po wyjściu ze szpitala Reyn wziął udział w konferencji poświęconej zdrowiu, której prelegentami było wielu ekspertów o międzynarodowej sławie. Na jednym z wykładów mężczyzna usłyszał o nowatorskiej metodzie leczenia cukrzycy polegającej na stosowaniu diety ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcz. Po zakończeniu konferencji pacjent zaznajomił się z dostępnymi w Internecie materiałami szkoleniowymi dotyczącymi zalet wspomnianego jadłospisu. Reyna zainteresowały w szczególności wypowiedzi lekarza medycyny Jasona Funga\*, który brał udział w konferencji w charakterze prelegenta.

Założenia diety ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcz były całkowicie sprzeczne z wszystkim, co Reyn słyszał do tej pory. Jej zwolennicy zalecają eliminację z jadłospisu pokarmów takich jak zboża, rośliny zawierające skrobię i niektóre owoce. Kalorie pochodzące z węglowodanów zastępowane są energią tłuszczu – spożycie tego składnika znacznie wzrasta. Większość lipidów jest nasycona, z wyjątkiem wielonienasyconych olejów roślinnych. Tłuste porcje mięsa oraz nieprzetworzone produkty mleczne są bardziej wartościowe od pokarmów od-tłuszczonych. Z uwagi na informacje przekazywane im w trakcie trwania studiów, większość lekarzy i dietetyków wyraża względem opisywanej diety nieskrywaną pogardę.

---

\* Publikacje Jasona Funga dostępne są w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

Od czterdziestu lat stosujemy się do zaleceń diety niskotłuszczowej, a jesteśmy grubszy niż kiedykolwiek wcześniej. Obecnie współczynnik otyłości jest rekordowo wysoki. W dodatku, ilość przypadków zdiagnozowania schorzeń degeneracyjnych, takich jak cukrzyca, choroba Alzheimera, reumatoidalne zapalenie stawów, fibromialgia, astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc, jest naprawdę zagrażająca. Wychwalanie zalet diety niskotłuszczowej okazało się być całkowicie bezpodstawne.

Coraz więcej badań dowodzi, że dieta uboga w węglowodany i bogata w tłuszcze pozwala utrzymać właściwy poziom cukru i cholesterolu we krwi, obniża ciśnienie, eliminuje nadmiar tkanki tłuszczowej, zwiększa poziom energii, równoważy stężenie hormonów oraz wzmacnia serce. Jadłospis oparty na produktach odtłuszczonych nie wykazuje podobnych właściwości. Pomimo tego, że leki potrafią łagodzić objawy wielu chorób, dzięki diecie ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze chorzy są w stanie uwolnić się od uciążliwych dolegliwości bez konieczności przyjmowania środków farmakologicznych.

Przekonany o skuteczności nowej diety, Reyn całkowicie zmienił jadłospis. Mężczyzna zaczął pozwalać sobie na jedzenie tłustych pokarmów, a nawet dodawanie tłuszczu do posiłków. Co więcej, zrezygnował on ze spożywania owoców, cukru i zbóż. Około 75 procent przyjmowanych kalorii pochodziło w jego przypadku z tłuszczu, a na białko przypadało od 15 do 20 procent. Pozostałe 5 procent stanowiły węglowodany. Reyn zaczął zmniejszać dawki przyjmowanej insuliny i leków obniżających poziom cholesterolu, a po pewnym czasie całkowicie zrezygnował z ich zażywania.



Pewnego dnia chory oznajmił swojemu kardiologowi, że z uwagi na nową dietę nie musi przyjmować insuliny i statyn. Lekarz bezceremonialnie wyszydził jego sposób myślenia oparty na informacjach wyczytanych w internecie. Pomimo krytyki, pacjent kontynuował stosowanie się do opisanych zaleceń żywieniowych. Po roku utrzymywania diety ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze, Reyn zrzucił pięćdziesiąt trzy kilogramy. Przemiana odbyła się stosunkowo bezboleśnie – mężczyzna nie doświadczał ciągłego głodu i braku energii, które dawały mu się we znaki w czasie stosowania diety niskokalorycznej i niskotłuszczowej. Reyn spożywał pełne posiłki z zadowoleniem i zaobserwował, że zwiększył się jego poziom energii. Utrata wagi nigdy nie była aż tak prosta. Dzięki zastosowaniu nowej diety, poziom cukru we krwi pacjenta wrócił do normy. Aby określić stężenie tej substancji w organizmie często wykorzystuje się badanie A1c, którego wynik jest uśrednionym poziomem cukru z okresu trzech miesięcy. Przed zmianą diety wartość tego współczynnika u Reyna wynosiła 9,1, co należy uznać za poziom ekstremalnie wysoki. Dla porównania odczyt równy lub wyższy sześciu i pięciu dziesiątym wskazuje na cukrzycę. Prawidłowa wartość tego współczynnika powinna wahać się pomiędzy 4 a 5,6. Stan przedcukrzycowy stwierdza się u pacjentów, których wyniki plasują się w przedziale od 5,7 do 6,4. Po roku stosowania diety wartość opisywanego współczynnika spadła u Reyna do poziomu 5,9, który niemal mieści się w zakresie normy. Zanim mężczyzna zmienił sposób żywienia, cierpiał na związaną z cukrzycą neuropatię obwodową. Co ciekawe, po przejściu na nową dietę ból i drętwienie kończyn dolnych całkowicie zniknęły.

Ponadto, całkowity poziom cholesterolu mężczyzny spadł do 193 mg/dl (5 mmol/l), a ciśnienie krwi obniżyło się do

wartości 115/72 – oba wyniki są niemal idealne. Dzięki temu pacjent mógł zrezygnować z leków regulujących stan tych współczynników. Zastosowanie diety opartej na tłuszczach zwierzęcych, maśle, tłustych serach, zdrowych olejach, orzechach, nasionach, jajach (dwadzieścia lub więcej tygodniowo) i sałatkach polanych sosami na bazie tłuszczu wyeliminowało potrzebę zażywania medykamentów. Jeszcze przed rokiem, po wyjściu ze szpitala Reyn był jedną nogą w grobie. Obecnie mężczyzna czuje się świetnie i jest aktywny ruchowo (chodzi na basen pięć razy w tygodniu). Cechuje go radość i pozytywne spojrzenie na przyszłość.

Historia Reyna nie jest odosobnionym przypadkiem – dzięki diecie ubogiej w węglowodany i bogatej w tłuszcze wielu ludziom udało się odzyskać zdrowie. Ty również możesz osiągnąć sukces.

Diety niskotłuszczowe rujną nam zdrowie. Aby dbać o zdrowie obywateli oraz sukcesywnie zmniejszać ryzyko zachorowania na choroby serca, nowotwory, cukrzycę i wiele innych groźnych dolegliwości, organizacje rządowe ustalają wytyczne dotyczące żywienia i stylu życia. Wedle tego typu wskazówek powinniśmy spożywać duże ilości produktów zbożowych, warzyw i owoców oraz ograniczać konsumpcję mięsa i tłuszczów. Wmawia się nam, że ziarno powinno stanowić podstawę diety, a pokarmy na bazie zbóż, takie jak chleb, bułki, płatki śniadaniowe, naleśniki, muffiny, krakersy, ciasteczka, płatki owsiane, ryż, kukurydza, chleb kukurydziany czy tortille należy spożywać w ilości od 6 do 11 porcji dziennie. Ponadto, według zaleceń dietetyków, powinniśmy jeść od 3 do 5 porcji warzyw i od 2 do 3 porcji owoców dziennie. Co ciekawe, spożywanie smażonych ziemniaków, sosu do pizzy, ketchupu, zawierających cukier soków owo-

cowych, nadzienia w ciastach i owoców w syropie jak najbardziej nadaje się do wypełniania wymagań dotyczących owoców i warzyw. Wmawia się nam, że mleko i ser powinno się spożywać w ilościach nie przekraczających od 2 do 3 porcji dziennie. Co więcej, poleca się jedzenie odtłuszczonego nabiału. Podobne obostrzenia dotyczą mięsa, ryb, jaj i orzechów – białko zwierzęce powinno być chude, a jaja pozbawione żółtka. Spożywanie tłuszczów i cukru należy ograniczyć do minimum, a lipidy nasycone powinny być całkowicie wyeliminowane z opartej na dowodach naukowych i „zdrowej” diety.

Wielu z nas starało się stosować do opisanych rad żywieniowych. Począwszy od lat 70, spożycie owoców i warzyw wzrosło o 17 procent. W porównaniu do sytuacji sprzed lat, jemy o 29 procent więcej produktów zbożowych. Ograniczyliśmy również spożycie tłuszczu – dawniej lipidy odpowiadały 40 procentom przyjmowanych kalorii, a obecnie ten współczynnik wynosi 33 procent. Jest to spowodowane głównie eliminacją z jadłospisu tłuszczów nasyconych. Co więcej, w wymienionym przedziale czasowym, zgodnie z zaleceniami lekarzy i agencji rządowych, zaczęliśmy wykazywać zwiększoną aktywność ruchową.

Jemy więcej produktów o obniżonej zawartości tłuszczu lub całkowicie go pozbawionych, takich jak chude mięsa. Ponadto, przygotowując potrawy, coraz rzadziej używamy oleju. Ograniczenie spożycia tłuszczu doprowadziło do wzrostu konsumpcji węglowodanów. Innymi słowy, eliminacja lipidów wiąże się z jedzeniem żywności bogatej w cukry, która zrekompensuje niedobór kalorii. Odbywa się to poprzez zwiększenie konsumpcji pszenicy, ryżu, kukurydzy, makaronu, ziemniaków, owoców i soków. Typowe śniadanie skła-

dające się ze smażonych jaj i boczku zastąpiliśmy słodkimi płatkami śniadaniowymi i szklanką soku pomarańczowego lub naleśnikami z syropem i odtłuszczonym mlekiem. Najczęściej spożywanym produktem zawierającym węglowodany stała się biała mąka – występuje ona w postaci chleba, bułek, pączków, ciastek cynamonowych, babeczek, ciast oraz wszelkiego rodzaju słodczy i deserów. Konsekwencją wprowadzenia opisywanych zaleceń żywieniowych jest wzrost konsumpcji cukru. Pomimo tego, że wytyczne wskazują na szkodliwość tego składnika pokarmowego, fakt ten został z jakichś względów całkowicie zignorowany. Uwaga opinii publicznej skierowana jest na zmniejszenie spożycia lipidów oraz eliminację z diety tłuszczów nasyconych i cholesterolu.

Udało nam się zredukować konsumpcję lipidów dzięki rezygnacji z produktów odzwierzęcych i olejów produkowanych z roślin tropikalnych. Wymienione pokarmy są doskonałymi źródłami tłuszczów nasyconych, które zastąpiliśmy popularnymi wielonienasyconymi olejami roślinnymi, takimi jak tłuszcze trans i margaryna.

Zmniejszenie spożycia tłuszczów nasyconych związane jest z wyhodowaniem nowych odmian bydła. Kupowane obecnie mięso jest dużo chudsze niż produkty, do których przyzwyczaili się nasi dziadkowie.

Dieta niskotłuszczowa i niskokaloryczna została wypromowana przez organizację American Heart Association w 1961 roku. W kolejnych latach opracowywano szczegółowe zalecenia, czego owocem było zaprezentowanie na początku lat dziewięćdziesiątych piramidy żywieniowej autorstwa Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych. Jednakże, pomimo stosowania się do opisywanych wytycznych, ogólny stan zdrowia społeczeństwa amerykańskiego z roku na rok

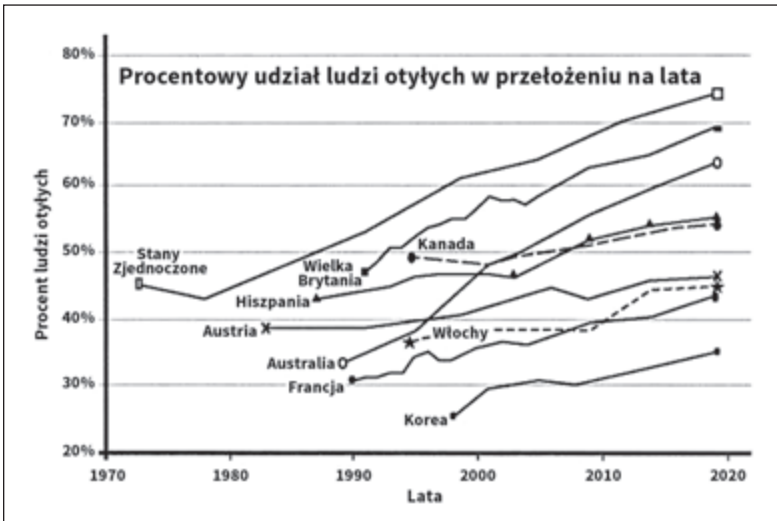
się pogarszał. Jeszcze nigdy nie byliśmy aż tak schorowani. W latach sześćdziesiątych najczęstszą przyczyną śmierci były schorzenia serca. Naukowcy odpowiedzialni za opracowanie diety nisko tłuszczowej chcieli doprowadzić do zmniejszenia zachorowalności na te dolegliwości, jednak ponad pół wieku później, schorzenia sercowo-naczyniowe nadal znajdują się na szczycie listy najczęstszych przyczyn śmierci.

W skali całego globu, drugą najczęstszą przyczyną zgonu jest udar mózgu. Ta groźna choroba plasuje się na piątym miejscu wspomnianej listy w Stanach Zjednoczonych. Nadciśnienie tętnicze (doprowadzające w konsekwencji do rozwoju udaru) dotyka co trzeciego dorosłego Amerykanina. Począwszy od lat sześćdziesiątych zachorowalność na tę dolegliwość stale wzrasta. W ciągu jednego dziesięciolecia (lata 2000–2010) liczba zgonów spowodowanych wysokim ciśnieniem krwi wzrosła o 41,5 procent.

Celem popularyzacji diety nisko tłuszczowej było zapobieganie powstawaniu otyłości i zwiększenie kontroli nad własną wagą. Niestety, zapędy dietetyków okazały się płonne. W latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku tylko jeden na siedmiu dorosłych Amerykanów miał problemy z nadwagą. Obecnie, co trzeci mieszkaniec tego kraju (ponad siedemdziesiąt procent) nie panuje nad swoją wagą, co należy uznać za niechlubny rekord wszech czasów. Nawet dzieci stały się grubsze – aż jedna trzecia z nich ma nadwagę, a siedemnaście procent cierpi na otyłość. Nieodpowiednia waga ciała dotyczy tak licznej grupy osób, że można już mówić o narodowym kryzysie zdrowotnym.

Cukrzyca jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych obecnie chorób. W 1960 roku schorzenie to zdiagnozowano u mniej niż jednego procenta dorosłych Amerykanów. Dziś

wskaźnik ten wynosi ponad 10 procent. Co więcej, jedna na cztery osoby, które przekroczyły sześćdziesiąty piąty rok życia, cierpi na cukrzycę. Stan przedcukrzycowy dotyka ponad 30 procent dorosłych i ponad połowy Amerykanów w wieku emerytalnym. Szacuje się, że aż 80 procent dorosłych Amerykanów wykazuje pewien stopień insulinooporności, która cechuje cukrzycę typu 2. Według naukowców, jeśli obecne



tendencje nie ulegną zmianie, jeden na trzech Amerykanów urodzonych na przełomie wieku będzie cierpiał na opisywaną chorobę. Cukrzyca plasuje się na siódmym miejscu listy najczęstszych przyczyn zgonów w Stanach Zjednoczonych.

W Stanach Zjednoczonych, w latach 1958–1962, wskaźnik zachorowalności na cukrzycę utrzymywał się na stałym poziomie, po czym liczba przypadków zdiagnozowania choroby zaczęła gwałtownie rosnąć. Kolejna dramatyczna zmiana przypada na połowę lat dziewięćdziesiątych.

## Rozdział 2



# Współczesna dieta a choroby degeneracyjne

### **Wielkie, tłuste kłamstwo**

Ze wszystkich stron otaczają nas zalecenia dotyczące ograniczenia spożycia tłuszczu, w szczególności lipidów nasyconych i cholesterolu. Aby skutecznie walczyć z chorobami serca i innymi schorzeniami degeneracyjnymi, lekarze promują dietę niezwykle ubogą w te substancje odżywcze. W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat tłuszcz przedstawiano jako największego wroga ludzkości, którego można obwinić o rozwój olbrzymiej ilości problemów zdrowotnych. Jednakże, czy jest to uzasadnione? W rzeczywistości, od tysięcy lat konsumujemy tłuszcze nasycone i cholesterol. Dlaczego te składniki pokarmowe stały się nagle aż tak groźne? Wiele docierających do opinii publicznej informacji jest niczym innym jak wielkim kłamstwem. Tłuszcz jest niezbędnym elementem naszej diety i istotnym budulcem naszego organizmu.

Często uważa się, że im mniej tłuszczu, tym lepiej. Jeśli ważysz sześćdziesiąt osiem kilogramów i nie cierpisz na nadwagę, twoje ciało powinno zawierać około czternastu kilogramów tłuszczu. Lipidy odgrywają w naszych organizmach ważną rolę – potrzebujemy ich, aby zachować zdrowie. Po-

zbawieni tej cennej substancji bylibyśmy zwyczajnie martwi. Warstwa lipidów chroni delikatne narządy wewnętrzne. Ponadto, tłuszcz pomaga regulować temperaturę ciała, izolując nas od warunków środowiskowych. Opisywany składnik pokarmowy bierze udział w procesie produkowania hormonów i stanowi łatwo dostępne źródło energii – ma to szczególne znaczenie w sytuacji głodu lub zwiększonej aktywności fizycznej. Witaminy A, D, E i K, jak również beta-karoten, likopen, luteina, CoQ10 i inne substancje niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu występują jedynie w tłuszczach roślinnych i zwierzęcych. Lipidy budują strukturę wszystkich komórek ciała ludzkiego, wchodząc w skład błon komórkowych.

Każdy rodzaj tkanek występujący w organizmie ludzkim potrzebuje do życia energii. Co ciekawe, nawet kilkuminutowa przerwa w dostawie paliwa może spowodować śmierć pojedynczej komórki. Zapotrzebowanie na energię zaspokajane jest przede wszystkim przez tłuszcz. Ten składnik pokarmowy jest źródłem kalorii, które spalamy pomiędzy posiłkami i w czasie długotrwałego postu. Zmagazynowane lipidy zaspokajają około sześćdziesięciu procent bieżących potrzeb energetycznych organizmu pozostającego w stanie spoczynku. Natomiast, w trakcie wyczerpanego wysiłku fizycznego i w okresach postu, tłuszcz odgrywa jeszcze ważniejszą rolę w zaopatrywaniu organizmu w kalorie.

Jednym z najważniejszych lipidów w naszym organizmie jest cholesterol, przedstawiany przez dietetyków jako zło wcielone. Bez tej cennej substancji nie przeżyłaby żadna komórka naszego organizmu. Cholesterol jest obecny we wszystkich rodzajach tkanek i stanowi istotny element budujący błony komórkowe (zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne), gdzie



znajduje się aż 90 procent zasobów tego składnika pokarmowego. Co więcej, jest on niezbędny do produkcji neuronów oraz kwasów żółciowych wykorzystywanych do trawienia tłuszczów i witamin rozpuszczonych w lipidach. Większość pobieranej przez organizm witaminy D pochodzi właśnie z cholesterolu. Dodatkowo, ciało ludzkie przekształca tę cenną substancję w wiele użytecznych hormonów, takich jak estrogen, progesteron, testosteron, dehydroepiandrosteron czy kortyzol. Bez cholesterolu byłibyśmy bezpłciowi. Innymi słowy, nie istniałby podział na mężczyzn i kobiety, a rozmnażanie stałoby się niemożliwe.

Na szczęście zazwyczaj nie doskwiera nam niedobór cholesterolu. Jego obecność jest tak ważna, że jeśli nie dostarczymy go naszemu organizmowi z zewnątrz, wątroba sama zsyntetyzuje jego potrzebną ilość z wykorzystaniem innych składników pokarmowych. W momencie kiedy czytasz to zdanie, wymieniony organ produkuje w twoim wnętrzu cholesterol w tempie około pięćdziesięciu kwadrylionów cząsteczek na sekundę. Surowce niezbędne do syntezy cholesterolu mogą pochodzić z węglowodanów, białek lub tłuszczu (zarówno nasyconych jak i nienasyconych).

Nasze ciała starają się zrównoważyć ilość cholesterolu spożywanego wraz z pokarmem oraz liczbę cząsteczek tej substancji syntetyzowaną w wątrobie. Jeśli przyjmujemy zbyt mało cholesterolu, nasz organ zwiększy produkcję, a jeśli spożycie jest zbyt duże, praca wątroby ulegnie spowolnieniu. Właśnie dlatego nawet duże ograniczenie konsumpcji cholesterolu ma niewielki wpływ na ilość tej substancji we krwi<sup>1</sup>. Co ciekawe, wątroba rozkłada nadmiar opisywanego składnika pokarmowego i przekształca go w trójglicerydy (lipidy), które są następnie magazynowane w tkance tłuszczowej.

Chociaż z ogólnego punktu widzenia tłuszcz nie jest naszym wrogiem, nie wszystkie lipidy mają te same właściwości. Niektóre z tych składników pokarmowych są dobre dla naszego zdrowia, a inne mogą być szkodliwe. Niestety, nie potrafimy docenić wielu pożytecznych lipidów, a te, które źle wpływają na funkcjonowanie naszego organizmu postrzegamy jako dobre. Nawet pracownikom służby zdrowia zdarza się propagować nieodpowiednie zalecenia żywieniowe. Wiele osób spożywa oleje, które ich zdaniem są dobre dla ich zdrowia, podczas gdy tak naprawdę zawierają one szkodliwe substancje.

## **Żywieniowa rewolucja**

Nasi przodkowie posilali się świeżą żywnością pochodzenia naturalnego, którą sami wytwarzali, hodowali, zbierali lub uprawiali. Dopóki dysponowali oni odpowiednią ilością jedzenia i mogli spożywać dobrej jakości tłuszcze, cieszyli się stosunkowo dobrym zdrowiem. Przed nastaniem dwudziestego wieku ludzie zaopatrywali się w artykuły spożywcze produkowane w lokalnych gospodarstwach rolnych. Kiedy doszło do rozwoju miast, potrzeba wyżywienia rosnącej populacji doprowadziła do opracowania technik masowej produkcji żywności. Właśnie wtedy zaczęliśmy butelkować, konserwować, puszkować i pakować produkty spożywcze dla zachowania świeżości. Tego typu żywność można przechowywać przez całą zimę i transportować na duże odległości. W rezultacie artykuły spożywcze stały się ubogie w składniki odżywcze i naszpikowane dodatkami o wątpliwej jakości.

W owych czasach, choć zdarzały się jeszcze okresy głodu, najczęstszymi przyczynami zgonu były choroby wywoływane przez mikroorganizmy zakaźne. Prawdziwymi plagami były

zapalenie płuc i gruźlica. Przypadki zachorowań na schorzenia o charakterze degeneracyjnym były sporadyczne – w rzeczywistości występowały one tak rzadko, że ówczesni lekarze nie potrafili ich rozpoznać.

Louis Pasteur (1822–1895) przyczynił się do nastania nowej ery nauki i medycyny prewencyjnej dzięki odkryciu mikroskopowych organizmów chorobotwórczych. W końcu udało się wyjaśnić mechanizm rozwoju chorób, które od zarania ludzkości dawały się nam we znaki. Kiedy zdaliśmy sobie sprawę z powagi higieny, udało nam się podjąć zwycięską walkę ze schorzeniami nękającymi świat. Prosty zabieg mycia rąk przed badaniem lekarskim uratował życie tysiącom pacjentów. Dawniej pracownicy służby zdrowia po odprawieniu chorego lub przeprowadzeniu sekcji zwłok zwyczajnie wycierali dłonie w ręcznik. W rezultacie tych zaniedbań pacjenci szpitalni często umierali z powodu infekcji.

W tym samym czasie nastąpiła prawdziwa rewolucja w dziedzinie produkcji żywności. Rozpoczęła się era polepszaczy smaku i wydłużonego okresu przydatności do spożycia. Opracowano techniki pozbawiania ziaren ryżu brązowej, włóknistej warstwy zewnętrznej, oraz metody mielenia pszenicy, które pozwoliły na dokładniejsze oddzielenie włośników i otrzymanie bielszej mąki. Produkcja cukru stała się bardziej ekonomiczna, a jej tempo diametralnie wzrosło.

Nasze nawyki żywieniowe uległy daleko idącej modyfikacji. Zamiast stosować dietę opartą o pełnowartościowe i świeże artykuły spożywcze, zaczęliśmy konsumować wszechobecne produkty wysokoprzetworzone. W 1800 roku na jedną osobę przypadało rocznie siedem kilogramów. Do 1900 roku ilość ta wzrosła do trzydziestu ośmiu kilogramów, a w 1999 roku współczynnik ten wynosił sześćdziesiąt

osiem kilogramów. Obecnie wartość ta spadła do sześćdziesięciu kilogramów, co należy przypisać zwiększonej konsumpcji sztucznych słodzików i rosnącej popularności diety ubogiej w węglowodany.

Pod koniec dziewiętnastego wieku na rynku pojawiły się płatki śniadaniowe, jedne z pierwszych produktów przetworzonych, do których zaliczyć należy także napoje gazowane czy lody. W latach siedemdziesiątych dwudziestego wieku tradycyjne śniadanie składające się z boczku, jajek, masła i tłustego mleka ustąpiło miejsca słodkim płatkom zbożowym, naleśnikom polanym syropem, ciastkom, napojowi czekoladowemu i szklance odtłuszczonego mleka lub soku owocowego.

Znane naszym przodkom oleje i tłuszcze znacznie różniły się od obecnie spożywanych produktów. Dawniej z chęcią jedzono masło, smalec lub łój wołowy oraz importowany olej kokosowy i oliwę z oliwek. Większość wymienionych artykułów spożywczych zawiera duże ilości lipidów nasyconych. Przed nastaniem dwudziestego wieku oleje roślinne wytwarzane z kukurydzy, soi, krokosza czy bawełny były rzadkością, co wiązało się ze skomplikowanym procesem ich produkcji i skłonnością do szybkiego jełczenia. Wraz z wynalezieniem prasy hydraulicznej, tłuszcze pochodzenia roślinnego stały się tańsze w porównaniu do ich zwierzęcych odpowiedników. Na początku dwudziestego wieku opracowano proces uwodornienia olejów roślinnych, co umożliwiło produkcję margaryny i tłuszczów do pieczenia (zawierają one szkodliwe kwasy tłuszczowe trans). Tego typu artykuły spożywcze uważano za tańszą i „zdrowszą” alternatywę dla lipidów pochodzenia zwierzęcego. W czasie trwania amerykańskiego Wielkiego Kryzysu (lata trzydzieste dwudziestego

wieku) tanie uwodornione oleje roślinne stały się popularnym substytutem niedostępnego masła i smalcu. Po drugiej wojnie światowej wytwarzanie olejów roślinnych nabrało tempa. W 1958 roku, w skali całego świata, ich roczna produkcja wynosiła prawie trzydzieści milionów ton.

Aby poprawić smak i wygląd jedzenia oraz wydłużyć okres jego przydatności do spożycia, produkty żywnościowe zaczęły być przetwarzane i pakowane. Konsekwencją było pozbawienie ich cennych składników pokarmowych, które musiały zostać zastąpione naturalnymi bądź syntetycznymi substancjami chemicznymi. Znalezienie we współczesnym sklepie spożywczym czegoś pozbawionego cukru, substancji słodzących, konserwantów, barwników, emulgatorów, środków przeciwzbrylających, wzmacniaczy smaku lub innych dodatków stało się prawie niemożliwe.

Już pod koniec dziewiętnastego wieku wiedziano, że jedzenie żywności przetworzonej, takiej jak oczyszczony ryż, może powodować niedobory cennych substancji. Niestety, nie skutkowało to odwróceniem szkodliwej tendencji – do gotowego produktu zaczęto dodawać witaminy uprzednio z niego wyekstrahowane. Nie rozwiązało to jednak problemu. W ramach procesu przetwarzania pszenicy na białą mąkę, z ziarna usuwa się aż dwadzieścia dwa składniki odżywcze, z których tylko cztery lub pięć zostaje dodanych pod koniec. Obecnie naukowcy identyfikują aż dziewięćdziesiąt substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego. Niestety, większość z nich jest bezpowrotnie tracona w procesie przetwarzania żywności.

W swojej książce *Nutrigenetics*, doktor R. O. Brennan wymienia rodzaje składników pokarmowych, których część usuwana jest w procesie przemysłowego przetwarzania psze-

nicy. Oto niektóre z nich: magnez (osiemdziesiąt pięć procent), prowitamina A (dziewięćdziesiąt procent), witamina B<sub>1</sub> (siedemdziesiąt siedem procent), witamina B<sub>2</sub> (osiemdziesiąt procent), witamina B<sub>3</sub> (osiemdziesiąt jeden procent), witamina B<sub>6</sub> (siedemdziesiąt dwa procent), kwas foliowy (sześćdziesiąt siedem procent), wapń (sześćdziesiąt procent), witamina E (osiemdziesiąt sześć procent), cynk (siedemdziesiąt osiem procent) i selen (szesnaście procent)<sup>2</sup>. Przeciętny człowiek do każdego posiłku zjada chleb lub produkty zawierające mąkę jednego typu. Mogą to być naleśniki, tortille, płatki śniadaniowe, pączki, bajgle, makaron lub inne tego typu artykuły spożywcze. Ilość produktów mącznych spożywanych każdego dnia może być dla ciebie zaskoczeniem. Pszenica jest dominującym zbożem w naszej diecie. Produkty ją zawierające są prawie zawsze wytwarzane z białej mąki.

Aż siedemdziesiąt trzy procent jadłospisu przeciętnego Amerykanina stanowią oleje roślinne, cukier i produkty wytwarzane z białej mąki. Należy wiedzieć, że nie zawierają one prawie żadnych witamin ani minerałów. Zwierzęta karmione żywnością przetworzoną zapadają na schorzenia o charakterze degeneracyjnym. Co gorsza, ryzyko rozwoju tych dolegliwości zwiększa się z każdym kolejnym pokoleniem. Wpływ sposobu odżywiania na stan zdrowia jest tak silny, że niedobory konkretnych składników odżywczych powodują zaburzenia funkcjonowania określonych części ciała<sup>3</sup>.

Dzięki zastosowaniu antybiotyków i poprawie warunków sanitarnych, udało się podjąć zwycięską walkę z chorobami zakaźnymi, które od zarania dziejów nękały ludzkość. Niestety, ich miejsce zajął zupełnie nowy rodzaj dolegliwości. Ilość przypadków zachorowań na schorzenia degeneracyjne i zwyrodnieniowe jest tak duża, że można już mówić o prawdzi-

wej epidemii. Dolegliwości, które dawniej dotyczyły ułamka procenta populacji, obecnie stały się nad wyraz powszechne.

## **Tradycyjne sposoby żywienia**

Spadek znaczenia chorób zakaźnych związany z rozpowszechnieniem dolegliwości degeneracyjnych miał miejsce na początku dwudziestego wieku, co zbiegło się z opracowaniem nowych technik produkcji żywności. W latach sześćdziesiątych, kiedy rozpoczęto kampanię mającą zdyskredytować tłuszcze nasycone i cholesterol oraz popularyzowano dietę niskotłuszczową, zachorowalność na schorzenia zwyrodnieniowe zaczęła szybko rosnąć.

Populacje, które nadal spożywają wytworzone przez siebie artykuły żywnościowe i nie mają dostępu do produktów przetworzonych, charakteryzują się znacznie mniejszą zachorowalnością na wszystkie rodzaje schorzeń degeneracyjnych. Członkowie tego typu społeczności nie zapadają (lub do niedawna nie zapadali) na choroby serca, nowotwory i cukrzycę. Jednakże, wraz z upowszechnieniem nowoczesnej żywności przetworzonej, po raz pierwszy w dziejach muszą się oni zmierzyć ze schorzeniami o charakterze degeneracyjnym. Wzorzec ten powtarza się na całym świecie – kiedy dochodzi od przyjęcia zachodniego stylu życia, zachorowalność na opisywane dolegliwości zaczyna gwałtownie wzrastać.

Schorzenia, takie jak choroby serca, nowotwory, choroba Alzheimera, astma, zapalenie oskrzeli, cukrzyca, artretyzm, alergie i otyłość, określa się mianem „chorób cywilizacyjnych”. Tego typu dolegliwości rzadko dotyczą członków społeczności pierwotnych, którzy stosują tradycyjne sposoby żywienia oparte na pełnowartościowych pokarmach pochodzenia naturalnego. Wraz z upowszechnieniem się

produktów przetworzonych dochodzi do szybkiego rozwoju wymienionych chorób. Naukowcy i historycy odkryli, że wśród ludności rdzennej może dojść do wystąpienia wszystkich chorób zwyrodnieniowych u przedstawicieli tylko jednego pokolenia. Nie można tego wyjaśnić odwołując się do hipotezy wad genetycznych.

W 1930 roku doktor Weston A. Price (1870–1948) trafnie wskazał na istnienie zależności występującej pomiędzy dietą a zachorowalnością na schorzenia degeneracyjne. Naukowiec od 1914 do 1923 roku pracował jako przewodniczący sekcji badawczej organizacji American Dental Association. Jest on znany z szeroko zakrojonych badań dotyczących odżywiania i zdrowia zębów.

W porównaniu z początkującym etapem swojej kariery dentystry, w pewnym momencie doktor Price zauważył wzrost częstotliwości występowania próchnicy i deformacji zębów oraz innych, wcześniej niespotykanych, problemów zdrowotnych. Do jego gabinetu zgłaszało się coraz więcej dzieci z wąskimi łukami zębowymi i krzywym zgryzem. Dla pojawiających się zębów mądrości często nie było już miejsca, co musiało prowadzić do ich ekstrakcji. Doktor Price nie wiedział co o tym myśleć. Dawniej pacjentom rzadko musiano usuwać zęby mądrości. Ludzkie szkielety odnajdywane na stanowiskach archeologicznych mają szerokie łuki zębowe i zdrowe zęby mądrości. To, że doskonale zaprojektowane ciało ludzkie zaczyna wykształcać zęby, które wymagają chirurgicznego usunięcia, zwyczajnie nie miało sensu. Nigdy przedtem aż tak wielu ludzi nie miało tylu problemów ze zgryzem. Co gorsza, deformacje nie dotyczyły wyłącznie zębów – doktor Price zauważył również pogarszający się ogólny stan zdrowia pacjentów, którzy coraz częściej cierpieli na



choroby o charakterze degeneracyjnym. U coraz młodszych osób stwierdzano schorzenia „wieku podeszłego”.

Doktor Price był naocznym świadkiem wybuchu rewolucji w przetwórstwie żywności. Uczony zastanawiał się, czy modyfikacja diety przeciętnego człowieka wiąże się z pogorszeniem jego stanu zdrowia. Aby znaleźć odpowiedź na to pytanie, dentysta przeprowadził serię badań mających na celu porównanie kondycji ludzi stosujących tradycyjny sposób żywienia ze stanem zdrowia osób, które jadły nowoczesne, przetworzone produkty żywnościowe. Dla zwiększenia wiarygodności badań, uczestnicy musieli cechować się tym samym pochodzeniem i żyć na podobnym obszarze geograficznym. Jediną różnicą miała być ich dieta.

Obecnie, zbadanie populacji ludzi odżywiających się wyłącznie tradycyjnymi produktami pochodzenia naturalnego byłoby prawie niemożliwe. Przetworzone artykuły spożywcze sprzedaje się na całym świecie. Na szczęście w 1930 roku stosunkowo łatwo można było znaleźć osoby stosujące dietę wolną od nowoczesnych wpływów.

Doktor Price przez niemal dziesięć lat podróżował po całym świecie, odnajdując i badając rdzenne populacje ludności. Odwiedził on odosobnione doliny Alp Szwajcarskich oraz wysepki należące do archipelagów Hebrydów Zewnętrznych i Wewnętrznych leżące u wybrzeży Szkocji. Udało mu się dotrzeć do osad Eskimosów na Alasce i obozów Indian amerykańskich w środkowej i północnej Kanadzie. Zbadał on populacje Melanezyjczyków i Polinezyjczyków zamieszkujące liczne wyspy Południowego Pacyfiku oraz członków plemion Afryki środkowej i wschodniej. Odwiedził on również Aborygenów z Australii, wyspiarskich Malezyjczyków z północy Australii, Maorysów pochodzących z Nowej Ze-

landii oraz rdzenną ludność Ameryki Południowej osiadłą w Peru i dorzeczu Amazonki.

Zwiedzając różne kraje, doktor Price badał stan zdrowia zamieszkujących je ludzi, szczególnie mając na uwadze ich zęby. Naukowiec dokładnie opisywał ich dietę i skrupulatnie analizował ilość przyjmowanych składników odżywczych. Szczegółowe analizy przeprowadzono w laboratorium, gdzie przesyłano próbki żywności konsumowanej przez rdzenną ludność. Doktor Price szybko dostrzegł różnice w stanie zdrowia występujące pomiędzy przedstawicielami plemion stosujących tradycyjną dietę, a osobami prowadzącymi zachodni styl życia.

Dentysta wykazał, że odizolowanie populacji ludzkiej od zdobyczy cywilizacji przemysłowej ma bezpośredni wpływ na częstotliwość występowania próchnicy i innych chorób zwyrodnieniowych. Ludzie mający ograniczony dostęp do żywności przetworzonej rzadziej cierpieli na schorzenia zębów i charakteryzował ich stosunkowo dobry stan zdrowia. Co więcej, w populacjach odizolowanych przypadki zachorowania na dolegliwości degeneracyjne były właściwie czymś niespotykanym. Z drugiej strony, ludzie, którym nieobcy był kontakt z przedstawicielami zachodniego świata, częściej chorowali na próchnicę zębów i inne schorzenia cywilizacyjne.

Doktor Price szybko zauważył pewien wzorzec. Dzieci mające dostęp do przetworzonej żywności były bardziej podatne na rozwój próchnicy. Badacz wykazał, że na obszarach, gdzie sprzedawano białą mąkę, biały ryż i słodczyce, schorzenia zębów oraz choroby degeneracyjne stawały się coraz powszechniejsze. Co ciekawe, dzięki wnikliwej analizie przypadków próchnicy i wieku dzieci był on w stanie wyliczyć ilość czasu, jaka upłynęła od otwarcenia lokalnego sklepu spożywczego.



**Dr Bruce Fife** – mówca, dietetyk, autor wielu książek. Jest założycielem Ośrodka Badań nad Kokosem, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele bestsellerów poświęconych zdrowiu i tak popularnej obecnie diecie ketogenicznej.

### Jak przekonuje Autor, tłuszcz może:

- ustabilizować poziom insuliny i cukru we krwi,
- pomóc zrównoważyć poziom hormonów,
- chronić przed chorobami zakaźnymi,
- tworzyć zdrowy mikrobiom jelit,
- poprawić funkcje trawienne i złagodzić stany zapalne,
- zapewnić więcej substancji odżywczych niż suplement multiwitaminowy,
- wyeliminować nadmiar tkanki tłuszczowej i pozbyć się otyłości brzusznej,
- chronić przed chorobami serca, cukrzycą oraz demencją,
- regulować ciśnienie krwi, wzrost komórek, funkcje immunologiczne, wydzielanie śluzu, aktywność układu współczulnego i wiele innych.

Ta książka podpowie Ci jak wybierać najzdrowsze tłuszcze i zastępować nimi to, co Ci szkodzi.

### Tłuszcze dla zdrowia

Patroni:



Cena 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-323-4



9 788381 683234