

Wysokoodżywcza żywność



Danuta Czelakowska

Wysokoodżywcza
żywność

Białka, aminokwasy, witaminy
i węglowodany w leczeniu chorób
przewlekłych oraz przywracaniu
odporności

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński

KONSULTACJE Z BIOCHEMII: mgr Grzegorz Czelakowski

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-781-4

Copyright © Danuta Czelakowska

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dziękuję synowi Grzegorzowi za pomoc merytoryczną
oraz codzienną troskę w rozwiązywaniu problemów ze zdrowiem

Spis treści

<i>Wstęp</i>	13
Część I : Składniki odżywcze niezbędne dla zdrowia	18
<hr/>	
1. Zapobieganie i leczenie chorób przez żywność	21
<hr/>	
1.1 Najważniejsze składniki żywności i ich znaczenie dla zdrowia	26
<i>Węglowodany jako główne źródło energii</i>	29
<i>Tłuszcze i ich rola w żywieniu</i>	35
<i>Białka niezbędne do budowy i regeneracji</i>	42
<hr/>	
2. Witaminy i składniki mineralne	57
<hr/>	
<i>Witaminy konieczne dla zdrowia</i>	58
<i>Składniki mineralne i ich funkcje</i>	83
2.1 Cenne składniki w ziarnach zbóż	98
<i>Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu</i>	109
<hr/>	
3. Wartość odżywcza i lecznicza żywności	115
<hr/>	
<i>Kaloryczność a wartość odżywcza pokarmów</i>	123
<i>Ocena wartości odżywczej wybranych produktów</i>	130
<i>Najbardziej wartościowe składniki w produktach spożywczych</i>	134

	<i>Gęstość odżywcza pokarmu</i>	137
	<i>Potrawy naturalne i ich zalety</i>	142
3.1	Lecznicze i regeneracyjne własności pożywienia	150
	<i>Ciemnozielone warzywa</i>	
	<i>skuteczną ochroną przed chorobami</i>	152
	<i>Ryby i ich tłuszcze niezbędne dla zdrowia</i>	154
<hr/>		
4.	Najcenniejsze wartości warzyw i owoców	161
<hr/>		
	<i>Owoce jagodowe bogate w witaminę C i inne składniki</i>	165
	<i>Warzywa cebulowe i ich wartości</i>	169
	<i>Rośliny strączkowe i ich własności lecznicze</i>	174
	<i>Marchew, karotenoidy oraz witamina A</i>	179
	<i>Cenne produkty owsiane a cholesterol</i>	183
	<i>Owoce wiśni, czereśni i stany zapalne</i>	189
4.1	Niedoceniane wartości wielu warzyw i owoców	194
4.2	Pokarm bogaty w błonnik	
	cennym składnikiem żywności	205
	<i>Lecznicze własności kietków zbóż i innych roślin</i>	213
4.3	Suplementacja witamin	
	i innych substancji w leczeniu chorób	220
4.4	Zwalczanie bakterii, wirusów i innych mikroorganizmów	231
<hr/>		
5.	Prawidłowe odżywianie organizmu	241
<hr/>		
5.1	Główne zasady zdrowego żywienia	244
5.2	Wybór i łączenie pokarmów	248
	<i>Dieta dla osób z nadwagą, chorych i starszych</i>	258
	<i>Wegetarianizm a zdrowie</i>	264
	<i>Inne ważniejsze diety</i>	271

5.3	Proces starzenia się i długość życia	280
5.4	Poglądy na żywienie w przeszłości i religii	290
	<i>Sposób odżywiania według wybitnych osób</i>	294
5.5	Znaczenie enzymów pokarmowych i ich funkcje	296
	<i>Aktywność enzymów w procesach metabolicznych</i>	303
	<i>Enzymy jako przeciwutleniacze</i>	304
Część II : Terapia chorób przez żywność		312
<hr/>		
6.	Związek grup krwi z odżywianiem i zdrowiem	315
<hr/>		
	<i>Wpływ grupy krwi na układ pokarmowy, metabolizm i odporność</i>	322
6.1	Diety dla czterech grup krwi	335
	<i>Sposób odżywiania grupy krwi O - myśliwych</i>	336
	<i>Dieta dla grupy krwi A - rolniczej</i>	343
	<i>Odżywianie zgodne z grupą krwi B</i>	355
	<i>Dieta dla nowoczesnej grupy krwi AB</i>	362
<hr/>		
7.	Zapobieganie i leczenie chorób przez żywność	375
<hr/>		
7.1	Leczenie chorób cywilizacyjnych w XX wieku i obecnie .	377
	<i>Terapia chorób przewlekłych dr. Maxa Gersona</i>	382
	<i>Szkoła zdrowego żywienia dr. Maksymiliana Bircher - Bennera</i>	392
7.2	Najnowsze terapie chorób przewlekłych	397
	<i>Leczenie chorób metodą dr. Gersona przez jego córkę Charlotte</i>	398
	<i>Terapia chorób serca i naczyń dr. Deana Ornisha</i>	407
	<i>Leczenie chorób wysokoodżywczą dietą dr. J. Fuhrmana</i>	408
	<i>Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej</i>	414

7.3	Leczenie chorób sercowo-naczyniowych	
	dieta i suplementami	417
	<i>Cholesterol i jego kontrola za pomocą diety</i>	418
	<i>Zapobieganie zakrzepom i zatorom</i>	422
	<i>Dusznica bolesna (angina pectoris)</i>	424
	<i>Zastoinowa niewydolność serca</i>	430
	<i>Profilaktyka chorób serca i naczyń</i>	433
7.4	Choroby układu pokarmowego	437
	<i>Stany zapalne i nieżyt żołądka</i>	439
	<i>Choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego</i>	444
7.5	Choroby narządów oddychania	449
	<i>Grypa i choroby infekcyjne</i>	451
	<i>Angina i jej leczenie</i>	457
	<i>Dychawica oskrzelowa - astma</i>	459
	<i>Ostre potrawy i przyprawy</i> <i>w chorobach układu oddechowego</i>	461
7.6	Cukrzyca i jej leczenie	463
	<i>Terapia w cukrzycy typu 2</i>	467
7.7	Osteoporoza i bolesne problemy z kręgosłupem	471
	<i>Zapobieganie osteoporozie i schorzeniom kręgosłupa</i>	475
7.8	Choroby nowotworowe	480
	<i>Witaminy niezbędne w leczeniu raka</i>	482
	<i>Związki mineralne a zwalczanie nowotworów</i>	487
	<i>Pełnowartościowa dieta a leczenie raka</i>	490
7.9	Schorzenia reumatyczne i artretyczne	495
	<i>Dna i skaza moczanowa oraz ich leczenie</i>	498
7.10	Zapobieganie i leczenie chorób starszych osób	502
	<i>Stańsze funkcjonowanie hormonów</i> <i>i gorszy metabolizm</i>	505
	<i>Zaburzenia sprawności umysłowej</i> <i>i niewydolność nerek</i>	506

8. Prawidłowa dieta fundamentem zdrowia	515
<i>Składniki wysokoodżywczej diety</i>	516
<i>Wartościowe pokarmy w diecie</i>	521
<i>Detoksykacja organizmu</i>	524
<i>Odżywcze i szkodliwe składniki diety</i>	530
8.1 Żywność jako lekarstwo i suplement	539
<i>Bibliografia</i>	545

Wstęp

Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą własnością i powinien się uczyć, jak sam może leczyć swoje choroby.

HIPOKRATES

Wiele prac naukowych i badań empirycznych wykazuje, że prawidłowa dieta powinna być fundamentem dla zdrowia. Przede wszystkim ważne jest zapobieganie schorzeniom i dolegliwościom, a kiedy się one już pojawiają, należy je skutecznie leczyć. Często jednak nie mamy odpowiedniej wiedzy na ten temat oraz słabą orientację w funkcjonowaniu organizmu. Dlatego istnieje potrzeba lepszego poznania i zrozumienia wielu istotnych zagadnień. Czasem zdarza się, że sami musimy decydować o rozwiązywaniu naszych problemów, więc warto pogłębić naszą wiedzę i zainteresować się prawidłowym odżywianiem, aby mieć większy wpływ na profilaktykę i powstawanie schorzeń. Wiedza i przekonania mogą również zdecydować o zmianie niekorzystnych nawyków żywieniowych.

Najnowsze badania naukowe wykazują, że większość powszechnych chorób cywilizacyjnych jest

spowodowana nawykami, które stosowane w naszej diecie nie są korzystne. Często jest ona uboga w wartościowe składniki odżywcze, np. zdrowe tłuszcze nierafinowane, ryby i olej z ryb (tran), najważniejsze witaminy i składniki mineralne, niektóre aminokwasy egzogenne oraz błonnik pokarmowy. Wiele wartościowych substancji jest najczęściej usuwane z mąki razem z otrębami i przeznaczane głównie na paszę dla zwierząt, dlatego długotrwały niedobór lub brak zawartych w nich kluczowych substancji w ciągu kilku lat powoduje powstawanie przewlekłych chorób. Czasem schorzenia te występują już w młodości, a w wieku średnim i starszym stają się powszechne i są trudniejsze do wyleczenia.

Ten niekorzystny rozwój chorób trwa co najmniej od połowy ubiegłego wieku i został spowodowany poprzez zmiany w procesie produkcji żywności, np. oczyszczanie mąki,

ryżu, cukru i rafinację olejów. Skutkiem tego procesu stała się podaż mało wartościowej, białej mąki, pieczywa, makaronów i mnóstwa innych produktów, które wielu osobom wydają się synonimem zamożności i dobrobytu, ponieważ są bardzo białe. Jednak, jak twierdzą uczeni i żywieniowcy, zawierają one bardzo małe lub śladowe ilości składników odżywczych: witamin, związków mineralnych, białka roślinnego oraz błonnika pokarmowego. Mniej atrakcyjna, bo ciemniejsza, mąka pytłowa, grahama lub razowa zawiera ich dużo więcej, a pieczywo pełnoziarniste typu waza ma ich najwięcej. Często jest ono określane jako „najzdrowszy chleb świata”, który pierwotnie był wypiekany przez ludność w Szwecji. Najłatwiejsza do przechowywania jest jednak biała mąka, której nie lubią robaki ani mole.

Badania naukowe wykazują, że rekordowa liczba schorzeń przewlekłych jest konsekwencją spożywania białego pieczywa, makaronów, placzków, ciast, słodyczy oraz innych przetworzonych pokarmów, ponieważ zawiera tylko małe lub śladowe ilości białka, prowitaminy A, witaminy E (w, oczyszczonej mące (typ 500) straty te wynoszą około 95%, a błonnika pokarmowego 78% oraz dość dużo, bo około 50% witamin z licznej grupy B: tiaminy, ryboflawiny, niacyny, pirydoksyny, kwasu foliowego, które są niezbędne do codziennych procesów

metabolicznych (przemiany pożywienia w energię). Oczyszczona mąka i produkty z niej wytworzone zawierają dużo mniej składników mineralnych, np. o połowę mniej wapnia, około 70% magnezu i cynku. Biała mąka traci podobnie duże ilości pierwiastków śladowych, np. miedzi, manganu, żelaza, potasu, krzemu i innych.

Długotrwałe niedobory dotyczą również utraty wielu innych składników: niezbędnych aminokwasów (częstek białka), prawie połowy tłuszczów oraz mikroelementów seleniu, chromu, jodu, fluoru, litu, których brak może powodować zaburzenia metaboliczne, zakwaszenie organizmu i utratę pierwiastków alkalicznych, (wapnia, magnezu, sodu, potasu, żelaza) koniecznych do przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej organizmu.

Wieloletnie niedobory składników występujących w potrawach z pełnego ziarna zbóż, ryżu, płatków i kasz oraz spożywanie mało odżywczych pokarmów z białej mąki (przy niewielkim spożyciu świeżych warzyw i owoców) może prowadzić do otyłości i cukrzycy insulinozależnej. Warto pamiętać, że żywność przetworzona – prawie bez błonnika pokarmowego, witamin i większości składników mineralnych – jest zbyt szybko przyswajana przez organizm, co powoduje gwałtowny wzrost poziomu glukozy (cukru) we krwi

i zwiększoną produkcję insuliny przez trzustkę. Prowadzi to do wzrostu poziomu trójglicerydów we krwi, podwyższenia się poziomu szkodliwego cholesterolu (LDL) niskiej gęstości, powstawania blaszek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych oraz wzrostu ryzyka zawału serca.

Należy pamiętać, że witaminy z licznej rodziny B oraz witamina C są rozpuszczalne w wodzie, a ich nadmiar jest codziennie wydalany z moczem, gdyż organizm nie potrafi ich gromadzić, dlatego muszą być dostarczane systematycznie. Ich obecność jest niezbędna w organizmie, ponieważ są częścią składową wielu enzymów trawiennych i metabolicznych, biorą udział w ogromnej ilości reakcji chemicznych, regeneracji komórek i tkanek, sprawnej pracy hormonów, neuroprzekazników, antygenów oraz ciał odpornościowych.

O tym jak ważne jest prawidłowe odżywianie wypowiada się wybitny neurolog i ekspert w zakresie zaburzeń mózgu i układu nerwowego dr Daniel G. Amen. Jego zdaniem, nasza codzienna dieta, w tym główne posiłki, są szczególnie ważne, a „właściwe odżywianie ma podstawowe znaczenie dla utrzymania dobrego stanu zdrowia mózgu i całego organizmu. Pokarm wywiera wpływ równie potężny, jak dowolny lek opracowany naukowo. Często intuicyjnie wyczuwamy, że pożywienie ma przemożny wpływ na nasze samopoczucie. Kiedy

odżywiamy się zdrowo, czujemy się lepiej. Jeśli odżywiamy się źle, np. zjadamy na początku dnia trzy pączki, to może się to skończyć w ten sposób, że po półgodzinie do godziny będziemy ospali. Jeśli chcemy dysponować sprawnym mózgiem i ciałem, musimy mu dostarczać odpowiedniego pożywienia. Jest to jedna z najłatwiejszych i najskuteczniejszych strategii, dająca szybkie rezultaty” (D. Amen *Zadbaj o mózg*, 2010; 129).

Jak można zaobserwować, spożywanie tylko węglowodanów prostych przed podjęciem pracy umysłowej w szkole, podczas studiów i w pracy zawodowej jest bardzo niekorzystne dla umysłu i całego organizmu, ponieważ po ich spożyciu szybko wzrasta poziom insuliny, który wkrótce gwałtownie spada i wtedy czujemy się słabi, ospali i trudniej nam jest myśleć i skupić uwagę. Nasz zdrowy posiłek powinien zawierać, np. bułkę grahamkę lub chleb żytni najlepiej z pełnego ziarna lub z większym jego dodatkiem, jajkiem, twarogiem, miękkim serem, kawałkiem chudej wędliny i większą porcją warzyw: pomidora, sałaty, ogórka, cukinii, rzodkiewki, papryki lub innej jarzyny. Między posiłkami można spożywać dowolną ilość owoców: jabłek, gruszek, moreli, śliwek, brzoskwiń, kiwi itp.

Celem niniejszej publikacji jest zainteresowanie czytelnika zdrowym żywieniem i prawidłową dietą oraz możliwością zapobiegania i leczenia

wielu powstałych schorzeń przewlekłych. Umożliwia to pełnowartościowa dieta i spożywanie wartościowych, wysokoodżywczych pokarmów, a czasem dostarczanie organizmowi brakujących składników, np. zwiększonych dawek pewnych witamin i związków mineralnych w naturalnych produktach albo w postaci syntetycznej, uzupełnienie niezbędnych aminokwasów (białek) oraz kwasów tłuszczowych omega-3 i wielonienasyconych tłuszczów z orzechów, nasion dyni, słonecznika, migdałów. Prawidłowa dieta, poza głównymi składnikami (białka, kwasy tłuszczowe, węglowodany), powinna zawierać witaminy, sole mineralne i inne ważne oraz mniej znane fitozwiązki, również aktywne enzymy i błonnik pokarmowy.

Intencją autorki jest zaprezentowanie możliwości aktywnego usuwania wielu niedoborów pokarmowych przez stosowanie odpowiednich, korzystnych pokarmów (najlepiej zgodnych z grupą krwi), dobranej diety, suplementów oraz ziół leczniczych. Dużą wartość w żywieniu ludzi posiadają – poza warzywami i owocami – rośliny strączkowe, ryby i ich olej oraz pokarmy zwierzęce, jak: mleko i jego sfermentowane produkty, jaja, niskotłuszczowy nabiał oraz nieduża ilość chudego mięsa i wędlin.

Do podjęcia problematyki pełnowartościowej diety i zaprezentowania jej w szerszym aspekcie skłoniły autorkę własne problemy ze zdrowiem,

choroby osób bliskich oraz długie oczekiwanie na terminy u lekarzy specjalistów, a także pewne niepowodzenia w tym zakresie. Bardzo przydatna okazała się umiejętność zdobywania i gromadzenia potrzebnej wiedzy i zdeterminowania podczas długotrwałych schorzeń oraz nawyki pracy naukowo-badawczej na uczelni. Sądzę, że moja wiedza i doświadczenie mogą służyć innym osobom, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej i samodzielnie muszą pokonać wiele przeszkód na drodze do osiągnięcia zdrowia.

Treść książki została przedstawiona w dwu częściach i ośmiu rozdziałach. Początkowe części: pierwszy i drugi rozdział prezentują wartość pożywienia i zapotrzebowanie organizmu na główne składniki pokarmowe: budulcowe białka, energetyczne tłuszcze oraz preferowane przez organizm węglowodany. Inne ważne i wartościowe substancje to witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy, których ogromne znaczenie zostało uzasadnione koniecznością udziału w codziennych procesach metabolicznych, regeneracji organizmu oraz dostarczaniu enzymów, neuroprzekaźników i zapobieganiu wszelkim chorobom.

Treść trzeciego i czwartego rozdziału przedstawia wartości odżywcze najbardziej znanych pokarmów, właściwy sposób odżywiania i wzorzec prawidłowej diety. Przedstawiono

w nich również rodzaje i zalety najbardziej wartościowych potraw roślinnych i zwierzęcych oraz opis ich właściwości. Rozdział czwarty zawiera najważniejsze informacje o funkcjonujących aktualnie dietach w społecznościach naszej kultury: wegetarianizmu, diet wysokobiałkowych i innych. Dla osób starszych, z chorobami układu pokarmowego oraz po zabiegach chirurgicznych szczególnie zalecana jest dieta rozdzielna, umożliwiająca prawidłowe trawienie i przyswajanie pokarmów. Rozdział piąty stanowi pewne uzasadnienie diet, ich pogłębienie i rozszerzenie tematyki o uwarunkowania genetyczne ludzi i ich praktyczną realizację. Zaprezentowano w skrócie istotę grup krwi, ich znaczenie dla zdrowia i procesów trawienia, odporności oraz zdrowia psychicznego.

Rozdział szósty poświęcony został zapobieganiu i leczeniu chorób przez żywność w dwudziestym wieku: przed drugą wojną światową i później, na przykładzie najbardziej znanych i uznanych terapii, np. doświadczeń i metod takich wybitnych lekarzy i badaczy, jak: dr M. Gerson, dr D. Ornish, dr J. Fuhrman i dr E. Dąbrowska.

Rozdział siódmy i ósmy przedstawiają możliwość zapobiegania i leczenia większości chorób przewlekłych

przez stosowanie prawidłowej diety, wysokoodżywczych pokarmów, witamin, minerałów i innych suplementów, w tym ziół leczniczych i przypraw trawiennych. Autorzy tych najbardziej znanych i uznanych terapii wykazują, że istnieje możliwość leczenia większości chorób przewlekłych przez stosowanie prawidłowej, niskotłuszczowej roślinnej diety z dodatkiem niedużych ilości pokarmów mięsnych i nabiałowych oraz uzupełnianie niedoborów witamin, związków mineralnych, aminokwasów i tłuszczów omega-3.

Fundamentem zdrowia powinna być pełnowartościowa dieta stosowana przez każdą świadomą i odpowiedzialną osobę, pragnącą zachować pełnię zdrowia. Ważnym zadaniem książki jest zainteresowanie odbiorców możliwością terapii przy pomocy naturalnych pokarmów, zawierających, oprócz głównych składników żywności, również aktywne enzymy, witaminy, makro- i mikropierwiastki oraz stosowane naturalne suplementy, czasem w większych niż profilaktyczne dawkach. Substancje te zapobiegają lub usuwają istotne przyczyny chorób, które powodują wiele nieprzewidzianych, a czasem niebezpiecznych zabiegów i operacji chirurgicznych.

Część I:

Składniki odżywcze niezbędne dla zdrowia

1

Zapobieganie i leczenie chorób przez żywność

Pozwól, aby twoje pożywienie stało się twoim lekarstwem

HIPOKRATES, OJCIEC MEDYCYNY

Nasze zdrowie jest najważniejszym prawem i obowiązkiem, gdyż stanowi dziedzictwo całej ludzkości. Dlatego w celu jego zachowania powinniśmy spożywać naturalne, wysokoodżywcze, pokarmy i prowadzić aktywny styl życia. Przede wszystkim należy zwiększyć podaż surowych warzyw i owoców oraz innych wartościowych produktów, które zawierają bogaty zestaw składników odżywczych, w odpowiednich proporcjach, niezbędnych do przyswojenia. Substancje te często wspierają się nawzajem i współdziałają ze sobą, wzmacniając swoje działanie. Spożywana żywność

nie powinna być przetworzona, rafinowana, a rzadko gotowana, duszona lub pieczona. Nie należy jej smażyć na tłuszczu, wędzić lub w inny sposób obniżyć jej wartość, ponieważ (dowodzą tego badania naukowe) zniszczona termicznie nie zawiera już większości aktywnych enzymów, witamin, fitozwiązków, hormonów lub posiada ich małe ilości.

Ogromny wpływ żywienia na zdrowie potwierdzono już wiele tysięcy lat temu, lecz efekty tych doświadczeń i nauk nie są wykorzystywane w praktyce. Nawet współcześnie, pod koniec lat siedemdziesiątych XX wieku, po

wieloletnich badaniach, komisja d/s Odżywiania w USA zapisała w raporcie *Dieta oraz choroby uśmiercające* (1978), że „przeciętna dieta jest odpowiedzialna za rozwój chronicznych chorób zwyrodnieniowych typu: nowotwory, cukrzyca, choroby serca, arterioskleroza, porażenia, wylewy krwi do mózgu”. Jednak ostrzeżenia i zalecenia te nie przyniosły spodziewanych rezultatów.

W późniejszych latach ukazało się wiele innych publikacji na temat możliwości zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, wykazujących np. większe ryzyko zachorowań na raka u osób spożywających mięso z dużą zawartością tłuszczu po termicznej obróbce w wysokiej temperaturze, niż u tych, które preferują inne sposoby przetwarzania, np. gotowanie. Zwłaszcza podczas smażenia i grillowania tworzą się szkodliwe związki chemiczne nazywane aminami heterocyklicznymi, które niszczą nici komórek i DNA. Kiedy ilość substancji toksycznych i uszkodzeń jest zbyt duża, organizm nie nadąży z ich naprawą i pojawiają się choroby.

Ukazujące się różnorodne publikacje na temat zdrowego żywienia są rzadko wykorzystywane w praktyce, a większość osób nie ma odpowiedniej, pełnej wiedzy na ten temat. Dość często dominują nawyki rodzinne, brak czasu, nadmiar obowiązków i różnorodne stresy. Duża część populacji ma nadwagę i coraz częściej

pojawiają się schorzenia przewlekłe, w tym choroby serca i naczyń oraz nowotwory. Częstą ich przyczyną jest także rosnąca popularność żywności przetworzonej i małowartościowej, która jest znacznie tańsza: pizze, zapiekanki, placki, pierogi, ciasta, które są łatwo dostępne, choć mało odżywcze i wysokokaloryczne. Nierzadko nie mamy czasu na zdrowe posiłki, zaplanowane wcześniej; zapominamy o tym, że w przyszłości musimy znaleźć czas na choroby, duży stres i wydatki.

Przyczyny chorób przewlekłych

Problem rosnącej liczby chorych na ciężkie schorzenia przewlekłe jest znany nie tylko w Europie, ale i na świecie, o czym donoszą media i liczne publikacje. Ponadto przewiduje się, że w najbliższych latach zachoruje na nie jeszcze więcej osób. Do najczęstszych chorób i przyczyn zgonów zalicza się schorzenia układu krążenia: miażdżycę tętnic, chorobę wieńcową serca i naczyń krwionośnych, nadciśnienie tętnicze, nabyte wady serca, a także powiązane z nimi schorzenia układu pokarmowego i metaboliczne (otyłość, cukrzyca, dna moczanowa, kamica żółciowa).

Bardzo dotkliwym i coraz częstszym problemem są schorzenia układu oddechowego, np. infekcje, stany zapalne oskrzeli, zapalenia płuc, astma i alergie, które powstają w określonych warunkach, tworząc pandemię.