
Robert JARZĄBKIEWICZ
Jak Jeść by
ZDROWO ŻYĆ

Robert Jarząbkiewicz

Jak Jeść by Zdrowo Żyć

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2017

Robert Jarząbkiewicz

„Jak Jeść by Zdrowo Żyć”

Copyright © by Robert Jarząbkiewicz 2017

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o. o. 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiejkolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Projekt okładki: Robert Rumak

Zdjęcie okładki © Pixabay - Engin_Akyurt

Korekta: Studio Anatta - Kraków

Skład: Agnieszka Marzol

ISBN: 978-83-8119-173-9

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.

ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin

tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706

http://wydawnictwo.psychoskok.pl

http://www.psychoskok.pl

e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

OD AUTORA 5

ZDROWY TRYB ŻYCIA 8

O DIETACH 13

NIEZDROWE 17

ZDROWE 40

PODSTAWOWE SKŁADNIKI ŻYWNOŚCI 46

ZDROWA DIETA 99

ZAKOŃCZENIE 229

BIBLIOGRAFIA 230

OD AUTORA

Pierwsza pojawiła się ciekawość, a zamiar napisania tej książki był jej wynikiem. W wielu publikacjach zetknąłem się z dużą ilością opisów niedoborów witamin wśród ludzi. Wiedząc jak ważną rolę w naszym organizmie pełnią witaminy zacząłem szukać przyczyny tych braków. Za ich główną przyczynę obwiniano zawsze na pierwszym miejscu niewłaściwe odżywianie.

Zabrałem się za analizę różnych diet – sposobów odżywiania, tych specjalnych (alternatywnych), ale i powszednich (zwyczajowych, naturalnych). Badałem jadłospisy w ośrodkach wczasowych, w gospodarstwach agroturystycznych, prosiłem o informacje na ten temat znajome osoby. Wyniki analiz pokazywały, że w dietach brakuje witamin.

Podobna sytuacja zachodziła, gdy poddawałem diety analizie pod kątem zawartości mikro- i makro- elementów.

Ciekawość skłoniła mnie do zadania sobie pytania – **czy codzienna dieta, oczywiście bez suplementacji, może dostarczyć wszystkich potrzebnych organizmowi znanych obecnie składników spożywczych?**

Gdy przystępowałem do szukania odpowiedzi na postawione pytanie musiałem określić poziomy zapotrzebowania na poszczególne składniki diety. Powszechne normy są dzisiaj podważane, zarzuca im się, że w świetle najnowszej wiedzy nie uwzględniają w pełni zapotrzebowania ludzkiego organizmu. Korzystając z różnych źródeł sporządziłem optymalne normy, które tutaj wykorzystałem. Porównując je z opracowaniem: „Normy żywienia dla populacji polskiej'' pod redakcją Mirosława Jarosza wydanym przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie są one znacznie

zawyżone. W przypadku zdrowych składników żywności więcej to lepiej, nadmiar witamin dostarczonych w naturalny sposób na pewno nie jest szkodliwy, a mamy wtedy pewność, że nie zdarzy się jakiś niedobór.

W pracy opierałem się na tabelach wartości odżywczej żywności, które sporządzałem przez wiele lat czerpiąc z różnych źródeł, wartości przyjmowane przeze mnie są średnią z tych źródeł, ale trzymałem się zawsze bliżej wartości minimalnej. Straty w produktach spożywczych podczas ich przygotowania traktowałem odwrotnie.

Wynik mojej pracy dał odpowiedź:

Jest możliwe, aby codzienna dieta dostarczała człowiekowi wszystko, czego potrzebuje jego organizm.

W ostatnich latach zainteresowanie zdrowym odżywianiem bardzo wzrosło, pojawiło się o tym dużo publikacji. Informacje na temat najcenniejszych substancji zawartych w żywności traktowane są jednak wybiórczo, podaje się, jakie produkty spożywcze są źródłem danej witaminy lub mikroelementu i zachęca do spożywania tych produktów. Ale już nic nie mówi się na temat – ile należy spożywać tych produktów?

Wskazanie źródeł witamin jest tylko jednym z elementów całej układanki którą stanowi zdrowe odżywianie, do diety trzeba podchodzić całościowo i wiedzieć jak optymalna dieta powinna wyglądać.

Również informacje serwowane na temat źródeł witamin wprowadzają niekiedy w błąd. Aby nie być gołosłownym podam przykład: w wielu powszechnych publikacjach podaje się, że

dobrym źródłem witaminy D3 jest masło, a w rzeczywistości masło spożywane w normalnej ilości dostarcza tej witaminy tak mało, ze nie warto uwzględniać tego w obliczeniach (dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę D3 wynosi 25 mcg, a w 10 g masła jest jej 0,08 mcg).

W odpowiedzi na zainteresowanie społeczeństwa zdrową dietą rozwinął się bardzo handel suplementami diety. Handlowcy starają się przekonać, że bez ich preparatów nie da się zachować zdrowia i urody.

Gdy po raz setny oglądałem kolejną reklamę preparatu dostarczającego magnez postanowiłem zareagować. Przecież dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości dobrze przyswajalnego magnezu nie jest problemem.

W zrównoważonej diecie jest go odpowiednio dużo, osoby zdrowe nie muszą go suplementować. Znacznie lepiej i zdrowiej zamiast tego preparatu kupić sobie trochę orzechów lub ziaren słonecznika. Dotyczy to wielu innych suplementów diety.

Postanowiłem zrobić coś, aby ludzi do tego przekonać i zabrałem się za pisanie tej książki. Nie ma w niej nic o leczeniu, książka przeznaczona jest dla ludzi zdrowych pragnących świadomie, zdrowo się odżywiać.

Informacje o żywności i odżywianiu, oraz ostrzeżenia przed niezdrowymi produktami, które podałem, pomogą czytelnikowi poszerzyć i uporządkować wiedzę na ten temat.

Chciałbym tutaj zwrócić uwagę, że najważniejszą częścią tej pracy jest zaprezentowana dieta. Doszedłem do wniosku, że samo wymienianie składników i ich ilości zalecanej w ciągu dnia do spożycia jest niewystarczające, nikogo nie przekona ani nie

zachęci do naśladownictwa. Dlatego zamieściłem wiele tabel, w których są wyliczenia pokazujące, że proponowany sposób odżywiania jest zdrowy i dostarcza wszystkiego, co naszym organizmom potrzeba. Przeglądając tabele czytelnik zapozna się ze sposobem dobierania składników i być może sam zacznie układać zdrowe plany żywieniowe dostosowane do własnych potrzeb energetycznych.

Omawiając poszczególne witaminy celowo nie podaję ich źródeł w żywności – odsyłam w ten sposób zainteresowanych do przeglądania zamieszczonych tabel. Pragnę aby czytelnik sam odkrył „gęstość odżywczą" poszczególnych składników żywności, a w dalszej kolejności wykorzystywał tę wiedzę w codziennym odżywianiu.

ZDROWY TRYB ŻYCIA

Chcemy żyć długo, chcemy uniknąć chorób, chcemy być zawsze w dobrej formie. Wszyscy chyba wiemy, co robić: trzeba prowadzić zdrowy tryb życia. Przez zdrowy tryb życia rozumiemy postępowanie według poniższych zasad:

1. Unikanie szkodliwych używek, czyli alkoholu i palenia tytoniu.
2. Umiarkowana praca, unikanie ciągłego przepracowania, wysypianie się, czas na codzienny wypoczynek, cotygodniowa przerwa od pracy oraz przeznaczanie czasu na wakacje.
3. Sposób postępowania, podejmowania decyzji w codziennym życiu pozwalający unikać stresujących, nerwowych sytuacji.

4. Znajdowanie czasu na rozrywki, spotkania towarzyskie, rozwijanie zainteresowań i czas na przyjemności.
5. Właściwa higiena, obserwowanie swojego ciała, zalecane badania profilaktyczne.
6. Uprawianie sportu, spacery na świeżym powietrzu, zdrowy wysiłek fizyczny dwa razy w tygodniu.
7. Właściwa, zdrowa dieta.

Zwykle znamy te zalecenia, wiemy również, że nie jest łatwo według nich postępować. Najprostszy do spełnienia jest postulat pierwszy, ale nie dla tej mniejszości z nas, która popadła w nałogi. Zapewne jednak każdy zna osoby „mocne" w piciu i paleniu, które pozbyły się uzależnienia, zatem dla nałogowców jest zawsze nadzieja.

Gdy nie popadło się w nałóg, ograniczenie spożycia alkoholu nie stanowi problemu. Należy pamiętać, że alkohol jest dla ludzi, lecz alkoholizm nie.

Ci, którzy nie potrafią rzucić palenia, obecnym czasie mogą przerzucić się na papierosy elektroniczne. Odzyskają kondycję, węch, unikną zagrożenia rakiem. Nadal wprawdzie będą uzależnieni od nikotyny, która w większej dawce jest zabójcza, ale w ilości przyjmowanej z e-papierosów nie zabija.

Nikotyna nie powoduje raka. W tradycyjnym papierosie obok niej znajduje się 4000 innych substancji, z których 40 ma udowodnione działanie rakotwórcze.

Postulat unikania przepracowania i przemęczenia niełatwo spełnić, bo nie zawsze mamy wpływ na to, ile pracujemy. Musimy wykazać się w pracy, musimy się realizować i musimy

zdobyć środki na wakacje, rozrywki i dobre spokojne życie. Tyle rzeczy chcemy mieć! Bardzo dobrze, tylko szkodzi nam to, że chcemy wszystko od razu. Tak więc postulat jest trudny, bo musimy unikać przemęczenia, a jednocześnie ciężko pracować, aby uniknąć stresu związanego z brakiem pieniędzy.

Postulat trzeci też nie łatwy, bo nie wszystko zależy od naszego postępowania, część ciosów przychodzi z zewnątrz, nie my je wywołujemy, ale musimy umieć tak je przyjmować, aby nie wywołały nadmiernego stresu.

Czwarty postulat wydaje się łatwiejszy do spełnienia, gdy dobrze zarabiamy, bo wtedy łatwiej o przyjaciół i rozrywki, ale przecież są rzeczy, które lubimy robić, które relaksują, a nie trzeba za nie płacić. Nie każde hobby wymaga dużych pieniędzy.

Postulat piąty wydaje się oczywisty i większość ludzi mylnie zakłada, że jest on przez nich spełniony. A przecież każdy utracony ząb to wynik naszego zaniedbania (pomijam tutaj urazy). Nie zwróciliśmy uwagi na mały ubytek, odwlekaliśmy wizytę u dentysty i już nic nie dało się zrobić. A poważne sprawy? Jako społeczeństwo mamy bardzo duży problem z wczesnym wykrywaniem nowotworów. Jak siebie obserwujemy, że nic nie widzimy? A jak często, gdy coś jest nie tak, czekamy, aż samo przejdzie? Ile ludzie wyhodowali sobie strasznych guzów? A co robimy, gdy tracimy kondycję, mamy zadyszki, ciągły kaszel? Jak długo czekamy, aż samo przejdzie?

Uprawianie sportu. Jak mało z nas go uprawia. A jak dobrze by było mieć siły i czas, by pójść dwa razy w tygodniu na siłownię, basen czy halę sportową. Te czynności są łatwe w każdym wieku, tylko trzeba trochę początkowego wysiłku, aby weszły w nawyk. Uprawiajmy chociaż długie spacery!

Ostatni punkt zasad zdrowego trybu życia – właściwa, zdrowa dieta – będzie tematem tej książki. Postulat ten jest na ostatnim miejscu nie z powodu swego znaczenia, a jedynie z przypadku.

W większości domów usłyszymy, że co jak co, ale na jedzeniu się nie oszczędza. Ale jak sami się przekonacie dalej, nie jest z tym tak dobrze.

Spełnienie tego postulatu przynosi efekty w postaci dobrego zdrowia, unikania chorób i dobrej formy. Postulat ten jest najważniejszy z wszystkich siedmiu zasad zdrowego trybu życia. Po wyłączeniu oczywiście nałogów: alkoholowego i palenia dwóch paczek papierosów dziennie.

Przestrzeganie zasad zdrowej diety wymaga mało wysiłku, jest łatwe do spełnienia, trzeba tylko zdobyć trochę informacji. Dieta to odżywianie, sposób odżywiania, a przecież robimy to codziennie. Co parę godzin coś jemy, nie musimy więc zaczynać czegoś całkiem nowego, w odróżnieniu do rozpoczęcia uprawiania sportu lub jakiegoś hobby. Musimy paru rzeczy pozbyć się z jadłospisu, częściej je ograniczyć, do kilku pokarmów bardziej się przyzwyczaić i je polubić – to wszystko. Przejście na zdrową dietę nie przestawi nam życia, nie zrobi w nim rewolucji, ale da szybki efekt i dużo korzyści. Po paru miesiącach przestaniemy tracić czas i pieniądze na chorowanie i leczenie, bo przestajemy zapadać na przeziębienia, grypy, anginy i inne choroby. A w dalszym życiu uzyskamy maksymalne szanse, aby uniknąć raka, chorób krążenia, osteoporozy i pozostałych plag, które nie pozwalają nam pożyć w zdrowiu nawet 100 lat.

Zdrowa dieta to również coś, czym możemy obdarować najbliższych, a zdrowie w rodzinie to szczęście.

Poszukiwanie i stosowanie zdrowej diety rozpocząłem w trakcie studiów pod wpływem wykładów z zasad zdrowego żywienia. Było to w latach 80. ubiegłego wieku. Zdrowo odżywiać się w tamtym okresie było trudniej niż dziś, bo kupowało się wówczas w sklepach to, co akurat można było kupić, a nie to, co chciało się kupić. Moje zainteresowania rozwijałem wtedy wspólnie z żoną, studentką akademii medycznej.

Pod koniec studiów urodził nam się pierwszy syn, a po 4 latach drugi. Gdy synowie podrośli, zacząłem zastanawiać się, co spowodowało, że my, rodzice, nie wiemy, co to choroba dziecka. Inne domy funkcjonowały od anginy do anginy, od przeziębienia do przeziębienia, wszędzie słychać było, że dzieci chorują, a u nas w domu nie. Przez 20 lat każdy z synów był może dwa razy przeziębiony i chorował wtedy przez jeden, dwa dni. Gdy zaczęli chodzić do przedszkola, przez parę dni walczyliśmy ze swędzeniem, bo przechodzili wspólnie lekką ospę. Nigdy nie mieliśmy też problemów z chorymi zębami.

Ja również nie chorowałem. Narażenie naszej rodziny na choroby było pewnie duże, bo synowie chodzili do przedszkola, a mama pracowała w szpitalu zakaźnym. Jednak albo przekazaliśmy dzieciom zdrowe geny, albo wynikało to z właściwej, zdrowej diety. A może z jednego i drugiego?

Z upływem lat przekonałem się, że inne osoby stosujące się do zaleceń zdrowej diety przestały zapadać na trapiące je wcześniej wirusowe i bakteryjne dolegliwości, inne choroby też ich nie dopadają, a jak będzie z nimi dalej – czas pokaże.

Zdrowa dieta to sposób odżywiania, który eliminuje produkty szkodliwe i procesy, które wywołują powstawanie produktów szkodliwych; to sposób odżywiania, który zapewnia maksymalne

i optymalne pokrycie potrzeb naszego organizmu na energię, materiał budulcowy oraz inne substancje niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju organizmu, których on sam nie wytwarza.

O DIETACH

Dieta to sposób odżywiania.

Powszechny w danej społeczności sposób odżywiania to dieta zwyczajowa.

Powstało dużo diet alternatywnych i ciągle powstają nowe. W ostatnich latach głośno było o diecie Kwaśniewskiego czy diecie paleo. Istnieje wielu zwolenników diety makrobiotycznej, wegańskiej oraz diety wegetariańskiej. Oceny każdej z tych diet można dokonać, sprawdzając, czy spełnia definicję zdrowej diety podaną na końcu poprzedniego rozdziału, bo jak sprawdzać, to tylko pod kątem zdrowia.

W dziedzinie odżywiania, co jakiś czas pojawiają się pewne trendy i mody, większość z nich nic nie wnosi; często są przejściowe i wzajemnie sprzeczne. Z nowościami trzeba być na bieżąco, ale trzymać się zasad zdrowej diety.

Był czas, że zalecano unikać nadmiaru jajek, dziś słyszymy, że jajka są bardzo zdrowe i należy ich jeść więcej. Kiedyś mówiono, że mleko to samo zdrowie, dziś słyszymy, że mleko może szkodzić. Jedni zalecają unikanie spożycia mięsa, a inni polecają diety oparte głównie na mięsie. W przychodniach lekarskich widzimy często na ścianach rysunek przedstawiający piramidę żywieniową, ale dziś mówi się, że wcale nie jest dobra. I istnieje jeszcze cała rodzina diet odchudzających, czyli często wyniszczających. Oferują nam również wybór preparatów odchudzających i dużo

kobiet je kupuje, choć głośno było o niedawnych badaniach przeprowadzonych w Niemczech, że żaden z tych preparatów nie działa. Funkcjonują też rady przynoszone „od fryzjera", że znajoma znajomej przed każdym posiłkiem jadła grejpfruta i schudła…

Aby się w tym wszystkim nie pogubić, należy trzymać się zdrowego rozsądku i zasad. Zasady, których trzeba się trzymać, poznacie w tej książce.

Znam pewną kobietę, która od lat stosuje oryginalną dietę. Odżywia się tylko kapustą i jabłkami. Jako że trwa to wiele lat, a osoba ta ciągle żyje, podejrzewam, że niekiedy musi podjadać coś innego, ale generalnie – tylko kapusta. Aby zaspokoić tylko minimalne zapotrzebowanie na energię, ta biedna kobieta musi dziennie zjeść 3,70 kg gotowanej kapusty. Razem z tym pożywieniem dostarcza sobie 44 g niekompletnego białka, co jest poniżej potrzeb jej organizmu. Z kapustą zjada również: 1100 mg witaminy C, czym dziesięciokrotnie przekracza minimalną normę zapotrzebowania, a także inne witaminy:

A – 3,3 mg – powyżej normy

E – 55 mg – 2 razy powyżej normy

K1 – 2600 mcg – 20 razy ponad normę

B1 – 2,6 mg – powyżej normy

B2 – 2,6 mg – w normie.

B3 – 9,3 mg – mniej niż połowę zapotrzebowania

B5 – 5,2 mg – połowę zapotrzebowania

B6 – 3,3 mg – przekracza zapotrzebowanie

B7 – 148 mcg – 5 razy ponad zapotrzebowanie

B11 – 740 mcg – podwójna norma

Przekraczanie zalecanej normy na witaminy, gdy pochodzą one z żywności, nie ma żadnego negatywnego wpływu na nasz organizm.

Kapusta jest również dobrym źródłem minerałów, jest zdrowa, ale czy kapuściana dieta również? Mocna strona tej diety wynika z dużej zawartości wielu witamin; brakującą witaminę D łatwo wytworzyć latem na słońcu, a kompletny brak witaminy B12 suplementować. Jest to jednak przykład diety na dłuższą metę wyniszczającej z powodu braku dostatecznej ilości energii i białka. Jeśli jednak ktoś chce się przez tydzień poodchudzać i potrafi zjadać dziennie prawie 4 kg kapusty gotowanej, to może spróbować. Aby ta dieta zaspokajała w pełni nasze zapotrzebowanie dzienne na energię, musimy zjeść jeszcze około 2 kg jabłek albo trzeba jeść 7,5 kg samej kapusty.

Osoba od lat stosująca opisana powyżej dietę jest bardzo szczupła, ale nie wygląda zdrowo, zdarza jej się chorować na przeziębienia i grypę. Jest jeszcze jedno: kobieta ta specyficznie pachnie.

Opieranie diety głównie na jednym, nawet bardzo zdrowym produkcie lub grupie produktów niesie jeszcze inne zagrożenia: może być tak, że nasz organizm nie potrafi w pełni wykorzystać akurat tej grupy żywności, nie wszystko z niej wchłania i pogłębiamy wtedy niedobory niezbędnych substancji, długo o tym nie wiedząc.

Pewne grupy produktów, a obecnie właściwie wszystkie, narażone są na zatrucie i przenawożenie. Aby sami uniknąć zatrucia, musimy dywersyfikować to, co dostarczamy naszemu organizmowi, aby miał on czas się oczyścić. Jeżeli ciągle będzie

atakowany dużymi dawkami jednej trucizny, może nie podołać i ją kumulować, powodując szkody na zdrowiu.

Wśród osób zajmujących się dietetyką istnieje grupa zwolenników stosowania diety zasadotwórczej, odkwaszającej. Twierdzą oni, że większość produktów, które spożywamy, zakwasza nam organizm i przy tworzeniu diety powinno się wybierać te, które temu przeciwdziałają. Trzeba jednak pamiętać, że nasz organizm posiada wiele mechanizmów utrzymujących kwasowość w stanie wymaganej równowagi, dowodem na to jest różna kwasowość wydalanego moczu. Dla zdrowego człowieka poziom kwasowości przyjmowanej żywności nie ma znaczenia.

Tak się składa, że w grupie produktów zakwaszających organizm znajdują się artykuły powszechnie uznawane za niezdrowe, a w zasadotwórczej te zdrowe. I tylko z tego powodu, a nie z powodu poziomu Ph żywności, opisywana dieta może być skuteczna w poprawie zdrowia.

Poza już opisanymi istnieje cały szereg diet przeznaczonych dla ludzi chorych lub w czasie rekonwalescencji. Tworzą je dietetycy. Diety te przeważnie omijają składnik, który chorującym na daną dolegliwość szkodzi, a dobrane w nich są produkty bezpieczne dla danej grupy chorych. Udowodniono, że przestrzeganie takich diet pozwala uniknąć wielu złych skutków choroby oraz szybciej wyzdrowieć. Należą do nich również diety przeznaczone dla alergików, diabetyków oraz ludzi nie trawiących pewnych białek. Dla tych osób są to jedyne zdrowe diety.

W tej książce zajmuję się dietą dla ludzi zdrowych lub dla tych chorych, którzy chcą właściwie się odżywiać, a nie wymagają stosowania specjalnej diety.

Dziękujemy za skorzystanie z oferty naszego wydawnictwa i życzymy miło spędzonych chwil przy kolejnych naszych publikacjach.

Wydawnictwo Psychoskok

