



dr Pankaj Vij

Przedmowa dr Joel Fuhrman

# **Turbometabolizm**

Jak zapobiec otyłości,  
cukrzycy, chorobom serca  
i innym dolegliwościom  
metabolicznym

**vital**  
KONCEPCJA ŻYWIENIA

# **Turbometabolizm**



dr Pankaj Vij

Przedmowa dr Joel Fuhrman

# **Turbometabolizm**

---

Jak zapobiec otyłości,  
cukrzycy, chorobom serca  
i innym dolegliwościom  
metabolicznym

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Kamila Wysocka  
Korekta: Małgorzata Koniarska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-65846-61-7

Tytuł oryginału: TURBOMETABOLISM Preventing  
and Reversing Diabetes, Obesity, Heart Disease,  
and Other Metabolic Diseases by Treating the Causes  
Copyright © 2018 by Pankaj Vij, MD

First published in the United States of America by New World Library

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

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

Wszystkie prawa zastrzeżone. Ta książka nie może być powielana w całości ani w częściach,  
przechowywana w systemach przechowywania informacji czy przekazywana w jakiegokolwiek formie  
i za pomocą jakichkolwiek środków – elektronicznych, mechanicznych czy innych – bez pisemnej  
zgody wydawcy, wyłączając recenzentów, którzy mogą cytować krótkie fragmenty w recenzji.  
Materiał zawarty w tej książce powstał w celach edukacyjnych. Nie służy zastąpieniu diagnozy i leczenia  
przez wykwalifikowanego medyka czy terapeutę. Proszę skonsultować się z wykwalifikowanym praktykiem  
w dziedzinie opieki zdrowotnej przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń. Zastosowanie wszelkich  
materiałów zawartych na kolejnych stronach odbywa się wedle własnego uznania i na własne ryzyko, a autor  
i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek rezultaty obecnie i w przyszłości. Nie można dać  
wyraźnej lub sugerowanej gwarancji efektów zastosowania zaleceń ani wziąć za nie odpowiedzialności.

The logo for Vital, featuring the word "vital" in a stylized, lowercase font with a dot above the 'i'. Below it, the words "GWARANCJA ZDROWIA" are written in a smaller, uppercase font.

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)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Z wdzięcznością dedykuję tę książkę wszystkim moim pacjentom,  
którzy mieli odwagę zaufać uzdrawiającej mocy swojego  
własnego organizmu.



# Spis treści

Przedmowa Joela Fuhrmana, lekarza medycyny .....	9
Wstęp: Dlaczego turbometabolizm i co jest w nim dla mnie interesującego? .....	15
Rozdział 1. Syndrom metaboliczny: przyczyna leżąca u źródeł chronicznych chorób .....	27
Rozdział 2. Holistyczne podejście do leczenia cukrzycy osób otyłych.....	49
Rozdział 3. Początki w praktyce .....	63
Rozdział 4. Optymalne odżywienie dla optymalnego zdrowia .....	97
Rozdział 5. Woda: esencja życia.....	113
Rozdział 6. Kluczowa rola ćwiczeń .....	125
Rozdział 7. Opanuj stres, zanim on zapanuje nad tobą ....	147
Rozdział 8. Sen: witalny komponent zdrowia .....	183
Rozdział 9. Zwalczanie środowiskowych wrogów .....	195
Rozdział 10. Superżywność i suplementy.....	209
Rozdział 11. Przepisy na turbometabolizm.....	223



Podsumowanie .....	275
Załącznik 1. Dziesięć zaleceń dr. Vija dla optymalnego zdrowia .....	283
Załącznik 2. Dziesięć przyczyn, dla których chcę osiągnąć turbometabolizm .....	285
Załącznik 3. Trzy poziomowy program ćwiczeń .....	287
Załącznik 4. Indeks glikemiczny produktów spożywczych .....	293
Podziękowanie .....	299
O Autorze .....	301

## Przedmowa Joela Fuhrmana, lekarza medycyny

**T**eraz nadszedł czas, by zmienić swoje przeznaczenie dotyczące zdrowia i wreszcie poczuć się dobrze. Utrzymująca się nadwaga i cukrzyca nie tylko cię zabiją – sprawią też, że będziesz niepotrzebnie cierpieć przez lata. Współczesna nauka o żywieniu pokazuje, że możemy wymazać te, jak ja to nazywam, choroby ignorancji względem odżywiania. Odżywcza perfekcja może nie tylko zapobiec chorobom sercowo-naczyniowym, ale również je odwrócić, nawet w zaawansowanym stadium. Może też odwrócić cukrzycę typu drugiego.

Najlepsi lekarze są mistrzami coachingu motywującymi swoich pacjentów do wprowadzenia zdrowych praktyk, które mogą umożliwić autouzdrowienie. Ten opis pasuje do dr. Vija, elitarnego lekarza, który jest na bieżąco z aktualnymi odkryciami naukowymi i jest oddany twojemu zdrowiu i regeneracji. Jest przykładem nowego „gatunku” lekarzy, którzy docierają do przyczyn i unikają niepotrzebnego i nadmiernego korzystania z leków i procedur chirurgicznych stosowanych do leczenia chronicznych chorób.

Głównym tematem tej małej, ale potężnej książki jest to, że możesz wreszcie osiągnąć normalną wagę i na zawsze pozbyć się nadmiernych kilogramów, nieważne, ile razy nie udało się

w przeszłości. Jeśli będziesz kierować się poradami doktora Vija, możesz osiągnąć zdumiewającą przemianę swojego stanu zdrowia.

Prowadzimy wojnę z otyłością, cukrzycą i chronicznym przejadaniem się. Jednak rzeczywistość jest taka, że przegrywamy tę wojnę z przemysłem spożywczym, który przykuł masy do niebezpiecznych i uzależniających przetworzonych produktów żywnościowych. Przemysł spożywczy promuje niezdrowe pożywienie i związane z żywieniem zachowania, zachęcając do nich konsumentów i wydaje biliony dolarów, by wesprzeć realizację swoich celów. Niestety, w dużym stopniu jest skuteczny w publikowaniu mylącej, promowanej przez przemysł „nauki”. To zamieszanie prowadzi do porażki naszej populacji w dążeniu do dostosowania się do nowego paradygmatu zdrowego odżywiania. Nadwaga i chorowita populacja przysługują się interesom ekonomicznym przemysłu spożywczego i produkcji leków. Jednak w ostatnich latach coraz trudniej jest zaprzeczać przytłaczającej przewadze dowodów emanujących z czasopism medycznych – dowodów, które powoli zaczynają spotykać się z konsensusem wśród naukowców zajmujących się naukami o żywieniu.

Mieszkańcom Stanów Zjednoczonych udziela się błędnych informacji i są oni zdezorientowani w tematyce zdrowia i odżywiania. Do niedawna panowało ogólne zamieszanie wokół tego, jaka powinna być idealna dieta, która zapobiegałaby chorobom, normalizowała wagę ciała i maksymalnie wydłużała ludzkie życie.

Chociaż są osoby odstające od ogółu, propagujące diety bogate w oleje czy mięso, większość naukowców w dziedzinie nauk o żywieniu zgadza się co do tego, że dieta, którą można uznać za wspierającą zdrowie i może być rekomendowana przez lekarzy, musi opierać się na czterech podstawowych zasadach.

1. Dieta musi być bogata w naturalne pożywienie roślinne, zwłaszcza warzywa.

2. Węglowodany powinny być bogate w naturalny błonnik i mieć niski indeks glikemiczny, jak na przykład rośliny strączkowe, dyniowate, grysik owsiany.
3. Należy unikać soli, białej mąki i słodzików.
4. Należy znacznie zredukować spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego.

Naukowcy na całym świecie przekonują się obecnie, że puste i nadmierne kalorie są toksyczne. Gdy konsumujemy nadmierną liczbę kalorii, skracamy nasze życie i wspieramy rozwój chorób chronicznych. W dzisiejszym świecie mamy więcej ludzi spożywających nadmierną liczbę kalorii niż ludzi niezdolnych do pokrycia swojego zapotrzebowania na kalorie. Jest jasne, że im mniejszy obwód talii, tym większa długość życia – a sekretem wąskiej talii jest spożywanie większej ilości warzyw i roślin strączkowych, nie więcej mięsa i sera.

Jednym z masowych szaleństw w dziedzinie odżywiania we współczesnym świecie jest pomysł, że są „zdrowe oleje”. Choć istnieją zdrowe produkty z wysoką zawartością tłuszczu, takie jak nasiona sezamu i orzechy włoskie, nie ma takiej rzeczy jak zdrowy olej. Na przykład olej sezamowy i olej z orzechów włoskich nie mają efektów obniżających poziom cholesterolu, chroniących serce i mózg, które są związane z całymi orzechami i ziarnami. Zapamiętaj, że oleje nie rosną na drzewach. Nigdy nie istniały jako pożywienie dla jakiegokolwiek zwierzęcia na powierzchni naszej planety ani dla naszych prehistorycznych przodków, ani też nie istniały przez większość historii ludzkości. Wszystkie oleje są zasadniczo takie same: zawierają silnie skoncentrowane kalorie, a naturalny błonnik i większość składników mikroodżywczych jest usuwanych. Średnia konsumpcja oleju wśród Amerykanów daje ponad 400 kalorii dziennie i jest

głównym czynnikiem przyczyniającym się do epidemii otyłości. Musimy jeść mniej produktów ubogich w składniki odżywcze i wybierać nasze kalorie oraz tłuszcze mądrze.

Do tego powszechnego zamieszania dochodzi pomysł, że naszą odpowiedzią na wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę i wysoki poziom cholesterolu są leki, których będziemy potrzebować do końca naszego życia. Jestem mocno przekonany, że jeśli ludzie znalazłyby prawdziwe ryzyko związane z przyjmowaniem leków, które im się przepisuje – i wiedzieli, jak małą ochronę zapewniają – miliony skorzystałyby z bogatej w składniki odżywcze i składniki pochodzenia roślinnego diety, aby pozbyć się swoich problemów zdrowotnych.

W Ameryce ludzie cieszą się fantastyczną wolnością, ale obejmuje ona wolność do popełnienia powolnego samobójstwa za pomocą (fałszywego) pożywienia. Myślę, że prawie wszyscy naukowcy zajmujący się naukami o żywieniu i świadomi ich odkryć lekarze zgodzą się, że amerykańska dieta jest katastrofą zdrowotną – doprowadziła do powstania ogromnych kosztów związanych z opieką zdrowotną, które są całkowicie poza kontrolą i niemożliwe do pokrycia.

Nasze społeczeństwo cierpi pod ciężarem medycznego kryzysu, który jest trudny do zrozumienia dla większości ludzi. Podczas gdy nasz rząd walczy, by uregulować koszty opieki zdrowotnej ponoszone w związku z rosnącym odsetkiem osób z nadwagą, chorych i zależnych od leków – i próbuje znaleźć jak najbardziej sprawiedliwy sposób, żeby to osiągnąć – brakuje rozmowy o bezsensowności, marnotrawstwie i mówiąc wprost, szkodach spowodowanych przez uzależnienie i zależność naszego społeczeństwa od leków i opieki medycznej.

Jako społeczeństwo potrzebujemy mniej opieki zdrowotnej, nie więcej. Musimy edukować ludzi o tym, jak mają chronić siebie

przed rozwojem wysokiego ciśnienia krwi, cukrzycy i chorób serca. Ludzie muszą zrozumieć, że przemysłowo produkowane wypieki, przekąski i napoje bezalkoholowe uzależniają i powodują choroby tak samo jak kokaina czy papierosy. Nadzorowana abstynencja jest kluczem do uwolnienia się od niebezpiecznych uzależnień. Ważne jest, by wiedzieć, że wycięcie odcinka żołądka człowieka nie wyleczy go, jeśli jest uzależniony od cukru.

Musimy się zjednoczyć i powstrzymać szaleństwo. Musimy powiedzieć niezdrowej diecie „nie”. Musimy powiedzieć „nie” przetworzonemu pożywieniu i musimy wrócić do uprawy ogródków i jedzenia bliżej ziemi. Musimy walczyć o przetrwanie i zdrowie naszych bliźnich oraz wspólnie dokonać zmiany.

Mam nadzieję, że przyjmiesz tę wiadomość i staniesz się dla innych przykładem, za którym będą mogli podążać. Twoja transformacja zdrowotna stanie się zwycięstwem dla nas wszystkich.

– Joel Fuhrman, lekarz medycyny,  
przewodniczący Nutritional Research Foundation  
i autor sześciu bestsellerów „New York Timesa”,  
włącznie z „Superodporność” i „Wylecz cukrzycę”

## Rozdział 3.

# Początki w praktyce

„Jeśli nadal będziesz robił to, co zawsze robiłeś,  
nadal będziesz uzyskiwał to, co zawsze uzyskiwałeś”.

– Tony Robbins

„Kochać samego siebie – to początek romansu na całe życie”.

– Oscar Wilde

**J**eśli nadal czytasz tę książkę, reszta mojej pracy będzie prosta. Kiedy stanie się jasne „dlaczego”, wytłumaczenie „co” zrobić będzie łatwe.

Jeden z najlepszych chirurgów urologicznych w Stanach Zjednoczonych powiedział mi kiedyś: „Nie robię niczego wyjątkowego, po prostu tnę i zszywam przez cały dzień – magia uzdrowienia kryje się w samym organizmie”.

W rzeczywistości potrzeba wiele wysiłku, żeby przytłoczyć system leczenia organizmu. Jednak nadal nie znaleźliśmy idealnej recepty na katastrofę, jaką jest nasz współczesny wspierający chorobę styl życia, w który wpisany jest nadmiar kalorii pochodzących z toksycznych substancji błędnie oznaczonych jako

jedzenie, łączący się z nieopanowanym stresem oraz brakiem aktywności fizycznej oraz snu.

Jeśli umieścisz *właściwe* paliwo w swoim ciele, zdrowie i leczenie nastąpią prawie automatycznie. Jesteś „zaprojektowany”, żeby poruszać się naturalnie. Nie musisz robić niczego drastycznego. Mój program po prostu wymaga od ciebie, żebyś jadł, poruszał się i żył w unikalny sposób, do którego zostałeś zaprojektowany. Wszystko inne samo o siebie zadba dzięki mądrości uzdrawiania ukrytej wewnątrz.

Powodem, dla którego powinieneś zacząć już teraz, jest zasada, że im szybciej zaczniesz iść właściwą ścieżką, tym łatwiej będzie ci się wyleczyć. Im dalej pójdziesz złą drogą, tym większego wysiłku będzie wymagało obranie właściwego kursu.

Jedzenie dla zdrowia – zamiast jedzenia dla rozrywki – powinno być świadomie podjętym zobowiązaniem.

Wzięcie odpowiedzialności i potwierdzenie naszej kontroli i autonomii, co robimy, kiedy świadomie decydujemy się pielęgnować i żywić swoje ciało, ma zastosowanie zarówno tutaj, jak i w innych aspektach swojego życia.

Kiedy jesteście uzależnieni od niezdrowego stylu życia, potrzeba czasu i wysiłku, żeby to zwalczyć. W rzeczywistości może zająć czterdzieści pięć dni, by zaczerpnąć idę z poznania (rozumienia), emocjonalnie się zaangażować i w końcu naprawdę zmienić zachowanie\*.

Celem jest życie w synchronizacji z naszymi naturalnymi rytmami w sposób niewymagający wysiłku. Może to się zdarzyć, gdy zacniemy zmieniać nasze otoczenie i rutynę, aby zdrowe nawyki stały się automatyczne. Pomyśl o dziecku uczącym się

---

\* J. van't Riet i inni, *The Importance of Habits in Eating Behaviour: An Overview and Recommendations for Future Research*, „Appetite” 57, nr 3 (grudzień 2011): 585–96, doi:10.1016/j.appet.2011.07.010; *References to Related Work*, BJ Fogg's Behavior Model, <http://www.behaviormodel.org/references.html>



wiązać sznurówki: proces przebiega od braku wiedzy, jak to zrobić, przez naukę odpowiednich czynności, praktykowanie ich, po bycie w końcu zdolnym, by zrobić to odruchowo, nawet bez myślenia o tym.

A oto dobra wiadomość: nagrody – więcej energii, witalności i werwy w życiu – są niemal natychmiastowe. Chociaż kompletna transformacja zajmuje miesiące, w ciągu tygodnia lub dwóch kubki smakowe zaczynają się dostosowywać, a organizm zaczyna odpowiadać w taki sposób, że nie wrócisz do wcześniejszych niezdrowych nawyków. Komplementy, jakie otrzymasz od przyjaciół, rodziny i pracowników, będą bonusem.

## Ustalenie testowych linii bazowych

Kiedy zaczynasz swoją podróż do turbodoładowania swojego metabolizmu, ważne jest, żeby śledzić swoje wyniki odnośnie do metabolizmu od początku, aby mieć podstawę do porównań w kolejnych pomiarach.

Pierwsze badania, które należy wykonać, to profil lipidowy na czczo – który obejmuje całkowity poziom cholesterolu, trójglicerydów, cholesterolu HDL (zdrowego) i LDL (złego) – plus poziom glukozy we krwi na czczo i HbA1c. Celem jest osiągnięcie ogólnego poziomu cholesterolu około 150 mg/dL, trójglicerydów blisko 75 mg/dL, HDL powyżej 50 mg/dL i LDL poniżej mg/dL (patrz tabela 3.1). Celem w przypadku poziomu glukozy na czczo jest zejście poniżej 75 mg/dL, a HbA1c poniżej 5 proc. (idealny poziom HbA1c wynosi 4,8 proc.). Te testy są dostępne i zazwyczaj są pokrywane z ubezpieczenia zdrowotnego.

**Tabela 3.1 Podstawowy profil lipidowy na czczo z optymalnymi poziomami**

Test	Idealny poziom
Całkowity cholesterol	Okolo 150 mg/dL
Trójglicerydy	75 mg/dL
HDL	Tak wysoki, jak to możliwe powyżej 50 mg/dL
LDL	Poniżej 100 mg/dL
Glukoza na czczo	Poniżej 5 proc.
HbA1c	

Zapamiętaj, że te liczby są pośrednimi markerami tego, jak dobrze radzisz sobie z wchodzeniem w stan turbometabolizmu, w którym twoje ciało ma całą energię potrzebną ci do wszystkiego, o co je poprosisz! Jako czempion turbometabolizmu prawdopodobnie będziesz cieszyć się życiem w pełni ze wszystkimi wspaniałymi doświadczeniami, nauką, możliwościami i przygodami, na które zasługujesz!

Dodatkowe testy, zależnie o twojej sytuacji zdrowotnej, również mogą być istotne w osiągnięciu turbometabolizmu: białko ostrej fazy (CRP), enzymy wątrobowe (ALT), hormon pobudzający tarczycę (TSH) i witamina D. Zajrzyj do tabeli 3.2, żeby dowiedzieć się, jaki jest idealny poziom w przypadku każdego z nich i skonsultuj się ze swoim lekarzem na temat dodania ich do podstawowych testów.

**Tabela 3.2 Dodatkowe testy**

Test	Idealny poziom
Białko C-reaktywne (CRP)	Poniżej 1 mg/L
Enzymy wątrobowe (ALT)	Poniżej 30 U/L

Hormony stymulujące tarczycę (TSH)	0,1-3,0 mikro IU/mL
Witamina D	40-60 ng/mL

## Przygotowania do podróży

Oto kilka wskazówek, które pomogą ci rozpocząć podróż do turbometabolizmu. Te działania przygotowują cię mentalnie, by ci się udało:

- Zrób listę swoich osobistych celów, wypełniając listę „Przyczyny, dla których chcę osiągnąć turbometabolizm” z Załącznika 2.
- Ogłoś swój plan kilku przyjaciołom i członkom rodziny, którzy pomogą ci stworzyć osobistą i społeczną odpowiedzialność.
- Poproś przyjaciela lub partnera o szczególne wsparcie i zachętę. Albo jeszcze lepiej: zaproponuj komuś, żeby wybrał się w tę podróż z tobą.
- Zrób sobie zdjęcia nago, z przodu i z boku. Korzystaj z nich, by mieć wizualne porównanie, kiedy będziesz robił postępy w kierunku osiągnięcia swojego celu (ale trzymaj je w bezpiecznym miejscu i z dala od mediów społecznościowych, jak Facebook, Twitter i Instagram!).
- Jeśli jesteś diabetykiem, zdecyduj się na badanie swojego poziomu cukru we krwi na czczo, przed posiłkami i godzinę po każdym posiłku. To jedyny sposób, żebyś mógł prześledzić swoją własną unikalną odpowiedź na różne rodzaje pożywienia.
- Zrób listę niezwiązanych z jedzeniem aktywności, które dadzą ci przyjemność, takich jak słuchanie muzyki, oglądanie filmów i seriali, przebywanie na świeżym powietrzu, poddawanie się masażom lub zabiegom manicure czy pedicure.

A teraz pierwszych pięć kroków do przejścia. Pierwsze trzy zostaną opisane bardziej szczegółowo w dalszej części tego rozdziału:

1. Wyrzucić śmieci.
2. Kupuj dla zdrowia.
3. Pozbądź się złych nawyków.
4. Zaczynaj prowadzić dziennik żywienia, w którym będziesz zapisywać potrawy i produkty, które zjadasz każdego dnia.
5. Zaczynaj prowadzić dziennik ćwiczeń, wymieniając w nim fizyczne aktywności podejmowane każdego dnia (patrz: Rozdział 6).

## Wyrzucanie śmieci

Ten kluczowy krok wymaga przejrzenia spiżarni, lodówki i szuflad z przekąskami w poszukiwaniu produktów, które karmią chorobę. Kiedy je znajdziesz, wyrzuć je do kosza do śmieci. Oto lista rzeczy, które powinny się w nim znaleźć:

- Biały cukier, syrop kukurydziany o dużej zawartości fruktozy i substytuty cukru (poszukaj ukrytych cukrów kończących się na „-oza” w keczupie, dodatkach smakowych, a nawet chlebie)
- Wszystkie przekąski w pudełkach i innych opakowaniach oraz łatwe w przygotowaniu produkty (wszystko, co nazwałbyś „śmieciowym jedzeniem”)
- Słodczyce w stałej i płynnej formie, to znaczy napoje gazowane, soki, włącznie z napojami dietetycznymi
- Biała mąka – biały chleb, makaron, ciastka, ciasta, obwarzanki, babeczki i desery
- Produkty mleczne – mleko, śmietanki, sery i masło
- Alkohol – włącznie z winem i piwem
- Biały ryż i ziemniaki

- Przetworzone mięso (boczek, kiełbasy, salami, wędliny), czerwone mięso (mięso karmionych wysokoenergetycznymi paszami krów) i wieprzowina
- Tłuszcze trans i przetworzone przemysłowo oleje, na przykład sojowy, palmowy i olej canola wytwarzany z modyfikowanych genetycznie ziaren rzepaku

Jak już powiedziałem, biały cukier, słodycze, napoje gazowane, soki i biała mąka są na liście śmieci, ponieważ te produkty powodują wzrost poziomu glukozy, co prowadzi do przewlekłego podwyższenia poziomu insuliny, a długotrwałe podwyższenie poziomu insuliny bezpośrednio przyczynia się do insulinooporności.

Pamiętaj, że nie wszystkie węglowodany są wrogiem. To samo dotyczy tłuszczów. Kiedy zaczniemy myśleć o jakości pożywienia, rozkładanie białek, węglowodanów i tłuszczów, a nawet liczenie kalorii stanie się nieznaczące. Prawdziwe jedzenie ma na organizm silne działanie energetyczne, którego trzeba doświadczyć. Nie da się go wyrazić ilościowo, posługując się tymi nad wyraz uproszczonymi sposobami.

Oto dalsze wyjaśnienia na temat listy.

### *Dlaczego substytuty cukru są takie złe?*

Po pierwsze, wszystkie syntetyczne substytuty cukru są pozbawione jakiegokolwiek wartości odżywczej. Po drugie, tworzą pragnienie bogatego w energię pożywienia, ponieważ odczuwanie słodkiego smaku jest związane z regulatorami apetytu w mózgu oczekującymi nowych kalorii\*. Ośrodki nagrody z twoim mózgu są silnie nastawione na poszukiwanie cukru jako źródła ener-

---

\* S. E. Swithers, A. A. Martin i T. L. Davidson, *High-Intensity Sweeteners and Energy Balance*, „Physiology & Behavior” 100, nr 1 (kwiecień 2010): 55–62, doi:10.1016/j.physbeh.2009.12.021.

gii. Po trzecie, niektóre powszechnie używane substytuty cukru, takie jak sacharyna i acesulfam, w badaniach na zwierzętach okazały się być rakotwórcze\*. Aspartam, powszechnie używany zastępnik cukru wykorzystywany w produkcji dietetycznych napojów gazowanych, jest metabolizowany w formaldehyd – silną truciznę dla mózgu. Po czwarte, substytuty cukru działają szkodliwie na mikrobiom jelit (zdrowe bakterie w okrężnicy, patrz: Rozdział 10). Masz około stu trylionów *przyjaznych* bakterii jelitowych do karmienia i „dbania o nie”: twój wewnętrzny ogród. Jeśli je otrujesz, szkodliwe bakterie mogą przejąć kontrolę nad twoimi wyborami żywieniowymi, zwiększając pragnienie niewłaściwego pożywienia i zwiększając energię absorbowaną z pożywienia, mając przez to głęboki wpływ na stan zdrowia. Poza czystymi liśćmi stewii (roślinnego produktu stosowanego w Ameryce Południowej od stuleci jako zastępnika cukru), na których temat nie ma jeszcze jednoznacznej opinii, powinieneś trzymać się z dala od sztucznych słodzików.

*Dlaczego produkty mleczne znajdują się na liście śmieci?*

Mleko krowie zawiera insulinopodobny czynnik wzrostu typu 1 (IGF-1), który pobudza do szybkiego wzrostu i może powodować szybkie przybieranie na wadze. IGF-1 jest również związany z rozwojem komórek nowotworowych\*\*. Ponadto krowie mleko jest naładowane krowimi antygenami (białkami, które aktywują układ immunologiczny, co skutkuje stanem zapalnym), które mogą być niekompatybilne z ludzkim organizmem. W dodatku

\* M. M. Andreatta i inni, *Artificial Sweetener Consumption and Urinary Tract Tumors in Cordoba, Argentina*, „Preventive Medicine” 47, nr 1 (lipiec 2008): 136–39, doi:10.1016/j.ypmed.2008.03.015.

\*\* R. Kaaks, A. Lukanova, *Energy Balance and Cancer: The Role of Insulin and Insulin-Like Growth Factor-I*, „The Proceedings of the Nutrition Society” 60, nr 1 (luty 2001): 91–106, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11310428>.

głównym czynnikiem krowiego mleka jest *laktoza* – cukier, który spowoduje bardzo szybki wzrost poziomu glukozy w twojej krwi.

Współcześnie krowy mleczne są zazwyczaj ciężarne przez cały rok i dojone dwa razy dziennie. Podaje się im sztuczne hormony, by utrzymać je w tym stanie, i antybiotyki, by zapobiec chorobom, jeśli ich wymiona będą zainfekowane.

Argument, że picie mleka w większych ilościach dostarcza wapnia, które pomaga w zapobieganiu osteoporozie, jest po prostu błędny. Osteoporoza nie jest stanem zależnym od mleka. W Stanach Zjednoczonych występuje najwyższa zachorowalność na osteoporozę w cywilizowanym świecie pomimo najwyższej konsumpcji mleka i sera. Krowie mleko i wytworzone z niego produkty podnoszą poziom insuliny i powodują stan zapalny, co jest oczywiście złą nowiną\*.

Nawiasem mówiąc, mleko i ser są doskonałymi źródłami cholesterolu. Homogenizowane mleko tworzy cząsteczki, które są dość małe, żeby przeniknąć barierę naczyń krwionośnych i powodują uszkodzenia.

Krowy holsztyno-fryzyjskie, które są podstawą współczesnego przemysłu mlecznego, mają o wiele wyższy poziom szkodliwej i uzależniającej beta-kazeiny A1 niż krowy rasy Jersey i Guernsey, wcześniej wybierane do przemysłu (choć są mniej produktywne). Wiemy, że beta-kazeina A1 silnie koreluje z cukrzycą, podobnie jak esencjalny aminokwas izoleucyna znajdujący się w mleku\*\*.

To dobry przykład wyborów żywieniowych, które powodują brak równowagi hormonalnej, a także obciążają organizm chorobami.

---

\* *Health Concerns about Dairy Products*, Physicians Committee for Responsible Medicine, <http://www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/health-concerns-about-dairy-products>.

\*\* S. Kamiński, A. Cieslińska, E. Kostyra, *Polymorphism of Bovine Beta-casein and Its Potential Effect on Human Health*, „Journal of Applied Genetics” 48, nr 3 (2007): 189–98, doi:10.1007/BF03195213.

*Dlaczego alkohol znajduje się na liście śmieci?*

Alkohol jest pozyskiwany z węglowodanów. Pozwala się na to, by się zepsuły i zaczęły fermentować. Tak uzyskuje się na przykład piwo i wino. Destylowany spirytus – nazywany też destylowanym alkoholem, włącznie z brandy, whisky, rumem i wódką – to alkoholowy napój, który jest uzyskiwany przez destylację winogron lub innych wcześniej sfermentowanych lub warzonych owoców, soków roślinnych lub skrobi (z różnych ziaren). Alkohol ma prawie dwa razy więcej kalorii na gram niż węglowodany. Ponieważ alkohol nie może zostać wydalony przez organizm, musi być metabolizowany przez wątrobę. Kiedy przyjmujemy alkohol, wątroba musi odłożyć na później spalanie tłuszczu, żeby metabolizować alkohol. Końcowe produkty metabolizmu alkoholu stymulują wątrobę do produkcji większej ilości kwasów tłuszczowych i przechowywania ich. W rzeczywistości zaledwie trzy dni spożywania alkoholu mogą spowodować otłuszczenie wątroby.

Nawet gorzej, niektóre metabolity alkoholu są toksyczne dla twojej równowagi hormonalnej. Należy podkreślić, że alkohol nie jest zdrowy, a jeśli próbujesz turbodoładować swój metabolizm, alkohol w ogóle nie powinien znajdować się w twoim menu. Około 20 procent Amerykanów ma problem z piciem. Nie można racjonalizować picia alkoholu dla zdrowia, nawet czerwonego wina. Tak naprawdę większość czerwonego wina produkowanego w Stanach Zjednoczonych jest naładowana toksynami, takimi jak pestycydy, toksyny pleśniowe i syntetyczne chemikalia (dodawane, by przyspieszyć reakcje chemiczne, aby zmaksymalizować zyski), a także metalami ciężkimi i ftalanami<sup>\*</sup>. Kobiety powinny

---

\* P. Chatonnet, S. Boutou, A. Plana, *Contamination of Wines and Spirits by Phthalates: Types of Contaminants Present, Contamination Sources, and Means of Prevention*, „Food Additives & Contaminants, Part A, Chemistry, Analysis, Control, Exposure & Risk Assessment” 31, nr 9 (2014): 1605–15, doi:10.1080/19440049.2014.941947.



też uważać, bo wszelki alkohol (włącznie z winem) jest silnym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka piersi.

Jeśli chodzi o resweratrol, „magiczny składnik” czerwonego wina, który ma przeciwstarzeniowe i antyzapalne działanie, musiałbyś wypijać około 111 kieliszków wina każdego dnia, by przyjąć wystarczająco dużo resweratrolu, by było to korzystne, jak pokazują badania na zwierzętach\*!

### *Dlaczego czerwone mięso znajduje się na liście śmieci?*

Czerwone mięso zawiera hem (żelazoporfirynę), który jest toksyczny dla komórek beta trzustki produkujących insulinę. Czerwone mięso (szczególnie przetworzone) zawiera azotany, które redukują wydzielanie insuliny i osłabiają tolerancję glukozy. Na domiar złego zanieczyszczenia ze środowiska i toksyny są skoncentrowane w bardziej tłustych kawałkach czerwonego mięsa.

### *Czy wszystkie tłuszcze są złe?*

Nasycony tłuszcz, szczególnie z czerwonego mięsa, przyczynia się do insulinooporności na kilka sposobów. Nadmierna konsumpcja nasyconych tłuszczów, jak się uważa, bezpośrednio blokuje receptory insuliny i mięśnie, powodując insulinooporność. Jak wiadomo, powoduje też stany zapalne i stres oksydacyjny. Niezdrowe tłuszcze obejmują też margarynę, przemysłowo wytwarzany majonez i sosy do sałatek, uwodornione i częściowo uwodornione oleje oraz smażone pożywienie.

Dobre źródła tłuszczu stanowią surowe orzechy (migdały, nerkowce, makadamia, orzechy włoskie, pekany, orzeszki piniowe i pistacje), ziarna (słonecznika, dyni, arbuza, lnu, konopi i chia),

---

\* D. W. Lachenmeier i inni, *Can Resveratrol in Wine Protect against the Carcinogenicity of Ethanol?: A Probabilistic Dose-Response Assessment*, „International Journal of Cancer” 134, nr 1 (styczeń 2014): 144–53, doi:10.1002/ijc.28336.

oliwki, orzechy włoskie, awokado, złowione na wolności zimnowodne ryby. To zdrowsze źródła tłuszczu, które mogą naprawdę stłumić apetyt i wesprzeć turbometabolizm.

*Czy wszystkie tłuste potrawy mają cholesterol?*

Cholesterol jest produkowany tylko przez zwierzęta, które mają wątrobę. Ludzka wątroba wytwarza około 800 mg cholesterolu dziennie, wystarczająco, by pokryć zapotrzebowanie twojego organizmu: by zregenerować błony komórkowe, zachować funkcje mózgowie i wyprodukować hormony. Większość cholesterolu w organizmie jest wtórnie wykorzystywana, więc właściwie nie musisz w ogóle przyjmować cholesterolu. Bogate w cholesterol pożywienie obejmuje mięso, jaja i produkty mleczne, takie jak mleko i sery. Jeśli jesz więcej bogatego w cholesterol jedzenia, twoja wątroba próbuje wytworzyć mniej. Jeśli jesz mniej bogatego w cholesterol jedzenia, twoja wątroba będzie tworzyć więcej. Cholesterol jest ważnym surowym materiałem, który jest przetwarzany na witaminę D, hormony steroidowe (takie jak estrogen, progesteron, testosteron i kortyzol) i kwasy żółciowe potrzebne do trawienia. Cholesterol jest potrzebny do tworzenia półprzepuszczalnej błony otaczającej komórki i do naprawiania uszkodzonych komórek śródbłonka, który wyściela i chroni naczynia krwionośne. Sam cholesterol nie jest winowajcą. Problem leży w niezdolności organizmu do odpowiedniego przetwarzania cholesterolu czy niezdolności antyoksydantów w ciele do chronienia przed oksydacją cholesterolu. To dlatego bogate w składniki odżywcze roślinne pożywienie jest takie ważne.

### Fakty i mity

- Alkohol, nawet w małych dawkach, może powodować nowotwory piersi i wady wrodzone\*.

► Fakt

Technicznie rzecz biorąc, wszelki alkohol jest trujący, nawet ten zawarty w płynie do płukania jamy ustnej!

- Wino jest zdrowe, ponieważ zawiera resweratrol.

► Mit

Przez pewien czas resweratrol, składnik występujący w wielu winach, był zalecany jako ochronny czynnik przeciwdziałający kancerogennemu działaniu etanolu. To założenie było oparte na badaniach na zwierzętach, które pokazały, że resweratrol powyżej określonego poziomu może redukować występowanie guzów nowotworowych w kilku miejscach, w których występują nowotwory związane z alkoholem (okrężnicy, wątrobie i kobiecych piersiach). Jednak ochronne i wspierające zdrowe właściwości wina/resweratrolu są bardzo przesadzone i po prostu nieprawdziwe\*\*.

- Frytki składają się w 47 procentach z tłuszczu, a pączki w 50 procentach.

► Fakt

Smażone jedzenie zawiera o wiele więcej „brudnego” tłuszczu z niezdrowych, przetworzonych olejów, niż jesteś sobie w stanie wyobrazić! To prowadzi do chronicznych stanów zapalnych i zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór\*\*\*.

\* M. Kotepui, *Diet and Risk of Breast Cancer*, „Contemporary Oncology 20, nr 1 (2016): 13–19, doi:10.5114/wo.2014.40560.

\*\* *Alcohol and Cancer Risk*, National Cancer Institute, ostatnia modyfikacja 24 czerwca 2013, <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/alcohol/alcohol-fact-sheet#q6>.

\*\*\* M. Stott-Miller, M. L. Neuhouser, and J. L. Stanford, *Consumption of Deep-Fried Foods and Risk of Prostate Cancer*, *The Prostate* 73, nr 9 (czerwiec 2013): 960–69, doi:10.1002/pros.22643.

- Awokado zawierają dużo cholesterolu.

► Mit

Awokado nie mają wątroby, więc nie mają żadnego cholesterolu! Jak wspomniałem, wątroba produkuje cholesterol jako ważny komponent komórek i do produkcji hormonów. Większość cholesterolu w organizmie jest wtórnie przetwarzana, więc nie musimy wcale go spożywać.

## Zakupy dla zdrowia

Po wyrzuceniu śmieci twoim następnym krokiem jest zakup pożywienia, które utrzyma cię przy zdrowiu. To, co *włączysz* do swojej diety, jest prawie tak samo ważne jak to, co z niej *wykluczysz*. Zawsze wybieraj prawdziwe jedzenie – nieprzetworzone pełnowartościowe pożywienie czy potrawy przyrządzone ze składników, które twoje ciało rozpoznaje. Jeśli będziesz potrafił skupić się na jakości jedzenia, nie będziesz już musiał się martwić liczeniem kalorii czy nawet węglowodanami, tłuszczami czy białkami. Zamiast liczyć kalorie, spraw, by jedzenie, które jesz, naprawdę się liczyło.

Często natykam się na moich pacjentów w moim lokalnym sklepie spożywczym Sprouts, a oni są zawsze ciekawi, co ja kupuję. Po pierwsze, powinieneś wybrać sklep spożywczy, w którym od frontu możesz zobaczyć różne działy i taki, który oferuje świeże produkty w przeciwieństwie do witryn sklepowych, które wprowadzają klientów w błąd tysiącami pakowanych, przetworzonych produktów *oetykietowanych* jako jedzenie. Obecnie wiele małych sklepów spożywczych, jak Sprouts i Trader Joe's, a także wiele dużych supermarketów, takich jak Whole Foods, wprowadzają

szeroką gamę produktów ekologicznych – w konkurencyjnych cenach – więc łatwiej jest dokonać właściwego wyboru.

Poniżej znajdziesz listę zdrowych produktów wspierających turbometabolizm. Pamiętaj, że w sklepie spożywczym alejki ze świeżymi produktami i produktami na wagę to miejsca, gdzie dzieje się magia promowania zdrowia. Zasadniczo środkowe alejki supermarketów są wypełnione niezdrowym przetworzonym jedzeniem i śmieciowymi przysmakami, typowo opakowanymi w kolorowe pudełka i plastikowe torebki, pokryte obrazkami przedstawiającymi tygrysy, gepardy i inne zwierzęta. Trzymaj się jak najdalej od środkowych alejek!

*Nasiona, zboża i warzywa strączkowe sprzedawane na wagę*

Nasiona, zboża i warzywa strączkowe są naładowane mikroelementami i mają długi okres przydatności do spożycia. Dobrym pomysłem jest utrzymywanie spiżarni zawsze dobrze zaopatrzonej w te supergwiazdy z działu z produktami na wagę. Zauważ proszę, że mimo iż wiele osób zastępuje biały ryż brązowym, brązowy ryż może być skażony arsenikiem, więc zalecam, żeby go unikać.

- amarantus
- ciecierzycza (cieciorka)
- czekolada, ciemna (o zawartości kakao 70 procent lub wyższej)
- dziki ryż, czarny ryż
- fasola czarne oczko
- fasola nerkowata
- fasola pinto
- gryka
- kakao sproszkowane
- komosa białołydygowa

- mieszanka warzyw strączkowych
- migdały surowe
- nasiona chia
- nasiona dyni
- nasiona lnu
- orzechy brazylijskie
- orzechy włoskie
- otręby owsiane
- owies cięty
- pistacje
- quinoa
- soczewica
- ziarna słonecznika

### *Warzywa, owoce i świeże produkty*

Warzywa kapustne są superproduktami naładowanymi antyoksydantami i substancjami zwalczającymi nowotwory. Są „elektrowniami” natury i rzeczami najbliższymi temu, co moglibyśmy nazwać prawdziwą „magiczną pigułką”. Zajrzyj do Rozdziału 10 po więcej informacji na temat superżywności. Kupuj organiczne produkty tak często, jak to tylko możliwe, „brudną dwunastkę” czy produkty o najwyższej zawartości pestycydów (patrz: Rozdział 9). Ostatecznie nie ma nic złego w kupowaniu paczkowanej, umytej zieleniny, która jest gotowym do użycia miksem sałatkowym albo może być częściowo używana do koktajli.

- awokado (doskonałe źródło zdrowych tłuszczów, białek i błonnika)
- banany
- brzoskwinie
- buraki, żółte i czerwone

- cebula
- czosnek
- dyniowate
- groszek
- gruszki
- grzyby shiitake
- jabłka
- jagody, jeżyny, maliny
- jarmuż
- karczochy
- kokos (dobre roślinne źródło zdrowych tłuszczów)
- melon
- młoda zieleń lub paczkowane miksy sałatkowe
- ogórki
- owoce granatu
- pomarańcze
- pomidory
- seler
- słodkie ziemniaki/pochrzym
- szparagi
- śliwki
- warzywa kapustne: rukola, kapusta chińska, brokuły, bruk-selka, kalafior, kapusta pastewna, chrzan, kapusta sitowata, rzodkiew, kapusta czerwona, boćwina, rzepa i rzeżucha

### *Oleje spożywcze*

Zawsze korzystaj z olejów spożywczych oszczędnie. Jeśli chodzi o olej kokosowy, zawiera on średniołańcuchowe trójglicerydy, które mogą przynosić pewne korzyści dla zdrowia, takie jak tłumienie apetytu i zdrowie mózgu (mogą też pomagać leczyć

chorobę Alzheimer). Jednak obecnie nie mamy odpowiednich dowodów na jakiegokolwiek właściwości prozdrowotne przypisywane olejowi kokosowemu\*.

- oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia (najlepsza do przygotowywania potraw w niskich temperaturach: poniżej 170 stopni Celsjusza)
- olej z awokado (lepszy do gotowania w wyższych temperaturach)
- olej kokosowy (lepszy do gotowania w wyższych temperaturach)

### *Drób, ryby i jaja*

Zawsze spożywaj białka pochodzenia zwierzęcego oszczędnie. Postaraj się ograniczyć je do 100 gramów, nie więcej niż raz czy dwa razy w tygodniu. To oznacza porcje mniej więcej wielkości twojej dłoni. Myśl o zwierzęcym mięsie jako dodatku jedzonym dla smaku lub tekstury albo w przypadku ryby czy jaj jako o źródle zdrowego tłuszczu. Zawsze kupuj dzikie ryby, żeby zminimalizować ekspozycję na szkodliwe toksyny.

- małe dzikie ryby, czyli łososie, makrele, anchois, sardynki, halibuty, śledzie
- organiczne kurczaki (oszczędnie)
- organiczne jaja (oszczędnie)

### *Alternatywy dla produktów mlecznych*

Biorąc pod uwagę zagrożenia, jakie niesie ze sobą spożywanie krowiego mleka, używaj tych substytutów.

- ser migdałowy
- mleko migdałowe
- śmietanka migdałowa

---

\* W. M. Fernando i inni, *The Role of Dietary Coconut for the Prevention and Treatment of Alzheimer's Disease: Potential Mechanisms of Action*, „British Journal of Nutrition” 114, nr 1 (14 lipca 2015): 1–14, doi:10.1017/S0007114515001452.



- jogurt migdałowy
- mleko kokosowe
- jogurt bez mleka
- mleko lniane

### *Przekąski, przyprawy i suplementy diety*

Ta lista zawiera zalecane przekąski, przyprawy i suplementy diety (które są opisane bardziej szczegółowo w Rozdziale 10)

- masło migdałowe
- przyprawy działające antyzapalnie: kurkuma, rozmaryn, imbir, goździki, kminek, czarny pieprz
- batoniki proteinowe (z minimalną liczbą składników, których nazwy potrafisz wymówić)
- surowe nasiona chia
- surowe chipsy z jarmużu
- suplementy: oleje z omega-3, witamina B12, witamina D3, surowy koenzym Q10\*
- Vega One proszek odżywczy (białko groszku)

### *Zdrowie i uroda*

Produkty dla zdrowia i urody mogą zawierać całą gamę toksyn i organicznych zanieczyszczeń, które wpływają na zdrowie przez wnikanie poprzez skórę (więcej na ten temat przeczytasz w Rozdziale 9). Oto kilka zalecanych marek:

- mydło kastylijskie Dr. Bronner's
- pasta do zębów Dr. Bronner's
- produkty do pielęgnacji niemowląt Honest Company
- produkty do pielęgnacji włosów Jasön
- dezodorant Tom's of Maine
- pasta do zębów Tom's of Maine

---

\* Szeroki wybór najwyższej jakości suplementów zawierających kluczowe składniki odżywcze dostępny jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyj. wyd. pol.).

### Fakty i mity

- Trzema głównymi produktami warzywnymi spożywanymi w Stanach Zjednoczonych są chipsy ziemniaczane, frytki i sałata lodowa

▶ Fakt

Możesz znacznie przybrać na wadze na wegańskiej diecie składającej się z frytek, chipsów ziemniaczanych, sałaty lodowej i napojów gazowanych! Jedz prawdziwe jedzenie, które jest rozpoznawane przez twoje ciało.

- Pizza została zaklasyfikowana przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych jako warzywo.

▶ Fakt

Dzięki wysiłkom lobby przemysłu mleczarskiego, który wytwarza nadmiar sera, pizza została zaklasyfikowana przez Kongres Stanów Zjednoczonych jako warzywo (ze względu na to, że zawiera dwie łyżeczki przecieru pomidorowego). Dzięki temu nadmiar sera może być sprzedawany do szkół publicznych (przez dofinansowywanie szkolnych obiadów) i do systemu więziennego w formie pizzy.

- Najlepiej sprzedającym się owocem w Stanach Zjednoczonych i na świecie jest jabłko.

▶ Mit

W Stanach Zjednoczonych najlepiej sprzedają się banany. Amerykanie zjadają 11 kilogramów bananów rocznie na głowę. W skali światowej najlepiej sprzedają się mango.

- Arbuzy mogą pomóc przy zaburzeniach erekcji.

► Fakt

Arbuzy zawierają cytrulinę, która pomaga w uwalnianiu tlenu azotu. To prowadzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych, więc krążenie poprawia się i więcej krwi płynie do miejsc, gdzie jest potrzebna. Osama bin Laden podobno jadł dużo arbuzy, żeby zadowolić swoje liczne żony!

- Mleko oznaczone jako 2-procentowe naprawdę ma 35 procent tłuszczu pod względem kalorycznym.

► Fakt

W rzeczywistości 2-procentowe mleko ma 2 procent tłuszczu pod względem wagi, ale 35 procent jego kalorii pochodzi z tłuszczu.

### Odszyfrowywanie etykiet z listą składników

Idealnie byłoby, gdybyś kupował bardzo niewiele paczkowanego jedzenia. Większość twojego pożywienia powinny stanowić płody rolne, które oczywiście nie mają etykiet ze składnikami odżywczymi. Jednak jeśli kupujesz paczkowane jedzenie, takie jak płatki śniadaniowe i przekąski, nie powinieneś polegać na zapewnieniach z przodu opakowania, by określić, jak są zdrowe. Oto pięć rzeczy, które należy sprawdzić i na jakie trzeba uważać, zanim dokonasz zakupu.

- 1. Sprawdź ilość składników i zwróć uwagę, ile porcji zawiera.** Im mniej składników, tym lepiej. Ważne, żeby miały zrozumiałe nazwy. Łatwo jest jednak dać się nabrać, zakładając, że wymieniona ilość określone-

go składnika odnosi się do całego pojemnika, podczas gdy tak naprawdę chodzi tylko o jedną porcję. Musisz pomnożyć ją przez liczbę porcji, aby uzyskać prawdziwą ilość.

- 2. Czytaj więcej niż pierwszy składnik.** Składniki na etykietach są wymieniane malejąco pod względem wagi. To znaczy, że płatki, które mają uchościć za przygotowane z „pełnych ziaren”, powinny mieć pełne ziarna jako pierwszy składnik. Wiedziałeś, że przetworzone jedzenie może być oznaczone jako „pełnoziarniste”, nawet jeśli zawiera tylko 9 gramów pełnych ziaren na porcję? Zatem „pełne ziarna” nie zawsze oznaczają wysoką zawartość błonnika, a skrobia i węglowodany mogą stanowić poważny problem dla ludzi z insulinoopornością. Szukaj 100-procentowo pełnych ziaren. Następnie przeczytaj inne składniki poza pierwszym, a jeśli zobaczysz cukry, tłuszcze i sztuczne dodatki smakowe wymienione dalej, zostaw pudełko na półce.
- 3. Uważaj na cukry.** Upewnij się, że zawartość cukru wynosi mniej niż 8 gramów na porcję. I uważaj: cukry mogą być wymienione pod licznymi nazwami, takimi jak maltoza, brązowy cukier, karmel i miód. Niektóre wolne od cukru, niskokaloryczne, paczkowane płatki również zawierają sztuczne słodziki, takie jak sukraloza i acesulfam potasowy, które znajdują się na liście śmieci.
- 4. Sprawdź ilość i źródło błonnika.** Uważaj na dodawany błonnik w formie *inuliny* (nie *insuliny*), błonnik grochowy, błonnik owsiany, ponieważ te substancje mogą nie dawać takich samych korzyści dla zdrowia,

co błonnik z pełnych ziaren. Zawsze sprawdzaj etykiety płatków pod kątem dodawanego błonnika. Szukaj płatków z co najmniej 5 gramami nienaruszonego błonnika na porcję.

- 5. Umieszczenie półek robi różnicę.** To smutne, ale prawdziwe, że większość niezdrowych, słodzonych, zawierających niewiele błonnika, kolorowo opakowanych płatków jest trzymana na wysokości oczu dzieci.

## Śledź, co jesz i bądź elastyczny

Dieta i inne zmiany związane ze stylem życia zalecane w tej książce nie są sztywnymi zasadami, których wszyscy muszą się trzymać.

Jedynym sposobem dowiedzenia się, jak odpowiada *twoje* ciało, jest bycie z nim w kontakcie oraz jedzenie i życie z *głową* (patrz Rozdział 7). Dokładne monitorowanie tego, jak się czujesz – a także twojej wagi, obwodu talii, ciśnienia krwi i poziomu glukozy we krwi – pomoże ci dostroić i spersonalizować swój program turbometabolizmu.

Na przykład odżywiając się zgodnie z dietą opartą na pełnowartościowym roślinnym pożywieniu, niektórzy ludzie zauważają, że ich poziom glukozy we krwi skacze do góry po jedzeniu fasoli i innych warzyw strączkowych. Jedynym sposobem, żeby dowiedzieć się, czy jesteś jednostką o wysokiej wrażliwości na węglowodany, nawet złożone, jest uważne monitorowanie poziomu glukozy we krwi. Celem jest zrozumienie, szanowanie i wykorzystywanie własnych cech biochemicznych, a nie podążanie za książką kucharską jakiegokolwiek tak zwanego eksperta (włącznie ze mną). To, co działa w przypadku innych, może nie działać dla ciebie.



**Dr Pankaj Vij** – lekarz medycyny, pasjonat nauk o odżywianiu, fitnessu i ludzkich osiągnięć. Jego misją jest spowalnianie procesu starzenia się człowieka i zapewnianie optymalnego zdrowia na każdym etapie życia. Praktykuje to, co głosi odżywiając się zgodnie z dietą antyzapalną, opartą na prawdziwym jedzeniu, o niskim indeksie glikemicznym, praktykując regularnie aktywność fizyczną, medytując i dobrze się wysypiając.

### **Podładuj swój metabolizm i żyj długo i szczęśliwie!**

Dzięki poradom Autora dowiesz się, dlaczego warto mieć turbometabolizm i co ma do zaoferowania w Twoim przypadku. Poznasz syndrom metaboliczny będący ukrytą przyczyną chronicznych chorób. Wdrożysz holistyczne podejście do leczenia cukrzycy u osób otyłych i uświadomisz sobie znaczenie wody w diecie. Opanujesz stres zanim on zapanuje nad Tobą, nauczysz się zdrowo wysypiać i zastosujesz superżywność, suplementy oraz przepisy na najzdrowsze dania. Zacznesz także efektywnie wykorzystywać indeks glikemiczny i trzy poziomowy program ćwiczeń.

### **Od metabolizmu do zdrowia!**

Patroni:

 **Wellnessday.eu**  
kobiety portal zdrowego stylu życia

 **uroda**  
zdrowie.pl



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-65846-61-7



9 788365 846617