

JULIE MONTAGU

Jedz prawdziwe jedzenie

PIĘĆ ZASAD UTRZYMANIA
ZDROWEGO MÓZGU I CIAŁA

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**Jedz
prawdziwe
jedzenie**

JULIE MONTAGU

Jedz prawdziwe jedzenie

PIĘĆ ZASAD UTRZYMANIA
ZDROWEGO MÓZGU I CIAŁA

Słuchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

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

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

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowanie	7
Wstęp: jak ułatwić sobie pracę	9

Część I: Moje Proste Zasady dla zdrowia

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

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

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

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

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

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

Rozdział 4: Pożegnaj oleje rafinowane i wymień je na zdrowe oleje nierafinowane	123
--	-----

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

Rozdział 5: Jedz zdrowe tłuszcze 143

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

Rozdział 6: Włącz do swojej diety superżywność 167

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennej diety jagody goji, nasiona chia, spirulinę, pyłek pszczoły oraz kakao.

Rozdział 7: Jedząc na mieście, przestrzegaj pięciu prostych reguł 187

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego zjeść zdrowy obiad w restauracji dzięki pięciu prostym trikom.

Część II: Proste Zasady dzięki którym zachowasz szczęście oraz niewyczerpaną energię

Rozdział 8: Znajdź w sobie moc superbohatera 199

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennego życia medytację, świadome oddychanie, afirmacje oraz jogę.

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

Tutaj dowiesz się w jaki sposób oraz dlaczego łatwo i bez najmniejszego wysiłku włączyć do codziennego życia witaminę D, wodę, zielone warzywa, ruch, świadome życie oraz sen, które pomogą ci nabrać niewyczerpanej energii.

Podsumowanie: w kilku słowach... 239

Przypisy 245

O Autorce..... 253

Podziękowanie

Chciałabym podziękować przede wszystkim mojemu mężowi, Luke'owi, który zawsze we mnie wierzył, nawet wówczas, gdy ja moją wiarę w siebie traciłam! Dziękuję ci, że podczas tej podróży byłeś moim osobistym cheerleaderem.

Emmo, Jacku, Williamie, Nestorze, czwórko moich fantastycznych dzieci – dziękuję! Emmo, dziękuję ci, że w weekendy podczas gdy ja pisałam tę książkę, ty siedziałas obok mnie na sofie. Naprawdę wspaniale dotrzymywałaś mi towarzystwa i wprawiałaś mnie w dobry nastrój. Jacku, dziękuję ci, że rozegrałeś tyle meczy rugby, co zmuszało mnie, aby przerwać pisanie chociaż na chwilę, złapać nieco tak potrzebnego mi świeżego powietrza i gorąco ci dopingować. Williamie, nie myśl, że nie zauważyłam twojego poklepywania po plecach oraz tego, że jesteś dumny ze swojej mamy. Dziękuję. Wreszcie ostatni, ale wcale nie mniej ważny - Nestor. Dziękuję ci, że gotowałeś ze mną w kuchni, próbowałeś przygotowanych dań, a nawet sam przyrządziłeś niektóre z nich, co okazało się dla mnie czymś niezwykle inspirującym.

Alix Jones, jesteś cudownym pracownikiem. W ciągu ostatnich trzech lat zawsze byłeś przy mnie, aby wesprzeć mnie w radzeniu sobie z mnóstwem terminów oraz otrzymywanych w ostatniej chwili zleceń. Podczas pisania tej książki byłeś dla mnie naprawdę kimś bardzo cennym. Dziękuję.

Lucy Whittome, czyli mamó Allegry. Nie potrafię nawet ująć w słowa, jak cenna jest dla mnie nasza przyjaźń. Dziękuję, że zawsze byłaś ze mnie dumna, i że w trudnych chwilach dodawałaś mi otuchy. Mam nadzieję, iż zawsze będę mogła odwdzięczać ci się tym samym.

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

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

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

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

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

Rozdział 2

Zachowaj zdrowe serce dzięki pełnoziarnistym zbożom

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

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

* Łuski (przyp. tłum.).

** Kielka (przyp. tłum.).

*** Bielma (przyp. tłum.).

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

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

Pełne ziarno zbóż zawiera błonnik

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

* Tak zwanych walcowych (przyp. tłum.).

Korzyść, jaka wiąże się ze spożywaniem błonnika pokarmowego, którego źródłem są pełnoziarniste zboża, polega na tym, że po posiłku zawierającym takie źródło błonnika uczucie sytości utrzyma się u nas dłużej, niż gdyby w naszym menu źródła tego zabrakło.

Istnieją dwa różne rodzaje błonnika – błonnik rozpuszczalny oraz nierozpuszczalny, a oba z nich to cenni pomocnicy, wspierający idealną kondycję naszego układu trawiennego.

Błonnik rozpuszczalny pomaga w utrzymywaniu we krwi niskiego poziomu glukozy oraz cholesterolu, podczas gdy jego nierozpuszczalna odmiana pozytywnie wpływa na przesuwanie się treści pokarmowych w obrębie narządów trawiennych, co zapobiega zaparciom. Znacząca różnica pomiędzy wspomnianymi dwoma rodzajami błonnika polega na tym, iż błonnik rozpuszczalny rozpuszcza się w wodzie, w przeciwieństwie do błonnika nierozpuszczalnego. Wspaniałym źródłem błonnika są nie tylko zboża pełnoziarniste, znajdziemy go także w roślinach strączkowych, orzechach, jak również w świeżych owocach i warzywach.

Badania wykazały, iż zwiększając codzienne spożycie błonnika rozpuszczalnego o 5–10 g dziennie, możemy zmniejszyć poziom cholesterolu LDL we krwi nawet o 5 procent¹. Zalecana i preferowana dobową porcją błonnika to 20–30 g. Ponadto, udowodniono również, iż osoby będące na diecie obfitującej w zboża pełnoziarniste mają ogólnie wyższy poziom dobrego cholesterolu HDL we krwi i niższy poziom złego cholesterolu LDL. Kwestię tę omówimy później bardziej szczegółowo².

Warto zauważyć, że błonnik to rodzaj węglowodanów, których nasze ciało nie jest w stanie strawić. Z tego też powodu błonnik przesuwa się w naszym organizmie w stanie niestrawionym, dzięki czemu pomaga nam w regulacji wykorzystania cukru i kontrolowania poziomu glukozy we krwi, a tym samym – głodu.

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

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

Zboża pełnoziarniste wspomagają procesy trawienne

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

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

Jeżeli twoja dieta nie była dotychczas bogata w produkty pełnoziarniste, ważne, abyś wprowadzał je do posiłków stopniowo, dzięki czemu unikniesz wzdęć oraz nieprzyjemnych gazów. Twój układ pokarmowy powoli przyzwyczai się do takiego nowego sposobu odżywiania, a wspomniane dolegliwości nie pojawią się wcale, albo w krótkim czasie miną. Jeżeli masz alergię na gluten lub też cierpisz z powodu jego nietolerancji, do wyboru masz wiele innych zbóż. Możesz cieszyć się ich smakiem nie doświadczając przykrych skutków, jakie niosą ze sobą ziarna zawierające gluten. Bezglutenowe są na przykład brązowy ryż, komosa ryżowa, amarantus, kasza gryczana, kasza jagłana a także len.

Zboża pełnoziarniste pomagają obniżyć poziom cholesterolu

Twoje wyniki krwi określające poziom cholesterolu determinowane są przez ilość cholesterolu, jaki przenoszą ze sobą trzy rodzaje związków chemicznych, transportujących tłuszcze, a które znamy pod nazwą lipoprotein. Jeden z nich, nazywany lipoproteinami niskiej gęstości* ma zdolność transportowania cholesterolu i dostarczania go do komórek. To właśnie dlatego nazywa się go również *złym* LDL. Tymczasem dobry cholesterol HDL** odpowiada za czynność odwrotną i usuwa cholesterol z komórek. Trzeci rodzaj lipoprotein, czyli lipoproteiny bardzo niskiej gęstości, VLDL*** ma zdolność przenoszenia zarówno cholesterolu jak i innych tłuszczów w obrębie całego naszego organizmu. Przy czym, w przypadku uwolnienia określonej ilości tłuszczu, VLDL często może przekształcać się w LDL.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zboża pełnoziarniste obniżają ciśnienie krwi

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

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

ływaniem pełnoziarnistych zbóż możesz cieszyć się już dzięki stosunkowo niewielkim porcjom^{7, 8}. Dlatego, nawet jeżeli uda ci się włączyć do własnej diety tylko jeden posiłek, zawierający ten rodzaj zbóż, to i tak będzie to już ogromna zmiana na korzyść twojego zdrowia. Ponieważ całe ziarna nadal kryją w sobie otręby oraz zarodek, to właśnie one, a nie produkty z ziaren oczyszczonych są w stanie odżywić nasze ciało w tak dużym stopniu.

Szczególną rolę w utrzymywaniu niskiego ciśnienia krwi przypisuje się potasowi, którego duże ilości znajdziemy właśnie w pełnoziarnistych zbożach. Jedynym prawdziwym powodem, dla którego ewentualnie powinniśmy unikać żywności bogatej w ten pierwiastek są problemy z nerkami, jednak jeżeli ciebie to nie dotyczy, możesz swobodnie korzystać z uroków diety bogatej w potas, co jest szczególnie korzystne, jeżeli w tym samym czasie przestrzegasz również diety ubogiej w sód.

Spożywanie pełnoziarnistych zbóż może nie tylko bezpośrednio zapobiegać wysokiemu ciśnieniu krwi, lecz także pomóc ci w usunięciu problemów już istniejących. Jedna na trzy spośród osób dorosłych (29 procent), mieszkających w USA cierpi z powodu nadciśnienia, innymi słowy jest to 70 milionów Amerykanów⁹.

Zboża pełnoziarniste pomagają w redukcji wagi

Wykazano, iż dieta bogata w zboża pełnoziarniste pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów. Wydaje się, iż na celowniku tych produktów znajduje się przede wszystkim tłuszcz brzuszny, a badania prowadzone nad możliwościami wykorzystania pełnoziarnistych zbóż w walce z otyłością brzuszną przyniosły jak dotychczas obiecujące wyniki^{10, 11}.

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

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

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

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

Zboża pełnoziarniste pomagają nam w utrzymaniu stałego poziomu cukru we krwi

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

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

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

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

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

Jeżeli nie spożywasz przynajmniej 20 g błonnika dziennie, z pewnością powinieneś rozważyć zwiększenie tej porcji. Mężczyźni mają tendencję do większego zapotrzebowania na błonnik niż kobiety, więc jeżeli jesteś mężczyzną i cierpisz z powodu wahań poziomu cukru we krwi, przytoczone informacje powinny być dla ciebie szczególnie ważne.

Zboża pełnoziarniste sprawiają, iż dłużej czujemy się syści

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

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

Rozdział 4

Pożegnaj oleje rafinowane i wymień je na zdrowe oleje nierafinowane

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

Jestem pewna, iż dorastając w samym sercu Ameryki, na starym dobrym Środkowym Zachodzie, wszystko, co wtedy jadłam, było smażone na oleju. Począwszy od frytek, poprzez nuggety z kurczaka aż po kukurydziane hot dogi, jakkolwiek nazywano to danie – uwielbiałam każdą z tych potraw! W tamtych czasach po prostu nie zdawaliśmy sobie sprawy, jak zły wpływ na nasze zdrowie mogą mieć oleje rafinowane.

Oleje nierafinowane kontra oleje rafinowane

Olbrzymie różnice pod względem czynników zdrowotnych, jakie dzielą oleje rafinowane oraz nierafinowane są niezwykle istotne i bezwzględnie należy wziąć je pod uwagę, jeżeli chcemy zadbać o optymalny stan naszego zdrowia.

Oleje nierafinowane nie podlegają żadnym procesom chemicznym albo filtracyjnym. Podczas ich produkcji wykorzystuje się jedynie minimalną ilość ciepła, a po wyciśnięciu nie dodaje się do nich żadnych substancji zapachowych ani wybielających, co oznacza, że wszystkie substancje zawarte w tych olejach zostają zachowane. Oleje tego rodzaju mają zazwyczaj bogatszy aromat i są bardziej odżywcze od ich rafinowanych odpowiedników. Olej można pozyskać z roślin na wiele różnych sposobów. Oleje rafinowane powstają zazwyczaj w drodze ekstrakcji chemicznej oraz z wykorzystaniem ciepła, podczas gdy w przypadku olejów nierafinowanych zastosowanie znajduje technika zwana wyłaczaniem na zimno.

W ramach samej kategorii olejów nierafinowanych możemy napotkać na kilka dalszych określeń, które definiują ile razy procesowi wyłaczania poddawano konkretne owoce, orzechy, bądź inne składniki. Etykieta „extra vergin” oznacza, iż dla pozyskania oleju wyciskano je jedynie raz, podczas gdy nazwa „raw” bądź „vergin” mówi nam, iż dany olej powstał wskutek przynajmniej dwukrotnego powtórzenia procesu ekstrakcji.

O co chodzi z tym punktem dymienia?

W przypadku, gdy temperatura danego oleju przekroczy pewien konkretny punkt, jego wartość odżywcza oraz aromat może stracić na wartości; temperaturę tę określa się jako „punkt dymienia”. Ważne, abyśmy wiedzieli, jaki jest punkt dymienia różnych rodzajów oleju, z których korzystamy, aby podczas przygotowywania danego posiłku zawsze sięgać po odpowiedni z nich.

Oleje o bardzo niskim punkcie dymienia powinny być używane wyłącznie na zimno. Oznacza to, iż oliwą z oliwek wytłaczaną na zimno zawsze należy jedynie spryskiwać już gotową

potrawę. Z drugiej strony, jeżeli korzystamy z rafinowanej oliwy z oliwek, wówczas jej punkt dymienia będzie nieco wyższy, co automatycznie pozwoli nam korzystać z niej także podczas delikatnego duszenia potraw. Do gotowania nie należy używać także oleju lnianego, ponieważ jego punkt dymienia jest podobnie niski. Najlepiej zatem dodawać go na przykład do dressingów sałatkowych. Olej kokosowy cechuje się wyższym punktem dymienia niż oliwa z oliwek czy olej lniany, dlatego świetnie nadaje się do duszenia, smażenia na średnim ogniu, a także do pieczenia!

Jeżeli chcesz przygotować na obiad coś smażonego, najlepiej, gdybyś sięgnął po olej o wyższym punkcie dymienia, ponieważ wówczas im wyższą temperaturę dany olej toleruje, tym lepiej. Gdy planujesz wykorzystać jakiś olej do pieczenia, swobodnie możesz użyć do tego oleju o niższym punkcie dymienia, a to dlatego, że temperatura dania będzie rosła stosunkowo powoli i zostanie poddana mniej intensywnemu działaniu wysokiej temperatury niż ma to miejsce w przypadku smażenia.

Większość nierafinowanych olejów zawiera duże ilości korzystnych dla naszego zdrowia enzymów oraz substancji mineralnych, jednak składniki te nie zawsze wchodzi w dobre dla nas reakcje z wysoką temperaturą. Gdy podgrzejemy jakiś nierafinowany olej do poziomu przekraczającego jego punkt dymienia, stanie się on gorzki w smaku, jakby zjełczały, co tłumaczy, dlaczego oleje tego rodzaju lepiej nadają się do gotowania w niskich temperaturach albo spryskiwania nimi gotowych potraw.

Oleje o bardzo wysokim punkcie dymienia poddawane są zazwyczaj kilkukrotnemu procesowi rafinacji, który ma za zadanie wyeliminować naturalnie występujące w olejach enzymy oraz substancje mineralne, które nie przetrwałyby działania gorąca. Dzięki temu oleje rafinowane cechują się nie tylko

wyższym punktem dymienia, lecz również dłuższym okresem przydatności.

Jeżeli będziesz smażył coś na oleju i zdarzy ci się przekroczyć jego punkt dymienia, cząsteczki oleju zaczną się rozpadać, uwalniając przy tym wolne rodniki, co, jak już wiemy, przyczynia się do przedwczesnego starzenia jak również zniszczenia komórek. Ponadto, w takim przypadku dojdzie do powstania związku chemicznego zwanego akroleiną, który nadaje potrawom cierpki, ostry posmak – kolejny powód, dla którego podczas smażenia powinieneś unikać korzystania z olejów o niskim punkcie dymienia.

Świadomość różnych punktów dymienia charakteryzujących poszczególne rodzaje olejów pomoże ci udoskonalić technikę kulinarną, a jednocześnie pozwoli zachować ci w przyrządzanych samodzielnie potrawach wszystkie cenne składniki odżywcze.

Z jakich tłuszczów składają się oleje

Konsumpcja składników odżywczych, które mają właściwości korzystne dla naszego zdrowia to czynnik kluczowy dla optymalnego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Jednonienasycone oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe to dobroczynne substancje, które występują naturalnie w olejach, a które powinniśmy włączyć do naszej diety.

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe słyną ze swoich pozytywnych właściwości, jakie wywierają na nasze zdrowie, o ile spożywamy je w umiarkowanych ilościach. Ich nazwa pochodzi od jednego niesparowanego wiązania węglowego, które występuje w każdej cząsteczce takiego kwasu. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe różnią się od ich jednonienasyconych odpowiedników większą niż jedna ilością takich niesparowanych wiązań.

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

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

Proces ekstrakcji: oleje rafinowane oraz oleje nierafinowane

Zanim pojawią się na półkach sklepowych, oleje rafinowane oraz nierafinowane przechodzą przez odmienne procesy produkcji.

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

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

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

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

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

^{*} Tzw. proces odszlamiania (przypp. tłum.).

^{**} Czyli tak zwane odwanianie oleju (przypp. tłum.).

pozostałych w nim zanieczyszczeń poprzez poddanie go działaniu wodorotlenku bądź węglanu sodu. Wybielanie służy eliminacji wszelkich przebarwień, co osiąga się poprzez dodanie do oleju specjalnych wybielaczy. Dezodoryzacja to zazwyczaj ostatni etap produkcji takiego oleju: produkt poddaje się destylacji sprężoną parą wodną, co usuwa z niego wszelkie związki smakowo-zapachowe, które mogłyby zakłócić jego podstawowy aromat.

Tymczasem oleje nierafinowane nie zostają poddane żadnemu z wymienionych procesów, a zamiast nich przechodzą jedynie delikatną filtrację, mającą na celu usunięcie wszelkich większych cząsteczek. Ten wolny od ingerencji jakichkolwiek substancji chemicznych proces, nazywany tłoczeniem polega na mechanicznym wyciskaniu oleju z nasion.

Dlaczego warto wyrzucić z domu wszelkie oleje rafinowane

Głównym powodem dla którego nie warto trzymać w kuchni olejów rafinowanych i dla którego oleje te mają tak szkodliwy wpływ na nasze zdrowie jest obecność szkodliwych kwasów oraz tłuszczów. Ponadto wiąże się z nimi kwestia modyfikacji genetycznej – większość olejów rafinowanych produkowana jest na bazie roślin zmodyfikowanych genetycznie, co potencjalnie także może być niekorzystne dla ludzkiego organizmu.

Weźmy na przykład olej rzepakowy – pozyskiwany z nasion rzepaku, zawiera śladowe ilości kwasu erukowego, który jak wykazano dzięki badaniom na zwierzętach¹ wywiera negatywny wpływ na nasze serce. Inne testy udowodniły ponadto, iż spożywanie znacznych ilości oleju rzepakowego może powodować w naszym organizmie niedobór witaminy E^{2,3}.

Olej kukurydziany to jeden z największych fenomenów związanych z żywnością modyfikowaną genetycznie, a w rezultacie jeden z tych produktów, które straciły dużą część swoich naturalnych walorów prozdrowotnych. Jeżeli uświadomimy sobie teraz, iż taka zmodyfikowana genetycznie kukurydza przeszła następnie cały proces rafinacji, zrozumiesz wówczas, że korzystanie z oleju kukurydzianego to jeden z najprostszych sposobów na wywołanie u siebie wielu problemów zdrowotnych.

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

Dlaczego już zawsze będziesz chciał jeść olej kokosowy

Olej kokosowy zawiera unikalną kombinację kwasów tłuszczowych, o których wiadomo, iż są nadzwyczaj korzystne dla naszego zdrowia. Wspomniane kwasy to średniołańcuchowe trójglicerydy, które podlegają zupełnie innemu metabolizmowi niż ten zachodzący w przypadku innych nasyconych tłuszczów. Średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe szybko przechodzą z naszego żołądka do wątroby, gdzie służą nam jako źródło energii.

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

skórku wodę oraz dlatego, że zawiera całe bogactwo witamin i składników mineralnych. Aplikowany od zewnątrz, olej kokosowy dostarcza nam również naturalnej obrony przed słońcem i w warunkach umiarkowanych upałów może być z powodzeniem stosowany zamiast innych kosmetyków do opalania.

Badania wykazały, iż tłuszcze tego rodzaju są przydatne w zapobieganiu oraz zwalczaniu objawów niektórych schorzeń ludzkiego mózgu. Liczne testy wskazują, iż właściwości oleju kokosowego szczególnie pozytywnie wpływają na stan osób cierpiących na chorobę Alzheimera, ponieważ dzięki zdolności zwiększania stężenia ciał ketonowych we krwi, olej ten stanowi alternatywne źródło energii dla komórek. Z kolei ciała ketonowe pomagają przywrócić normalne funkcjonowanie komórkom mózgowym osób, które zmagają się z chorobą Alzheimera^{4, 5}.

Średniołańcuchowe trójglicerydy zwiększają w naszym organizmie poziom zużycia energii, co oznacza, iż spożyte przez nas kalorie zostają zużyte szybciej, niż dzieje się to w przypadku kalorii pochodzących z innych tłuszczów. Dlatego też olej kokosowy to fantastyczny produkt dla wszystkich, którzy szukają dla siebie oleju o niższej zawartości kalorycznej.

Zawarte w oleju kokosowym kwasy tłuszczowe słyną ponadto ze swoich zdolności obniżania poziomu cholesterolu LDL i jednoczesnego zwiększania poziomu cholesterolu HDL. Wiem, że pisałam już o tym wcześniej, jednak uważam, że nigdy nie da się wspomnieć o tym zbyt wiele razy: zmniejszenie poziomu złego cholesterolu LDL w naszym organizmie w znacznym stopniu ogranicza ryzyko zawału czy wystąpienia różnych chorób serca!

Chociaż na Zachodzie olej kokosowy postrzega się jako zdrowy produkt spożywczy, w wielu regionach uważa się go za zbędny składnik diety. Są to zazwyczaj kultury, cieszące się od

pokoleń dobrym zdrowiem i nie dotknięte w tak dużym stopniu co kraje zachodnie problemami zdrowotnymi oraz nadwagą.

Dlaczego już zawsze będziesz chciał jeść oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia

Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia (extra vergin) to tłuszcz, który obficie występuje w wielu różnych dietach, a najstynniejszą z nich jest oczywiście dieta Śródziemnomorska. W celu określenia korzyści zdrowotnych, płynących z konsumpcji oliwy z oliwek, przeprowadzono ogromną ilość badań, które wykazały, iż zawarte w niej kwasy tłuszczowe jak również antyoksydanty mają silne właściwości prozdrowotne. Na tej podstawie zaleca się regularną konsumpcję oliwy z oliwek extra vergin^{6,7}.

Oliwę z oliwek wytwarza się poprzez wyciskanie oliwek, lecz chociaż jest to bardzo prosty proces, czasami wspomaga się go wykorzystując ekstrakcję chemiczną bądź stosując rozcieńczanie oliwy z oliwek innymi olejami. Dlatego ważne jest, abyś podczas zakupów upewniał się, iż wybrany przez ciebie produkt jest czysty oraz że został wytworzony w prawidłowy sposób, dzięki czemu zagwarantujesz sobie maksymalne korzyści, jakie wiążą się z konsumpcją oliwy z oliwek.

Najlepszy wybór stanowi tutaj oliwa z oliwek extra vergin, a to dlatego, ponieważ została pozyskana przy pomocy wyłącznie naturalnych metod. Dodatkowo wyróżnia ją wyjątkowy smak oraz wysoka zawartość antyoksydantów, a także korzystne ilości witaminy E oraz K.

Przewlekłe stany zapalne stanowią poważny czynnik przyczyniający się do powstania szeroko rozpowszechnionych w naszym społeczeństwie chorób, takich jak rak, choroby serca, cukrzyca, artretyzm czy choroba Alzheimerera. Oliwa z oliwek

pochodząca z pierwszego tłoczenia słynie z właściwości przeciwzapalnych, co wiąże się z dużymi ilościami obecnych w niej przeciwutleniaczy jak również kwasu oleinowego. Dlatego też regularna konsumpcja tego rodzaju oleju może pomóc nam uchronić nasze ciało przed wymienionymi powyżej chorobami. Badania wykazały ponadto, iż oliwa z oliwek wspomaga nas w zapobieganiu schorzeniom układu sercowo–naczyniowego a także zawałom serca^{8,9}.

Oprócz zwalczania stanów zapalnych, oliwa z oliwek zapobiega uszkodzeniom cząsteczek cholesterolu LDL, do których może dojść wskutek procesu oksydacji, co w konsekwencji może uchronić nas przed chorobami serca. Ten rodzaj oleju okazuje się być także najlepszym środkiem zapobiegającym powstawaniu skrzepów oraz poprawiającym jakość wewnętrznej powłoki naczyń krwionośnych, Ponadto, istnieją pewne badania, które wykazały, iż pacjenci cierpiący z powodu nadciśnienia mogą w znaczny sposób zmniejszyć ilość potrzebnych im leków właśnie dzięki konsumpcji oliwy z oliwek extra vergin¹⁰.

Dlaczego już zawsze będziesz chciał jeść olej lniany

Olej lniany, nazywany także olejem z siemienia, zawiera całe bogactwo dobroczynnych dla zdrowia składników. Len uprawiano już ponad 7000 lat temu, pierwotnie w Europie, jednak współcześnie tereny upraw lnu obejmują całą kulę ziemską. Len ceniono przez wieki za jego właściwości medyczne, a zwłaszcza za leczenie stanów zapalnych oraz dolegliwości związanych z trawieniem.

Niezbędne kwasy tłuszczowe zawarte w oleju z siemienia lnianego stanowią główną przyczynę, dla której jest to tak dobroczynny dla zdrowia produkt. Wspomniane przed chwilą

tłuszcze wspomagają również zachodzące w naszym organizmie procesy naprawcze, chronią komórki przed uszkodzeniami, a jednocześnie pomagają zapobiegać chorobom serca czy innym schorzeniom. Spożywanie zaledwie jednej łyżeczki oleju lnianego dziennie dostarczy nam wystarczającej ilości kwasów omega-3 oraz omega-6, niezbędnych do utrzymania naszego ciała w możliwie jak najlepszej kondycji. Liczne badania wykazały, iż regularna konsumpcja oleju z siemienia może również przyczynić się do obniżenia poziomu cholesterolu, a także wyregulować ciśnienie krwi^{11, 12}.

Ponadto, olej lniany przynosi szczególną ulgę osobom cierpiącym na toczeń rumieniowaty, gdyż nie tylko łagodzi wszelkie stany zapalne stawów czy nerek, lecz ma również zdolność obniżania poziomu cholesterolu, którego wysoki poziom uważa się za czynnik nasilający wspomnianą chorobę.

Wysoka zawartość błonnika pokarmowego sprawia, iż olej z siemienia świetnie sprawdza się przy problemach z trawieniem oraz zapobieganiu bądź leczeniu zapać. Osoby dotknięte chorobami jelit mogą używać oleju z siemienia w celu naprawy wszelkich istniejących uszkodzeń tego narządu. Przepuszcza się ponadto, iż olej ten pomaga zapobiegać powstawaniu kamieni żółciowych w organizmie^{13, 14}.

Z konsumpcji oleju lnianego skorzystają nie tylko twoje narządy wewnętrzne. Dobroczynnego wpływu tego oleju doświadczą także twoje włosy, skóra i paznokcie. Niezbędne kwasy tłuszczowe wykorzystuje się przy leczeniu problemów skórnych, takich jak egzema bądź trądzik różowaty. W przypadku oparzeń słonecznych olej z siemienia może być także aplikowany zewnętrznie. Te same kwasy odpowiadają jednocześnie za odżywienie twoich włosów oraz paznokci, które stają się dzięki nim zdrowe i pełne życia.



vital
GWARANCJA ZDROWIA



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

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

Dowiedz się jak w łatwy sposób włączyć do codziennej diety:

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

Zdrowie i energia bez liczenia kalorii.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

