

DR ARTHUR AGATSTON

SOUTH

NOWA KETOGENICZNA DIETA

BEACH

Przyspiesz swój metabolizm, pozbądź się otyłości brzusznej,
zrzuć zbędne kilogramy i wzmocnij zdrowie
dzięki połączeniu diety ketogenicznej i South Beach

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Słowa uznania dla książki
NOWA KETOGENICZNA DIETA SOUTH BEACH

Arthur Agatston specjalizuje się w diagnostyce chorób układu krążenia oraz w profilaktyce udaru mózgu i schorzeń serca. Jest pionierem zdrowego stylu życia uwzględniającego zmianę nawyków żywieniowych i aktywność fizyczną. Opracowana przez dr. Agatstona łatwa w realizacji dieta została doceniona przez setki tysięcy osób na całym świecie.

— **Roger S. Blumenthal**,
doktor nauk medycznych, dyrektor The Ciccarone Center
for Prevention of Cardiovascular Disease

Każdy szef policji w Ameryce dobrze wie, że funkcjonariusze i pracownicy służb mundurowych są szczególnie narażeni na choroby serca z powodu niezdrowego odżywiania się, trudnych warunków pracy i presji, z jaką mają do czynienia na co dzień. Wielu moich kolegów po fachu zmaga się z nadwagą i jej poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Współpraca z dr. Agatstonem w celu znalezienia odpowiednich rozwiązań była dla mnie zaszczytem. Nie mam wątpliwości, że jego dieta i podejście medyczne ratują ludziom życie. Dzięki zaleceniom doktora udało mi się schudnąć ponad 15 kilogramów, za co jestem mu niezmiernie wdzięczny.

— **Daniel Oates**,
były komendant policji w Miami Beach

Zawsze podziwiałam wkład dr. Agatstona w profilaktykę chorób serca poprzez zmianę nawyków żywieniowych. Naszym wspólnym priorytetem jest walka z epidemią otyłości i pomaganie ludziom w prowadzeniu zdrowego stylu życia. Łatwy w realizacji program dr. Agatstona idealnie wpisuje się w intensywne, aktywne życie – takie jak moje! Jako sportswomenka i promotorka fitnessu dobrze wiem, co sprzyja doskonałej kondycji fizycznej i lepszemu samopoczuciu.

— **Dara Torres,**

zdobywczyni 12 medali olimpijskich, pięciokrotna olimpijka, matka,
autorka bestsellerów New York Timesa oraz instruktorka fitness

Od dziesięcioleci dr Agatston działa na rzecz poprawy stanu zdrowia mieszkańców South Beach oraz ludzi na całym świecie. Opracowana przez niego metoda nie tylko pomaga schudnąć, ale także przyczynia się do poprawienia jakości życia. Pacjenci na diecie dr. Agatstona odzyskują dobry nastrój i energię do działania. Miałem okazję doświadczyć tego osobiście.

— **Philip Levine,**

były burmistrz Miami Beach

Doktor Agatston to człowiek o dotyku Midasa, pionier prewencji chorób wieńcowych. Jego metoda wczesnego diagnozowania miażdżycy zrewolucjonizowała profilaktykę schorzeń serca. W tej fascynującej książce dr Agatston zabiera nas w podróż, podczas której odkrywa skomplikowane procesy metaboliczne i konsekwencje wyborów żywieniowych. Sposób, w jaki się odżywiamy, powoduje otyłość i zwiększa ryzyko zawału serca. Czy możemy temu zapobiec?

Doktor Agatston, czołowy klinicysta i naukowiec w dziedzinie kardiologii prewencyjnej, odnalazł receptę na wykrywanie wczesnych oznak chorób i poprawę stanu zdrowia poprzez zmianę stylu życia.

Gorąco polecam tę książkę osobom poszukującym najnowszych, potwierdzonych medycznie odkryć na temat odchudzania i przejrzystej strategii działania, dzięki której można nie tylko pozbyć się zbędnych kilogramów, ale także poprawić kondycję zdrowotną i zmniejszyć ryzyko zawału serca – zabójcy numer jeden nie tylko w Stanach Zjednoczonych.

— **Khurram Nasir,**

doktor nauk medycznych, magister nauk medycznych,
kierownik Division of Cardiovascular Prevention and Wellness
w szpitalu Houston Methodist oraz profesor nadzwyczajny na
Uniwersytecie Yale

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Piotr Wildowicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Wildowicz
TŁUMACZENIE: Beata Ziemska

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-051-8

Tytuł oryginału:
THE NEW KETO FRIENDLY SOUTH BEACH DIET
Copyright © 2019 by Tivity Health
Originally published in 2019 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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

Zdjęcia na stronach 193, 196, 216, 217 i 245 – Shutterstock.com



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

DR ARTHUR AGATSTON

SOUTH

NOWA KETOGENICZNA DIETA

BEACH

Przyspiesz swój metabolizm, pozbydź się otyłości brzusznej,
zrzuć zbędne kilogramy i wzmocnij zdrowie
dzięki połączeniu diety ketogenicznej i South Beach

vital
GWARANCJA ZDROWIA

*Wspólnie z moją żoną,
której wkładu w ten projekt nie
sposób przecenić, dedykujemy
niniejszą książkę Ellie, naszej
nowo narodzonej wnuczce.*

SPIS TREŚCI



WPROWADZENIE	11
CZĘŚĆ I: Poznajcie nową ketogeniczną dietę South Beach	
ROZDZIAŁ 1: Historia diety South Beach	17
ROZDZIAŁ 2: Czym jest dieta ketogeniczna w wersji <i>light</i> ?	27
ROZDZIAŁ 3: Co na to nauka? Wszystko o insulinie	37
ROZDZIAŁ 4: Standardowa dieta amerykańska. Co wiemy?	51
ROZDZIAŁ 5: Korzyści zdrowotne płynące z ketogenicznego stylu życia	73
CZĘŚĆ II: Plan żywienia	
ROZDZIAŁ 6: Gotowi? Zasady diety	89
ROZDZIAŁ 7: Przygotowani? Planowanie, dozwolone produkty, lista zakupów	108
ROZDZIAŁ 8: No, to zaczynamy! Faza 1. Menu na 28 dni	125
ROZDZIAŁ 9: Kontynuujemy! Faza 2. Menu na 7 dni	155
ROZDZIAŁ 10: Przepisy	165
PRZELICZNIK MIAR KUCHENNYCH	320
MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE	322
ZAŁECANA LITERATURA DODATKOWA	331
PODZIĘKOWANIA	333
O AUTORZE	335

WPROWADZENIE



Moi drodzy,

Mija niemal 20 lat od czasu, kiedy oparta na zdrowych węglowodanach, zdrowych tłuszczach i zdrowych białkach dieta South Beach przyczyniła się do zmiany nawyków żywieniowych milionów ludzi na całym świecie. Naszym nadrzędnym celem nie było jedynie pomaganie pacjentom w utracie zbędnych kilogramów. Zależało nam przede wszystkim na poprawie ich stanu zdrowia. Cieszy nas, że potwierdzone medycznie zalecenia przetrwały próbę czasu. Jednak wiedza na temat odżywiania stale się poszerza. Dlatego też wraz z kolegami lekarzami i dietetykami skutecznie wykorzystujemy najnowsze odkrycia naukowe przy opracowywaniu odpowiednich strategii leczenia. Choć przez te wszystkie

lata sporo się nauczyliśmy, nadal w powszechnym obiegu krąży wiele mitów na temat zdrowego żywienia, niestety również wśród społeczności medycznej. Lista tych mitów jest dość długa. Pozwólcie jednak, że zacznę od przedstawienia kluczowych zagadnień, które zawarłem w niniejszej książce.

- Insulinooporność stanowi podstawowy problem zdrowotny w Ameryce i na świecie. Oporność na insulinę rozwija się w ukryciu na długo przed postawieniem właściwej diagnozy.
- W wielu przypadkach przyczyną rozwoju insulinooporności jest uzależnienie od cukru.

- Cukier (zwłaszcza fruktoza), w ilościach, w jakich jest obecnie spożywany, to trucizna.
- Nadmiar cukru i rafinowanych węglowodanów w diecie powoduje zaburzenie homeostazy na wiele lat przed tym, nim poziom cukru we krwi zacznie odbiegać od normy. Etap ten nazywam *stanem przedprzedcukrzycowym*.
- Najprawdopodobniej już na etapie *przedprzedcukrzycowym* dochodzi do stłuszczenia wątroby i powstania arteriosklerozy w tętnicach. Proces ten przybiega w ukryciu, gdyż zmiany chorobotwórcze nie znajdują odbicia w testach medycznych.
- Tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego i roślinnego nie mają wpływu na poziom cholesterolu i nie zwiększają ryzyka zawału serca i udaru mózgu.
- Tłuszcz zawarty w produktach mlecznych jest korzystny dla zdrowia.
- Oleje roślinne omega-6 w ilościach obecnie spożywanych (przez Amerykanów) nie służą zdrowiu – nawet te oleje, które występują w wersji nieutwardzonej.
- Spożycie białka w USA spada wraz z wiekiem, przyczyniając się do

utrąty mięśni i masy kostnej. To z kolei prowadzi do stopniowego pogarszania się zdrowia. Spożywanie odpowiedniej ilości białka oraz regularne ćwiczenia opóźniają proces starzenia.

- Tak zwany *post przerywany* hamuje apetyt, przyspiesza przemianę materii, zwłaszcza podczas zastoju wagi oraz sprzyja utrzymaniu zdrowego stylu życia.
- Dla niektórych osób dieta o niskiej zawartości sodu (soli) jest szkodliwa, dlatego ważne jest, by wiedzieć, jak reagujemy na sól.
- Niewskazane jest łączenie owoców i warzyw w jednym posiłku. Fruktoza zawarta w owocach utrudnia chudnięcie.
- Osiągnięcie stanu pełnej *ketozy* stanowi efektywną metodę odchudzania i odwracania cukrzycy pod warunkiem, że proces monitorowany jest przez lekarza. Proponowana przez nas łagodniejsza wersja diety ketogenicznej jest równie skuteczna i może być stosowana bez ograniczeń czasowych przez większość ludzi.

Mam zaszczyt przedstawić państwu nową ketogeniczną dietę South Beach. Stworzyliśmy ją na tych samych zasadach, na których oparliśmy

oryginalną metodę, jednak przy jej opracowywaniu uwzględniliśmy najnowsze odkrycia w dziedzinie żywienia. Choć niektóre wywody naukowe mogą wydawać się skomplikowane, sam plan działania jest nadzwyczaj prosty. Cieszę się, że możemy podzielić się z czytelnikiem efektami naszych starań. Wypracowana przez nas strategia pozwala czerpać korzyści z diety ketogenicznej w sposób całkowicie bezpieczny.

Dzięki prostym i pełnowartościowym posiłkom dieta keto w wersji *light* jest łatwa do realizacji i może być stosowana przez długi czas, zapewniając zachowanie szczupłej sylwetki, świetne samopoczucie i doskonałą kondycję fizyczną na całe życie.

Życzę wszystkim powodzenia w drodze do pełni zdrowia!

Arthur Agatston,
doktor nauk medycznych

.....

Część I

**POZNAJCIE NOWĄ
KETOGENICZNĄ
DIETĘ SOUTH BEACH**

.....

HISTORIA DIETY SOUTH BEACH

Ciekawe, jak byście zareagowali, gdybym powiedział wam, że jesteście uzależnieni od cukru? Wiadomo, że czasem trudno się oprzeć pokusie zjedzenia kawałka ciasta czekoladowego. Jednak nie w tym rzecz. Chodzi mi o całkowicie fizjologiczny mechanizm, który popycha nas do obżerania się słodyczami po kryjomu. Tak przynajmniej było w moim przypadku. Nieustanne podjadanie sprawiło, że nie mogłem schudnąć na własnej diecie! Ale utrata kontroli nad jedzeniem to jedynie część problemu.

Uświadomienie sobie własnych słabości zapoczątkowało podróż, która doprowadziła mnie do zaskakujących odkryć. Dzięki nim połączyłem nowo

poznane fakty z osobistymi doświadczeniami. Wykorzystałem tę wiedzę podczas ustalania menu dla siebie, by następnie podzielić się nim z moimi pacjentami. W rezultacie powstał nowy plan dietetyczny, który polega na efektywniejszym spalaniu tłuszczu w sposób niewywołujący komplikacji. Zanim wyjawię zasady planu, chciałbym opowiedzieć wam, jak do tego doszedłem.

DIETA SOUTH BEACH

Niektórzy z was już pewnie o mnie słyszeli. To ja jestem tym lekarzem, który w 2003 roku stworzył dietę South

Beach. Wówczas niskowęglowodanowa dieta Atkinsa i niskotłuszczowa Ornisha cieszyły się największą popularnością. Jednak metoda South Beach się od nich odróżniała. Była to dieta skoncentrowana na zdrowych węglowodanach i tłuszczach. Zachęcała do umiarkowanego spożywania mięsa, dużej ilości warzyw oraz tłuszczów pochodzących z ryb, oliwy z oliwek i orzechów.

Oryginalną dietę South Beach podzieliliśmy na trzy fazy. Pierwsza z nich miała na celu wyeliminowanie cukru, chleba, makaronu, ziemniaków, wypieków, alkoholu i owoców – tych pokarmów, które po spożyciu szybko rozkładają się na cukry proste i powodują gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi (glukozy) i insuliny.

Początkowa faza była najbardziej istotna dla przebiegu diety. Została tak pomyślana, by kontrolować poziom insuliny, zmniejszyć łaknienie na słodkie i węglowodany oraz uwolnić spalanie tkanki tłuszczowej. Wtedy to działało. Dzisiaj takie podejście nazywamy dietą ketogeniczną w wersji *light*.

W wyniku trwającej dwa tygodnie pierwszej fazy ludzie szybko chudli, pozbywając się przede wszystkim tłuszczu brzuszego. Podczas mniej restrykcyjnej drugiej fazy stopniowo włączaliśmy pełnoziarniste zboża o niskim indeksie glikemicznym oraz owoce spożywane w całości. Ten etap

miał trwać do czasu osiągnięcia zamierzonego celu i służyć utrzymaniu wagi.

Wiele osób stosujących dietę South Beach wolało kontynuować fazę 1 dłużej niż zalecane dwa tygodnie.

Ponieważ, podobnie jak moi pacjenci, walczyłem z zachciankami, byłem pierwszy w kolejce do wypróbowania diety South Beach. Udało mi się wtedy zrzucić zbędne kilogramy. Jednocześnie moją uwagę przykuło coś bardzo ważnego. Większość odchudzających nie spieszyła się, by przejść do fazy 2. Początkowo myśleliśmy, że zależy im przede wszystkim na szybkiej utracie wagi. Jednak entuzjaści fazy 1 informowali nas, że tak naprawdę nie chodziło tylko o chudnięcie. Zauważyli, że po odstawieniu węglowodanów czują się znacznie lepiej, a dolegliwości – takie jak problemy z koncentracją, migrenowe bóle głowy, nadwrażliwość jelit, bóle artretyczne, trądzik czy łuszczyca – znikają. Byliśmy mile zaskoczeni. Tym osobom faza 2 ostatecznie kojarzyła się z powrotem do starych nawyków żywieniowych, a to oznaczało przybieranie na wadze i chroniczne problemy zdrowotne.

WYZNANIA OTYŁEGO TWÓRCY DIETY ODCHUDZAJĄCEJ

.....

W międzyczasie uświadomiłem sobie, że mam bardzo podobne doświadczenia. Podczas fazy 1 diety South Beach chudłem i czułem się fantastycznie, ale gdy przechodziłem do fazy 2, po włączeniu do menu produktów zbożowych i owoców, prędzej czy później zaczynałem *oszukiwać* – i to na własnej diecie! W chwilach stresu, na wakacjach lub w podróży, łatwiej było sięgnąć po niewłaściwe węglowodany, przeważnie słodczyce, gdy nagle sprawy wymykały się spod kontroli. Kiedy pozwalałem sobie na ciasteczko z drobkami czekolady (wtedy już wiedziałem, że jestem uzależniony od czekolady), nie poprzestawałem na jednym czy dwóch, lecz jadłem tak długo, aż nic nie zostało.

Nie tylko dania ze zbóż wywoływały taki efekt. Zauważyłem, że *pogromcą mojej diety* jest na przykład melon kantalupa. Mimo iż napisałem wiele artykułów na temat insulinooporności i wahań poziomu cukru we krwi, byłem przekonany, że moje postępowanie wynikało z braku dyscypliny. Bez problemu kontrolowałem zachcianki podczas trwania fazy 1, dlaczego w takim razie nie mogłem zjeść ciastka w fazie 2? Byłem sfrustrowany słabą samokontrolą i coraz bardziej wystającym brzuchem!

Aż w końcu, latem 2018 roku, seria wydarzeń odmieniła moje życie i doprowadziła do aktualizacji diety South Beach. Wszystko zaczęło się od sytuacji, która, szczerze mówiąc, nie należała do rzadkich. Pewnego dnia, będąc na wakacjach z rodziną, zjedliśmy zdrowy obiad z łososia i pieczonych brokułów. Na deser starszy syn podgrzał kupione na targu ciasto jagodowe domowej roboty. Właśnie delektowałem się smakiem, gdy usłyszałem głos żony – *Arthur, zwolnij!* Młodszy syn dodał tylko – *Opanuj się, tato!* Wziąłem sobie do serca ich uprzejmą reakcję, złapałem głęboki oddech i powstrzymałem się. Jednak, gdy nikogo nie było w pobliżu, potajemnie wkradłem się do kuchni i dokończyłem ciasto – nie tylko resztki ze swojego talerza, ale wszystko, co zostało. W myślach utwierdziłem się, że bądź co bądź jagody to samo zdrowie. No, ładnie!

EUREKA!

.....

To zdarzenie wiele zmieniło. Letnie wakacje są dla mnie doskonałą okazją do nadrobienia zaległości w czytaniu, w tym również literatury medycznej i książek, na które nie znajduję czasu w ciągu roku. Jednym z tematów, na którym skupiłem się owego lata, była neurobiologia – dziedzina nauki rozwijająca się szczególnie szybko

dzięki nowoczesnym rozwiązaniom, umożliwiającym obrazowanie funkcjonowania systemu nerwowego. Dzięki zaawansowanej technologii rezonansu magnetycznego naukowcy obserwowali (w czasie rzeczywistym) obszary mózgu reagujące na określone myśli i czynności – na przykład podczas treningu uważności lub nauki nowych umiejętności takich jak zonglowanie.

Mniej więcej w tym samym czasie, kiedy wydarzył się ów incydent z ciastem jagodowym, przeczytałem *The Hacking of the American Mind* dr. Roberta H. Lustiga. Ten wybitny naukowiec, specjalizujący się w badaniu wpływu cukru na organizm człowieka, potwierdził, że utrzymanie niskiego poziomu cukru we krwi ma pozytywny wpływ na zdrowie. W swojej książce dr Lustig wyjaśnia mechanizm powstawania nałogów, a w szczególności nałogowego spożywania cukru. Badania mózgu z użyciem rezonansu magnetycznego nie pozostawiały wątpliwości – cukier uzależnia. Jedzenie bogatych w cukier deserów (ciasto jagodowe), odbija się negatywnie na funkcjonowaniu mózgu, podobnie jak to się dzieje w przypadku nałogowych alkoholików czy palaczy. Uświadomiłem sobie, że uzależnienie od cukru nie tylko prowadzi do otyłości i cukrzycy, ale prawdopodobnie jest odpowiedzialne za większość przewlekłych chorób wynikających ze standardowej

amerykańskiej diety, którą nazywamy SAD.

Opracowując oryginalną wersję South Beach, miałem na względzie obniżenie poziomu insuliny, by kontrolować łaknienie i zapobiec spowolnieniu przemiany materii, do którego dochodzi na skutek spożywania nadmiaru rafinowanych węglowodanów i cukru. Tym razem uprzytomniłem sobie, że oporność na insulinę oraz uzależnienie od cukru to zabójczy duet – oto główni winowajcy utraty kontroli i obżarstwa, które, jak na ironię, powoduje wzmożone uczucie głodu pomimo przejadania się.

Po jakimś czasie stało się oczywiste, że moje uzależnienie zaczęło się, gdy byłem nastolatkiem, mimo iż badania poziomu cukru we krwi z tego okresu nie odbiegały od normy. Przestudowałem wyniki, które potwierdziły moje przypuszczenia. Większość otyłych (i nie tylko) nastolatków cierpi na zaburzenia metaboliczne, których nie wykrywa się podczas rutynowych badań krwi. W związku z tym lekarze nie potrafią zdiagnozować prawdziwej przyczyny problemów. Zaniepokoiłem się jeszcze bardziej, gdy uświadomiłem sobie, jakie niebezpieczeństwa tkwią w spożywaniu nadmiaru cukru i czym może skutkować stale podwyższony poziom insuliny, niewykryty nawet i przez dziesiątki lat.

Zrozumiałem również, że moje osobiste niepowodzenia w drugiej fazie

diety South Beach oraz ukradkowe nocne wycieczki do kuchni były bezspornie efektem insulinooporności i fizycznego uzależnienia od cukru. Wiedziałem, że choć zachcianki ustępowały po dwóch tygodniach stosowania pierwszej fazy, uzależnienie nie zniknęło, gdyż nie potrafiłem

zapanować nad sobą po zjedzeniu kawałka ciasta z jagodami. Nie chodzi o brak dyscypliny ani siłę woli. Rzecz w tym, że to nie była moja wina. Jeśli masz podobne doświadczenia, pamiętaj – to nie twoja wina!

Taka perspektywa może się wydać przygnębiająca, ale w rzeczywistości

HISTORIA PACJENTA

Anna W.: Koniec z uzależnieniem od słodczy

Nasza pacjentka, 60-letnia księgowa Anna W., cierpiała na wysokie ciśnienie krwi, stany lękowe i depresję. Oprócz nadwagi badania wykazały stłuszczenie wątroby. Gdy Anna przebierała się w szatni, do gabinetu weszła pielęgniarka i powiedziała: O mój Boże! Ta biedna kobieta histerycznie szlocha.

Rzeczywiście Anna płakała. Zwierzyła się nam, że nie daje rady w pracy. Siedząc za biurkiem, cały czas coś podjada. Po rzuceniu palenia 20 lat wcześniej papierosy zastąpiła innym nałogiem. Szczególnie upodobała sobie słodkie. Była wykończona pracą, opieką nad 90-letnią mamą i 16-letnią córką. Miała problemy ze snem a jej waga tamtego dnia przekroczyła 100 kilogramów.

Po dłuższej rozmowie w końcu się uspokoiła. Udało nam się namówić ją do wprowadzenia pewnych zmian. Skierowaliśmy ją do dietetyczki, która nas później poinformowała, że nie widziała nikogo tak uzależnionego do cukru. Niemniej jednak pacjentka zaakceptowała nasz plan.

Pierwsze dni były trudne. Anna potrzebowała stałego wsparcia emocjonalnego. Ale po tygodniu stało się coś nieoczekiwane – poczuła się znacznie lepiej. Potrafiła jasno myśleć i rozmawiać bez płaczu. Wciąż nie opuszczała ją ochota na słodkie, ale nie był to wilczy apetyt, który odczuwała wcześniej. W ciągu kilku miesięcy schudła 20 kilogramów. Zaczęła chodzić na dłuższe spacery w weekendy i ćwiczyć w dni powszednie. Dostała awans w pracy. Jej życie nadal nie jest wolne od problemów, ale Anna radzi sobie z nimi nieporównanie lepiej: zniknęła płacliwość i chroniczny niepokój. Nadto ma lepszą koncentrację i przestało jej dokuczać wysokie ciśnienie.

odkrywa przed nami nowe horyzonty. Kiedy zrozumiemy, że nasze *wpadki* nie mają nic wspólnego ze słabością charakteru, łatwiej nam przyjdzie zmienić swoje zachowanie. Nie jesteśmy niezdyscyplinowani. Najprawdopodobniej zmagamy się z opornością na insulinę i uzależnieniem od cukru. Dobra wiadomość jest taka, że przy naszej obecnej wiedzy można te przeszkody pokonać.

NARODZINY NOWEJ KETOGENICZNEJ DIETY SOUTH BEACH

.....

Tak między nami, kiedy po kryjomu objadałem się ciastem jagodowym, doskonale wiedziałem, że zawarta w nim dawka cukru była znacznie wyższa niż w garstce jagód. Musiałem jakoś usprawiedliwić swoje zachowanie. Teraz rozumiem, że zaprzeczanie jest cechą uzależnienia. Wiele rzeczy, które odkryłem owego lata, nie napawało optymizmem. Znałem konsekwencje uzależnienia od cukru i negatywne skutki spożywania węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym. Powoli dojrzewało we mnie przekonanie, że nadszedł czas, aby podzielić się swoimi spostrzeżeniami. I tak powstała nowa ketogeniczna dieta South Beach.

Wróćmy do lata 2018 roku. Postanowiłem wtedy, że 1 sierpnia zacznę stosować nastawione na spalanie

tłuszczu zasady fazy 1 diety South Beach nie tylko przez 2 tygodnie, lecz tak długo, jak będzie to konieczne, a w razie potrzeby – nawet przez czas nieokreślony. Opierając się na nowych badaniach medycznych, dodałem do menu produkty mleczne. Byłem podekscytowany na myśl ponownego realizowania fazy 1. Dzięki wiedzy, jaką zdobyłem w tamtym czasie, mogłem się przekonać, że to, co sabotowało moje intencje, miało podłoże hormonalne. Byłem pewien, że tym razem uda mi się przezwyciężyć trudności. I udało się.

Jak zawsze w fazie 1, szybko zniknął niepohamowany apetyt. Z wielkim optymizmem kontynuowałem ten etap dłużej niż pierwotnie zaplanowane 2 tygodnie i czułem się świetnie. Pierwsze większe wyzwanie pojawiło się na początku jesieni, gdy, jak co roku, miałem odwiedzić kuzynkę Susie w State College w Pensylwanii i zobaczyć mecz piłkarski drużyny Penn State. Nie mogłem doczekać się wyjazdu, zapominając, że Susie (mistrzyni wypieków) tradycyjnie przywita nas ciastem prosto z piekarnika. Choć zawsze ogłaszałem, że nie powinienem jeść pełnych cukru i skrobi pyszności, to z szacunku dla gospodyni musiałem spróbować przynajmniej kawałek. W mgnieniu oka byłem gotów zmieścić cały talerz. Ale tym razem czułem się tak świetnie, stosując wydłużoną pierwszą fazę (straciłem już dużo

tłuszczu brzuszego), że nie chciałem ryzykować zaprzeczenia korzyści z moich dotychczasowych starań. Poza tym nie odczuwałem swoich zwykłych zachcianek. Odrzuciłem ofertę Susie i w moim mniemaniu zachowałem się niegrzecznie, odmawiając apetycznie wyglądającego ciasta orzechowego.

Od tamtej pory bez większych trudności i z nielicznymi wyjątkami potrafiłem zmierzyć się z przyjęciami, weselami, Świętem Dziękczynienia i Bożym Narodzeniem. Ucieszyłem się bardzo, gdy odkryłem, że po zjedzeniu kawałka słynnego ciasta limonkowego w restauracji „Joe’s Stone Crab” w South Beach, nie miałem ochoty na więcej.

Wydłużona faza 1 działała. Co więcej, po miesiącu jej stosowania porzucenie na jednym kawałku ciasta nie było żadnym problemem. Właśnie to doświadczenie i seria kolejnych odkryć sprawiły, że zdecydowałem się na opracowanie nowej ketogenicznej diety South Beach.

DODATKOWE KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE STOSOWANIA NASZEJ DIETY

Warto dodać, że nie tylko wolność od nałogu i zanik wilczego apetytu wywoływanego wcześniej skokami insuliny pozwalają mi kontynuować dietę. Czuję się tak dobrze zarówno

psychicznie, jak i fizycznie, że nie wyobrażam sobie, by mogło być inaczej.

Jedną z nieoczekiwanych korzyści, jakich doświadczyłem stosując nową metodę, pojawiła się po przejściu tak zwanej *ketoadaptacji*. Po kilku tygodniach lub miesiącach eliminowania cukrów i rafinowanych węglowodanów organizm przestawia się na spalanie ketonów jako źródła energii. Pierwotna faza 1 diety South Beach nie była wystarczająco długa, by osiągnąć ten stan. Utrata masy ciała to główny efekt przystosowania się ciała do nowego trybu uzyskiwania energii. Jednak zalety wejścia w ketozę nie kończą się na tym. Kiedy po wakacjach znalazłem się z powrotem w Miami Beach, wróciłem też do boksu, który trenuję od pięciu lat pod okiem zawodowego boksera Juana Arroyo. Zwykle ćwiczymy z Juanem godzinę trzy razy w tygodniu.

Mój pierwszy trening odbył się po sześciu tygodniach stosowania fazy 1. Miał miejsce o 7 rano we wtorek. Dość opadałem z sił już po kilku rundach w upale południowej Florydy. Przeczekałem wtedy rundę lub dwie, żeby odpocząć, i kontynuowałem trening. Ale tego upalnego i wilgotnego poranka boksowałem przez całą godzinę bez przerwy. Byłem zdumiony swoją wytrzymałością. Teraz nie tylko skutecznie spalałem tłuszcz, ale też czułem się doskonale.

Odkąd przeszedłem na nową dietę zaskakująco łatwo utrzymuję stałą

wagę po schudnięciu niemal 10 kilogramów głównie z brzucha. Czuję się lepiej niż kiedykolwiek, zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Ponadto od przeszło roku nie opuszcza mnie przekonanie, że w dalszej perspektywie ten stan się nie zmieni. Moja pewność siebie wynika z trzech powodów:

- Po pierwsze, czuję się doskonale i nie chciałbym tego zaprzepaścić. Mam więcej energii i lepszą koncentrację. Mój bezdech senny całkowicie ustąpił, dobrze śpiam. Niewątpliwie doskonała kondycja psychofizyczna to najlepsza motywacja do kontynuowania diety.
- Po drugie, udało mi się przezwyciężyć uzależnienie od cukru oraz odwrócić insulinooporność. Dzięki czemu mogę się cieszyć czekoladowym *brownie* (lub kawałkiem ciasta jagodowego), nie tracąc nad sobą kontroli.
- Po trzecie, przekonałem się, że nowy sposób odżywiania sprawdza się w życiu, gdyż jest prosty w realizacji, łatwo go dostosować do własnych potrzeb – a w dodatku jedzenie sprawia przyjemność.

Również moja żona skorzystała z nowej ketogenicznej diety, choć w inny sposób niż ja. Kiedy u mnie słabł apetyt na węglowodany i zniknął

nałóg (oraz tłuszcz brzuszny), żona pozbyła się migren i bólu stawów. Jest tak szczęśliwa, że uwolniła się od tych uporczywych dolegliwości, że nie wyobraża sobie powrotu do starych nawyków.

DLACZEGO DIETETYCY WCIAŻ ZMIENIAJĄ ZDANIE

Zanim przedstawimy nową ketogeniczną dietę South Beach, chciałbym odnieść się do kwestii porad dietetycznych. Często wskazania dietetyków mogą wydawać się zagmatwane lub wręcz sprzeczne. Podejrzewam, że chcąc znaleźć sposób na zrzucenie paru kilogramów lub dowiedzieć się, co jeść, by poczuć się lepiej, nie raz czuliście się zagubieni i zdezorientowani. Jednego dnia mówi się, żeby obniżyć spożycie tłuszczu, a potem słyszymy, że tłuszcze są zdrowe. Jedni chwalą zalety węglowodanów, drudzy twierdzą, że od węglowodanów się tyje. Od dziesięcioleci jemy tylko nabiał o niskiej zawartości tłuszczu, a teraz mamy przejść na pełnotłuste produkty mleczne. Kiedyś stosowaliśmy fazę 1 przez dwa tygodnie, a teraz ma ona trwać co najmniej miesiąc lub jeszcze dłużej.

To zrozumiałe, że taka sytuacja potrafi zdemotywowować każdego, ale istnieją ważne przyczyny tego zamieszania. Gwałtowny rozwój tech-

nologii oraz szybsza integracja nowych odkryć pozwalają dokładniej zrozumieć skomplikowane procesy zachodzące w ludzkim ciele. Dzięki zaawansowanym technikom diagnostycznym, takim jak rezonans magnetyczny, oraz skuteczniejszym badaniom przesiewowym cholesterolu możemy wyciągnąć bardziej wiarygodne wnioski i zalecić odpowiednie terapie.

**Głównym celem
tej książki jest
zapoznanie was
z najnowszymi
odkryciami
w dziedzinie
zdrowego odżywiania.**

Wraz z udoskonaleniem testów medycznych nasza wiedza stale się poszerza. Nowe odkrycia nierzadko wywołują pewien chaos. Głównym celem książki jest zapoznanie was z najnowszymi odkryciami w dziedzinie zdrowego odżywiania, byście mogli skorzystać z osiągnięć technologicznych i zadbać o kondycję fizyczną. Cieszę się, że mogę przyczynić się do rozwiania ewentualnych wątpliwości,

dzieląc się nie tylko własnymi doświadczeniami, ale też spostrzeżeniami moich pacjentów.

Nie twierdzę, że znamy wszystkie odpowiedzi. Będziemy nadal się uczyć i poznawać nowe, fascynujące tajniki organizmu człowieka. Dobra wiadomość jest taka, że już teraz dysponujemy odpowiednimi środkami, które umożliwiają nam poprawę zdrowia.

Napisałem tę książkę, by pomóc przede wszystkim ludziom zmagającym się z otyłością i nadwagą. Skorzystają z niej również te osoby, które mimo szczupłej sylwetki gromadzą tłuszcz w okolicach brzucha lub które narzekają na niski poziom energii. Wypróbujcie dietę przez miesiąc i zobaczcie, jak się poczujecie. Przekonacie się na sobie, jak w miarę pozbywania się niechcianych kilogramów znikają zachcianki i wracają siły. Nie mam wątpliwości, że postępując zgodnie ze wskazówkami, proponowana przez nas metoda okaże się łatwiejsza, niż mogło się to pierwotnie zdawać. Jestem pewien, że gdy wasze samopoczucie się poprawi, a po wielu dolegliwościach nie będzie śladu, nikt z was nie zechce zaprzepaścić tego stanu, wracając do starych przyzwyczajeń.

ŚNIADANIE

Jajka zapiekane na trzy sposoby ■	170
Budyń z nasion chia na mleku kokosowym ■	173
Wędzony łosoś z awokado i jajecznicą ■	174
Quiche ze szpinakiem i karczochem ■	177
Babeczki kawowo-orzechowe ■	178
Krem jogurtowy z mleka kokosowego z owocami leśnymi ■■	181
Awokado z jajkiem na ciepło ■	182
Batonik jogurtowy z orzechami i owocami ■■	185
Zapiekane jajka z batatami ■■	186
Czekoladowe babeczki w szklance ■	189
Gofry z jagodami w polewie cytrynowej ■■	190
Meksykańska zapiekanka śniadaniowa ■	193

NAPOJE

Aromatyczna herbata z przyprawami ■	196
Kawa mrożona ■	198
Latte z odżywką białkową ■	199

OBIAD

Diabelskie jajka faszerowane ■	202
Sałatka z kurczaka curry w sosie ogórkowym ■	204
Tajska sałatka z kurczakiem ■	205
Burrito z wołowiną (bez tortilli) ■	206
Chili z czarnej fasoli i dyni ■■	208
Kremowa zupa brokułowa ■	211
Sałatka z krewetek i awokado w sosie kolendrowym ■	212
Chili z warzyw ■	215
Sałatka z grillowanego kurczaka Buffalo ■	216
Tajskie curry z ciecierzycy ■■	218
Duszona pierś z kurczaka z rozmarynem i cytryną ■	221
Indyk na ostro z batatami ■■	222
Ryż kalafiorowy z sosem tahini ■	224



KOLACJA

.....

Spaghetti z cukinii z klopsikami ■	229
Zapiekany kurczak w pikantnym sosie Buffalo ■	230
Kurczak w panierce z mąki migdałowej ■	233
Stek w sosie z gorgonzoli ■	234
Fajitas z kurczaka ■	237
Szakszuka z pieczarkami portobello ■	238
Kremowy kurczak z kalafiorem ■	241
Pizza z szynką parmeńską i serem gouda ■	242
Glazurowane udka kurczaka z sezamem ■	245
Gulasz wołowo-warzywny ■	246
Nadziewana pierś z kurczaka z makaronem z cukinii ■	248
Dorsz z migdałami i bazylią ■	250
Kotlety z indyka ze świeżą kolendrą i sokiem z limonki ■	253
Zapiekanka pasterska z kurczaka i kalafiora ■	254
Aromatyczna pieczeń z jagnięciny ■	257
Pieczony łosoś z komosą ryżową i mango ■■	258
Glazurowana wołowina z warzywami ■	261
Rybne tacos w kremowym sosie z awokado ■■	262
Domowy kurczak z ryżem kalafiorowym ■	265
Sałatka z minitacos i jogurtowy dip kolendrowo-limonkowy ■	266
Jogurtowy dip kolendrowo-limonkowy ■	268
Sałatka cesarska z jarmużem i sosem z orzechów nerkowca ■	269
Lasagne z pomidorami ■	270
Pizza pepperoni z kozim serem ■■	273
Marokański gulasz z soczewicy ■	274
Filet z łososia w kremowym sosie koperkowym ■	276

LEGENDA

.....

FAZA 1 ■

FAZA 2 ■■

PRZYSTAWKI, PRZEKĄSKI I DESERY

.....

Pieczona brukselka z parmezanem ■	280
Sałatka z cukinii i sera feta ■	283
Nachos z mąki migdałowej i guacamole domowej roboty ■	285
Purée z kalafiora z czosnkiem i parmezanem ■	286
Ziołowe krakersy ■	288
Zapiekanka z grzybami i czerwoną cykorią ■	289
Buleczki keto na 2 sposoby ■	290
Pieczone brokuły rabe z parmezanem ■	293
Aromatyczne pesto jogurtowe ■	294
Babeczki serowe z wędzonymi migdałami ■	297
Pikantne frytki serowe ■	298
Słodko-słona mieszanka studencka ■	299
Serowo-czosnkowe podplomyki z kalafiora ■	300
Ciecierzycza prażona w cynamonie ■■	303
Słone batoniki z ciemnej czekolady i pasty sezamowej ■	304
Kruszonka z malin na ciepło ■■	307
Mrożony baton czekoladowy ■	308
Pralinki proteinowe ■	310
Brownie keto ■	312
Pieguski z czekoladą ■	315
Czekoladki z masłem orzechowym ■■	316
Ciasteczka czekoladowo-orzechowe ■■	318





KREM JOGURTOWY Z MLEKA KOKOSOWEGO Z OWOCAMI LEŚNYMI

PRZEPIS NA 4 PORCJE

MOŻESZ BEZKARNIE DELEKTOWAĆ SIĘ SMAKIEM
TEGO AKSAMITNEGO DESERU O KAŻDEJ PORZE DNIA.

SKŁADNIKI

- 1 szklanka niesłodzonego jogurtu z mleka kokosowego
- 1 łyżka erytrytolu

SOS MALINOWY

- 1 szklanka malin, świeżych lub mrożonych
- 2 łyżki erytrytolu
- ½ łyżeczki proszku maranty

WARSTWA JOGURTU KOKOSOWEGO Z NASIONAMI CHIA

- ⅓ szklanki nasion chia
- 1 szklanka niesłodzonego jogurtu z mleka kokosowego
- 1 łyżeczka wanilii
- 2 łyżki erytrytolu

POSYPKA

- ¼ szklanki świeżych owoców leśnych
- 2 łyżki lekko uprażonych wiórków kokosowych
- Kilka świeżych liści bazylii (według uznania)

PRZEPIS

- W małej misce wymieszaj jogurt z erytrytolem.
- Wszystkie składniki malinowego sosu umieść w małym rondelku. Gotuj na średnim ogniu 2 minuty, aż maliny zmiękną.
- W razie potrzeby odcedź mieszankę przez gęste sitko, by usunąć nasiona. Odłóż do wystygnięcia.
- W osobnej misce wymieszaj składniki warstwy kokosowej.
- 4 filiżanki lub małe naczynia do deseru wypełnij warstwą jogurtu kokosowego. Polej sosem malinowym i dodaj jogurt chia. Przykryj folią i wstaw do lodówki na około 5 godzin, by krem zgęstniał (najlepiej na noc).
- Tuż przed podaniem dodaj leśne owoce. Posyp prażonymi wiórkami kokosowymi i udekoruj listkami z bazylii (według uznania). Krem można przechować w lodówce przez 2 dni.

Składniki odżywcze w porcji: 155 kalorii

- 9 g tłuszczu ■ 5 g tłuszczów nasyconych
- **3 g białka** ■ **36 g węglowodanów**
- **3 g cukru** ■ 19 g alkoholu cukrowego
- 8 g błonnika ■ 9 g węglowodanów netto
- 0 mg cholesterolu ■ 26 mg sodu.



Dr Arthur Agatston – ceniony specjalista w zakresie profilaktyki chorób wieńcowych, twórca i autor międzynarodowego bestsellera o diecie South Beach, profesor nadzwyczajny Miller School of Medicine na Uniwersytecie w Miami, członek Wydziału do Spraw Żywienia Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Głównym tematem jego zainteresowań naukowych jest zapobieganie schorzeniom serca. Jest autorem ponad 200 prac i artykułów. W 2004 roku magazyn „Time” umieścił go na liście 100 najbardziej wpływowych ludzi świata. Prowadzi prywatną klinikę w Miami Beach.



Lubisz dietę South Beach? Intryguje cię dieta ketogeniczna i chciałbyś jej spróbować? Co powiesz na połączenie obu tych modeli zdrowego odżywiania?

Oryginalna dieta South Beach stanowiła przełom w zdrowej utracie wagi. Teraz jej twórca, ceniony kardiolog dr Arthur Agatston, łączy swoją autorską dietę z najnowszą wiedzą dotyczącą zdrowego odżywiania, która jest podstawą, bijącej rekordy popularności, diety ketogenicznej.

Stawiając na dobre węglowodany, zdrowe tłuszcze i wysokiej jakości białka, nowa ketogeniczna dieta South Beach zawiera zasady diety South Beach, uwzględniając rewolucyjne spalanie tłuszczu w keto.

Autor przedstawia prosty, 28-dniowy plan żywieniowy, który zwiększy twoją satysfakcję z posiłków, zmniejszy apetyt, ułatwi schudnięcie, a co najważniejsze – utrzymanie wymarzonej wagi. Plan oferuje korzyści płynące z keto i żywienia niskowęglowodanowego bez pułapek!

Dzięki profesjonalnym poradom i ponad 100 przepisom na smakowite dania, będziesz mógł przyspieszyć metabolizm i bezpiecznie wprowadzić swój organizm w tryb spalania tłuszczu. To wszystko dzięki diecie, która jest bardziej elastyczna i zrównoważona niż tradycyjna dieta ketogeniczna. To nie wszystko! Oprócz długotrwałej utraty wagi, dieta dr. Agatstona pomoże ci pozbyć się otyłości brzusznej, poprawić ostrość umysłu, zmniejszyć stany zapalne, złagodzić ból, dodać energii, zapobiec cukrzycy i insulinooporności, a także wzmocnić serce.

Schudnij zdrowo i utrzymaj wagę na South Beach!

Patroni:

Porady Fit

fit.pl

SZTUKATER.PL

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-8168-957-1



9 788381 689571