



dr med. Anne Fleck
dr med. Jörn Klasen
dr med. Matthias Riedl
dr med. Silja Schäfer

Naturalne sposoby na OTYŁOŚĆ BRZUSZNA

Jak przy pomocy diety
pozbyć się nadwagi,
tłuszczu brzuszego,
złagodzić stany zapalne
i zapobiec rozwojowi
chorób przewlekłych

Naturalne
sposoby na
OTYŁOŚĆ
BRZUSZNA

dr med. Anne Fleck
dr med. Jörn Klasen
dr med. Matthias Riedl
dr med. Silja Schäfer

Naturalne sposoby na OTYŁOŚĆ BRZUSZNA

Jak przy pomocy diety
pozbyć się nadwagi,
tłuszczu brzuszego,
złagodzić stany zapalne
i zapobiec rozwojowi
chorób przewlekłych

Z przepisami opracowanymi przez Martinę Kittler
i tekstami autorstwa Franziski Pfeiffer



REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Beata Bulkowska-Gottschling
ZDJĘCIA: Claudia Timmann
STYLIZACJA POTRAW: Pedro Torres
PRZEPISY: Martina Kittler
TEKSTY: Franziska Pfeiffer
ILUSTRACJE: Pauline Karlson

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-474-5

Tytuł oryginału: *Die Ernährungs-Docs – Unser Anti-Bauchfett-Programm:
Gesund und fit mit einer schlanken Körpermitte*

© 2022 Edel Verlagsgruppe GmbH
Kaiserstraße 14 b
D-80801 München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa • 7

Dlaczego tłuszcz w okolicy brzucha jest tak niebezpieczny • 9

Czy mój brzuch jest za duży? Jak możesz to sprawdzić • 15

Od tłuszczu na brzuchu do stłuszczenia wątroby • 18

Koniec z alkoholem • 23

Nowości ze świata badań naukowych • 25

Skuteczna walka z otyłością brzuszną: jedz mniej i zapobiegaj stanom zapalnym • 28

Najlepsze produkty dla szczupłej talii • 34

Wyrwij się z pułapki cukru • 38

Schudnij przy pomocy białka • 41

Zawartość białka w różnych produktach spożywczych • 42

Właściwy tłuszcz przeciwko otyłości brzusznej • 44

Przyprawy do odchudzającej kuchni • 47

Dzięki wiedzy i motywacji: tak można dojść do zdrowego stylu życia • 49



PRZEPISY WSPOMAGAJĄCE WALKĘ Z OTYŁOŚCIĄ BRZUSZNĄ

ŚNIADANIE • 55

Propozycja specjalna: Wegańskie pasty
do smarowania pieczywa • 70

POTRAWY SYCĄCE • 89

Propozycja specjalna: 1 × czerwony
ryż – 3 przepisy • 112

Propozycja specjalna: Fermentowane
warzywa • 134

POTRAWY TYPU LOW-CARB • 137

Propozycja specjalna: Bogate w białko
koktajle i przekąski • 156

Plan tygodniowy: 1600 kcal dziennie • 174

Indeks rzeczowy • 176

Indeks przepisów • 178

Lekarze-dietetycy • 185



Symbole użyte w przepisach



Wegański



Wegetariański



Zawierający zdrowe tłuszcze

min. 0,8 g wielonienasyconych
kwasów tłuszczowych na 100 kcal



Bezglutenowy



Bez laktozy



Niskowęglowodanowy

mniej niż 30% energii pochodzącej
z węglowodanów

TŁUSZCZ Z BRZUCHA MUSI ZNIKNAĆ

Jeśli chodzi o zdrowie, to kilka nadprogramowych kilogramów na pośladkach i biodrach wcale nie musi być powodem złego samopoczucia. Zupełnie inaczej wygląda jednak sprawa z tłuszczem na brzuchu. Nie dość, że wygląda to po prostu niekorzystnie, to jeszcze stwarza szereg zagrożeń. Możemy jednak skutecznie im przeciwdziałać, stosując zdrowy sposób odżywiania.

Tłuszcz na brzuchu może dotknąć każdego. Zazwyczaj wraz z biegiem życia staje się coraz bardziej uporczywy. Wiek i geny dodatkowo intensyfikują ten proces, ale nie powinny być wykorzystywane jako wymówka. Zbyt duża ilość tak zwanego tłuszczu trzewnego powstaje również u osób młodych, a nawet tych szczupłych – zwłaszcza jako następstwo niezdrowego odżywiania się. Nadmiar tłuszczu w środkowej części ciała staje się w ostatnich latach coraz częściej przedmiotem badań jako przyczyna licznych chorób cywilizacyjnych. Badania te przyniosły zatrważające wyniki: mimo że często przez bardzo długi czas większość z nas w niewielkim stopniu lub w ogóle nie odczuwa tego wewnętrznego tłuszczu, to jednak przyrasta on dalej. Ten początkowo niewidoczny pas tłuszczu owija się wokół ważnych organów wewnętrznych i działa tam jak gruczoł hormonalny, rozsyłając po całym organizmie niekorzystne substancje

przebieżnikowe sprzyjające powstawaniu stanów zapalnych. W ten sposób uruchamia się błędne koło, z którego niestety nie można tak łatwo się wydostać. Konsekwencje tego stanu rzeczy rozciągają się od choroby zwyrodnieniowej stawów i cukrzycy typu 2 po choroby układu krążenia i nowotwory.

W przeciwieństwie do stosunkowo nieszkodliwego tłuszczu na biodrach, ramionach czy nogach tkanka tłuszczowa w okolicy brzucha ma jednak zdecydowanie większą „przewagę”: można jej się szybciej pozbyć poprzez zmianę sposobu odżywiania. Wbrew temu, co często się zakłada, to nie tłuszcz jest przede wszystkim tym, co czyni go winowajcą, ale mieszanka składająca się ze zbyt dużych ilości cukru, złych węglowodanów, niezdrowych kwasów tłuszczowych i za małej ilości błonnika. Tu z pomocą przychodzi nasza strategia przeciwdziałania otyłości brzusznej. Chodzi tu nie tylko o odpowiedni dobór produktów

spożywczych, ale także o liczbę posiłków i długość przerw między nimi.

Jeśli chodzi o otyłość brzuszną, obowiązuje tu również ta sama zasada, która jest częścią zdrowego stylu życia: musisz się ruszać. Dlatego znajdziesz w tej książce również propozycje aktywności fizycznej, która pomoże ci pozbyć się tłuszczu zalegającego w okolicach brzucha. Wykorzystaj naszą sekcję przepisów po

wprowadzającym rozdziale dotyczącym teorii jako program pierwszej pomocy, aby pozbyć się niebezpiecznego nadmiaru tłuszczu znajdującego się w środkowej części ciała. A ponieważ twoje zdrowie odniesie korzyści pod wieloma względami, najlepiej już na zawsze trzymać się zbilansowanej diety przeciw otyłości brzusznej.

Życzymy ci powodzenia i smacznego!

J. Schiöfer J. Kwan M. Piecior Anna Felt



DLACZEGO TŁUSZCZ W OKOLICY BRZUCHA JEST TAK NIEBEZPIECZNY

Zalega przez długi czas w sposób niedostrzegalny pomiędzy ważnymi dla życia organami i sieje tam spustoszenie, czego nie jesteśmy w stanie zauważyć. Tkanka tłuszczowa w obrębie brzucha – w przeciwieństwie do tkanki tłuszczowej w innych miejscach – wytwarza substancje szkodliwe dla naszego zdrowia. Ryzyko z tym związane jest podobne do ryzyka związanego z paleniem papierosów.

Natura podjęła odpowiednie środki zapobiegawcze i zaprojektowała nasze organizmy w taki sposób, aby mogły przetrwać okresy, kiedy nie mamy do dyspozycji nic do jedzenia. Bo jakże inaczej ludzie mogliby przetrwać przed dziesiątkami tysięcy lat? Nasz organizm posiada zdolność gromadzenia zapasów w dobrych czasach na wypadek pojawienia się gorszych okresów. W tym celu zbiera nadmiar energii, zamienia ją w tłuszcz i magazynuje, aby była gotowa do wykorzystania, gdy przez jakiś czas nie będzie nic do jedzenia. Ma to również niezwykle ważny dla przetrwania efekt uboczny: zapasy w tkance tłuszczowej chronią nas przed zimnem i gorącem. W różnych lokalizacjach naszego organizmu dostępne są miejsca na magazyny zabezpieczające: z jednej strony jest to podskórna tkanka tłuszczowa (tłuszcz podskórny), z drugiej strony nasza

jama brzuszna, komórki mięśniowe, kości i narządy mogą również służyć jako magazyny.

Szkody w całym organizmie

Ale nie jest to rozwiązanie z założenia trwałe, ponieważ natura nie przewidziała możliwości występowania nieustannego nadmiaru. Jako myśliwi i zbieracze nasi przodkowie nie mogli żyć ponad stan, co w porównaniu do dzisiejszych czasów wygląda zupełnie inaczej. Jedzenie jest dla nas dostępne przez całą dobę. Aby móc się nim rozkoszować, praktycznie nie musimy podejmować żadnego wysiłku fizycznego. Konsekwencje: jemy za dużo, za często i – niestety – często niewłaściwie rzeczy. To wszystko odkłada się później w naszym organizmie. O ile zbyt duża ilość tłuszczu w podskórnej tkance tłuszczowej jest jedynie problemem do pewnego stopnia estetycznym, to jego nagromadzenie w okolicy jamy

brzuszej bardzo szybko powoduje duże szkody.

⊕ Rośnie liczba zachorowań na choroby przewlekłe

Tłuszcz zalegający w okolicach brzucha produkuje substancje przekaźnikowe, które przyczyniają się do rozwoju chorób. Tkanka tłuszczowa znajdująca się pomiędzy narządami wewnętrznymi jest największym w organizmie organem magazynującym hormony, które poprzez uwalnianie niewłaściwych ilości w niewłaściwym czasie napędzają niemal wszystkie choroby cywilizacyjne. Począwszy od wysokiego ciśnienia krwi i chorób sercowo-naczyniowych, poprzez cukrzycę typu 2 i chorobę zwyrodnieniową stawów, aż po zwiększone ryzyko zachorowania na raka. W zależności od tego, gdzie jest magazynowany, tłuszcz, który „zboczył z drogi”, może powodować różne skutki. Jako tak zwany tłuszcz ektopowy (pozamiejscowy) może sprzyjać stanom zapalnym, uszkadzać tkanki, zaburzać procesy hormonalne, ograniczać funkcje zaatakowanych narządów oraz zaburzać metabolizm cukrów i tłuszczów. Główną rolę odgrywa w tym wątroba. Kiedy staje się otłuszczona, wydziela szkodliwe dla zdrowia białko (fetuinę-A), które dostaje się do krwiobiegu i dalej do trzustki, gdzie może wywołać stan zapalny. Również takie choroby, jak depresja, osteoporoza czy niewydolność nerek mogą być z dużym prawdopodobieństwem związane z tłuszczem zgromadzonym w niewłaściwym miejscu.

Poniżej przedstawiamy szczególnie często występujące choroby cywilizacyjne:

⊕ Cukrzyca typu 2

Nadwaga sprzyja powstawaniu i rozwojowi cukrzycy typu 2 – jest to rzecz powszechnie znana. Jednak nie tylko nadwaga sprzyja powstawaniu cukrzycy, ale przede wszystkim otyłość brzuszna. Jednym z powodów jest to, że działanie hormonu insuliny, którego zadaniem jest obniżenie poziomu cukru we krwi, zostaje osłabione przez substancje przekaźnikowe pochodzące z tłuszczu trzewnego. W ten sposób rozwija się insulinooporność. Substancje przekaźnikowe wysyłane przez tłuszcz zmagazynowany na brzuchu sprawiają, że receptory insulinowe w komórkach organizmu stają się mniej wrażliwe, przez co cukier z krwi nie może już swobodnie docierać do komórek. Poziom cukru we krwi rośnie, trzustka wydziela jeszcze więcej insuliny, aż w końcu nie jest już w stanie tego robić – powstaje cukrzyca typu 2.

⊕ Podwyższony poziom cholesterolu

Konsekwencje nadwagi i otyłości brzusznej mają również swoje odzwierciedlenie w poziomie cholesterolu i funkcjonowaniu naczyń krwionośnych. W przypadku podwyższonego poziomu cholesterolu nadmiar tłuszczu znajdującego się we krwi odkłada się na wewnętrznych ścianach naczyń. Jednak tylko wysoki

udział tak zwanego „złego” cholesterolu LDL (Low Density Lipoprotein) jest szkodliwy. U zdrowych ludzi cholesterol to ważny materiał budulcowy dla ścian komórkowych i włókien nerwowych oraz służący wytwarzaniu hormonów. Jeśli jednak dostanie się on do krwiobiegu nie jako tak zwany „dobry” cholesterol HDL (High Density Lipoprotein), który chroni serce i naczynia krwionośne, ale jako cholesterol LDL w następstwie nieprawidłowego odżywiania, staje się wówczas niebezpieczny. Jeśli dzieje się to przez dłuższy czas, naczynia krwionośne ulegają zwężeniu, a krew ma coraz większe trudności w krążeniu po organizmie.

+ **Choroby układu sercowo-naczyniowego**

Otłuszczony brzuch powoduje również podwyższenie ryzyka wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego. Począwszy od miażdżycy (zwapnienia naczyń krwionośnych) i nadciśnienia tętniczego, poprzez chorobę wieńcową połączoną z niewydolnością serca i zagrożeniem zawałem, aż po migotanie przedsionków i udar mózgu. Przewlekłe choroby zapalne tkanki tłuszczowej w obrębie jamy brzusznej zwiększają między innymi również ryzyko zakrzepicy żył głębokich. W medycynie mówimy o zespole metabolicznym wtedy, gdy otyłość, wysokie ciśnienie krwi oraz

Na zewnątrz chudy, wewnątrz gruby: niebezpieczeństwo dla osób szczupłych

„Przecież jestem szczupła, nic mi się nie może stać”. Niestety, osoby, które nie mają problemów z wagą, często dają się zwieść fałszywemu poczuciu bezpieczeństwa, ale tłuszcz na brzuchu może dotyczyć również osób, które nie mają nadwagi. Lekarze określają je jako TOFI. Termin ten pochodzi z języka angielskiego i oznacza „*thin outside, fat inside*”. Oznacza to, że nawet osoby szczupłe lub o prawidłowej wadze mogą mieć zbyt dużo tkanki tłuszczowej i w stosunku do niej zbyt mało tkanki mięśniowej. W ramach badań przeprowadzonych w Finlandii stwierdzono, że 34% mężczyzn o normalnej wadze i 45% kobiet było narażonych na zwiększone ryzyko zachorowania z powodu wewnętrznego otłuszczenia narządów.

Niedobór tkanki mięśniowej sprawia, że brakuje również pewnych substancji przekaźnikowych (miokinin), które tak naprawdę chronią serce. Typowymi znakami ostrzegawczymi dla TOFI są wąskie stawy, opadnięte ramiona, ciało w tak zwanym kształcie jabłka i mało masy mięśniowej – zwłaszcza w nogach i biodrach. Badanie przeprowadzone przez lekarza pozwala stwierdzić, czy występuje w takim przypadku problem insulinooporności.

podwyższony poziom cukru i tłuszczu we krwi łączą się w tak zwany „śmiertelny kwartet” i zwiększają ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, takich jak zawał serca, udar mózgu, cukrzyca czy choroby nowotworowe. Nerki mogą również z tego powodu zostać uszkodzone.

+ **Schorzenia wątroby**

Przez bardzo długi czas za przyczynę uszkodzenia wątroby uważano przede wszystkim tłuszcz i alkohol. Tymczasem okazało się, że to szczególnie zbyt duża ilość niekorzystnych węglowodanów uszkadza ten organ. Według danych szacunkowych co drugi-trzeci dorosły człowiek po przekroczeniu 40. roku życia ma dziś stłuszczoną wątrobę, co wcale nie jest konsekwencją nadmiernego spożycia alkoholu, ale wynika ze złego sposobu odżywiania i zbyt małej ilości ruchu. Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (NAFLD) jest najczęstszą postacią tejże choroby na świecie (patrz: strona 18 i następne).

+ **POChP, choroba Alzheimera, choroby nowotworowe**

Niezależnie od tego, czy mówimy o osobach palących, czy niepalących, substancje wywołujące stany zapalne wydzielane przez tłuszcz brzuszny uszkadzają również płuca. Badania wykazały, że prawdopodobieństwo zachorowania na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc POChP jest o 72% wyższe, jeśli twój obwód talii wynosi 110 cm lub więcej (kobiety) lub 118 cm

lub więcej (mężczyźni). Jednakże nie sama waga i obwód talii są za to wyłącznie odpowiedzialne, ponieważ ryzyko wystąpienia choroby płuc jest również zwiększone o ponad 50% u osób z niedowagą. Może to być prawdopodobnie spowodowane niewłaściwym sposobem odżywiania połączonym ze zbyt małą masą mięśniową.

Szczególnie w starszym wieku duży obwód brzucha zwiększa ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera i demencji. I wreszcie, tłuszcz trzewny ma również wpływ na ryzyko zachorowania na raka, co można przypisywać przewlekłym procesom zapalnym. Dotyczy to zwłaszcza chorób nowotworowych przewodu pokarmowego – na przykład nowotworów trzustki, przełyku, jelita grubego czy wątroby.

+ **Choroba zwyrodnieniowa stawów**

Jednym z powikłań wtórnych spowodowanych zbyt dużą ilością tłuszczu na brzuchu jest choroba zwyrodnieniowa stawów, choroba, która na pierwszy rzut oka ma niewiele wspólnego z otyłością brzuszną. Bez względu na to, czy chodzi o kolana, biodra, palce u rąk czy nóg – choroba zwyrodnieniowa stawów może powodować ból w wielu stawach, gdy ochronna warstwa chrząstki między kośćmi zużywa się i w pewnym momencie następuje zderzenie kości z kością. Warstwa chrząstki w normalnych warunkach podczas poruszania się spełnia funkcję amortyzatora.

Z jednej strony zużycie chrząstki jest po prostu konsekwencją starzenia się,

ale wcześniejszemu jej zużyciu sprzyjają także nadmierne obciążenia, brak ruchu czy nieprawidłowa postawa ciała. Przede wszystkim choroba zwyrodnieniowa stawów jest obecnie postrzegana jako choroba o podłożu zapalnym, ponieważ to właśnie między innymi stan zapalny podsycający przez tłuszcz brzuszny prowadzi do degradacji chrząstki i bólu. Zmiana sposobu odżywiania może więc zredukować nie tylko tłuszcz na brzuchu, ale także zmniejszać stany zapalne. Zmniejszenie wagi odciąża również stawy.

Różne przyczyny

To, czy mamy skłonność do odkładania niebezpiecznego tłuszczu na brzuchu, nie jest związane tylko z dietą; jest to również częściowo uwarunkowane genetycznie.

Mało aktywności fizycznej, palenie papierosów, spożywanie alkoholu, okres menopauzy i płeć również odgrywają pewną rolę. Tłuszcz na brzuchu częściej dotyka mężczyzn niż kobiety. Podczas gdy kobiety z upływem lat łatwiej przybierają na wadze ze względu na zmiany hormonalne, u mężczyzn rośnie nieproporcjonalnie przede wszystkim obwód brzucha. Wynika to z wzorca rozmieszczenia tkanki tłuszczowej, która u płci męskiej – czemu sprzyja hormon płciowy testosteron – ma zazwyczaj bardziej kształt jabłka, podczas gdy kobiety przybierają na wadze szczególnie w okolicach pośladków, ud i bioder (kształt gruszki).

Z perspektywy aspektów zdrowotnych obowiązuje tu zasada: tłuszcz

z bioder wygrywa z piwnym brzuchem. Mało znany jest fakt, że również stres może sprzyjać powstawaniu nadmiaru tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha. Odpowiada za to podwyższony poziom hormonu stresu – kortyzolu. Brak snu, leki (na przykład przeciwbólowe), stan zdrowia jelit i zaburzenia hormonalne również przyczyniają się do tego, że tłuszcz gromadzi się właśnie w okolicach brzucha.

Zaburzone funkcjonowanie hormonów sytości

Do tego dochodzi jeszcze inny problem: tłuszcz z brzucha przyczynia się do nadmiernego odczuwania głodu.



Wskazówki dietetyków

O tym, że palenie jest niezdrowe, wie praktycznie każdy. Mimo to wiele osób nadal sięga po papierosa – czasem w nadziei, że „dzięki niemu będę mogła utrzymać szczupłą sylwetkę”. Tak naprawdę jednak papierosy i tym podobne nie są w żadnym wypadku „środkami odchudzającymi”, jak się często zakłada, a wręcz przeciwnie: palacze mają średnio więcej tłuszczu trzewnego niż osoby niepalące. Nikotyna potężnie zakłóca metabolizm i wpływa na dystrybucję tłuszczu w taki sposób, że powstaje zbyt dużo niezdrowego tłuszczu brzuszego.



AZJATYCKI MAKARON WARZYWNY Z WOKA

Szybko wymieszane i niesamowicie dobre: spaghetti romansuje sobie tutaj z dalekowschodnimi przyprawami, do których dołączają wędzone tofu, papryka, marchewka i pory z woka.

Dla 2 osób

Przygotowanie: 30 minut

- ♦ 125 g pełnoziarnistego spaghetti z mąki kamutowej (alternatywnie pełnoziarnistego spaghetti orkiszowego)
- ♦ Sól
- ♦ 1 łyżeczka oleju z prażonego sezamu
- ♦ 100 g wędzonego tofu
 - ♦ 1 czerwona cebula
 - ♦ 5 g imbiru
 - ♦ 1 por
 - 1 marchew
- ♦ 1 czerwona spiczasta papryka
 - ♦ 80 g kielków fasoli mung
 - ♦ 2 łyżki stołowe jasnego oleju sezamowego
 - ♦ 1 łyżeczka mielonej kolendry
 - ♦ ½ łyżeczki mielonej kurkumy
 - ♦ 100 ml wegańskiego wywaru warzywnego
- ♦ 2-3 łyżki stołowe wegańskiego sosu sojowego
 - ♦ 1 łyżka stołowa ostrego sosu chili
- ♦ Świeżo mielony pieprz z młynka
- ♦ Makaron ugotować w dużym garnku w dużej ilości wrzącej, osolonej wody zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż będzie al dente. Następnie odsączyć na sicie i wymieszać z olejem z prażonego sezamu.
- ♦ W międzyczasie osuszyć tofu ręcznikiem papierowym i pokroić w paski. Cebulę i imbir obrać, a następnie pokroić w drobną kostkę. Por oczyścić, przekroić wzdłuż, dokładnie umyć i pokroić ukośnie w plastry o grubości około ½ cm. Marchewkę umyć, obrać i pokroić w ukośne plasterki. Paprykę przepołować wzdłuż, oczyścić, umyć i pokroić w kostkę. Kielki opłukać na sicie i odsączyć.
- ♦ Tofu, cebulę i imbir podsmażyć w woku lub na dużej patelni w jasnym oleju sezamowym przez około 3 minuty. Dodać do nich kolendrę i kurkumę, po czym smażyć jeszcze przez około 1 minutę. Dodać warzywa i smażyć wszystko przez kolejne około 3 minuty. Podlać wszystko razem bulionem oraz sosem sojowym i gotować pod przykryciem na małym ogniu jeszcze przez około 5 minut.

Wartości odżywcze na jedną porcję: około 500 kcal, białko: 23 g, tłuszcz: 19 g, węglowodany: 52 g, błonnik pokarmowy: 14 g, wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

♦ Przed podaniem doprawić warzywa sosem chili, solą i pieprzem. Dołożyć makaron i kielki, zamieszać, wszystko jeszcze raz krótko podgrzać i rozłożyć na talerze.



Wskazówki dietetyków

Kamut lub Khorasan to starożytna egipska pszenica, która zachwyca bogactwem składników odżywczych. Ma od 30 do 40% więcej białka niż nowoczesne odmiany pszenicy, więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych i minerałów, takich jak magnez, selen i cynk. Kamut nie jest bezglutenowy, ale uznawany jest za produkt o niskiej zawartości alergenów i substancji drażniących – idealny dla osób wrażliwych na pszenicę.





Polecamy:



**Otyłość brzuszna to nie tylko kwestia estetyki.
To poważne zagrożenie dla zdrowia!
Dowiedz się, jak w naturalny sposób można się jej pozbyć.**

Tkanka tłuszczowa odkłada się w różnych miejscach na ciele – na udach, ramionach, plecach. Jednak najpoważniejsze problemy powoduje jej nadmiar w okolicach brzucha. To najbardziej niebezpieczna dla zdrowia forma otyłości. Dlaczego tak jest?

Otyłość brzuszna zaburza metabolizm i gospodarkę lipidową. Sprzyja insulinooporności i powstawaniu stanów zapalnych. Obniża też ilość dobrego cholesterolu. W efekcie rośnie poziom tłuszczu we krwi, co prowadzi do cukrzycy, chorób układu krążenia, a także negatywnie wpływa na gospodarkę hormonalną. Dodatkowe kilogramy stanowią również obciążenie dla układu mięśniowo-szkieletowego, a poza tym obniżają poczucie własnej wartości.

W książce znajdziesz skuteczny program do walki z otyłością brzuszną, który wykorzystuje prozdrowotne właściwości diety przeciwzapalnej i odchudzającej. Dowiesz się, co sprzyja powstawaniu tłuszczu brzusznego i dlaczego jest on tak niebezpieczny. Otrzymasz listy zalecanych produktów i porady żywieniowe oparte na wynikach najnowszych badań naukowych. A jeśli brakuje ci pomysłów na zdrowe potrawy, skorzystasz z ponad 60 gotowych przepisów. Dzięki nim zmagania z otyłością brzuszną będą nie tylko łatwiejsze, ale i... smaczniejsze.

**Cierpisz z powodu otyłości brzusznej?
Jest na to skuteczny sposób!**

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8272-474-5



9 788382 724745