10 mitów na temat zdrowego odżywiania

6 lipca 2013

Chcesz się zdrowo odżywiać, idziesz więc do dietetyka lub lekarza rodzinnego po porady. W 9 przypadkach na 10 wyjdziesz jednak z jego gabinetu otumaniony frazesami. Nie wystarczy już bowiem dzisiaj dietetyk mówiący ludziom np. „pijcie mleko” , tylko potrzebny jest taki, który powie „pijcie jak już to jedynie PRAWDZIWE świeże mleko, nieprzetworzone, od zdrowej zadbanej krowy (a jeszcze lepiej kozy), która pasła się na łące, a nie takiej, która była szybko karmiona paszami pełnymi chemikaliów, pobudzających laktację hormonów i antybiotyków, w oborze bez okien”. Dietetyk przyszłości nie będzie wmawiał nam, iż mięso jest „źródłem zdrowia, siły i niezbędnych aminokwasów, które nigdzie indziej nie występują” skoro mamy badania i dowody, iż jest wręcz przeciwnie. Skoro po tej planecie chodzą ludzie w podeszłym jak na nasze kryteria wieku, idealnie zdrowi i tryskający witalnością, właśnie dzięki temu, że białek zwierzęcych nie biorą do ust i na pewno nie jest to wirtualny fakt, bo ci ludzie istnieją naprawdę, nawet można sobie z nimi pogadać przez internet i oglądać codziennie na YouTube.

Dzisiaj śmieszą nas przedwojenne obrazki w stylu „Matko! Nie żałuj dziecku cukru”, ale zapewniam Cię, że za kilkadziesiąt lat tak samo śmiech będzie budzić dzisiejsza „piramida żywieniowa”(opracowana po raz pierwszy ok. 30 lat temu przez kanadyjskich naukowców), w którą co poniektórzy wpatrzeni są jak w obrazek i traktują jak świętą wyrocznię, ze zbożami-zapychaczami jako podstawą, z obowiązkiem codziennego spożywania krowiego nabiału jako „podstawowego źródła wapnia” i odpowiednio spreparowanych martwych tkanek zwierzęcych jako „źródła wysokiej jakości białka”.

Zmian w świadomości ludzi nie da się powstrzymać. Ta świadoma

grupa rośnie z dnia na dzień. I to bardzo dobry znak! Ludzie CHCĄ być zdrowi, to jest nasze naturalne prawo. Wbrew temu, co sądzą niektóre środowiska. Nie patrzmy przy tym na lekarzy i dietetyków jak na wyrocznię, ich autorytet jest często wykorzystywany w nie całkiem zacnych celach. Lekarze w białych kitlach zachęcający ludzi do palenia byli tuż po wojnie pokazywani w reklamach papierosów. A pediatrzy straszyli jeszcze przed wojną matki, że jeśli w żywieniu swego dziecka ograniczą cukier (dający siłę i zdrowie niczym nie przymierzając dzisiejsze białka zwierzęce), to będzie to miało nieobliczalne skutki.

W ciągu ostatnich 30-40 lat nie tylko jednak zmieniła się nam rzeczywistość (telefony komórkowe, komputery i kolorowy telewizor w każdym domu), ale przede wszystkim diametralnie zmieniło się to, co 3 razy dziennie ląduje w naszych organizmach (pomijam inne wpływy środowiskowe, zatruwane gleby, wody, chemikalia w kosmetykach i nie przebadane długoterminowo dodatki do żywności). Zniknął z naszych stołów prawdziwy chleb, prawdziwe masło, prawdziwe mleko, prawdziwe warzywa i prawdziwe mięso. Jesteśmy jakby w środku wielkiego eksperymentu na ludziach tak naprawdę. Co jeszcze ludzki organizm jest w stanie wytrzymać, zneutralizować i strawić. Może kolejny dodatek do żywności, może organizmy modyfikowane genetycznie… Tak się nie da, natura zgłosi się zawsze po swoje. I to widać po rosnących zachorowaniach na różne obrzydliwe choróbska, na które kiedyś (a i to z rzadka) chorowali tylko starcy i biedacy. Dzisiaj choroby cywilizacyjne dotykają wszystkich, bez względu na status majątkowy lub wiek. Dzisiaj już nie sam pieniądz się liczy. Liczy się INFORMACJA. Żyjemy w erze informacji. Sam pieniądz już nie wystarczy by żyć długo, zdrowo i szczęśliwie. Można być bogatym lecz nie mając INFORMACJI wydać swoje pieniądze na głupoty i stosunkowo szybko zwinąć się z tego świata w bólu i w męce chorób i przedwczesnej niedołężności.

Jeśli ta informacja nie idzie odgórnie (ośrodki akademickie,

uregulowania prawne ze strony rządu itd.) to musi iść oddolnie, czyli od ludzi do innych ludzi, czemu internet i rozwój komunikacji wybitnie dzisiaj sprzyja. A my mamy w tym kraju trochę mądrych ludzi, np. prof. Kinga Roszkowska-Wiśniewska, która wiele lat temu jako pierwsza poruszyła niewygodne dla co poniektórych środowisk tematy np. głodówek leczniczych, rewitalizacji, długowieczności itd. Albo Dr Ewa Dąbrowska, która odważyła się wydać 2 książki na ten temat. Jest przy tym też bardzo bolesne, że np. taka pani doktor Ewa Dąbrowska musi się ze swoimi wykładami chować gdzieś po jakichś kościelnych ośrodkach ojców Pallotynów i robić to jako „rekolekcje", zamiast być zapraszana przez ośrodki akademickie i nagradzana oklaskami. W Stanach pewnie miałaby własną klinikę a co najmniej oblegany gabinet. Niestety wszystko co „holistyczne", „naturalne" lub „niekonwencjonalne" w tym kraju nie ma racji bytu, zaś dietetycy uczą się jedynie dalece nieaktualnych lecz wciąż miłościwie nam panujących frazesów.

Oto 10 popularnych mitów na temat zdrowego odżywiania.

MIT 1: CUKIER BRĄZOWY JEST ZDROWSZY NIŻ BIAŁY

Laureat Nagrody Nobla niemiecki biochemik Otto H. Warburg dowiódł toksycznego działania sacharozy na ludzki organizm. W brązowym cukrze jest nieco mniej sacharozy, ponieważ proces produkcyjny został zakończony przed odzieleniem melasy, stąd zawiera ten cukier nieco więcej minerałów pochodzących z surowca (burak lub trzcina) niż jego rafinowany wybielany chemikaliami biały kolega. Niemniej jednak toksyna pozostaje toksyną. Uzależniającą w dodatku.

Używanie cukru brązowego zamiast białego różni się więc tym, co palenie papierosów z filtrem od tych bez filtra. A i to pod warunkiem, że mamy do czynienia z prawdziwym brązowym cukrem, a nie cukrem białym, dla picu pokolorowanym przez cukrownika karmelem.

MIT 2: CHLEB PEŁNOZIARNISTY JEST ZDROWSZY NIŻ BIAŁY

Chleb pełnoziarnisty owszem jest zdrowszy niż ten upieczony z oczyszczonej rafinowanej białej mąki, jednak dotyczy to TYLKO chleba na naturalnym zakwasie. Problem polega na tym, że w osłonie ziaren znajdują się antyodżywcze substancje – fityny, utrudniające ludzkiemu organizmowi przyswajanie ważnych minerałów i witamin zawartych w zbożach. Jedynie proces naturalnej fermentacji jest w stanie fityny zneutralizować i przy okazji spowodować wytworzenie dobroczynnych dla nas związków na ich miejsce. Nie zrobi tego fermentacja drożdżowa ani dodanie zakwasu w proszku. Ciasto na naturalnym zakwasie wymaga godzin wyrastania, cierpliwości i miłości. Taki chleb jest możliwy do wykonania w zasadzie jedynie w domu.

Chleba na naturalnym zakwasie próżno szukać nawet w najlepszych w piekarniach. Piekarze najczęściej bowiem używają dzisiaj zakwasu w proszku (lub drożdży), ponieważ taki chlebek rośnie im szybko (nomen omen jak na drożdżach). Nawet chleb określony na opakowaniu jako „chleb na zakwasie” nie gwarantuje, że w procesie produkcyjnym został użyty NATURALNY ZAKWAS. W 99,99% przypadków będzie to przemysłowy zakwas sproszkowany, czyli witajcie fityny, żegnaj zdrowy pełnoziarnisty chlebku. Ponownie mamy zatem sytuację, w której spożywanie chleba pełnoziarnistego zrobionego na drożdżach lub sproszkowanym zakwasie różni się od spożywania chleba białego tym samym, co palenie papierosów z filtrem od tych bez filtra. A i to pod warunkiem, że chleb jest upieczony z autentycznej pełnoziarnistej mąki, a nie białej dla picu pokolorowanej przez piekarza karmelem (w ekstremalnych przypadkach syntetycznym).

MIT 3: AMINOKWASY EGZOGENNE SĄ TYLKO W POKARMACH ODZWIERZĘCYCH

Aminokwasy są generalnie wszędzie. Główka sałaty ma tyle białka co porcja kurczaka, jak podaje Victoria Boutenko, mistrzyni zielonych koktajli. Miliony ludzi na różnych szerokościach geograficznych nie jada produktów zwierzęcych, a nie tylko nie padają od tego trupem z braku egzogennych niezbędnych do życia aminokwasów, ale wręcz ich organizmy

uzdrawiają się w razie potrzeb od wielu cywilizacyjnych schorzeń.

Wyrok jest jeden: jeśli Twój dietetyk zalecił Ci jadać produkty zwierzęce argumentując to brakiem aminokwasów egzogennych w roślinach – zwolnij go. To nie jest dobry dietetyk. Gdyby był lekarzem mówiłoby się na niego konował.

MIT 4: MLEKO JEST NIEZBĘDNE DLA ZDROWYCH KOŚCI

Dla zdrowych kości potrzebnych jest szereg różnych współdziałających ze sobą czynników, ale przemysłowo pasteryzowane lub poddane technologii UHT mleko z pewnością nie jest jednym z nich. Wręcz przeciwnie – w krajach o najwyższym spożyciu (pasteryzowanego) nabiału (USA, kraje skandynawskie, Holandia itd.) notuje się najwyższą liczbę złamań oraz zachorowań na osteoporozę. Podobnie jest u Eskimosów (mimo iż nabiału nie spożywają) czerpiących swój wapń z ryb spożywanych razem z kośćcem. Odzwierzęce źródła wapnia nie są zatem najlepszym rozwiązaniem. Aby strawić zakwaszające pokarmy zwierzęce organizm musi pobrać alkalizujące minerały z naszych zębów i kości, w tym wapń.

Zdecydowanie zatem lepiej sięgnąć po ziarna (mak, sezam) oraz zielonolistne warzywka (szpinak, brokuł, sałata itd.). Wapnia tam u nich dostatek, a nie zaburzają nam równowagi kwasowo-zasadowej. Jeśli mleko to jedynie w ograniczonych ilościach i tylko mleko surowe, niepasteryzowane, przy czym kozie jest zdrowsze niż krowie. A najzdrowsze jest roślinne, np. mleko migdałowe, alkalizujące, pełne wapnia, magnezu i innych cennych dla zdrowych kości substancji.

MIT 5: GUMA DO ŻUCIA BEZ CUKRU PRZYWRACA PRAWIDŁOWE PH W USTACH

Guma do żucia nie zawiera w składzie kompletnie niczego, co mogłoby przywrócić prawidłowe pH w ustach ani w ogóle gdziekolwiek! To ludzka ślina alkalizuje pH w ustach, a nie składniki chemicznej gumy do żucia. Nie polecam w celu

wywołania wzmożonego wydzielania śliny wkładać do buzi syntetycznej gumy do żucia, bo jest to krótko mówiąc szkodliwy toksyczny syf, pełen nieobojętnych dla zdrowia chemikaliów (prym wiodą syntetyczne słodziki typu aspartam, acesulfam, syntetyczne aromaty i barwniki itd.). Nawet gumy dla dzieci nie są od nich wolne!

Pożuć można naprawdę cokolwiek, listek mięty lub bazylii, ziarenka kopru włoskiego itd. Efekt przywrócenia prawidłowego pH w ustach dzięki wzmożonemu wydzielaniu śliny nastąpi, a przy tym nie niszczymy sobie zdrowia chemiczną gumą do żucia.

MIT 6: POTRZEBUJEMY BARDZO DUŻO BIAŁKA, KONIECZNIE Z MIĘSA I NABIAŁU

Białkomania to niezmiernie rozpowszechniona moda, nie ustępująca od niemal stu lat: to na początku XX w. uważano, że im więcej białka (szczególnie pochodzącego z martwych tkanek zwierzęcych) w diecie tym lepiej. Mania opanowała wszystkich – od lekarzy i dietetyków aż po zwykłego Kowalskiego. Nie ma chyba wegetarianina, który choć raz w życiu nie usłyszałby „Nie jesz mięsa (nabiału)? Serio? To skąd Ty czerpiesz białko?” Mit o tym, że białka w roślinach nie ma jest idiotyzmem tak obezwładniająco popularnym, że zastanawia mnie skąd się to bierze. Wracając myślami do czasów, gdy ja sama również należałam do grona osób o tym fakcie święcie przekonanych dochodzę do wniosku, że owe błędne przekonania wynosimy najpierw ze szkoły (należy bezwzględnie przestrzegać piramidy żywieniowej: dla białka jadamy mięsko, dla wapnia nabiał, a dla witamin warzywa, dlatego dieta musi być różnorodna czyli urozmaicona, słyszysz, baranie, u-roz-ma-i-co-na!), a potem niemal codziennie z miłą chęcią powtarzane są one ustami mediów: kobiecych czasopism, telewizji, radia i mainstreamowych portali internetowych z poradami dietetyków. Tymczasem – patrz punkt numer 3: białko jest dosłownie wszędzie. Mało tego – osoby dorosłe wcale nie potrzebują aż tyle białka ile nam się wmawia. Gdy białka dostarczamy za dużo – organizm tak naprawdę nie wie co z nim robić i wariuje, nie

nadążając produkować enzymów zdolnych do ich zmetabolizowania. Wiele chorób cywilizacyjnych jest spowodowanych właśnie nadmiarem białka w organizmie. Nadmiar białka grozi chorobami nerek, nowotworami, osteoporozą, cukrzycą typu 2 czy chorobą wieńcową. Czyli tymi wszystkimi chorobami, które dzisiaj są tak rozpowszechnione. Jeszcze nigdy jednak dotąd w historii ludzkości dostęp do białka nie był tak tani i powszechny. Mięso i nabiał (czyli białkowe bomby) są obecnie jadane 3 razy dziennie – na śniadanie, obiad i kolację. No bo jak sobie wyobrazić choćby jeden posiłek BEZ BIAŁKA?! No białko obowiązkowo musi być.

Albo spróbuj pójść do restauracji i zamówić coś bez mięsa lub nabiału – popatrzą się na Ciebie jak na wariata: jak można zamówić posiłek nie zawierający białka? Nie uchodzi, białko jest o-bo-wiąz-ko-we! Nikogo nie zastanawia, że taka np. krowa nie czerpie przecież białka z mięsa, tylko z zielonych roślin. Albo takie niemowlęta, w ciągu roku potrajające swoją wagę potrzebują do wzrostu bardzo dużo białka jak najbardziej, a tymczasem mleko kobiece ma go raptem ok. 1,8% (dla porównania: sok z marchwi ok. 1,4%, w gotowanym ziemniaku czy płatkach owsianych mamy 1,8%) i jest to „jakimś cudem” wystarczające dla takiego szybko rosnącego niemowlaka. Zjadający dużo białka dorosły człowiek rosnąć może co najwyżej… wszerz. I tak najczęściej się dzieje. Kończy się na tym, że otumaniony powszechnie panującą białkomanią obywatel dochodząc do emerytury jest najczęściej już postrzegany jako wrak społeczno-zdrowotny. Hunzowie w tym wieku płodzą dzieci i zastanawiają się co będą porabiać przez kolejne 65 lat. U nas w tym wieku obywatel choruje bo musi, oczekuje się tego wręcz od niego. Jest już starym dziadem. Na Gwiazdkę może dostać co najwyżej Biovital albo ciepłe skarpetki. Zdrowy i żwawy, sprawny fizycznie i psychicznie 65-latek, pełen młodzieńczych sił witalnych, mający pasje i zainteresowania oraz aktywne życie seksualne to nienormalna rzecz w tym naszym chorym społeczeństwie. Masz jeść duuużo białka i to najlepiej 3 razy dziennie, przestrzegać człowieku piramidy żywieniowej i

chorować, rozumiesz, baranie? Chorować masz jak już zakończysz aktywność zawodową. To nie wypada NIE chorować tak kompletnie na nic W TWOIM WIEKU!

MIT 7: SOKI TO SAMO ZDROWIE

Owszem, soki to faktycznie esencja zdrowia, ale… nie wszystkie soki. Bardzo ważny jest sposób w jaki sok powstał i co z nim dalej robiono. Soki z kartonu będą mieć zawsze mniejsze wartości odżywcze niż wyciśnięty na świeżo sok zrobiony w domu (pod warunkiem, że jest to sok, a nie nic nie warty sokopodobny napój z kobylastym napisem „100% naturalny” na froncie kartonu). Soki kupne są często rozwadniane, dosładzane i pasteryzowane, mają dodane regulatory kwasowości, czasem sztuczne słodziki, aromaty i barwniki. Czasem są produkowane z koncentratu. Takie „soki” są bezużyteczne zdrowotnie. Nie próbuj na takich sokach przeprowadzać oczyszczania organizmu, Twoje wysiłki spełzną bowiem na niczym. Jeśli chcesz pić soki dające kopa i oczyszczające, to muszą być w takim razie PRAWDZIWE soki, czyli wyciskane na świeżo za pomocą wolnoobrotowej wyciskarki (ostatecznie może być sokowirówka, ale soki z niej są dużo gorszej jakości i mniej odżywcze).

Wyciskaj co w rękę wpadnie: warzywa, owoce, kiełki, młodą trawę pszeniczną itd. Najlepiej wypijać je w ciągu kilkunastu minut od wyciśnięcia, gdy procesy utleniania nie rozpoczęły swojej niszczycielskiej działalności. Szklanka prawdziwego soku dziennie to niezbędne minimum dla ochrony zdrowia i witalności.

MIT 8: JOGURT TO ZDROWY POKARM

Jogurt to owszem zdrowy pokarm, ale nie każdy jogurt! Strzeż się jak ognia sklepowych „jogurtów owocowych”, są one najczęściej dosładzane cukrem lub sztucznym słodzikiem, często mają dodane sztuczne barwniki i aromaty ponieważ owocowa pulpa przemysłowa jest przetwarzana z gorszej jakości owoców. Te truskawki jak malowane są jedynie na opakowaniu, nie oszukujmy

się. Nie oczekuj po takim produkcie działania zdrowotnego.

Najlepszy jogurt to ten naturalny (biały), optymalnie jeśli zrobiony z surowego niepasteryzowanego mleka samodzielnie w domu (za pomocą sprytnego urządzenia – jogurtownicy, ale można trzymać w ciepełku pracujący jogurt również zawinięty w gazety, ręczniki i kocyk). Gdy już masz gotowy jogurt możesz szaleć smakowo: dodaj zmiksowane świeże owoce, rodzynki, wiórki, syrop karobowy, płatki musli i na co tylko masz ochotę. Jogurt domowy można zrobić również z mleka roślinnego, np. migdałowego. Warto też sięgać po kiszonki (ogórki, kapusta, oliwki itd.) częściej niż po jogurt: kiszonki działają na nasz układ pokarmowy w podobnie dobroczynny sposób jak jogurt, ale nie zawierają białek zwierzęcych.

MIT 9: MARGARYNA (OLEJ ROŚLINNY) JEST ZDROWSZY OD MASŁA

W sporze masła z margaryną lepiej zaufać krowom niż chemikom. Serio! Jak nie patrzeć – masło jest tłuszczem pochodzenia naturalnego. Margaryna natomiast jest wymysłem nowoczesnego człowieka, który chciał Matkę Naturę naśladować, ale mu jak zwykle nie wyszło. Syntetycznie otrzymany tłuszcz do pięt nie dorasta oryginałowi, musi mieć dodane barwniki i aromaty aby przypominać pierwowzór, mieć ładny kolorek i „maślany” smak. Margaryna to nic innego jak uwodorniony ciekły tłuszcz roślinny, w którym molekuły kwasów tłuszczowych zostały zmuszone do zmiany konfiguracji (z naturalnej „–cis” na nienaturalną „–trans”) właśnie po to, by otrzymać postać stałą – czyli smarowną margarynę lub blok tłuszczu cukierniczego wykorzystywanego przy przemysłowej produkcji ciastek i herbatników. Gdyby kupne ciasteczka były robione na prawdziwym masełku kosztowałyby fortunę, a tak są tanie i powszechnie można je za psie pieniądze zakupić i truć się nimi (tymi tłuszczami trans) swobodnie. Podobnie jak margaryną, zachwalaną w reklamach jako zdrowa (!) alternatywa ponoć niezdrowego (!), bo zawierającego cholesterol masła.

Prawda jest taka, że masło (mowa o tym prawdziwym maśle, czyli

pochodzącym od krów pasących się trawą) pomaga obniżać poziom „złego” cholesterolu, ponadto zawiera naturalne (a nie syntetyczne, dodane w procesie produkcyjnym) witaminy A, E, K2 i D oraz ważne i potrzebne minerały takie jak jod, chrom, cynk, miedź czy selen. Badania przeprowadzone przez naukowców wskazują, że mężczyźni jedzący masło byli o połowę mniej narażeni na choroby serca niż jedzący margarynę (Nutrition Week 3/22/91, 21:12). Strzeż się wszystkiego co zawiera tłuszcze trans: margaryny i wyroby wyprodukowane z jej użyciem, potrawy smażone i pieczone w temperaturze wyższej niż 160 stopni, oleje roślinne rafinowane nawet jeśli są „z pierwszego tłoczenia” (nota bene najbogatszym źródłem kwasów Omega-3 nie są wcale wbrew pozorom ryby czy olej rzepakowy, lecz olej lniany, nierafinowany, wyciskany na zimno). Margaryny ponadto są pełne innych nienaturalnych substancji, przy ich produkcji wykorzystuje się mnóstwo chemikaliów (wybielacze, heksany, mono i di-glicerydy kwasów tłuszczowych, aromaty, barwniki, sztuczne witaminy, sterole, emulgatory i konserwanty). Jednym słowem margaryna to jedzonko Frankensteina pochodzące z laboratorium. Nie karm tym swojego organizmu, który pochodzi od Matki Natury. To nie skończy się dobrze bo nie może.

MIT 10: POWINNO SIĘ PIĆ MINIMUM 2 LITRY WODY DZIENNIE

Niech nikt Ci nie mówi ile wody dziennie powinieneś pić. Słuchaj zawsze swojego organizmu, obserwuj kolor moczu (nie powinien być niemal całkiem biały ani też ciemnożółty, lecz słomkowy) i przestań liczyć wypijane szklanki wody. Inne zapotrzebowanie na wodę będziemy mieć w upalny dzień a inne w zimowy.

Nadmiar wody też może zabić! Ten stan nazywany jest zatruciem wodnym, podczas którego dochodzi do hyponatremii i rozwodnienia płynów ustrojowych. Często występującym objawem jest nieustające pragnienie, którego dalsze picie wody nie jest w stanie ugasić. Jak daleko może sięgać ludzka głupota pokazuje przypadek pewnej młodej dziewczyny w USA, Jennifer

Strange, która wzięła udział w konkursie lokalnej stacji radiowej aby wygrać konsolę do gier. Miała co 15 minut wypić litr wody. Po 2 godzinach i 8 litrach wypitej wody dziewczyna pożegnała się z życiem w wyniku zatrucia wodnego. Nie pij wody gdy nie czujesz pragnienia, tylko po to aby wypełnić „dzienną normę”, ponadto wodę zawiera też nasze pożywienie, jeśli jadasz dużo surowych soczystych warzyw i owoców lub pijesz wyciskane z nich soki, to przy normalnej pogodzie odwodnienie Ci nie grozi i nie musisz wcale trzymać się sztywnej normy dodatkowych 2 litrów wody dziennie. Równie dobrze będziesz mieć dobre samopoczucie przy ilości 1 litra czy 1,5l. Powtórzę: nie warto słuchać się w tej materii żadnych guru, niech jedynym guru będzie tylko i wyłącznie Twój własny organizm.

Autor: Marlena
Powyższa treść pochodzi ze strony www.AkademiaWitalnosci.pl