MARIA CROSS

ZDROWIE

NA TALERZU

POSTAW NA ŚWIADOME ODŻYWIANIE KAŻDEGO DNIA

vivante

MARIA CROSS

ZDROWIE

NA TALERZU

POSTAW NA ŚWIADOME ODŻYWIANIE KAŻDEGO DNIA

vivante

TYTUŁ ORYGINAŁU
Food, and How to Make Healthy Meal of It. A Guide to Eating and Drinkin Well

Tłumaczenie: Grzegorz Ciecieląg
Redaktor prowadząca: Dominika Dudarew-Osiecka
Redakcja: Aneta Baranowska
Korekta: Ewa Karczewska
Skład: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Copyright © 2013 by Maria Cross
Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2015
ISBN: 978-83-65170-57-6

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Wstęp . . . 9

1. Co na śniadanie? . . . 15

2. Co na obiad? . . . 73

3. Co na kolację? . . . 103

4. Co na przekąskę? . . . 143

5. Co do picia? . . . 163

Przypisy . . . 197

O autorce . . . 205

Wstęp

Losy narodów zależą od sposobu ich odżywiania się.

– legendarny francuski gastronom
Jean Anthelme Brillat-Savarin, *Fizjologia smaku*

„Zdrowie jest naszym największym dobrem" – tę maksymę najczęściej powtarzają ludzie, którzy wpędzają się w chorobę niewłaściwą dietą i stylem życia. Ze zdrowiem nierozerwalnie wiąże się pożywienie, więc szaleństwem jest przekonanie, że zapełnienie żołądka śmieciowym jedzeniem nie zrodzi żadnych konsekwencji. Zdrowe odżywianie jest przejawem rozsądku i roztropności.

Dlatego radzę: wybierz zdrowie. W swojej książce chcę wskazać, jak zrealizować ten cel tak, by nie pozbawić się jednocześnie wszystkich przyjemności naszego świata. Dobre, zdrowe jedzenie korzystnie wpływa na stan zdrowia, witalność i zmysły. Wędrówkę przez nasze ciało zaczyna od usatysfakcjonowania receptorów smaku, a nim je opuści, zdąży wzmocnić organizm i umysł. Trudno o ważniejszą misję.

Zagadnieniami związanymi z odżywianiem i zdrowiem zajmuję się od dobrych 20 lat. W tym czasie wielokrotnie mnie pytano: „co jeść?". To właśnie ono zainspirowało mnie do napisania tej książki. Czy masło naprawdę szkodzi? Jakiego oleju używać do smażenia? Czy cukier można zastąpić miodem? Czy można bezkarnie jeść czerwone mięso? Jaka jest różnica między wodą mineralną a źródlaną? A co z kawą bezkofeinową? Nawet jeśli zna się odpowiedzi na wszystkie te pytania, to pozostaje jeszcze kwestia przygotowania zdrowego menu z do-

brej jakości składników. Mam nadzieję, że moja książka rozwieje również i te wątpliwości.

Nie napisałam książki kucharskiej, a poradnik, realizując wyraźne wśród czytelników zapotrzebowanie na opracowanie, w którym teoria odżywiania zostałaby przekuta w praktykę. Przygotowanie posiłku według przepisu to bułka z masłem; czym innym jest umiejętność wybrania właściwego produktu z szerokiej ich palety i przejrzenie na wylot reklam serwowanych z marketingowym nadęciem. Zwykle jadamy trzy posiłki dziennie, przez siedem dni w tygodniu. Te dwadzieścia jeden posiłków wymaga solidnego rozplanowania. Jeśli chcemy, żeby były zarazem zdrowe i sycące, musimy mieć świadomość, co kupujemy – w przeciwnym razie sami poniesiemy odpowiedzialność za naszą ignorancję.

Prawda jest taka, że jeśli zależy ci na zdrowym posiłku, to będziesz musiał sam go sobie przygotować. Dania gotowe i jedzenie przygotowywane na wynos nie przyczynią się do poprawy stanu zdrowia. To tylko narzędzie do nabijania kasy producentów i handlowców – nic ponadto. Najmocniejszą stroną takiego posiłku nie jest ani jego jakość, ani smak, a wygoda zakupu – i pod tym względem mogą spełniać wszelkie oczekiwania. To chyba główny powód, dla którego poczynając od lat 70. ubiegłego wieku zyskały tak ogromną popularność.

Kultura fast foodów łączy się z naszą obsesją na punkcie oszczędzania czasu. Reklamy zachwalają zalety zakupu produktów zupełnie nijakich, za to ładnie zapakowanych. Wszystko kręci się wokół potrzeby zaoszczędzenia kilku dodatkowych minut, które następnie spędzimy na konsumpcyjnych przyjemnościach. Sama nie wiem, kiedy z obywateli przeobraziliśmy się w konsumentów, ale wydaje mi się, że zaczęło się w chwili, gdy doszliśmy do wniosku, że życie jest zbyt krótkie, by marnować je na przygotowanie farszu do grzybów. Dokładnie tak ujęła to pisarka i dziennikarka Shirley Conran w książce *Superwoman* z 1975 roku. To jedna z najsmutniejszych kulinarnych konstatacji, z jakimi się spotkałam. Wystarczy odrobina cierpliwości, filozoficzne podejście i hedonistyczna gotowość, by zainwestować własny czas

i pracę w stworzenie miłego podniebieniu posiłku dla siebie i innych. I jeszcze jedno – życie nie jest za krótkie, żeby dobrze zjeść. Przyrządzenie smacznego jedzenia daje radość, i przyklejanie gotowaniu łatki feminizmu mija się z celem. Pozowanie na zbyt zajętego, by coś przygotować zalatuje też lekkim snobizmem. Zbyt zajęty to jakby zbyt ważny, zupełnie jakby gotowanie było profesją najbiedniejszych. Z chwilą, gdy zaczęliśmy pożądać gotowych posiłków, utraciliśmy cząstkę siebie.

Dzisiaj możemy wybierać z bogatej oferty kulinarnej, poczynając od dań prostych i naturalnych, na produktach poddanych przetwórstwu kończąc. Ale tak wiele opcji może przytłoczyć. To trochę jak z restauracją serwującą zbyt wiele dań – człowiek zaczyna podejrzewać, że w parze z większym wyborem idzie niższa jakość i lepiej, gdyby wybór był mniejszy, za to bazujący na świeżych składnikach. Wysiłki zmierzające ku poprawieniu jakości posiłków utrudnia pozornie niewinne, powtarzane przez producentów jedzenia i lobbystów hasło, że „nie ma czegoś takiego, jak niezdrowe jedzenie, jest tylko niezdrowa dieta". Między słowami możemy wyczytać, że ich produktom nie można nic zarzucić, zaś winę za złej jakości pożywnie ponoszą klienci, którzy nie potrafią połączyć składników w zdrowy posiłek. Tym sposobem przemysł śmieciowego jedzenia zostaje uniewinniony, a to szeregowy konsument zostaje obarczony winą własnej ignorancji.

Nieustannie przypomina się nam, jak bardzo zwiększyła się długość życia i że coraz więcej ludzi dożywa setki. Potwierdzają to badania statystyczne. W sierpniu 2011 roku Ministerstwo Pracy, Emerytur i Rent (Department for Work and Pensions) opublikowało raport na temat długości życia Brytyjczyków. Wedle prognozy opracowanej przez Krajowe Biuro Statystyczne (Office for National Statistics), obecni 20-latkowie mają dwukrotnie większą szansę niż ich rodzice dożyć wieku stu lat – i trzykrotnie wyższą niż ich dziadkowie. Przewiduje się, że do 2066 roku w Wielkiej Brytanii będzie żyło ponad pół miliona stulatków. Ministerstwo Pracy, Emerytur i Rent jest zaniepokojone wizją społeczeństwa, w którym tak duży odsetek obywateli pobierałby świadczenia społeczne.

Nie sposób oprzeć się wrażeniu, że takie rozumowanie jest błędne. Urzędnicy Krajowego Biura Statystycznego powinni chyba umówić się na spotkanie z pracownikami wydziału zajmującego się gromadzeniem danych o chorobach przewlekłych. Dzisiejsi seniorzy urodzili się w latach 1920-1940. To pokolenie czasu wojny, które nie miało styczności z czipsami, napojami gazowanymi i innymi przetworzonymi pokarmami w przeciwieństwie do dzieci urodzonych współcześnie. Ich posiłki były proste, ale zdrowe – odżywiali się głównie warzywami i owocami. Byli aktywni fizycznie i nie przejadali się – bo uniemożliwiały to warunki bytowe. Nie można zatem na podstawie danych dotyczących najstarszego pokolenia wysnuwać wniosków co do przyszłości ludzi urodzonych po roku 1980, czyli od czasów kiedy jedzenie śmieciowe upowszechniło się, a nadwaga stała się rzeczą powszechną. Dużo bardziej trafne wydają się inne prognozy: mianowicie, że do 2020 roku 41% mężczyzn i 36% kobiet między 20. a 65. rokiem życia będzie cierpieć na otyłość[1]. Osoby z nadwagą mają małe prawdopodobieństwo świętowania setnych urodzin, ponieważ zapewne wcześniej padną ofiarą chorób serca, cukrzycy typu 2 czy jeszcze innych chorób przewlekłych. Niewykluczone, że problem świadczeń społecznych wypłacanych dla starzejącego się społeczeństwa w sensownym wymiarze sam się już, niestety, rozwiązał.

Pozostałe prognozy wyglądają równie ponuro. Dzieci wychowane na śmieciowym jedzeniu są dzisiaj rodzicami. Wiemy na pewno, że sposób odżywiania się matki ma bezpośredni wpływ na zdrowie dziecka – i to nie tylko przez dziewięć miesięcy rozwoju płodu w łonie, ale również przez resztę jego życia. Ten słynny wniosek wysnuty przez profesora Davida Barkera zyskał miano hipotezy Barkera. Profesor Barker jako pierwszy zasugerował, że źródeł chorób serca ludzi dorosłych należy szukać już w okresie życia płodowego[2]. Swoją koncepcję oparł na obserwacjach osób, które zmarły na choroby serca na początku XX wieku. Zauważył mianowicie, że osoby, które badał tuż po narodzeniu, czyli w okresie niemowlęctwa oraz przez pierwszy rok życia nie osiągnęły właściwej masy ciała. Barker wysnuł tezę, wedle której

niedobór substancji odżywczych w drugiej połowie okresu ciąży prowadzi do niewłaściwego rozwoju płodu w macicy, a w konsekwencji również do chorób serca. Ponieważ wzrost płodu jest uzależniony od ilości pokarmu i tlenu, dziecko przystosowuje się do niedoboru spowalniając proces podziału komórkowego, czego efektem jest mniejsza waga ciała przy narodzinach. Od czasu publikacji hipotezę Barkera potwierdziło wiele innych badań, które wykazały ponadto, że poza chorobami serca do zmniejszenia wagi ciała przyczyniają się również cukrzyca i nadciśnienie[3].

W dobrej diecie najpiękniejsze jest to, że nie trzeba długo czekać na jej efekty, a zmiany w nawykach żywieniowych pozwalają cofnąć szkody wyrządzone w organizmie. Właściwe odżywianie pozwala zrzucić zbędne kilogramy, przywrócić właściwy poziom cukru i ciśnienia krwi, wyostrzyć zmysły i umysł oraz odblokować arterie. System odpornościowy zaczyna pracować na najwyższych obrotach, wolne rodniki przestają zagrażać organizmowi, równowaga zostaje przywrócona, a pacjent cieszy się zastrzykiem energii. Na to nigdy nie jest za późno – tym bardziej, że przy okazji będziemy świetnie się bawić.

Żal mi osób, którym wydaje się, że zdrowa dieta to dieta nudna, albo że chcąc pozostać zdrowym, na rok czy dwa trzeba poświęcić wszystko, co jest nam drogie i przerzucić się na karmę dla królików. Fanatycy zdrowego odżywiania szkodzą w równym stopniu, starając się przekonać wszystkich wokół, że kiełki fasoli złotej są smaczne (to nieprawda) i że cotygodniowy post ma kluczowe znaczenie dla zdrowia (skądże znowu). Jakbyśmy mało się wycierpieli na tym łez padole. Dobre jedzenie i zdrowie pasują do siebie jak ulał.

Moja książka jest hymnem pochwalnym na cześć jedzenia. Moich czytelników może zdziwić, które potrawy w niej opiewam, a którym nie poświęciłam choćby zdania. Swoje zalecenia oparłam nie na osobistych preferencjach, a na dowodach naukowych. Właśnie dlatego w mojej książce znalazło się tak dużo przypisów. Wyszłam z prostego założenia: podejść do problemu bez uprzedzeń i wszystko sprawdzać – przekonałam się bowiem, że pierwszą ofiarą wojny o zyski zawsze

jest prawda. Temat diety obrósł zbyt wieloma mitami. Podam przykład: przez wiele lat uważano, że skoro głównym składnikiem płytki miażdżycowej jest cholesterol, to za jej odkładanie się winę ponosi cholesterol w diecie. To założenie okazało się błędne. I nigdy nie miało większego sensu; koniec końców kamienie nerkowe składają się w większości z wapnia, ale nikomu jakoś nie przyszło do głowy, żeby zniechęcać do jedzenia pokarmów z dużą zawartością wapnia. I niech nikt się nie łudzi, że producenci żywności mają na uwadze dobro konsumenta. Wspólnie zajrzymy pod płaszczyk krzykliwych reklam, by nauczyć się odróżniać dobre jedzenie od złego.

W telegraficznym skrócie: możesz jeść to, na co masz ochotę, ale przynajmniej dowiedz się, jak ten posiłek wpłynie na twoje zdrowie.

1 CO NA ŚNIADANIE?

Śniadanie to ciekawy posiłek. Choć dietetycy podkreślają jego niebagatelne znaczenie, większość z nas nie poświęca zagadnieniu śniadania większej uwagi. Niecierpliwie wypatrujemy kolacji i przygotowujemy ją z godnym podziwu namaszczeniem – ale pierwszy posiłek dnia nie wzbudza w nas podobnych emocji. Będziemy konsumować w kółko to samo, o identycznej porze dnia, dopóki znużenie nie da nam się we znaki na tyle, by wreszcie coś zmienić.

Pomimo zauważalnej tendencji do ujednolicania posiłków, rzeczywisty skład śniadania uległ na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci zaskakującym zmianom – choć kwestią dyskusyjną pozostaje fakt, czy stało się to z korzyścią dla zdrowia. Współczesną wersję tego posiłku ukształtowała w dużej mierze wczesna klasa średnia wiktoriańskiej Anglii. Uprzemysłowienie i urbanizacja dołożyły swoje trzy grosze do wykucia idei dnia roboczego, w którym model pracy od rana do wieczora narzucał konieczność spożycia posiłku przed wyjściem z domu; alternatywą było zmaganie się z uciążliwym uczuciem głodu.

Okazuje się, że mimo to często pomijamy ten posiłek. Z badania przeprowadzonego w 2007 roku na 2000 ankietowanych wynika, że 12%

dorosłych nie jada śniadania. Większość pozostałych spożywa płatki – niekiedy w połączeniu z tostami[4]. Nawyk spożywania śniadania ulega wzmocnieniu wraz z wiekiem[5], co może wynikać z nagromadzonej wiedzy życiowej i bardziej rozluźnionego nastawienia. Najmniej zainteresowane śniadaniem wydają się dzieci, a tendencja do wychodzenia z domu o pustym żołądku nieustannie się wzmacnia. Badania przeprowadzone na 6000 uczniów szkockich szkół wykazały, że w grupie 15-latków ponad połowa dziewczynek i 2/3 chłopców nigdy nie spożywa śniadania[6].

Ktoś kiedyś zdecydował, że w skład naszego menu powinny wchodzić trzy posiłki. Ta sama osoba – a może to był ktoś zupełnie inny – uznała następnie, że najważniejszym z tych trzech posiłków jest śniadanie. Nigdy nie doczekaliśmy się wyjaśnienia, na jakiej podstawie wysnuto ten wniosek, ale idea na dobre zakorzeniła się w dietetycznej dogmatyce. Nie wiemy, czy pod względem odżywczym śniadanie jest ważniejsze od pozostałych posiłków. Przeprowadzono za to wiele badań nad znaczeniem śniadania dla gospodarki energetycznej organizmu i jego wpływie na wagę ciała – o czym porozmawiamy już za chwilę. Dowody są jednoznaczne: tak, poranny posiłek jest bardzo ważny, i to z wielu powodów. Jednak nie wskazuje na to, że musimy zacząć jeść tuż po przebudzeniu.

CO ZROBIĆ, JEŚLI RANO NIE DOPISUJE APETYT

Nie jesteś sam. Wiele razy słyszałam, że ktoś nie je śniadania, bo po prostu nie ma na nie ochoty. Głód daje o sobie znać przed południem, ale wtedy trudniej o dostęp do lodówki.

Na pewno nie raz już słyszałeś, że śniadanie to przerwanie postu – człowiek nic nie jadł całą noc i rano musi uzupełnić niedobór energii. Ale w tym twierdzeniu jest więcej domysłów niż prawdy, i to domysłów, które tracą wszelkie podstawy, jeśli tylko uważniej im się przyjrzeć.

Owa teoria opiera się na naszej wiedzy o metabolizmie i kontrolowaniu poziomu cukru. Cukier (choć powinniśmy raczej powiedzieć

„glukoza") we krwi dostarcza nam paliwa. Źródłem glukozy są węglowodany i białko. Gdy rośnie poziom glukozy we krwi, trzustka uwalnia insulinę, hormon, który ma przetransportować cukier do mięśni i narządów ciała. Nadwyżka trafia pod postacią glikogenu do wątroby lub zostaje zamieniona w tłuszcz i odłożona w tkance tłuszczowej.

Wedle naszej teorii rankiem poziom cukru we krwi jest niski, co przekłada się na niedobór energii. W rzeczywistości – o czym można przekonać się samemu – zazwyczaj po konkretnej pobudce, czujemy się całkiem nieźle, nie mdlejemy i nie zwijamy się w bezładny kłębek. Zaczynamy dzień i odhaczamy kolejne obowiązki – choć przecież od wielu godzin nic nie jedliśmy. Co poniektórzy – w tym i ja – mają dość energii, by *przed* śniadaniem wyskoczyć na szybką przebieżkę. To całkowicie naturalne: organizm dysponuje licznymi mechanizmami mającymi podtrzymać homeostazę i zabezpieczyć nas przed nagłym zasłabnięciem.

Po pierwsze, kiedy – i jeśli – poziom cukru spadnie, przywróceniem homeostazy zajmie się również wydzielany przez trzustkę glukagon. By zrealizować to zadanie, glukagon sięgnie do zapasów glukozy (glikogenu) odłożonych w mięśniach i wątrobie. Po drugie, inny hormon – kortyzol – dopilnuje, by do chwili przebudzenia organizmu poziom cukru wrócił do normy.

Kortyzol jest hormonem nadnercza i wydzielany jest cyklicznie: jego poziom we krwi zaczyna rosnąć między 3 a 6 rano, a ok. 40 minut po przebudzeniu jego stężenie wzrasta u większości osób dwu- lub trzykrotnie. Proces, który tu opisuję, ochrzczono „poranną reakcją kortyzolu". Wzrost stężenia tego hormonu we krwi i efekt zagospodarowania zasobów glukozy wyjaśnia, dlaczego większość z nas nie budzi się wygłodniała i jakim cudem tak wiele osób nie traci przytomności podczas porannego treningu czy spaceru, którym chcemy zaostrzyć sobie apetyt.

Nie znaczy to bynajmniej, że metabolizm organizmu nie ulega zaburzeniu: osoby chorujące na cukrzycę i syndrom metaboliczny (przypadłość powiązana z cukrzycą, otyłością i chorobami serca, której objawy – podwyższony poziom insuliny – zaostrza cukier i przetworzone węglowodany) są w większym stopniu narażone na niski poziom energii o poranku

i potrzebują posiłku tuż po przebudzeniu. Osoby spożywające dietę o wysokiej zawartości węglowodanów często cierpią na nieznaczne zaburzenia poziomu cukru we krwi, a wydłużony post objawia się u nich zawrotami głowy, roztrzęsieniem, poirytowaniem i trudnościami z koncentracją.

Często zapominamy o jeszcze jednym źródle energii, które podtrzymuje pracę organizmu w sytuacjach, gdy przez dłuższy czas niczego nie jemy. Mowa o ciałach ketonowych, których produkcja zaczyna się w momencie wyczerpania zapasów cukru i glikogenu. Tkanka tłuszczowa uwalnia do krwi kwasy tłuszczowe, które w wątrobie zostają przetworzone na ketony dostarczające ciału – w tym również sercu i mózgowi – źródła energii. Niektóre aminokwasy także mają cechy ketogenne, co oznacza, że organizm może zamienić je w ketony. Na diecie o niskiej zawartości węglowodanów nasze ciało automatycznie rozpocznie spalanie tłuszczu – to dlatego dieta ta tak skutecznie wspomaga utratę wagi. Tkanka tłuszczowa, w której odkłada się tłuszcz, jest największym rezerwuarem energii organizmu człowieka. Po nocnym poście ketony dostarczają 2-6% energii potrzebnej ciału. Odsetek ten wzrasta do 30-40% po poście trwającym trzy dni[7]. Kwestią dyskusyjną jest, czy preferowanym paliwem mózgu jest, jak często się zakłada, glukoza. Organizm spala glukozę w pierwszej kolejności i dopiero później sięga do zasobów kwasów tłuszczowych, ale ponieważ wysoki poziom glukozy we krwi (i mózgu) może być niebezpieczny, priorytetem staje się jego obniżenie.

Odpowiedź na pytanie dotyczące tego, co zrobić, gdy rano nie dopisuje nam apetyt, jest prosta: nie jeść. Odczekać, do chwili, kiedy odczujemy głód. Jeśli głód utrzymuje się mimo wszystko, może się okazać – tak było w moim przypadku – że jest on przyczyną pozbawienia nas energii i pogorszenia samopoczucia. Problem pojawia się, gdy trzeba pójść do pracy: większość z nas nie ma tego luksusu, by móc zostać w mieszkaniu do momentu, gdy odbierzemy sygnał, że nadeszła pora na posiłek. Znając życie, ukłucie głodu poczujemy w drodze do pracy, gdy tylko dotrzemy do miejsca, gdzie poczujemy zapach świeżych rogalików.

Ale nie traćmy ducha! Osobom dojeżdżającym do pracy radzę zaopatrzyć się w jakiś owoc albo paczkę niesolonych orzeszków do podjada-

nia w czasie podróży. Jeśli istnieje taka możliwość, zjedzcie porządne śniadanie po dotarciu do pracy. Mogą to być kanapki przygotowane zawczasu w domu, posiłek ukryty w firmowej lodówce albo zakupiony na stołówce – jeśli zaliczacie się do grona szczęściarzy, których firma zainwestowała w taki luksus. Niewykluczone, że trzeba będzie przyjechać do pracy wcześniej, ale nie ma innego wyjścia w tej sytuacji. Zresztą można spróbować spojrzeć na tę niedogodność pod innym kątem: jako okazję do relaksu, zjedzenia na spokojnie śniadania i przeczytania gazety, nim na dobre pochłoną nas wyzwania stawiane na kolejny dzień w pracy. To zresztą czas dobrze wykorzystany: większość badań analizujących wydajność poznawczą ludzkiego mózgu przed i po zjedzeniu śniadania wykazała, że poranny posiłek pomaga zmniejszyć liczbę błędów popełnianych przy zadaniach wymagających uwagi[8]. Obrotne korporacje wiedzą, że wyposażenie firmy w stołówkę działa wyłącznie na ich korzyść.

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ, CZYLI DLACZEGO ŚNIADANIE MOŻE POMÓC W ZRZUCENIU ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW

Podejrzewam, że wiele osób rezygnuje ze śniadania, ponieważ gdy po przebudzeniu nie odczuwają apetytu, postanawiają wytrzymać do obiadu, a w międzyczasie zrzucić to i owo. Niestety odchudzanie nie jest takie proste, a natura potrafi spłatać psikusa.

Paradoksalnie rezygnacja ze śniadania może przyczynić się do przybrania na wadze. I nie mówimy tutaj o suchej teorii – do podobnego wniosku doszło wielu badaczy. Przeprowadzona przez naukowców ze Stanów Zjednoczonych analiza 47 różnych eksperymentów badających korelację między jedzeniem porannego posiłku a wagą ciała dzieci i nastolatków wykazała, że choć osoby spożywające śniadanie dostarczają organizmowi więcej kalorii na dzień, to w ich przypadku ryzyko utycia okazało się niższe, niż u tych, którzy śniadania nie jedli[9]. Inna analiza, tym razem dotycząca badań prowadzonych w Europie wska-

zała na ochronny efekt spożywania śniadania, mający zabezpieczać organizm przed nadwagą i otyłością. We wszystkich 16 badaniach zaobserwowano wzrost wagi ciała u osób niejedzących śniadań[10].

Wydaje się, że wyniki tych badań przeczą logice: przecież jedząc mniej, powinniśmy chudnąć. Zagadkę tę wyjaśniają informacje o porach posiłków. Badania prowadzone na grupie 6764 dorosłych mieszkańców Norfolk w wieku 40-75 lat przyniosły interesujące wnioski. Okazało się bowiem, że im więcej kalorii badany spożywał na śniadanie względem pozostałych posiłków, tym większe było prawdopodobieństwo, że ich wskaźnik masy ciała będzie niższy niż u osób, które najwięcej kalorii spożywały wieczorem. Autorzy badań doszli do wniosku, że zmiana rozplanowania posiłków – jedzenie większej ilości rano, a mniejszej wieczorem – może przełożyć się na obniżenie wagi ciała u osób w średnim wieku[11].

Ten pozorny paradoks przekreśla powszechnie akceptowaną teorię dotyczącą znaczenia zachowania równowagi między ilością spożytych i spalonych kalorii. Metabolizm jest bardziej skomplikowanym mechanizmem, niż mogłoby się wydawać. Na wagę ciała wpływa wiele czynników, w tym, jak już udowodniliśmy, pora jedzenia posiłków. Mnie wydaje się oczywiste, że im mniej jemy na wieczór, tym szybciej organizm zaczyna spalać tłuszcz nocą. Bardzo istotna jest też ilość i rodzaj węglowodanów, i są to czynniki równie ważne dla innych kwestii zdrowotnych oraz zagrożenia rozwojem chorób.

NIE WSZYSTKIE WĘGLOWODANY SĄ TAKIE SAME: INSULINOOPORNOŚĆ I ZESPÓŁ METABOLICZNY

Dowiedziono, że dieta bogata w węglowodany przetworzone prowadzi do rozwoju zespołu metabolicznego, swoistej zbitki objawów, które zwiększają ryzyko chorób serca, udaru, cukrzycy typu drugiego oraz choroby Alzheimera. Czynnikiem łączącym dietę o dużej zawartości węglowodanów z zespołem metabolicznym jest insulinooporność.

Insulina to hormon produkowany przez trzustkę i wydzielany do krwi, zwykle w reakcji na spożycie węglowodanów. Węglowodany zo-

stają rozłożone na glukozę, a insulina wspomaga jej transport do wątroby i mięśni. Im więcej glukozy we krwi, tym więcej insuliny organizm będzie wydzielać. Insulinooporność oznacza, że wątroba i mięśnie przestały reagować na obecność insuliny we krwi, lub też trzustka nie nadąża z produkcją hormonu. Wytłumaczenie tego zjawiska jest dość proste i poparte licznymi dowodami. Dieta oparta na słodkich pokarmach i napojach zawierających przetworzone węglowodany (chleb, ryż, czipsy, makaron itd.) zbiera swoje żniwo. Organizm człowieka – na dobrą sprawę niezmienny od czasów paleolitu – nie został zaprojektowany do radzenia sobie z dietą, którą z jakiegoś powodu zaczęto uznawać za całkiem naturalną.

Jeśli wątroba i mięśnie nie zareagują na obecność insuliny krążącej w układzie krwionośnym, poziom cukru – glukozy – będzie utrzymywać się na wysokim poziomie. Ale przecież coś musi się z nim stać. W tym momencie na scenę wkraczają komórki tłuszczowe, gnieżdżące się głównie w brzuchu i okolicach. Dokładnie z tego powodu osoby cierpiące na insulinooporność mogą pochwalić się sporym brzuszkiem.

Jak zdążyliśmy ustalić, insulinooporność odpowiada za zespół metaboliczny, połączenie czynników ryzyka mających swój udział w rozwoju chorób przewlekłych. Do grupy czynników ryzyka zaliczamy otyłość (zwłaszcza okolic brzucha), brak kontroli organizmu nad poziomem cukru we krwi (nietolerancja glukozy), niski poziom cholesterolu HDL, hiperlipidemię (wysoki poziom tłuszczu we krwi) oraz nadciśnienie. Wiemy też, że zespół metaboliczny przyczynia się nie tylko do chorób serca, udarów i cukrzycy, ale też innych schorzeń, w tym choroby Alzheimera. Warto nadmienić, że badacze nazywają tę przypadłość mianem cukrzycy typu trzeciego, oporności mózgu na insulinę[12]. Mózg wykazuje znaczną wrażliwość na glukozę, a wysoki poziom insuliny nie pozostaje bez wpływu na zdolności poznawcze, w tym pamięć i koncentrację. Badania wskazują, że ponad 80% chorych na Alzheimera cierpi też na cukrzycę typu drugiego albo ma zaburzony poziom glukozy we krwi[13].

Nic zatem dziwnego, że diecie o niskiej zawartości węglowodanów przypisuje się liczne, potwierdzone badaniami zalety, jak choćby ob-

niżenie ryzyka otyłości, chorób serca i cukrzycy. W jednym z badań, zaplanowanym na 12 tygodni i przeprowadzonym na łącznej liczbie 40 pacjentów dotkniętych aterogenną dyslipidemią (marker zagrożenia chorobami układu krążenia i element zespołu metabolicznego), porównano dietę o niskiej zawartości tłuszczu z dietą o niskiej zawartości węglowodanów. Okazało się, że lepsze wyniki uzyskała druga grupa badanych i to pomimo faktu, że spożywali *trzykrotnie więcej tłuszczów nasyconych*[14]. U pacjentów grupy drugiej stwierdzono obniżenie poziomu glukozy i insuliny oraz tłuszczu we krwi, a także redukcję tkanki tłuszczowej. Wnioski badaczy znalazły potwierdzenie w licznych eksperymentach; w 2010 roku w artykule opublikowanym na łamach magazynu „Nutrition" stwierdzono, że brakuje dowodów potwierdzających długofalowe zalety spożywania diety ubogiej w tłuszcze a bogatej w węglowodany. W tym samym artykule pada pytanie, czy rekomendowana dieta nie powinna zostać zastąpiona inną.

INDEKS GLIKEMICZNY

W świetle dowodów wskazujących na związek między ilością spożywanych węglowodanów a zdrowiem, sugeruję stosowanie diety ubogiej w węglowodany i pilnowanie, by te, które trafiają do naszych posiłków, miały niski indeks glikemiczny. Już tłumaczę, co mam na myśli.

Indeks glikemiczny (IG) jest systemem pomiaru tempa (w skali 0-100), w jakim węglowodany zawarte w posiłkach przenikają do krwiobiegu i podwyższają poziom cukru we krwi. Wartość wyjściową poszczególnych pokarmów stanowi 50 gramów. Węglowodany dzielimy na trzy grupy: o niskim, średnim i wysokim indeksie glikemicznym. Niski to wynik 55 i mniej, średni – między 56 a 69, zaś wysoki – powyżej 70.

Indeks glikemiczny może nam posłużyć do czegoś jeszcze, mianowicie obliczenia obciążenia glikemicznego (OG), które mówi nam, jaki IG ma cały spożywany posiłek. Wynik uzyskuje się poprzez pomnożenie liczby węglowodanów w porcji pokarmu (w gramach) przez IG da-

nego rodzaju pożywienia i podzielenie wyniku przez 100. OG kształtujące się na poziomie maksymalnie 10 punktów uważane jest za niskie i najbardziej pożądane. Od 11-19 punktów to wartość średnia. Wynik powyżej 20 traktowany jest jako wysoki. Ponieważ większość owoców i warzyw zawiera dużo wody, zwykle mają niskie OG pomimo stosunkowo wysokiego IG. Świetnie ilustruje to przykład arbuza – jego IG wynosi 72, ale OG tylko 4. Pomijając te dwa rodzaje pokarmów – które można spożywać w dowolnych ilościach bez względu na ich IG – powinniśmy dobierać sobie pokarmy o niskim IG, ponieważ wysoki indeks glikemiczny zwykle wiąże się z dużym obciążeniem glikemicznym. Najlepsze w owocach i warzywach jest to, że samoczynnie ograniczają spożycie – po zjedzeniu jabłka pojawia się uczucie sytości i mało kto będzie musiał walczyć z pokusą sięgnięcia po kolejny owoc. W przypadku węglowodanów pochodzących z roślin skrobiowych lub cukrów czynnik samoograniczenia zwykle nie występuje i natychmiast mamy ochotę na kolejną porcję słodkiego.

Węglowodany przetworzone – czyli takie, z których usunięto błonnik – charakteryzuje wyższy indeks glikemiczny. Oto kilka przykładów:

INDEKS GLIKEMICZNY DAŃ ŚNIADANIOWYCH

Płatki owsiane jumbo	40	Bajgiel	72
All-Bran (typ płatków z otrębami pszennymi)	43	Cheerios	74
Muesli	54	Czipsy kukurydziane	74
Pita	57	Czipsy ziemniaczane	75
Białe spaghetti	58	Brązowy ryż	76
Kuskus	65	Sucharki	78
Chleb żytni	65	Pszenica preparowana	80
Croissant	67	Płatki kukurydziane	81
Shredded Wheat (typ płatków pszennych)	67	*Rice Krispies* (typ płatków ryżowych)	82
Weetabix (typ płatków pełnoziarnistych)	69	Ciasteczka ryżowe	82
Chleb z pełnego ziarna	69	Popcorn	85
Białe pieczywo	70	Biały ryż	90

Dodajmy do tego cukier, a krwiobieg zaleje nam glukoza. Badania wykazały, że obiad o wysokiej wartości kalorycznej częściej jadają dzieci,

które spożywają na śniadanie posiłek o wysokim IG (płatki śniadaniowe, *Coco-Pops*, *Rice Krispies*, białe pieczywo itp.) niż te, których śniadanie ma niski IG (*All-Bran*, muesli, owsianka czy soja i siemię lniane)[15]. Jednocześnie zaobserwowano, że śniadanie o niskim IG zapewniało dłużej utrzymujące się uczucie sytości – dzieci miały niższy wskaźnik uczucia głodu oraz masy ciała. Jeśli zależy nam na zrzuceniu zbędnych kilogramów i potrzebujemy zastrzyku energii, warto pamiętać o dwóch zasadach odżywiania: śniadanie jest posiłkiem obowiązkowym (nawet jeśli zjemy je późno) i wybierajmy pokarmy o niskim IG. Posunę się o krok dalej i powiem, że w miarę możliwości powinniśmy ograniczyć spożycie pokarmów bogatych w skrobię i zadbać o odpowiednią zawartość białka w śniadaniu – dlaczego, wytłumaczę później. Przyjrzyjmy się poniższej tabeli: jak widać, węglowodany nie tylko zaburzają poziom cukru we krwi, ale cechuje je też niska wartość odżywcza.

	Brązowy ryż (ugotowany)	**Biały ryż (basmati, ugotowany)**	**Spaghetti**
Białko (g)	2,6	2,6	3,6
Węglowodany (g)	32,1	30,9	22,2
Błonnik (g)	0,8	0,1	1,2
Wapń (mg)	4,0	18	7
Magnez (mg)	43,0	11	15
Żelazo (mg)	0,5	0,2	0,5
Cynk (mg)	0,7	0,7	0,5
Kwas foliowy (mcg)	10	7	7

	Białe pieczywo (krojone)	**Chleb pełnoziarnisty**	**Płatki śniadaniowe (Kellogg's)**	**Muesli (szwajcarskie)**
Białko (g)	7,9	9,4	7,9	9,8
Węglowodany (g)	46,1	42	89,6	72,2
Błonnik (g)	1,9	5	0,9	6,4
Wapń (mg)	177	106	5	110
Magnez (mg)	21	66	10	85
Żelazo (mg)	1,6	2,4	7,9	5,8
Cynk (mg)	0,8	1,6	0,2	2,3
Kwas foliowy (mcg)	25	40	333	140 (wartość szacowana)

Źródło: Food Standards Agency (2002), McCance i Widdowson, The Composition of Foods (wydanie szóste), Cambridge: Royal Society of Chemistry.

Dla porównania zachęcam do lektury tabeli z rozdziału drugiego, gdzie zamieściłam informacje o wartości odżywczej najczęściej spożywanych gatunków fasoli. Zestawienie obu tabelek wyraźnie pokazuje, że płatki śniadaniowe nie dostarczają węglowodanów wysokiej jakości. Warto też zauważyć, że:

- Ryż jest zaskakująco ubogi w substancje odżywcze. Nawet odmiana brązowa, pełnoziarnista zawiera stosunkowo mało błonnika. To problem, przed którym stanęły kraje rozwijające się, gdzie biały ryż stanowi podstawę wyżywienia, a niedożywienie urosło do rangi poważnego zagrożenia.
- Makaron, częstokroć określany mianem zdrowego składnika diety (choć dlaczego – to trudno wytłumaczyć), również nie dostarcza organizmowi wielu substancji odżywczych.
- Płatki śniadaniowe są wręcz naszpikowane węglowodanami. Nie ma w tym nic dziwnego, biorąc pod uwagę, ile cukru dodaje się do nich w procesie produkcji. Indeks glikemiczny płatków (81) również nie nastraja pozytywnie.
- Dosładzane płatki śniadaniowe – np. płatki kukurydziane – charakteryzuje stosunkowo wysoka zawartość żelaza i witaminy B, ale należy pamiętać, że zostały one dodane przez producenta. Bez nich płatki zamieniłyby się w pustynię substancji odżywczych.
- Białe pieczywo zawiera dużo więcej wapnia niż pełnoziarniste, a także całkiem solidną porcję żelaza, witaminy B3 i tiaminy. Dzieje się tak dlatego, że w świetle prawa biała mąka, w przeciwieństwie do mąki pełnoziarnistej, musi zostać wzbogacona o substancje odżywcze.

PŁATKI ŚNIADANIOWE I SCHYŁEK CYWILIZACJI

Nie kryję się ze swoim wstrętem do płatków śniadaniowych. Gdybym miała wypowiedzieć się na temat ich smaku, wahałabym się między określeniami „paskudne” a „wmuszane za karę”. To oczywiście tylko

moje zdanie; znajdą się tacy, którym smak rozmoczonej tapety przypadł do gustu.

Płatki zbożowe (produkowane z pszenicy, ryżu i kukurydzy) są stosunkowo nowym dodatkiem do naszej diety i nie mają zasadniczego wpływu na zdrowie – świetnie sobie bez nich radzimy, czego dowodzi historia naszego gatunku. Człowiek zaczął uprawiać zboża 10-12 tys. lat temu. Wcześniej nasi przodkowie trudniący się łowiectwem i zbieractwem nie dysponowali niemalże żadnym doświadczeniem w spożywaniu ziarna. Innymi słowy, przez 99% historii istnienia naszego gatunku człowiek nie zaczynał dnia od miski płatków śniadaniowych.

Rozpowszechnienie się uprawy zbóż doprowadziło do wyodrębnienia na obszarze każdej kultury upraw konkretnych gatunków. W Azji jest to ryż. W Ameryce – kukurydza. Mieszkańcy Europy skoncentrowali swoje wysiłki na uprawie pszenicy – i tak nam zostało. Punktem zwrotnym dla rolnictwa była XIX-wieczna rewolucja przemysłowa. Uprzemysłowienie wiązało się z urbanizacją i koniecznością wykarmienia licznej grupy pracowników fabryk i awangardy postępu, czyli ludzi, którzy nie mieli czasu, żeby samemu wyhodować sobie posiłek. Czas poświęcony na zjedzenie śniadania uległ skróceniu, a sam posiłek został zepchnięty na dalszy plan. Na rynku pojawiła się nisza, którą najłatwiej było wypełnić, szybkim i tanim posiłkiem w postaci płatków.

Rozpatrując to zagadnienie w kategoriach dietetyki, trudno nie uznać płatków za swoisty symbol przesunięcia punktu ciężkości z życia wiejskiego na życie miejskie. Zaczęło się, jak wiele innych żywieniowych mód w Stanach Zjednoczonych. Zalążków ruchu wegetariańskiego nieśmiało kiełkujących pod koniec XIX wieku należy szukać w Kościele Adwentystów Dnia Siódmego, który lobbował za zmianą nawyków żywieniowych. Adwentyści nie przepadali za mięsem, ale nie ze względów zdrowotnych ani w trosce o los zwierząt, a dlatego, że miało ono wywoływać „zwierzęcą namiętność". Biorąc pod uwagę fakt, że na klasyczne śniadanie z okresu poprzedzającego uprzemysłowienie składały się jajka, bekon, kiełbaski i wołowina, nie sposób wyjść z podziwu, jak wielki sukces odniósł ruch Adwentystów, któ-

ry – jakby nie spojrzeć – wywracał do góry nogami ustalony kulinarny porządek.

Najlepiej znanym propagatorem płatków śniadaniowych był dr John Harvey Kellogg. W roku 1894 wynalazł on płatki pszenne, a w 1898 wspólnie z bratem Williamem Keithem wyprodukował pierwsze płatki kukurydziane. To właśnie William założył w 1906 roku Battle Creek Toasted Corn Flake Company, z czasem przemianowane na Kellogg Company. Mniej więcej w tym samym czasie Maximilian Bircher-Benner, szwajcarski lekarz i entuzjasta terapii opartej na diecie z surowych pokarmów, którą serwował swoim pacjentom opatentował muesli.

Kellogg odniósł ogromny sukces, co jak nietrudno się domyślić, zainspirowało ogromną grupę naśladowców. Przybywało kolejnych firm, a rynek zalewały nowe rodzaje płatków. Wiele z nich produkowano z przetworzonej pszenicy wzbogaconej dużą ilością cukru.

Pomimo licznej konkurencji, Kellogg zachował dominującą pozycję na rynku i stał się jednym z najważniejszych producentów produktów spożywczych na rynku brytyjskim. W roku 1924 firma wprowadziła do swojej oferty okropne płatki *All-Bran*, które, jak sądzę, nikomu nie mogły smakować. W 1928 roku do rodziny produktów Kellogga dołączyły płatki *Rice Krispies*, w 1952 *Bran Flakes*, w 1954 *Frosties*, a w 1959 *Special K*. Wyczuwając rynkowe zapotrzebowanie na przesłodzone płatki śniadaniowe, Kellogg w roku 1960 wprowadził do sprzedaży *Coco Pops*, a w 1980 swój sztandarowy produkt, *Crunchy Nut Cornflakes*.

Czy pokarm w tak znaczącym stopniu przetworzony i naszpikowany cukrem może mieć jakieś zalety? Oczywiście, że nie. Reklamy podkreślają fakt, że płatki zostały wzbogacone o witaminy i żelazo. I jest to prawda, ponieważ w wyniku procesów towarzyszących produkcji, w tym obróbki cieplnej, ziarno traci większość swoich wartości odżywczych. Zawartość witaminy B1 spada o 77%, witaminy B2 o 80%, witaminy E o 86%, wapnia o 60%, magnezu o 84%, żelaza o 76%, a cynku o 78%. Właśnie z tego powodu płatki wzbogaca się o witaminy z grupy B oraz żelazo, ale nie w stopniu, który rekompensowałby utracone

substancje odżywcze. Wzbogacenie produktu jest obowiązkowe i dostarcza firmie okazji, by pochwalić się zaletami swojego produktu.

Mniej więcej w tym samym czasie, gdy producenci płatków osiągnęli szczyt kreatywności w tworzeniu zacukrzonych produktów, opinia publiczna zaczęła interesować się zdrowym odżywianiem. Obecnie domagamy się mniej cukru i więcej błonnika, a producenci żywności – którzy rzadko kiedy przepuszczają nadarzającą się okazję – oferują konsumentom szeroką gamę pożywienia pełnoziarnistego i bez cukru. Mają większą wartość odżywczą, ponieważ w procesie produkcji nie usuwa się zarodków ani włókien. Mimo to indeks glikemiczny płatków pełnoziarnistych jest zaskakująco wysoki i waha się między 60 a 70, i to przed dodaniem cukru. Na ten wynik ma zapewne wpływ proces produkcji oraz brak tłuszczu i białka, które w innych pokarmach obniżają wartość IG.

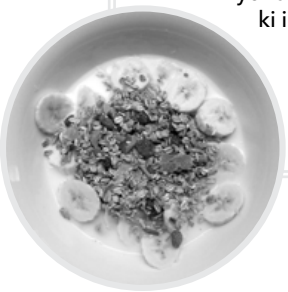
PRZYGOTOWUJEMY MUESLI

Za punkt wyjścia posłuży nam jeden z poniższych produktów:

- płatki owsiane,
- płatki żytnie,
- płatki jęczmienne,
- płatki z prosa,
- zarodki pszenicy.

Dodaj:

- płatki migdałowe, posiekane orzechy (laskowe i inne), ziarna słonecznika i dyni;
- suszone owoce (najlepiej bez dodatku cukru, olejów roślinnych ani dwutlenku siarki). Polecam morele, daktyle, figi, śliwki i rodzynki. Cynamon też się nada.



Składniki namaczamy przez noc w mleku, by ułatwić ich trawienie przez organizm. Przed podaniem danie można wzbogacić o świeże owoce.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

ZDROWIE
NA TALERZU

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl