



dr Jadwiga Górnicka

# BĄDŹ

# ZDROWY



RADY DLA NIEGO  
PRZEWODNIK DLA NIEJ

## OBJAŚNIENIA ZNAKÓW



**ODNOŚNIK**

Więcej informacji szukaj na stronach podanych na strzałce



**RECEPTURA/ PRZEPIS**



**ĆWICZENIE**



**UWAGA!**

Ważne lub szczególnie ciekawe informacje

dr Jadwiga Górnicka

# BĄDŹ ZDROWY



**RADY DLA NIEGO  
PRZEWODNIK DLA NIEJ**

Copyright© for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2013

Copyright© by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2013

Zdjęcia na okładce

© Panther Media/Yuri Arcus

© Panther Media/Werner Derichs

Redakcja

Monika Marczyk

Koordinacja

Martyna Maroń

Korekta

Zespół redakcyjny AWM

Skład

HAPPY Studio DTP

Projekt okładki

Małgorzata Rodziewicz

Rysunki

Dorota Cybulska (str. 86, 106–107, 112, 125–126, 130, 164–166, 213–215, 230–231, 245)

Piotr Kozera (str. 72, 73, 172, 227)

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za efekty stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Prosimy pamiętać o tym, że żaden poradnik nie zastąpi diagnozy lekarskiej.

Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski

Janki k. Warszawy, ul. Wspólna 17a, 05-090 Raszyn

tel. +48 22 720 35 99, faks +48 22 720 34 91

e-mail: [awm@morex.com.pl](mailto:awm@morex.com.pl)

[www.awm.waw.pl](http://www.awm.waw.pl)

ISBN 978-83-7250-839-3

# SPIS TREŚCI

|   |           |
|---|-----------|
| Od wydawcy . . . . .                                  | 9         |
| <b>TEŻYZNA Z TALERZA . . . . .</b>                    | <b>11</b> |
| <b>Zdrowie na talerzu . . . . .</b>                   | <b>13</b> |
| Piramida żywienia . . . . .                           | 14        |
| Zasady prawidłowego odżywiania . . . . .              | 15        |
| <b>Szkodliwe fast foody! . . . . .</b>                | <b>18</b> |
| Tłuszcze trans . . . . .                              | 19        |
| Zupki instant i jedzenie w proszku . . . . .          | 21        |
| <b>Niezbędne tłuszcze . . . . .</b>                   | <b>22</b> |
| Kwasy tłuszczowe nienasycone . . . . .                | 23        |
| <b>Nadwaga i otyłość . . . . .</b>                    | <b>26</b> |
| Otyłość brzuszna . . . . .                            | 26        |
| Dieta ziołowa . . . . .                               | 28        |
| Dieta oparta na sokach warzywnych . . . . .           | 30        |
| Dieta warzywna . . . . .                              | 32        |
| Jak utrzymać prawidłową wagę? . . . . .               | 36        |
| <b>Jak obniżyć poziom cholesterolu? . . . . .</b>     | <b>37</b> |
| <b>Małe, a niezbędne . . . . .</b>                    | <b>42</b> |
| Witaminy – cegiełki życia . . . . .                   | 42        |
| Zdrowe biopierwiastki . . . . .                       | 44        |
| <b>Przyprawiać czy nie przyprawiać? . . . . .</b>     | <b>48</b> |
| <b>Tajemnicze składniki serwatki . . . . .</b>        | <b>57</b> |
| Rola i znaczenie białka dla człowieka . . . . .       | 58        |
| Co zawiera białko serwatki? . . . . .                 | 60        |
| Co to jest glutation? . . . . .                       | 61        |
| Działanie glutationu . . . . .                        | 62        |
| <b>DZIEWIĘĆ ZASAD ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA . . . . .</b>  | <b>67</b> |
| <b>Po pierwsze: oddychaj pełną pierśią! . . . . .</b> | <b>69</b> |
| Ciągłe ten tlen . . . . .                             | 69        |
| Oddech dla ducha . . . . .                            | 70        |
| Proces oddychania . . . . .                           | 71        |
| Głębokie oddychanie . . . . .                         | 73        |
| <b>Po drugie: oczyść organizm z toksyn . . . . .</b>  | <b>75</b> |
| Ważne oczyszczanie . . . . .                          | 75        |
| Skutki zanieczyszczenia organizmu . . . . .           | 77        |
| Oczyszczanie jelita grubego . . . . .                 | 78        |

|  |     |
|--|-----|
| Oczyszczający olej słonecznikowy . . . . .                 | 81  |
| Chlorofil . . . . .  | 83  |
| <b>Po trzecie: zadbaj o wątrobę</b> . . . . .              | 85  |
| Co szkodzi wątrobie? . . . . .                             | 86  |
| Wątroba i nasze... usposobienie. . . . .                   | 90  |
| Skąd się biorą kamienie w woreczku żółciowym? . . . . .    | 91  |
| Co wspomaga niewydolną wątrobę? . . . . .                  | 92  |
| Kuracje oczyszczające . . . . .                            | 94  |
| <b>Po czwarte: oczyść nerki i drogi moczowe!</b> . . . . . | 98  |
| Dlaczego trzeba dbać o nerki? . . . . .                    | 99  |
| Pomocne nasιάdówki . . . . .                               | 99  |
| Inne skutki zakłócenia pracy nerek . . . . .               | 100 |
| <b>Po piąte: ruszaj się, bo zardzewiejesz!</b> . . . . .   | 102 |
| Na spacer . . . . .  | 102 |
| Cokolwiek, ale ćwicz! . . . . .                            | 103 |
| Tajemniczy czynnik MET . . . . .                           | 108 |
| <b>Po szóste: nie daj się stresom!</b> . . . . .           | 110 |
| Ważny odpoczynek . . . . .                                 | 111 |
| Sposób na wyrzucenie z siebie żalu i złości . . . . .      | 113 |
| Myślenie pozytywne . . . . .                               | 114 |
| Naucz się wybaczać . . . . .                               | 116 |
| Wpływ rodziny . . . . .                                    | 117 |
| <b>Po siódme: rzuć używki!</b> . . . . .                   | 120 |
| Czy pić kawę? . . . . .                                    | 120 |
| Przeczytaj, zanim zapalisz . . . . .                       | 122 |
| Jak rzucić palenie? . . . . .                              | 124 |
| <b>Po ósme: ćwicz umysł!</b> . . . . .                     | 127 |
| Lepsza praca mózgu . . . . .                               | 127 |
| Na poprawę pamięci . . . . .                               | 129 |
| Metoda liczbowo-kształtowa . . . . .                       | 129 |
| Metoda łańcuchowa . . . . .                                | 131 |
| <b>Po dziewiąte: nie daj się starości!</b> . . . . .       | 133 |
| <b>MĘSKIE SCHORZENIA</b> . . . . .                         | 137 |
| <b>Alergie</b> . . . . .                                   | 139 |
| Jak leczyć alergię? . . . . .                              | 140 |
| <b>Andropauza – problemy</b> . . . . .                     | 141 |
| Przyczyny . . . . .  | 142 |
| Przebieg . . . . .   | 142 |
| Diagnoza . . . . .   | 143 |
| Odpowiednia dieta . . . . .                                | 143 |
| <b>Astma oskrzelowa</b> . . . . .                          | 145 |
| Jak leczyć? . . . . .                                      | 145 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Bóle reumatyczne</b> . . . . .                        | 147 |
| Choroby reumatyczne . . . . .                            | 147 |
| Choroba zwyrodnieniowa stawów . . . . .                  | 148 |
| Lumbago . . . . .  | 149 |
| Jak leczyć? . . . . .                                    | 149 |
| <b>Choroba wieńcowa i zawał serca</b> . . . . .          | 152 |
| Zawał serca . . . . .                                    | 153 |
| Zapobieganie . . . . .                                   | 155 |
| Po zawale serca . . . . .                                | 157 |
| <b>Choroby prostaty</b> . . . . .                        | 159 |
| Zapalenie prostaty . . . . .                             | 159 |
| Gruźlica prostaty . . . . .                              | 160 |
| Rak prostaty . . . . .                                   | 161 |
| Jak leczyć? . . . . .                                    | 162 |
| Codzienne specjalne ćwiczenia fizyczne . . . . .         | 163 |
| <b>Chory kręgosłup</b> . . . . .                         | 168 |
| Uszkodzenia kręgów i dysków . . . . .                    | 168 |
| Dyskopatia . . . . .                                     | 169 |
| Zmiany w obrębie kręgów szyjnych i piersiowych . . . . . | 170 |
| Wypadanie dysków . . . . .                               | 170 |
| Masaż stref refleksyjnych na stopach . . . . .           | 171 |
| Inne porady na bóle kręgosłupa . . . . .                 | 171 |
| Ćwiczenia na kręgosłup . . . . .                         | 173 |
| <b>Chrapanie</b> . . . . .                               | 174 |
| Jak leczyć? . . . . .                                    | 175 |
| <b>Chroniczne zmęczenie</b> . . . . .                    | 177 |
| Zioła na wzmocnienie . . . . .                           | 179 |
| Sok z brzozy . . . . .                                   | 180 |
| <b>Cukrzyca</b> . . . . .                                | 182 |
| Cebula na cukrzycę . . . . .                             | 183 |
| <b>Hemoroidy</b> . . . . .                               | 185 |
| <b>Miażdżyca</b> . . . . .                               | 187 |
| Przyczyny . . . . .                                      | 187 |
| Objawy . . . . .   | 188 |
| Cholesterol . . . . .                                    | 189 |
| Odpowiednia dieta . . . . .                              | 189 |
| <b>Nadciśnienie</b> . . . . .                            | 191 |
| Jak leczyć? . . . . .                                    | 192 |
| <b>Przeziębienie i grypa</b> . . . . .                   | 195 |
| Sposób na przeziębienie w pierwszych dniach . . . . .    | 196 |
| Zioła na przeziębienie . . . . .                         | 197 |
| Inhalacje . . . . .                                      | 198 |
| Grypa . . . . .  | 199 |

|  |      |
|--|------|
| Przy gorączce . . . . .  | .201 |
| <b>Udar mózgu</b> . . . . .  | .202 |
| Jak zapobiegać? . . . . .  | .203 |
| Zalecenia po udarze . . . . .  | .203 |
| <b>Wrzody żołądka i dwunastnicy</b> . . . . .                                  | .205 |
| <b>Wzdęcia</b> . . . . .   | .208 |
| Skąd się biorą wzdęcia? . . . . .  | .208 |
| Jak leczyć? . . . . .  | .209 |
| <b>Zaburzenia erekcji</b> . . . . .  | .211 |
| Przedłużające się zaburzenia . . . . .   | .212 |
| Masaże na problemy z erekcją . . . . .   | .213 |
| Strefy refleksyjne męskich narządów płciowych . . . . .                        | .213 |
| Punkty nacisku shiatsu na podniesienie potencji seksualnej mężczyzny . . . . . | .214 |
| Odpowiednia dieta . . . . .  | .216 |
| Menu kochanków . . . . .   | .217 |
| <b>Zaparcia</b> . . . . .  | .221 |
| Proces trawienia . . . . .   | .221 |
| Przyczyny zaparcí . . . . .  | .223 |
| Niezbędny błonnik . . . . .  | .224 |
| Jak się pozbyć zaparcia? . . . . .   | .226 |
| Jak zapobiegać zaparciom? . . . . .  | .228 |
| <b>Akupresura dłoni – szybki sposób na pomoc</b> . . . . .                     | .230 |
| <b>Badania profilaktyczne</b> . . . . .  | .232 |
| <b>PIEŁĘGNACJA</b> . . . . .   | .235 |
| <b>Zdrowe włosy</b> . . . . .  | .237 |
| Wypadanie włosów . . . . .   | .237 |
| Łupież . . . . .   | .240 |
| Łysienie . . . . .   | .241 |
| <b>Zadbana skóra</b> . . . . .   | .243 |
| Jak dbać o skórę? . . . . .  | .244 |
| Krem dla pana . . . . .  | .246 |
| <b>Kąpiele lecznicze</b> . . . . .   | .248 |
| <b>Domowe nalewki</b> . . . . .  | .252 |
| <b>INDEKS</b> . . . . .  | .263 |



## OD WYDAWCY

Oddajemy do Państwa rąk książkę doktor Jadwigi Górnickiej napisaną specjalnie z myślą o mężczyznach, którzy:

- mają problemy ze zdrowiem i nie wiedzą, jak sobie pomóc,
- chcą zachować zdrowie, ale nie wiedzą, jak się za to zabrać.

Nadaliśmy tej publikacji nieco przewrotny podtytuł – „Rady dla niego, przewodnik dla niej”, ponieważ to głównie panie troszczą się o zdrowie swoich mężczyzn – ojców, mężów, braci, synów i wnuków. Mamy nadzieję, że książka ta będzie stanowić dla nich przewodnik po świecie męskiego zdrowia.

Doktor Górnicka koncentruje się na typowo męskich chorobach, takich jak gruczolak prostaty, cukrzyca, nadciśnienie, choroba wieńcowa i... przeziębienie. Analizuje ich przyczyny, podaje sprawdzone metody leczenia, ale przede wszystkim przedstawia proste sposoby zapobiegania problemom zdrowotnym.

Niniejsza publikacja to rzetelne kompendium wiedzy o męskiej kondycji zdrowotnej. Na kolejnych stronach m.in.:

- tabela niezbędnych badań profilaktycznych
- trening dla panów chcących się pozbyć otyłości brzusznej
- ćwiczenia pomocne przy schorzeniach prostaty
- przewodnik po andropauzie
- przepisy na skuteczne kąpiele lecznicze
- porady pielęgnacyjne
- specjalne masaże na problemy z seksem
- przepisy na domowe nalewki lecznicze

**Jadwiga Górnicka** – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej blisko 60-letniej praktyce zawodowej wyleczyła metodami naturalnymi tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości były traktowane jako nieuleczalne. Dla wielu chorych jej metody leczenia były ostatnią deską ratunku. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Apteka natury – porady* (odpowiedzi na listy), *Na zdrowie – porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, a także popularnego cyklu *Dr Jadwiga Górnicka radzi* w miesięczniku „Moje Zdrowie” oraz artykułów w licznych czasopismach, m.in. w „Magazynie Rodzinnym”, „Wiadomościach Zielarskich”, „TIM – Twoim Ilustrowanym Magazynie”, „Pani Domu”.

# **TĘŻYZNA Z TALERZA**



## Zdrowie na talerzu

Jak wykazały badania, wiele zaburzeń rozwojowych i schorzeń wieku dojrzałego jest rezultatem wadliwego, niedoborowego lub nadmiernego i jednostronnego żywienia, które może być przyczyną ponad 80 rodzajów chorób. W efekcie ponad 12 milionów Polaków cierpi na różne schorzenia związane z nieprawidłową dietą:

- otyłość
- niedokrwienna choroba serca
- nadciśnienie
- cukrzyca
- osteoporoza
- nowotwory przewodu pokarmowego
- próchnica zębów

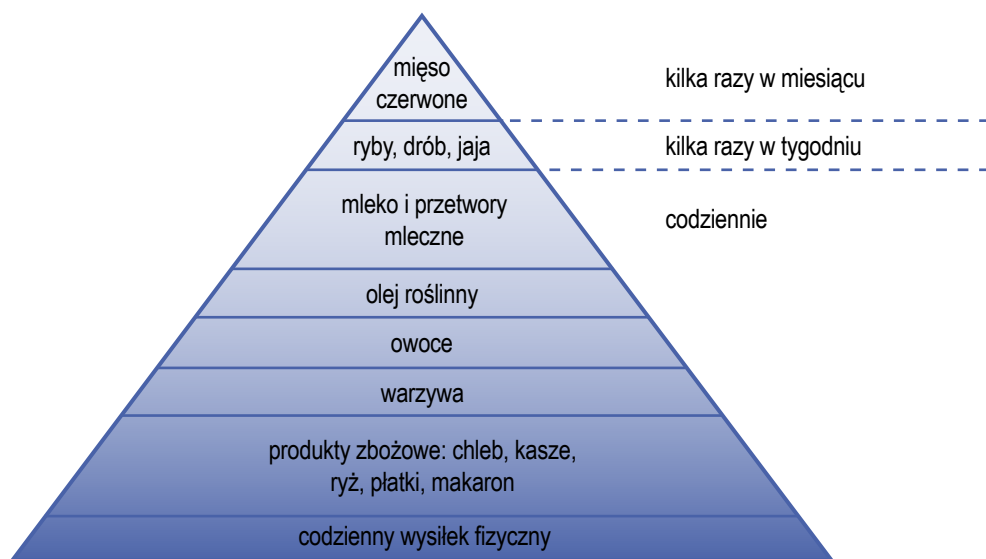
Odpowiednia, zbilansowana dieta jest niezwykle ważna dla naszego zdrowia. Jeśli do tego prawidłowo oddychamy, a po 40. roku życia co pół roku stosujemy dietę ryżową, oczyszczając w ten sposób organizm, na pewno zachowamy zdrowie na długie lata.

Przy złym oddychaniu niedobory witamin i mikroelementów jeszcze się pogłębiają. Gdy brakuje odpowiedniej ilości tlenu, przyswajają się tylko część substancji odżywczych. Dlatego nawet osoby, które dużo jedzą, cierpią na poważne niedobory niezbędnych składników odżywczych. Trzeba też zaznaczyć, że na naszą złą kondycję ma wpływ jakość dostarczanego pożywienia.



## Piramida żywienia

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opracowała piramidę żywienia, w której poszczególne produkty ułożono zgodnie z zalecaną częstotliwością ich spożywania. Im wyżej znajdują się dane produkty, tym rzadziej należy je jeść. Najbardziej potrzebny w profilaktyce walki z otyłością i chorobami cywilizacyjnymi jest codzienny wysiłek fizyczny, dlatego umieszczono go u podstawy całej piramidy.



**Piramida żywienia**

Badania przeprowadzone niedawno przez chińskich i zachodnich lekarzy (Francja i Niemcy) wykazały, że Chińczycy mają znacznie niższe ciśnienie niż obywatele Niemiec. Przy tym znacznie rzadziej cierpią na nadwagę, rzadko zapadają na cukrzycę i choroby gośćcowe, a przede wszystkim nie stwierdzono u nich w ogóle podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi. Zdaniem naukowców te pozytywne zjawiska zaobserwowane u Chińczyków mają związek z ich zupełnie innym jadłospisem. Chińczycy jedzą dużo jarzyn

i nierafinowanego ryżu, potrzebne organizmowi białko czerpią ze źródeł roślinnych, tłuszcze spożywają wyłącznie w stanie surowym, używając bardzo dużo przypraw roślinnych. U nas podstawę pożywienia stanowią tłuste potrawy, mięso duszone w sosach, zupy doprawiane śmietaną, jaja smażone na smalcu, boczku i kiełbasie. Nie stronimy od cukru, ciast i słodczy pod wszelkimi postaciami. Zbyt mało natomiast zjadamy surowych warzyw i owoców, razowego pieczywa, produktów nierafinowanych.

## Zasady prawidłowego odżywiania

1. Nie należy się przejadać. Niech głód będzie przewodnikiem naszego odżywiania, a nie zegar. Najzdrowiej jest jeść 5 posiłków dziennie, niezbyt obfitych, ale bez podjadania.
2. Codzienna porcja pożywienia powinna składać się w 60 proc. z warzyw i owoców, surowych oraz gotowanych. Pozostałe 40 proc. to mięso, nabiał, ryby, kasze, makarony, ziemniaki. W starszym wieku, kiedy układ trawienny jest mniej sprawny, należy jeść więcej warzyw duszonych oraz gotowanych, a mniej surówek. Aby uniknąć niedoborów niezbędnych witamin, polecam zdrowe, smaczne i łatwo przyswajalne soki ze świeżych warzyw, które najlepiej pić pół godziny przed jedzeniem lub 3–4 godziny po jedzeniu.
3. Należy powoli, starannie przeżuwać każdy kęs. Dzięki temu pokarm łatwiej się przyswaja, a to oznacza, że jego mniejsza ilość dostarczy więcej energii i substancji odżywczych.
4. Mięso i ryby są niezbędne do odnowy komórkowej, ale wystarczy, jeśli będziemy je spożywać 2–3 razy w tygodniu. Jednocześnie zrezygnujmy z gotowych wędlin, które dostarczają zbyt dużo konserwantów,

- w tym szkodliwej saletry. Trzeba zatem ograniczyć ilość spożywanego mięsa, a zwiększyć ilość jarzyn.
5. Najłatwiej przyswajalnego białka dostarcza mięso gotowane oraz pieczone. Powinniśmy radykalnie ograniczyć mięso wieprzowe o dużej zawartości tłuszczu, zwłaszcza w postaci smażonej. Takie potrawy mocno obciążają układ trawienny i sprawiają, że białko nie może być zużyte do odnowy komórkowej.
  6. Nie należy pić zbyt gorących płynów ani spożywać gorących pokarmów.
  7. Nie należy objadać się przed snem, a ostatni posiłek warto zjeść ok. 2–3 godziny przed pójściem spać. Pamiętajmy, że żołądek też musi mieć czas na odpoczynek.
  8. Warto ograniczyć tłuszcze zwierzęce na rzecz tłuszczów roślinnych, które nie zawierają cholesterolu.
  9. Nie należy przejadać się słodyczami – wskazane jest ograniczanie spożycia cukru. Proponuję słodzić herbatę miodem. Korzystne dla organizmu są owoce, także suszone, np. śliwki, morele, rodzynki, żurawiny. Te ostatnie poprawiają pracę nerek. Suszone owoce neutralizują kwasy wytwarzane przez mięso, ryby oraz jaja, świeży chleb, dostarczają błonnika i ułatwiają wypróżnienie. Kiedy więc mamy ochotę na coś słodkiego, lepiej sięgnijmy po owoce. Zamiast kolacji zjedzmy 2–3 jabłka, co ułatwi regularne wypróżnianie.
  10. Dla dobrego trawienia należy zjadać jeden produkt na raz, np. najpierw surówkę, potem mięso. Najkorzystniejsze jest jedzenie białka z warzywami. Nie należy natomiast łączyć w jednym posiłku mięsa z ziemniakami. Najpierw zjadamy mięso bądź rybę z surówką lub duszonymi warzywami, a potem, po 4 godzinach, makaron, ziemniaki z jarzynami i tłuszczem. Lepszym połączeniem jest jedzenie mięsa z kaszą.



11. Warto stosować przyprawy trawienne: pieprz naturalny i ziołowy, kminek, majeranek, jałowiec, cząber, paprykę, cynamon, imbir, gałkę muskatołową, rozmaryn, bazylię, estragon itp.
12. Nie należy jeść, gdy odczuwa się ból, w zdenerwowaniu, po wyczerpującej pracy, w zmęczeniu. Trzeba jeść, będąc spokojnym.
13. Przy trudnościach trawiennych dobrze jest odpocząć 10 minut przed posiłkiem i ok. pół godziny po nim, a w każdym razie odprężyć się.
14. Warto unikać żywności wysoko przetworzonej typu fast food, bo zatyka żołądek, a nie dostarcza składników odżywczych, witamin, minerałów. Często natomiast jest źródłem szkodliwych tłuszczów nasyconych oraz węglowodanów.



## Szkodliwe fast foody!

Według ostatnich badań fast food, czyli „szybka żywność”, jest obecna w diecie prawie 70 proc. Polaków. Fast food to żywność szybko przygotowywana, serwowana na poczekaniu, tania, m.in. pizza, hamburgery, hot-dogi, kebaby itp. To żywność wysokoenergetyczna, obfitująca w tłuszcz i węglowodany proste, pozbawiona witamin, składników mineralnych, a więc mająca niską wartość odżywczą przy wysokiej zawartości energii. Porównajmy: 100 g frytek ma 560 kcal, a 100 g ugotowanych ziemniaków to tylko 60 kcal.

| Wartość kaloryczna potraw typu fast food |                 |         |
|--|-----------------|---------|
| Produkt                                  | Ilość           | Kalorie |
| camembert zapiekany                      | 1 porcja        | 378     |
| cheesburger                              | 1 szt.          | 302     |
| hamburger                                | 1szt.           | 253     |
| hot-dog                                  | 1 szt.          | 470     |
| kebab                                    | 1 porcja        | 422     |
| kiełbasa z rusztu                        | 1 szt. ok 40 g  | 435     |
| parówki                                  | 1 szt. ok. 30 g | 346     |
| pizza margerita                          | 125 g           | 295     |
| pizza wiejska z mięsem                   | 125 g           | 352     |
| pizza z salami                           | 125 g           | 286     |
| pizza z tuńczykiem                       | 125 g           | 330     |
| placki ziemniaczane                      | 3 szt.          | 352     |
| sałatka Colesław                         | 1 porcja        | 149     |



Nośnikiem dobrego smaku w potrawach typu fast food jest tłuszcz. Jak dowodzą badania, gdy zjada się tłuste dania, zostaje zaburzone poczucie sytości. Tłuszcz dociera bezpośrednio do mózgu i wyzwala informację,

która trafia też do pozostałych komórek, aby ignorowały hormon hamujący łaknienie. Do żywności typu fast food dodawany jest też glutaminian sodu, który wzmacnia smak i pobudza apetyt. Jeśli je się coś bogatego w tłuszcze, mózg jest „uderzany” kwasami tłuszczowymi i opiera się działaniu insuliny i leptyny (hormonu, który tłumi głód). Nie wysyła sygnału „dość”, co powoduje, że się przejadamy.

Dania typu fast food je się szybko, często też na stojąco, co sprzyja rozwojowi wrzodów, a także nadwagi. Uczucie sytości pojawia się dopiero po około 20 minutach od rozpoczęcia jedzenia. Dania takie zawierają głównie tłuszcze nasycone i tłuszcze trans, które co prawda poprawiają smak produktu, ale mają niekorzystny wpływ na zdrowie, powodują też szybkie przybieranie na wadze, zwłaszcza w okolicy brzucha. Ponadto atakują one tkankę mózgu, uszkadzają białko komórek nerwowych i wywołują w nich stan zapalny. Zwiększają ryzyko choroby niedokrwiennej serca i często są przyczyną cukrzycy.

Szkodliwe  
i tuczące

## Tłuszcze trans

Nienasycone kwasy tłuszczowe trans (KTT) w żywności pochodzą z trzech głównych źródeł:

- transformacja nienasyconych kwasów tłuszczowych dokonana przez bakterie w przewodzie pokarmowym zwierząt z grupy przeżuwaczy, np. krów lub owiec (KTT dostają się do tkanki tłuszczowej, mięsa i mleka);
- przemysłowe uwodornienie lub utwardzanie olejów roślinnych stosowane dla otrzymania tłuszczów do smarowania pieczywa lub do pieczenia (margaryna);
- ogrzewanie lub smażenie olejów w wysokiej temperaturze.

Czytaj skład potraw!

Tłuszcze trans występują w mięsie wołowym, tłuszczu jagnięcym i baranym oraz w produktach pochodzących z mięsa lub mleka tych zwierząt, w niektórych tłuszczach do smarowania pieczywa i produktach piekarniczych, takich jak krakersy, ciasta, ciastka i herbatniki oraz w produktach smażonych.

Podwyższają cholesterol

Dane pochodzące z wielu badań przeprowadzonych u ludzi wskazują, że KTT, podobnie jak kwasy tłuszczowe nasycone, podwyższają stężenie cholesterolu LDL („zły” cholesterol) w surowicy krwi oraz zwiększają ryzyko choroby niedokrwiennej serca. W odróżnieniu od nasyconych kwasów tłuszczowych tłuszcze trans obniżają ponadto stężenie cholesterolu HDL („dobry” cholesterol), co dodatkowo ma wpływ na zwiększenie ryzyka choroby niedokrwiennej serca. Co więcej, spożycie KTT powoduje ponadto zwiększenie stężenia trójglicerydów na czczo, co jest jeszcze jednym czynnikiem zwiększającym ryzyko choroby niedokrwiennej serca. Dlatego, w porównywalnych ilościach, tłuszcze trans zwiększają ryzyko choroby niedokrwiennej serca i zawału serca bardziej niż nasycone kwasy tłuszczowe.



Tłuszcze używane do smażenia w fast foodach nie są wymieniane po każdym użyciu, choć powinny. W trakcie wielokrotnego podgrzewania uwalniają się z nich szkodliwe substancje, np. nadtlenki lipidowe, które przyspieszają procesy miażdżycowe i rakotwórcze.

Jedzenie produktów typu fast food w nadmiernych ilościach może doprowadzić do niedoborów żywieniowych (często przy otyłości!), ponieważ jest to żywność niepełnowartościowa, uboga w niezbędne do życia witaminy i składniki mineralne. Może też doprowadzić do zapać, gdyż nie zawiera ona prawie wcale błonnika. Podwyższony cholesterol, zgaga, bóle brzucha, refluks, zaparcia, nadciśnienie, cukrzyca – oto inne zagrożenia, jakie niesie ze sobą jedzenie żywności fast food.

## **Zupki instant i jedzenie w proszku**

Ich wartość odżywcza jest zdecydowanie niższa. Tradycyjne składniki smakowo-zapachowe są tu zamieniane na aromaty, ekstrakty, glutaminian sodu, przez co ich częste jedzenie może prowadzić do nadciśnienia. Ponadto nie są produktami pełnowartościowymi – jedzenie ich na co dzień może spowodować niedobory pokarmowe. Jeśli jednak sięgamy po nie sporadycznie, nie mamy się czego obawiać.

## Niezbędne tłuszcze

Obok białka, które stanowi źródło substancji budulcowych, węglowodanów, dostarczających energii, organizm potrzebuje również tłuszczu. Ale uwaga! Nie za dużo i nie wszystkich ich rodzajów.



Tłuszcze, podobnie jak węglowodany, dostarczają aż 30 proc. energii. Podczas spalania ich nadmiaru w organizmie powstają toksyczne związki, które wątroba musi zneutralizować, by potem mogły zostać wydalone.

Tłuszcze są niezbędne w naszej diecie, ponieważ dzięki nim organizm może przyswoić wiele witamin, których niedobory rodzą kolejne negatywne skutki. Z tłuszczu dostarczanego z pożywienia organizm może wykorzystać:

- trójglicerydy (główny składnik tłuszczów jadalnych),
- kwasy tłuszczowe,
- cholesterol,
- fosfolipidy.

### **Tłuszcz pokarmowy stanowi źródło:**

- energii – 1 g tłuszczu to 9 kcal
- materiału budulcowego do budowy tkanek oraz syntezy wielu substancji aktywnych biologicznie
- niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które nie są syntetyzowane przez organizm człowieka
- witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K)

Nasycone kwasy tłuszczowe występują przede wszystkim w produktach zwierzęcych z wyjątkiem ryb oraz w oleju palmowym i kokosowym. Zwiększają stężenie LDL, czyli

| Najważniejsze kwasy tłuszczowe w pożywieniu*         |  |
|--|--|
| Nazwa kwasu tłuszczowego                             | Źródło w pożywieniu  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b>                     |  |
| laurynowy  | tłuszcz kokosowy   |
| mirystynowy  | tłuszcz kokosowy   |
| palmitynowy  | olej palmowy, smalec   |
| stearynowy   | masło i inne produkty (tłuszcz zwierzęcy)  |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone</b>             |  |
| palmitooleinowy                                      | w licznych produktach  |
| oleinowy   | oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, sardynki, tuńczyk   |
| erukowy (w dużych ilościach szkodliwy dla człowieka) | olej rzepakowy wysokoerukowy   |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone omega 6</b>     |  |
| linolowy (LA)  | oleje krokoszowy, kukurydziany, słonecznikowy, bawełniany, arachidowy, rzepakowy niskoerukowy, oliwa |
| $\gamma$ -linolenowy (GLA)                           | olej z wiesiołka, olej z ogórecznika   |
| dihomo- $\gamma$ -linolenowy                         | mleko, jaja, nabiał  |
| arachidonowy (AA)                                    | Produkty zwierzęce, mięso  |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone omega 3</b>     |  |
| $\alpha$ -linolenowy (ALA)                           | oleje lniane, rzepakowy, sojowy, rośliny liściaste   |
| eikozapentaenowy (EPA)                               | łosoś, olej wątluszczy (dorsz)   |
| dokozaheksaenowy (DHA)                               | olej z makreli   |

tw. złego cholesterolu w osoczu krwi, co sprzyja rozwojowi miażdżycy.

## Kwasy tłuszczowe nienasycone

Kwas oleinowy jest najczęściej występującym kwasem tłuszczowym jednonienasyconym, obecnym w tłuszczach

\* Tabela opracowana na podst. *Normy żywienia człowieka, fizjologiczne podstawy*, red. Ś. Ziemiański, PZWL, Warszawa 2001.

roślinnych i zwierzęcych. Najwięcej jest go w oliwie z oliwek i oleju rzepakowym. W regionie Morza Śródziemnego, gdzie spożywa się duże ilości oliwy z oliwek, zapadalność na chorobę wieńcową serca jest niska, a poziom cholesterolu w osoczu krwi w granicach normy.

Kwas oleinowy

Eksperymenty prowadzone w ostatnich latach potwierdziły, że oleje bogate w kwas oleinowy, podawane w diecie w miejsce tłuszczów nasyconych, obniżają poziom LDL u ludzi podobnie jak oleje zawierające NNKT.

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe należą do grupy kwasów tłuszczowych wielonienasyconych. Nie są one syntetyzowane w organizmie człowieka i dlatego powinny stanowić istotny składnik pożywienia.

#### **Objawy niedoboru NNKT:**

- zahamowanie wzrostu
- zmiany skórne: rogowacenie, zapalenia, wzmożona utrata wody
- uszkodzenie nerek: martwica brodawek nerkowych, nadciśnienie tętnicze nerkowopochodne, krwinkomocz
- zmiany w mitochondriach komórkowych, zaburzenia ich czynności
- zwiększenie łamliwości naczyń włosowatych
- zwiększenie podatności krwinek czerwonych na uszkodzenia
- zmniejszenie syntezy prostaglandyn, powodujące zaburzenia czynności fizjologicznych narządów i tkanek
- choroby układu krążenia
- zwiększenie podatności na zakażenia

Zalety NNKT

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe wspomagają pracę mózgu i układu nerwowego, mają działanie antydepresyjne, ułatwiają odchudzanie oraz wpływają na zdro-



wy wygląd skóry, włosów i paznokci. Ich podstawowym źródłem są tłuste ryby i owoce morza, oliwa z oliwek i inne nierafinowane oleje roślinne np. lniany, wiesiołkowy i rzepakowy. Są również obecne w orzechach włoskich, migdałach, ziarnach słonecznika i dyni oraz w niektórych warzywach i owocach zielonych np. w awokado, warzywach strączkowych, sałacie i brokułach. Jednak trudnym zadaniem jest dostarczanie w pożywieniu kwasów omega 3 i 6 w odpowiednich proporcjach. Dlatego, aby utrzymać ich stały poziom w organizmie, warto korzystać z gotowych suplementów.

## Nadwaga i otyłość

Nadwaga to nie tylko problem estetyczny, lecz także zagrożenie dla zdrowia. Otyłości najczęściej towarzyszą choroby: serca i układu krążenia, woreczka żółciowego oraz cukrzyca typu 2. Otyłość jest też przyczyną zwyrodnień układu kostno-stawowego, czyli stawów biodrowych, kolanowych, kręgosłupa, a także powstawania żylaków.

Do powstania otyłości przyczynia się nieprawidłowe odżywianie, wysokokaloryczne, zbyt obfite i tłuste, przy ograniczonej aktywności fizycznej.

Do określenia prawidłowego ciężaru ciała najważniejszy jest wzór BMI, według którego waga w kilogramach powinna równać się wzrostowi w centymetrach minus 100.

Najtrudniejsza do pokonania jest otyłość u ludzi, których waga przekracza 120–140 kg i więcej. Współczesna chirurgia oferuje pacjentom wiele zabiegów, które z pewnością są skuteczne, ale osobiście jestem przeciwna takim operacjom, jeśli tylko można ich uniknąć. Wszystkie bowiem, nawet te pozornie najprostsze, niosą zagrożenie dla zdrowia i życia pacjenta. Dzieje się tak również w przypadku rutynowych operacji. Dlatego nawet w przypadkach dużej nadwagi proponuję inne metody utraty kilogramów, tańsze i prostsze. Najskuteczniejszym sposobem, choć może w pierwszej chwili trudnym do zaakceptowania, jest urynoterapia (modna we Francji).



### Otyłość brzuszna

Mężczyzna tyje przede wszystkim dlatego, że zbyt dużo je i magazynuje nadmiar kalorii w postaci tłuszczu. Ważne znaczenie ma rodzaj otyłości, czyli lokalizacja tkanki tłuszcz-

czowej. Szczególnie groźna jest tak zwana otyłość brzuszna, zwana też trzewną lub centralną. Jej charakterystyczną cechą jest odkładanie się tkanki tłuszczowej wewnątrz jamy brzusznej. Występuje ona o wiele częściej u mężczyzn niż u kobiet i jest groźna w skutkach. Niesie ze sobą większe ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Częściej pojawiają się zaburzenia przemiany materii, prowadzące do nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, cukrzycy i innych chorób układu krążenia.

Otyłość brzuszną rozpoznaje się po zmierzeniu obwodu talii. Poniższa tabela podaje wartości dla kobiet i mężczyzn. Do określenia rozmieszczenia tkanki tłuszczowej wykorzystuje się również wskaźnik talia/biodro (w skrócie WHR). Oblicza się go, dzieląc obwód mierzony w okolicy pasa przez obwód w okolicy bioder. Wartość wskaźnika większa niż 1,0 u mężczyzn świadczy o otyłości brzusznej.

Zmierz talię

|           | Prawidłowe wartości | Prawdopodobieństwo rozwoju otyłości brzusznej | Otyłość brzuszna                     |
|-----------|---------------------|---|--------------------------------------|
| kobiety   | mniej niż 80 cm     | obwód talii 80–88 cm                          | obwód talii większy lub równy 88 cm  |
| mężczyźni | mniej niż 94 cm     | obwód talii 94–102 cm                         | obwód talii większy lub równy 102 cm |

Pacjenci z otyłością brzuszną często mają podwyższony poziom cholesterolu frakcji LDL („zły” cholesterol), a obniżony frakcji HDL („dobry” cholesterol), wysokie stężenia trójglicerydów i wzmożoną skłonność krwi do krzepnięcia. Wszystko to sprzyja rozwojowi miażdżycy naczyń krwionośnych. Z otyłością brzuszną związany jest też podwyższony poziom cukru we krwi, co w konsekwencji grozi rozwojem cukrzycy typu 2.

Najlepszym sposobem na pozbycie się „brzuska” będzie więc niskokaloryczna dieta i zwiększona aktywność



„Brzuski”  
na brzuszek