



dr Jadwiga  
Górnicka

# Jak jeść zdrowo!

zasady dobrego odżywiania



**120** przepisów kulinarnych



dr Jadwiga Górnicka

# Jak jeść zdrowo!



zasady dobrego odżywiania



Copyright© for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2014  
Copyright© by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2014

Zdjęcie na okładce  
© Shutterstock.com

Redakcja  
Monika Marczyk

Koordynacja  
Martyna Maroń

Korekta  
Zespół redakcyjny AWM

Projekt graficzny  
Marek Woliński

Projekt okładki  
Krzysztof Kozera

Skład  
HAPPY Studio DTP

Rysunek na str. 59  
Dorota Cybulska

Zdjęcia

© AWM: s. 127

© Fotolia.com: 7monarda (s. 158), Africa Studio (s. 99, 142, 214, 268), Alexander Raths (s. 90), Anastasia Tsarskaya (s. 248), Anna Kucherova (s. 96, 241, 242, 247), Artur Steinhagen (s. 186), bofotolux (s. 165), Brebca (s. 269), carmela45 (s. 228), Chef (s. 210), Comugnero Silvana (s. 198, 222), conchita\_q (s. 172, 219), Dmitry Lobanov (s. 35, 244), Dušan Zidar (s. 232–233), DyMax (s. 125, 154), Elenathewise (s. 193), fabiomax (s. 133), fotomaster (s. 10, 54), Francesco Italia (s. 222, 223), Galina Mikhailishina (s. 187), goldbany (s. 34, 236), HandmadePictures (s. 34), hazyar (s. 180), Hetizia (s. 252), Hyrma (s. 148), Ideenkoch (s. 176), ipsilonek (s. 151, 199), Ivan Kruk (s. 266), Jacek Chabraszewski (s. 188–189), Jarosław Grudziński (s. 64, 272), JoannaTkaczuk (s. 206), Kamila Cyganek (s. 175), kropic (s. 204–205), Leojones (s. 150), lunarshines (s. 153), M.studio (s. 21, 141, 237), malwa (s. 120, 240, 261), MartaSzloser (s. 173, 208), minadezhda (s. 29, 177), monticellllo (s. 47, 92–93, 277), Natika (s. 185), olhaafanasieva (s. 212–213), ottoflick (s. 271), Paweł Strykowski (s. 197), piotrszczepanek (s. 169), Printemps (s. 257), promolink (s. 34), racamani( s. 57 po lewej, 159), san\_ta (s. 8, 230), Sandra Cunningham (s. 17), Sea Wave (s. 256, 273), Shtyrov Dmitry (s. 231), silencefoto (s. 259), Skogas (s. 207), SunnyS (s. 94), teressa (s. 123, 166–167, 168, 170–171, 182, 234), unpict (s. 8, 251), valeriy555 (s. 243 na górze, 244 na górze), Viktor (s. 215), Viktorija (s. 114, 161)

© Panthermedia: s. 19, 36 (tło), 52, 56 (na górze), 61, 83 (na górze), 112–113 (tło), 128, 136–137, 144–145, 146, 147, 162–163, 164, 178–179, 220, 221, 224–225, 227, 235, 239, 249, 250, 258, 263, 267

© Shutterstock.com – pozostałe zdjęcia

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  
www.awm.waw.pl

ISBN 978-83-7250-906-2

# SPIS TREŚCI

## ZDROWE ODŻYWIANIE

<b>SKŁADNIKI POKARMOWE</b> .....	11
Białko .....	12
Węglowodany .....	15
Tłuszcze .....	16
Kwasy tłuszczowe nienasycone .....	17
Dobroczynne warzywa i owoce .....	19
Cenne kiszonki .....	21
Błonnik .....	22
<b>CO I JAK JEŚĆ?</b> .....	26
Koło żywności .....	27
Podstawowe zasady łączenia pokarmów .....	27
Wskazane połączenia produktów .....	31
Notuj, co jesz! .....	37
<b>CO NAM SZKODZI W POŻYWIENIU?</b> .....	41
Szkodliwe fast foody! .....	41
Tłuszcze trans .....	42
Zupki instant i jedzenie w proszku .....	46
Toksyny w żywności .....	46
Czytaj skład kupowanych produktów! .....	46
<b>NADWAGA I OTYŁOŚĆ</b> .....	48
Profilaktyka .....	48
Leczenie .....	49
Otyłość brzuszna .....	49
Ważne przy odchudzaniu! .....	51
Dieta ziołowa .....	52
Dieta oparta na sokach warzywnych .....	53
Dieta warzywna .....	54
Jak utrzymać prawidłową wagę? .....	55
Dieta owsiankowa (jednodniowa) .....	56
Dieta warzywna II .....	56
Dieta ziemniaczano-maślankowa .....	57
Dieta maślankowo-owocowa .....	57
Dieta błonnikowa .....	58
Działanie postów i głodówek .....	58
Dieta tybetańska .....	60
Dieta ryżowa .....	60
<b>CHOLESTEROL - PRZYJACIEL CZY WRÓG?</b> .....	62
Co to jest cholesterol? .....	62
Jak się pozbyć nadmiaru cholesterolu? .....	64
<b>CZYM UGASIĆ PRAGNIENIE?</b> .....	68
Stałe nawadnianie organizmu .....	69
Zalety ciepłej herbaty .....	70
Woda mineralna a napoje gazowane .....	71
Niezbędna woda .....	72
<b>GOTOWANIE NA PARZE</b> .....	74

<b>MAŁE, A NIEZBĘDNE</b> .....	77
Witaminy – cegiełki życia .....	77
Zdrowe biopierwiastki .....	79
Cynk .....	81
Jod .....	82
Magnez .....	83
Potas .....	84
Selen .....	84
Wapń .....	86
Żelazo .....	86

<b>TAJEMNICZE SKŁADNIKI SERWATKI</b> .....	87
Niezbędne aminokwasy .....	87
Co zawiera białko serwatki? .....	88
Co to jest glutation? .....	90
Działanie glutationu .....	90

<b>SOKOTERAPIA – SIŁA ŚWIEŻYCH WARZYW I OWOCÓW</b> .....	95
Dlaczego warto pić soki? .....	96
Równowaga kwasowo-zasadowa .....	98
Jak pić soki? .....	102

<b>MAGICZNY OLEJ LNIANY</b> .....	103
Badania dr Joanny Budwig .....	103
Zalecenia dr Budwig w kwestii prawidłowego odżywiania .....	105
Stanowisko współczesnej nauki .....	108

<b>CENNY OCET JABŁKOWY</b> .....	110
Przeciwwskazania .....	111
Sposób przygotowania octu .....	111
Najlepsza profilaktyka .....	114

<b>FLAWONOIDY</b> .....	115
Wolne rodniki .....	115
Najlepsze flawonoidy .....	118
Flawonoidy warto uzupełniać .....	122

<b>CENNE WŁAŚCIWOŚCI PRODUKTÓW PSZCZELICH</b> .....	123
Miód .....	123
Propolis .....	126
Energetyczny pyłek kwiatowy .....	127

## PRZEPISY

### DANIA ŚNIADANIOWE

Musli jabłkowo-bananowe .....	133
Musli z otrąb i owoców .....	134
Musli jabłkowo-marchewkowe .....	135
Musli z otrąb i jogurtu .....	135
Zdrowe śniadanie według dr Górnickiej .....	136

### PRZEKĄSKI I DODATKI

Bezsolna kapusta jałowcowa .....	141
Chleb skrobiowy .....	142
Domowy chleb zielony .....	144
Dyńa marynowana z orzechami włoskimi .....	146
Dżem jagodowy .....	147
Grillowana cebula .....	148
Kolby kukurydzy z grilla .....	149



Kolorowa sałatka ziemniaczana .....	150
Masło czosnkowe .....	151
Marynata z tymianku .....	152
Naleśniki pomarańczowe .....	153
Pokrzywa o smaku szpinaku .....	154
Przekąska z pomidorów i mozzarelli .....	155
Sałata z pieczonym kurczakiem .....	157
Sałatka z zielonej papryki .....	158
Sałatka z ziemniaków .....	159
Sos cytrynowy .....	160
Sos pesto z natką pietruszki .....	160
Sos winegret .....	161
Suszone pomidory .....	162
Wiosenna sałatka ziołowa .....	164
Zielona sałata z koperkowym jogurtem .....	165

## ZUPY



Barszcz biały zakwaszony .....	169
Barszcz czerwony z uszkami .....	171
Chłodnik .....	172
Francuska zupa ziemniaczana .....	173
Kalaforowa zupa krem .....	174
Kiszony barszcz czerwony .....	175
Rosół .....	176
Zupa cebulowa .....	177
Zupa cytrynowa .....	178
Zupa krem z groszku .....	180
Zupa krem z porów .....	181
Żur z kielbasą .....	182

## DANIA OBIADOWE



Bakłażany w ostrym sosie .....	185
Cielęcina w sosie serowym .....	186
Grillowany stek z ziołami .....	187
Filet rybny w sosie koperkowo-chrzanowym .....	188
Gołąbki tradycyjne .....	190
Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem .....	191
Leczo warzywne .....	192
Lasagne ze szpinakiem .....	193
Lasagne z mięsem .....	194
Łosoś na parze .....	196
Makaron z brokułami i anchois .....	197
Makaron z fasolką .....	198
Pieczarki z nadzieniem z małży .....	199
Pierogi z mięsem .....	200
Pizza z pieczarkami .....	201
Pizza z pomidorami .....	202
Placki ziemniaczane .....	203
Pstrąg z grilla .....	204
Pyzy ziemniaczane .....	206
Roladki z kurczaka ze szpinakiem .....	207
Roladki z sosem serowym .....	208
Ryż po meksykańsku .....	209
Szparagi z łososiem .....	210
Zapiekanka ryżowa z kielbasą .....	211
Zapiekanka warzywna .....	212
Zapiekanka z ziemniaków z grzybami .....	214
Zapiekanka z porów i pomidorów .....	215
Zapiekanka ze szpinakiem .....	216

## CIASTA I DESERY

Bajaderka .....	219
Bożonarodzeniowe ciasteczka gwiazdki .....	220
Ciasteczka owsiane .....	221
Ciastka z pokrzywą .....	222
Ciasto czekoladowe .....	223
Ciasto korzenne .....	224
Ciasto z dyni .....	226
Cynamonowe serduszka .....	227
Faworki .....	228
Galaretka z czerwonej porzeczki .....	229
Krucze ciasto z owocami .....	230
Lekki sernik na zimno .....	231
Lody czekoladowe .....	232
Mazurek kajmakowy .....	234
Mus malinowy .....	235
Mus rabarbarowo-pomarańczowy .....	236
Salatka owocowa .....	237
Sorbet cytrynowy .....	238
Torcik truskawkowy .....	239
Tort morelowo-śmietankowy .....	240

## NAPOJE

Koktajl grejfrutowy .....	243
Kwas chlebowy .....	243
Lemoniada .....	244
Margarita .....	244
Napój drożdżowy wzmacniający .....	245
Napój imbirowy na dobry początek dnia .....	245
Napój rozgrzewający przy przeziębieniu .....	246
Napój z suszonych malin .....	246
Orzeźwiający koktajl owocowy .....	247
Tequila sunrise .....	248

## HERBATKI ZIOŁOWE

Domowa herbata cytrynowa .....	251
Herbatka lawendowa .....	252
Herbatka lipowa .....	253
Herbatka majerankowa .....	253
Herbatka miętowa na poprawę nastroju .....	254
Herbatka na bezsenność .....	255
Herbatka na gładką skórę .....	255
Herbatka napotna przy przeziębieniu .....	256
Herbatka pokrzywowa .....	257
Herbatka rumiankowa .....	258
Herbatka z cząbrku .....	259
Herbatka z dziurawca na nerwy .....	259
Herbatka z dziurawca i poziomki .....	260
Herbatka z liści czarnej porzeczki .....	261
Herbatka z melisy .....	262
Herbatka z mięty pieprzowej .....	263
Herbatka z pięciu kwiatów .....	264
Herbatka na przeziębienie .....	265
Orzeźwiająca herbata egzotyczna .....	266
Wiosenna herbata oczyszczająca .....	267
Rozgrzewająca herbata z kwiatów lipy .....	268
Zapachowa zielona herbata .....	269
Ziołowa herbata rozgrzewająca .....	270

ALFABETYCZNY SPIS POTRAW .....	271
--------------------------------	-----

O AUTORCE .....	275
-----------------	-----





**ZDROWE ODŻYWIANIE**

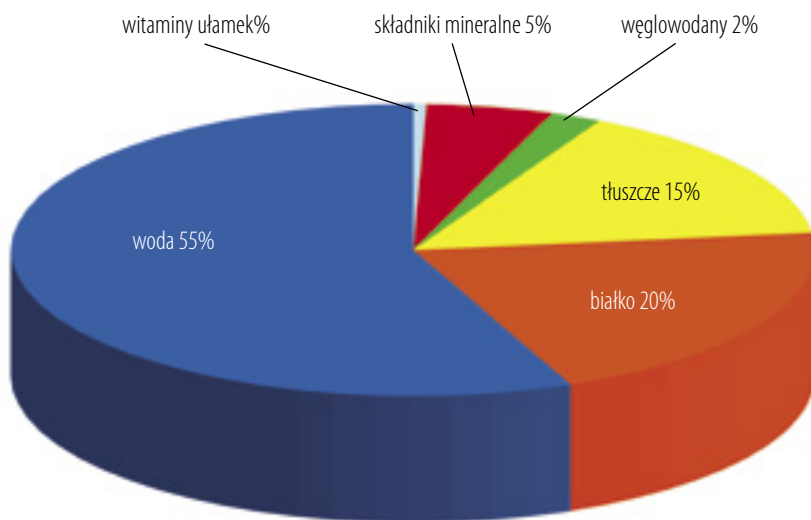


## SKŁADNIKI POKARMOWE

Zapotrzebowanie na produkty spożywcze jest zindywidualizowane, a ponadto zróżnicowane ze względu na wiek, płeć, tryb życia, stan zdrowia oraz wagę. Każdy powinien poznać swoje własne potrzeby i dostosować do nich odpowiednią dietę. Nawet uniwersalne zalecenia, takie jak to, że należy jadać czosnek ze względu na selen, jabłka, ponieważ zawierają pektyny, natkę pietruszki, jako bogate źródło witaminy C, a czereśnię ze względu na dużą zawartość witaminy B5, oraz pić mleko, gdyż znajduje się w nim komplet aminokwasów egzogennych, a nadto wapń – nie mogą być uogólniane.

Należy do tego dodać, że nawet najzdrowsza dieta nie spowoduje, iż wszystkie składniki odżywcze zostaną dobrze przyswojone, jeżeli będziemy mieć niedrożny nos i oddychać płytko ustami. Bardzo podkreślam zależność od siebie tych dwóch procesów. Jeżeli bowiem nie dostarczymy naszemu organizmowi odpowiedniej ilości tlenu do procesów utleniania pożywienia, część składników odżywczych bezpowrotnie zginie. Przy płytkim oddychaniu, w które zaangażowane są tylko górne płaty płuc, tlenu wystarcza na przyswojenie zaledwie  $\frac{1}{3}$  substancji dostarczanych z pożywieniem.

Dlatego przejście na zdrową, zbilansowaną dietę trzeba połączyć z oczyszczeniem dróg oddechowych



Proporcje składników w organizmie człowieka



oraz nauką głębokiego oddychania, o czym pisałam wielokrotnie w moich książkach\*.

Organizm ludzki składa się z węglowodanów, tłuszczów, białka, wody, witamin i substancji mineralnych. Proporcje tych składników przedstawia wykres na str. 11. Trzeba więc się tak odżywiać, aby utrzymać proporcje określone przez naturę. Braki lub nadmiar któregoś z wymienionych składników budulcowych prowadzą do dolegliwości albo do poważnych chorób. Produkty żywnościowe dostarczają energii, budulca i regulatorów procesów biogennych.

Do podstawowych składników pokarmowych należą trzy grupy:

- białka,
- węglowodany,
- tłuszcze.

## Białko

Białko jest zasadniczym tworzywem cytoplazmy – substancji, z której składają się komórki, budulcem enzymów, hormonów i hemoglobiny. Wszystkie białka proste są zbudowane z aminokwasów, które są związkami organicznymi.

Białko stanowi mniej więcej piątą część wagi ludzkiego ciała. Bierze ono udział w utrzymywaniu równowagi wodnej w organizmie. Syntetyzowanie



białek jest potrzebne do tworzenia przeciwciał, niezbędnych do zwalczania infekcji bakteryjnych. W skład mięśni, kości, krwi, enzymów, nerwów, błon itp. wchodzi różne białka. Wszystkie białka roślinne składają się z identycznych aminokwasów. Do syntezy własnego białka organizm ludzki potrzebuje 22 aminokwasów, z których 8 musi otrzymywać z zewnątrz (stąd ich nazwa: egzogenne) wraz z pokarmem.

Istnieją dwa rodzaje białek ważnych dla organizmu człowieka:

1. Białka pełnowartościowe zawierające 21 aminokwasów, w tym 8 niezbędnych. Ich źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak: chude mięso, drób, jaja, ryby i owoce morza, mleko i jego przetwory (biały ser, jogurt, kefir, maślanka, serwatka).
2. Białka niepełnowartościowe nie zawierają pełnego zestawu 8 aminokwasów niezbędnych. Są pochodzenia roślinnego i występują w nasionach zbóż, orzechach, warzywach, soi, soczewicy, fasoli, grochu.

\* Por. np. *Na zdrowie Porady dr Górnickiej*, AWM, Janki 2008.

Zapotrzebowanie na białko u dorosłego człowieka wynosi 0,8–1 g na każdy kilogram masy ciała. U osób aktywnych fizycznie i stosujących diety odchudzające wzrasta do 1,5–2 g, a u sportowców wynosi 2–4 g na każdy kilogram masy ciała. Zapotrzebowanie organizmu na białko zwiększa się w stresie, chorobach zakaźnych, przy braku snu, podczas wykonywania ciężkiej pracy fizycznej, w warunkach wysokiej temperatury, w stanach bólu i stresu. Normy dziennego spożycia białka wynoszą 30–55 g. Powinno to być białko pełnowartościowe, a więc takie, które zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne.

Spożywanie białka w ilościach przekraczających wymienioną tu normę może spowodować przeciążenie wątroby i nerek, ponieważ są one

zmuszone usuwać zbędny balast, a to doprowadza do ich patologicznego przerostu.

Czyli białko tak, ale jakie? Pełne pokrycie potrzeb białkowych organizm może uzyskać tylko w wyniku odżywiania, na które składa się różnorodność pokarmów. Około  $\frac{1}{3}$  potrzebnego białka powinna pochodzić z białka roślinnego, znajdującego się np. w roślinach strączkowych, ziemniakach, soi,  $\frac{1}{3}$  z nabiału, a tylko pozostała część z mięsa i ryb. W starszym wieku trzeba zrezygnować z wędlin, ponieważ zawierają dużo saletry, soli i środków konserwujących. Wystarczy 2–3 razy w tygodniu zjeść białe mięso lub rybę, najlepiej gotowane albo pieczone. Potraw smażonych na tłuszczu najlepiej unikać. I tu przy okazji dobra wiadomość dla amatorów przetworów mlecznych, czyli maślanek, kwaśnego mleka, jogurtu lub kefiru – neutralizują one kwasy powstające podczas procesów trawienia białka zwierzęcego oraz stanowią źródło dobrze przyswajalnego białka i wapnia, a także witamin K i z grupy B. Zalecam ponadto spożywanie kasz, ciemnego pieczywa, mąki z dodatkiem mleka bądź roślin strączkowych, np. fasoli, grochu, soczewicy, soi.

Człowiek potrzebuje białka zarówno zwierzęcego, jak i roślinnego, bo wówczas dostarcza wszystkich aminokwasów, dlatego nie mam zaufania do rygorystycznych, długotrwałych diet wegetariańskich. Leczyłam młode pacjentki, u których



*Nabiał jest jednym z najlepszych źródeł białka*



*Rośliny strączkowe dostarczają bardzo dobrego jakościowo białka roślinnego*

w wyniku źle stosowanej diety wegetariańskiej doszło do zaniku mięsicy. Jestem za tym, by nie rezygnować z niewielkiej ilości mięsa lub ryb, ale od czasu do czasu, np. 2 razy w roku, przeprowadzić kilkudniową dietę opartą na świeżych warzywach i owocach, co doskonale oczy-

ści i usprawni organizm. Jeśli jeszcze w tym czasie będziemy nacierać całe ciało octem jabłkowym (3-procentowym), a potem energicznie szczotkować, zawsze od stóp w kierunku serca, skóra zachowa jędrność, będzie doskonale ukrwiona i zdrowo zaróżowiona. Nawet u osób, które w wyniku odchudzania straciły wiele kilogramów.

Dobrym sposobem podniesienia wartości białkowej pokarmu jest łączenie produktów roślinnych zawierających uzupełniające się aminokwasy egzogenne. I tak na przykład dzięki spożywaniu ryżu z mlekiem otrzymujemy aż 30 proc. więcej białka, aniżeli w przypadku oddzielnego spożycia tych artykułów.

Mleko jest szczególnie zalecane jako dodatek do produktów zbożowych, jak kasze, mąki, makaron. Dwie łyżki mleka w proszku dodane

## Połączenia produktów podnoszące wartość białkową pożywienia

Połączenia produktów spożywczych	Procentowy wzrost białka
ryż i mleko	30 proc.
ryż i fasola	43 proc.
fasola lub groch i mąka pszenna (w proporcji 0,5:3 g)	33 proc.
fasola lub groch i kukurydza (w proporcji 1,2:2 g)	50 proc.
ryż lub mąka z mlekiem w proszku (w proporcji 3:0,33 g)	13 proc.
3 duże ziemniaki i 2 łyżki mleka w proszku	7 proc.



*Do budowy naszego organizmu potrzebujemy różnych rodzajów białka, m.in. tego zawartego w orzechach i nasionach*

do jednej szklanki mąki podnoszą jej wartość białkową o 45 proc. Osoby uczulone na mleko mogą spróbować spożywać właśnie mleko w proszku.

Do bardzo dobrych połączeń należą chleb z serem i kasza z mlekiem. Rośliny strączkowe uzupełniają wartość białkową kasz, ryżu, makaronu, mąki, kukurydzy, płatków owsianych i innych płatków zbożowych, a także nasion słonecznika, sezamu i dyni oraz orzechów. Produkty zbożowe korzystnie jest spożywać z fasolą, grochem, serem, mlekiem, jajkami. Dobrym uzupełnieniem świeżych warzyw są ziarna sezamowe, orzechy, kasza jagłana, ryż i kukurydza. Te dwa ostatnie produkty tworzą szczególnie

cenne połączenia z fasolką szparagową, zielonym groszkiem i brukselką, podobnie jak grzyby, które mogą być dodawane do rozmaitych jarzyn. Do potraw, zarówno zbożowych, jak i warzywnych, warto dodawać jajka. Dodatek mleka, twarogu czy żółtego sera podnosi wartość każdej potrawy jarskiej, mleko bowiem, podobnie jak jajka, zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, a zwłaszcza jest zasobne w lizynę. Soja, która ma więcej tryptofanu niż mleko, to pozytywny wyjątek wśród roślin strączkowych.

### *Węglowodany*

Węglowodany, czyli cukry, stanowią podstawowy materiał energetyczny organizmu – aż 50 proc. energii pochodzi z ich spalania. Jednak ich nadmiar prowadzi w prosty sposób do nadwagi. Naukowcy podzielili cukry na proste, czyli bezpośrednio wchłaniane do krwi, oraz złożone, czyli takie, które rozkładają się w przewodzie pokarmowym, i dopiero wtedy zostaje uwolniona glukoza, wchłaniana następnie do krwi.





Źródłem cukrów złożonych są: mąka razowa, np. pszenna z pełnego przemiału, kasze, pieczywo, groch, fasola. Nadmiar cukrów organizm magazynuje w postaci glikogenu w wątrobie i mięśniach, by sięgnąć po te rezerwy w razie potrzeby, np. głodu. Gdy jednak magazyn jest przepelniony (ilość zapasów u dorosłego człowieka wynosi około 300 g), a my zjemy następne ciasteczko i dostarczymy kolejnej porcji węglowodanów prostych, wówczas organizm przesuwając nadmiar do głębokich zapasów, czyli do tkanki tłuszczowej. Te możliwości organizmu są nieograniczone, o czym świadczą osoby z wagą przekraczającą 150 kg.

Źródłem zdrowych węglowodanów jest melasa i ciemny cukier. Melasa zawiera wszystkie składniki odżywcze buraka cukrowego, podobnie jak ciemny cukier. Cukier produkowany z trzciny cukrowej nie ma już tej wartości, co cukier brązowy, stewia i miód. Zalecam całkowitą rezygnację z cukru na rzecz miodu.

## Tłuszcze

Tłuszcze, podobnie jak węglowodany, dostarczają aż 30 proc. energii. Pamiętajmy jednak, że 1 g węglowodanów to 4 kcal, a 1 g tłuszczów to aż 9 kcal. 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 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 tzw. złego cholesterolu, w osoczu krwi, co sprzyja rozwojowi miażdżycy.

### *Kwasy tłuszczowe nienasycone*

Wśród tłuszczów najzdrowsze są niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), nazywane niekiedy witaminą F, których sami nie jesteśmy w stanie wytworzyć. Dostarczamy ich w tłuszczach rybich i roślinnych. Znanym od dawna w kuchni polskiej tłuszczem bogatym w nienasycone kwasy tłuszczowe jest tłoczony na zimno olej lniany. Nienasycone kwasy tłuszczowe mają działanie przeciwmiażdżycowe, podczas gdy nasycone, zwierzęce, są głównym winowajcą odpowiedzialnym za miażdżycę, podobnie jak cholesterol i trójglicerydy, które



są składnikiem tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. NNKT są aktywne tylko przez miesiąc, a potem olej jęlczeje.

### *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



## 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>	
palmitoleinowy	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
γ-linolenowy (GLA)	olej z wiesiołka, olej z ogórecznika
dihomo-γ-linolenowy	mleko, jaja, nabiał
arachidonowy (AA)	produkty zwierzęce, mięso
<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone omega-3</b>	
α-linolenowy (ALA)	oleje lniane, rzepakowy, sojowy, rośliny liściaste
eikozapentaenowy (EPA)	łosoś, olej wątluszowy (dorsz)
dokozaheksaenowy (DHA)	olej z makreli

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

Dlatego jeśli mamy możliwość kupienia świeżego oleju lnianego np. na bazaru, to spożywajmy go, ale jeśli nie – lepiej kupić świeże siemię, zemleć je z dodatkiem cukru i przechowywać w lodówce, jednak nie dłużej niż przez miesiąc.

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

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.

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe wspomagają pracę mózgu i układu nerwowego, mają działanie antydepresyjne, ułatwiają odchudzanie oraz wpływają na zdrowy 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. Znajdują się również w orzechach włoskich, migdałach, ziarnach słonecznika i dyni oraz w niektórych warzywach i owocach zielonych, np. w awokado, warzywach strączkowych, sałacie i brokułach. Dostarczanie w pożywieniu kwasów omega-3 i omega-6 w odpowiednich proporcjach jest trudnym zadaniem. Dlatego, aby utrzymać ich stały poziom w organizmie, najlepiej stosować urozmaiconą dietę.

### *Dobroczynne warzywa i owoce*

Warzywa stanowią cenne źródło witamin, błonnika, a przede wszystkim dostarczają pierwiastków i mikroelementów: wapnia – niezbędnego do budowy szkieletu kostnego, zębów i osocza krwi, potasu – regulującego gospodarkę wodną, potrzebnego też do regeneracji tkanek, oraz magnezu – niezbędnego do ponad 300 reakcji biochemicznych zachodzących w na-





szym organizmie oraz składnika bu-  
dulcowego mózgu, krwi, kości i wie-  
lu innych tkanek.

Chociaż nasz organizm przypo-  
mina tablicę Mendelejewa, to niektó-  
rych pierwiastków jest więcej, innych  
mniej. Stąd określamy je jako makro-



lub mikroelementy. Pierwiastki zasa-  
dowe, czyli wapń, potas, magnez, sód  
czy żelazo, zubożniają kwasy wytwa-  
rzające się w procesie przemiany ma-  
terii. Powstają substancje neutralne,  
które są wydalane z kałem, moczem  
i potem. Brak wszystkich tych bio-  
pierwiastków najczęściej uzupełniamy  
zasadowym sodem, czyli z upodo-  
baniem solimy potrawy, choć nadmiar  
soli prowadzi do innych schorzeń,  
np. chorób nerek i nadciśnienia.  
Wskazane jest, by surowe i gotowane  
warzywa oraz owoce stanowiły oko-  
ło 60 proc. codziennej porcji jedzenia,  
co zapewni równowagę kwasowo-za-  
sadową i prawidłowe funkcjonowanie  
organizmu.

Cenniejsze dla organizmu są wa-  
rzywa surowe, bo podczas gotowania

30–60 proc. zawartych w roślinie  
biopierwiastków przechodzi do od-  
waru, który najczęściej niesłusznie  
wylewamy. Pozostałe enzymy, wi-  
tamin i minerały mają zmienioną  
na skutek gotowania strukturę i tracą  
aktywność. A przecież te bezcenne  
substancje umożliwiają bądź przy-  
spieszają przebieg różnych reakcji  
biochemicznych zachodzących w or-  
ganizmie w każdej minucie życia.

Ich ilość mierzy się w miligra-  
mach lub nanogramach, ale  
niedobory powodują głębokie  
zaburzenia.

Jeżeli organizm porów-  
namy do pieca, w którym  
spalamy tłuszcze, węglo-  
wodany oraz białka, to witamin  
i mikroelementy pełnią funkcję pod-  
pałki, bez której szczapy tylko się żarzą.  
Warto jednak pamiętać, że najlepszym  
ich źródłem są świeże produkty, takie  
jak surowe warzywa i owoce, a nie  
modne ostatnio pigułki.

Braki witamin i mikroelementów  
są szczególnie zauważalne u osób,  
które z powodu złego oddychania  
nie przyswajają ich z dostarczanego  
pożywienia. Te niedobory są często  
odpowiedzialne za nadmierny, wręcz  
chorobliwy apetyt na słodczyce, co pro-  
wodzi do otyłości, cukrzycy, miażdży-  
cy i wielu innych schorzeń.

Mało znany jest fakt, że bogatym  
źródłem soli mineralnych są zioła. Jak  
dowodzą badania wybitnego przed-  
wojennego specjalisty, prof. Jana Mu-  
szyńskiego, w częściach zielonych

ziół znajduje się ich więcej niż w mięsie czy jajkach. Pijąc 2–3 razy dziennie odwar z 10 g świeżych ziół, wprowadzamy do organizmu 1–2 g soli mineralnych. Dlatego latem, kiedy mamy zioła w ogródku, warto je zaparzyć lub też przyrządzić wywar i wypić. Jeszcze cenniejsze są surowe świeże zioła, np. pokrojone drobno liście babki, pokrzywy, mniszka, dodane do sałatek z surowych lub gotowanych warzyw.

### *Cenne kiszonki*

Podczas spalania białka w organizmie wytwarzają się kwasy: siarkowy, fosforowy i oksyproteinowy. Ten ostatni to tzw. niedopałki białkowe, wytwarzające się wtedy, gdy dostarczamy zbyt wiele białka zwierzęcego, czyli spożywamy za dużo mięsa, wędlin i ryb, zwłaszcza gdy w płucach mamy za mało tlenu i nie możemy przyswoić oraz utlenić tego, co zjedliśmy. Pierwszym filtrem oczyszczającym jest wątroba, a jeśli ona nie potrafi zatrzymać lub zubożyć toksyn, gromadzą się one w jelicie grubym, a potem przenikają do krwiobiegu, zatruwając kolejne serce, stawy, mózg i nerki. W ten sposób powstaje łańcuch schorzeń, określanych jako choroby przemiany materii. Te szkodliwe substancje i związki zakwaszają organizm, który broni się, wytwarzając związki neutralizujące.

W ubogiej w surówki tradycyjnej kuchni polskiej do lubianych i cennie-



nych potraw należały kiszona kapusta, biały barszcz zakwaszony na mące razowej, barszcz z kiszonych czerwonych buraków, a także kwas chlebowy. Dziś wiadomo, że chodziło o neutralizujący wpływ kwasu mlekowego powstającego w procesie fermentacji, tym samym o przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie, a także o wiele innych, cennych dla zdrowia właściwości tych potraw (por. przepisy w dalszej części książki). Takie samo działanie ma picie rozcieńczonego wodą octu jabłkowego, najlepiej z własnej domowej spiżarni (por. przepis na str. 113).

W trosce o zachowanie zdrowia warto sięgnąć po stare, wypróbowane sposoby, a mianowicie wykorzystać



zdrowotne wartości warzyw kiszonych. Już dawno badania dowiodły, że społeczeństwa, które cenili kiszonki, odznaczały się długowiecznością. Z kiszonych warzyw najpopularniejsza jest u nas kapusta. Z jej dobroczynnego działania warto jak najczęściej korzystać, jadając surówki albo pijąc rozcieńczony wodą sok.



22

Niedawno amerykańscy naukowcy odkryli, że to warzywo w postaci kiszonej chroni przed rakiem. W procesie kiszenia uwalniają się bowiem enzymy, które rozkładają zawarty w kapuście glukozynolan. Wytwarzane w trakcie reakcji izotiocyaniany odznaczają się silnym działaniem antynowotworowym. Doświadczenia przeprowadzone na zwierzętach dowiodły, że te substancje chronią przed rakiem piersi, jelita grubego, płuc oraz wątroby. Ponadto kwas mlekowy przywraca właściwą florę bakteryj-

ną w jelitach, zniszczoną np. terapią antybiotykową. Gotowanie kiszonej kapusty niszczy dobroczynne bakterie. W starych książkach kucharskich można znaleźć wiele receptur na przygotowanie kiszonych warzyw i owoców. Warto po nie sięgnąć, by wzbogacić nasz jadłospis.

## Błonnik

Błonnik należy do węglowodanów, jest zbudowany z glukozy. W organizmie jest on bardzo pożądanym, wręcz nieodzownym. Choć nie ma znaczenia odżywczego, pełni ważną funkcję trawienną – zapobiega zaleganiu i gniciu pokarmu w jelitach, przyspiesza opróżnianie, co z kolei zapobiega nowotworom jelita grubego i odbytu. Absorbuje też cholesterol, działając przeciwmiażdżycowo.

Najwięcej jest go pod skórką warzyw i owoców, którą najczęściej wyrzucamy po obraniu tych produktów,



*Szczególnie dużo błonnika zawierają suszone owoce, zwłaszcza morele*

tak robimy np. z jabłkami. Oprócz warzyw oraz owoców, dobrym jego źródłem są węglowodany złożone, czyli pieczywo razowe, bogate w ziarna z pełnego przemiału, otręby owsiane, pszenne i jęczmienne oraz rośliny strączkowe. Niedobór błonika stanowi pochodną braku w diecie świeżych warzyw, owoców oraz węglowodanów złożonych. Dzienna porcja jego spożycia powinna wynosić 20–30 g.

Zróznicowane jest działanie błonika pochodzącego z otręb pszennych i owsianych. Te pierwsze ułatwiają wypróżnianie, leczniczo wpływając na śluzówkę jelita grubego. Otręby owsiane działają podobnie, dodatkowo rozpuszczając w tętnicach, zwłaszcza tętnicach wieńcowych serca, złogi miażdżycowe oraz cząsteczki kwasu moczowego (obniżają poziom cholesterolu i poziom trójglicerydów we krwi). Tak samo działają na chore stawy, rozpuszczając osadzone w nich złogi.

Jeśli na dotąd idealnie gładkich wewnętrznych powierzchniach tętnic zaczynają się tworzyć niewielkie rysy, wtedy osadzają się na nich cząsteczki tłuszczowe, a wewnętrzna ścianka zaczyna robić się coraz grubsza. Mówimy wówczas o zarastaniu i sztywnieniu tętnic. Ich przekrój staje się coraz mniejszy, krew z coraz większym trudem dopływa do serca i powoduje pojawienie się nadciśnienia tętniczego. I w takich sytuacjach otręby owsiane odgrywają rolę walca o szorstkiej po-



*Do porcji musli na śniadanie warto dodać 1–2 łyżki otręb owsianych*

wierzchni, który wygładza wewnętrzne ścianki tętnic, zapobiegając osadzaniu się cholesterolu.

Znany jest przypadek Amerykanina polskiego pochodzenia, który w wieku 42 lat miał za sobą dwie operacje bajpasów, a w perspektywie czekał go kolejny zabieg. W klinice wyznaczono mu dosyć długi termin oczekiwania. W trakcie rozmów dowiedział się, że Indianie traktowali owies jako lek wydłużający życie. Postanowił więc wypróbować ich metodę. Dwa razy dziennie zjadał po 6 czubatych łyżek otręb owsianych, dodatkowo piekł babeczki z ich dodatkiem. Kuracja trwała 3,5 miesiąca. Po tym okresie badania wykazały, że złogi w tętnicach zniknęły. Metodę sprawdzono na wielu pacjentach, a rezultaty były świetne, bo u ponad 90 proc. chorych złogi ustępowały.

Jedzenie otręb owsianych polecam wszystkim cierpiącym na miażdżycę,



## Zawartość błonnika w produktach spożywczych

Produkt	Błonnik (ilość w gramach na 100 g produktu)	Produkt	Błonnik (ilość w gramach na 100 g produktu)
agrest	4,6	jeżyny	6,1
brzoskwinie suszone	12,9	kapusta biała	4,4
cebula	2,1	maliny	6,7
cebula suszona	16,9	marchew	3,2
chleb biały	3,8	marchew suszona	25,2
chleb ciemny	6,1	morele suszone	22,5
chleb graham	7,5	otręby pszenne	44
chleb razowy	8,4	pietruszka – natka	39,5
chleb sitkowy	7,3	płatki kukurydziane	11
chrzan	9,7	pomidory	1,4
czereśnie	1,2	porzeczki czarne	7,7
fasola biała suszona	25,3	porzeczki czerwone	7,5
fasola konserwowa	7,3	ryż	2,4
figi suszone	16,9	sałata	2,1
groch – całe ziarna	17	soczewica	11,8
groch łuskany	12,2	szpinak	2,1
grostek konserwowy	6,3	śliwki suszone	14,1
jabłka bez skórki suszone	11,3	śliwki świeże	2,2
jabłka ze skórką	2,4	ziemniaki	3,5
jabłka ze skórką suszone	12,6		





choć zalecam jednocześnie oczyszczanie nosa i zatok masażem shtatu oraz ćwiczenia głębokiego oddychania\*. Połączenie tych sposobów daje znakomite rezultaty, chroni przed schorzeniami serca, a nawet pozwala uniknąć operacji wstawiania bajpasów.

Otręby odznaczają się doskonałym smakiem. Można z nich przyrządzać zdrowe śniadanie. Otręby owsiane świetnie nadają się np. do panierowania kotletów mielonych, zamiast bułki tartej. Kotlety będą pulchniejsze, smaczniejsze i zdrowsze. Zarówno poranna owsianka, jak i otręby owsiane spożywane w innej formie dostarczają dużo energii, dzięki temu mamy więcej siły i wytrzymałości.

Działanie podobne do błonnika mają pektyny – wielocząstkowe cukry występujące w roślinach.

---

\* O prawidłowym oddychaniu pisałam w wielu moich książkach, najobszerniej w *Chorobach układu oddechowego* z serii *Biblioteka zdrowia*, AWM, Janki 2012.

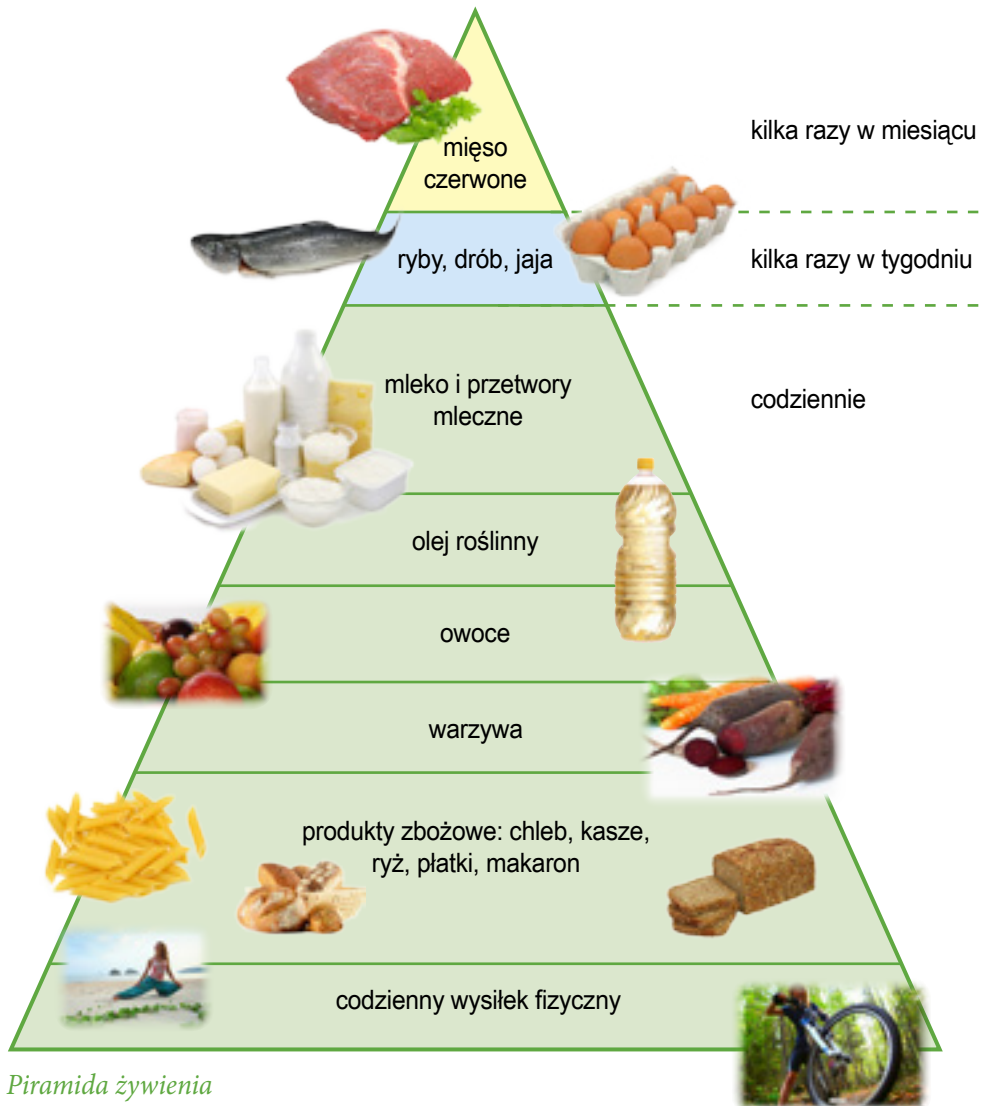
Pektyny redukują ilość cholesterolu spożywanego z tłustymi pokarmami. Zapobiegają miażdżycy i zawładowi serca. Wystarczy każdego dnia zjeść 2 jabłka, aby nie dopuścić do nadmiaru cholesterolu we krwi. Pektyna dobroczynnie działa przy biegunkach, przeciwdziała rozwojowi bakterii fermentacyjnych i usuwa je z kałem, zapobiega zatruciom ołowiem i strontem 90, niszczy stafilokoki i streptokoki. Pektyny leczą również rany wewnętrzne: wrzody i krwawienia w całym przewodzie pokarmowym. W cytrusach najbogatsza w pektyny jest biała błonka znajdująca się pod aromatyczną skórka. Bogata w pektyny jest także skórka jabłka, a więc należy spożywać te owoce nieobrane. Dobrym źródłem pektyn są również czereśnie, winogrona, porzeczki, agrest, maliny, pomidory, morele, rodzynki, banany. Błonnik i pektyny, witamina C, wapń oraz magnez chronią przed zatruciami wywołanymi przez skażone środowisko.



## CO I JAK JEŚĆ?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożywanie różnych pokarmów według piramidy żywienia. Im wyżej znajdują się dane produkty, tym rzadziej należy je jeść. U podsta-

wy piramidy znajduje się codzienny wysiłek fizyczny – w ten sposób zostało podkreślone, jak ważny jest ruch w profilaktyce walki z otyłością i chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak np. schorzenia układu krążenia i inne.



### *Koło żywności*

Jak odżywiać się, żeby dostarczać organizmowi odpowiednich ilości koniecznych składników, dobrze pokazuje tzw. koło żywności, widoczne na rysunku na str. 28–29. Stosowanie się do informacji zawartych w kole pozwala na utrzymywanie składników pokarmowych, występujących w organizmie ludzkim, w stanie optymalnym – zgodnie z zapotrzebowaniem ustroju.

Produkty umieszczone w środku oraz w najbliższym środku kole to podstawa zdrowego odżywiania. W centrum są produkty szczególnie cenne dla zdrowia. Trzeba się starać, aby to, co jest w trzecim od środka kole, jadać tylko od czasu do czasu, a to, co jest w czwartym kole, jadać jak najrzadziej. Produktów znajdujących się poza kołem najlepiej byłoby w ogóle unikać.

### *Podstawowe zasady łączenia pokarmów*

Jednoczesne spożywanie niewłaściwie dobranych pokarmów może wywoływać różne choroby, a na pewno jest przyczyną problemów trawiennych i zaparć. W dietetyce ma duże znaczenie, co się je i z czym oraz czy nie za szybko się je. W zależności od indywidualnej tolerancji organizmu – poszczególne połączenia są przyswajane gorzej lub lepiej.

Zaznaczałam wcześniej, że człowiek ma precyzyjne oraz niezawodne

mechanizmy trawienia i przyswajania, z powodu których jednoczesne spożywanie rozmaitych produktów: białka, skrobi, cukru i tłuszczu, nie jest dobrze tolerowane. Enzymy, których jest blisko 1800, działają w określonych granicach temperatury i każdy z nich katalizuje tylko jedną, ściśle określoną reakcję. Łączenie w jednej potrawie lub w jednym posiłku artykułów spożywczych wymagających działania różnych soków trawiennych stawia cały układ trawienia wobec bardzo trudnych wymagań. Wszystkie substancje pokarmowe, które w takich warunkach stają się nie do strawienia, ulegają procesom gnilnym i wywołują nadfermentację.

Trzeba bowiem wiedzieć, że trawienie prawie każdej substancji pokarmowej odbywa się stopniowo, a każdy z etapów wymaga innego enzymu. Każdy wchodzący do akcji enzym może skutecznie wypełnić swoje zadanie tylko wtedy, jeśli jego poprzednik także zrobił to, co do niego należy. Jeżeli np. białko nie zostało rozłożone przez pektyny, to enzym, który je rozkłada na aminokwasy, także nie będzie mógł wykonać swoich powinności. Pepsyna działa w środowisku kwaśnym, a odczyn alkaliczny obecny w żołądku uniemożliwia jej rozkładanie białka. Ptialina, enzym zawarty w ślinie, już w ustach rozpoczyna proces rozkładu skrobi na glikozę, ale może działać tylko w środowisku łagodnie alkalicznym. Niszczy ją zarówno kwas, jak i silna reakcja zasa-



biała mąka



mleko pełne

świeże  
owoce  
i warzywa

płatki owsiane  
i otręby

czosnek

drób

nasiona dyni,  
słonecznika i inne



czekolada



ziemniaki



pieczywo  
z pełnego przemiału



ciastka



suszone owoce



lody



chude mięso



wędliny



boczek i słonina



tłuste mięso



tłuste ryby