Dietetyczka kliniczna

FRIDA DUELL

zdrowie: +

dieta: +

zawiera:

Czy mięso powoduje raka? | Jedzenie to lekarstwo | Czy jajka eko są trujące?

Superfood – celebryci pożywienia | Czy powinno się smażyć na oliwie z oliwek?

Flora bakteryjna | Kawa – herbata – alkohol | Wolne rodniki i antyoksydanty

JEDZENIE, MITY I NAUKA

ZALECENIA LEKARSKIE

+

zdjęcia:
Rickard Rönnerstam

MARGINESY

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA 9

CO TO ZNACZY „ZDROWA ŻYWNOŚĆ"? 11

FAKTY I MITY O TŁUSZCZU 21

CUKIER 33

SUBSTANCJE SŁODZĄCE I PRODUKTY LIGHT 37

WĘGLOWODANY JAK WĘGLOWODANY – CZY NA PEWNO? 41

BIAŁKO – MIĘSO, MLEKO I ZIELENINA 53

WITAMINY, MINERAŁY, SUPLEMENTY I DOMOWE KURACJE 63

KAWA, HERBATA I ALKOHOL 77

DIETY I STYL ŻYCIA 81

PRZEPISY 97 | INDEKS 150 | ŹRÓDŁA 152

FRIDA DUELL

PRZEDMOWA

JEDZENIE DOTYCZY KAŻDEGO. Jest niezbędne do życia, może poprawić jego jakość, ale może też być traktowane jako zło konieczne i strata czasu. W kwestii tego, co powinno się jeść, aby zachować zdrowie, opinii jest nieskończenie wiele. Wielu jest też rzekomych ekspertów od zdrowia i żywienia, jednak duża część tego, co mówi się i pisze w mediach, nie jest oparta na badaniach naukowych. Skąd więc wiedzieć, co jest prawdą, a co nie? Obok wątpliwej jakości porad dietetycznych i alarmujących raportów w ostatnich latach opublikowano sporo interesujących wyników badań właśnie na temat zdrowia i żywienia. Jednak tylko ułamek tej wiedzy dotarł do ogółu. Mam zamiar to zmienić.

Lekarza musi cechować ciekawość, a człowiek ciekawy szuka odpowiedzi na swoje pytania. Pomysł napisania tej książki wyniknął w dużej mierze właśnie z ciekawości. Czytanie artykułów i ocenianie ich wartości naukowej to część mojej pracy. Moja wiedza w połączeniu z zainteresowaniem żywnością i zdrowiem sprawiły, że chciałam i mogłam napisać tę książkę. Oczywiście otrzymałam istotną pomoc od innych lekarzy, doświadczonych dietetyków i badaczy.

Jest wiele kwestii związanych z jedzeniem, a jedną z nich stanowi wpływ na przyrodę. To ważny problem, a zarazem coś, o czym moim zdaniem powinno się pamiętać, kupując i przyrządzając jedzenie. To, co jest dobre dla środowiska, w większości przypadków jest też dobre dla ciała (ale nie zawsze!). Świadomie nie rozwinęłam szerzej tego tematu. Nie oznacza to, że nie przywiązuję do niego wagi, musiałam tylko ograniczyć treść książki.

Miałam ambicję, aby w przystępny sposób opowiedzieć, co właściwie wiemy o żywności i jaki wywiera ona na nas wpływ. Ale równie ważne jest to, czego nie wiemy. W każdym razie chciałabym, żeby obecna wiedza była dostępna wszystkim, nie tylko ludziom ze świata nauki, przyzwyczajonym do zawiłego języka. Im więcej osób dowie się, co wiadomo na pewno, a co jest wątpliwe, tym łatwiej będzie można walczyć z fałszywymi informacjami. Mam nadzieję, że Ty, Czytelniku, dowiesz się czegoś, o czym wcześniej nie wiedziałeś, że wzmocnisz się na tyle, żeby krytycznie spojrzeć na wszelkie nowinki albo reklamę kolejnego „superproduktu".

Wszystkie dania zaproponowane w tej książce są łatwe w przygotowaniu i względnie szybko mogą się pojawić na stole. Skupiam się na jedzeniu

zawierającym produkty, co do których mamy pewność, że są zdrowe. Można jej też używać jak książki kucharskiej, bo wszystkie przepisy zebrane są w jednym miejscu.

CO TO ZNACZY „ZDROWA ŻYWNOŚĆ"?

TO, CO JEMY, ma wpływ na nasze zdrowie – ale jaki? Coraz trudniej dowiedzieć się, jaka żywność jest dla nas dobra, a jaka zła, nawet mnie, lekarzowi przywykłemu do czytania wyników badań i porównywania rozmaitych teorii. Czasami można wręcz pomyśleć, że im więcej człowiek czyta, tym bardziej jest to zagmatwane. Kto ma rację, a kto chce tylko zarobić na sprzedaży nieskutecznego środka na odchudzanie?

W Europie głównym czynnikiem ryzyka przedwczesnej śmierci jest złe odżywianie. Co?! Tak, powtórzę to jeszcze raz: głównym czynnikiem ryzyka przedwczesnej śmierci jest złe odżywianie. Przynajmniej co trzeciemu przypadkowi chorób serca i naczyń oraz raka można zapobiec dzięki zdrowym nawykom żywieniowym, utrzymaniu prawidłowej wagi i aktywności fizycznej. Ale czym właściwie są dobre nawyki żywieniowe? Na to pytanie postaram się odpowiedzieć w swojej książce!

Przyrządzanie posiłków spowodowało zwiększenie mózgu

W czasie ostatniego półtora miliona lat mózg człowieka powiększył się trzykrotnie, od pół do półtora kilograma. Wcześniej przez wiele milionów lat ważył mniej więcej tyle samo. I mniej więcej wtedy, kiedy mózg człowieka zaczął się rozrastać, ludzie odkryli, że mogą przyrządzać jedzenie nad ogniskiem. Podgrzewanie ułatwiało trawienie, pokarm lepiej się przeżuwało, a substancje odżywcze szybciej wchłaniały się w jelicie. Dawniej uwolnienie energii zabierało do ośmiu godzin, teraz znacznie mniej. Niektórzy badacze twierdzą, że właśnie dlatego mózg człowieka zdołał rozwinąć się tak szybko. Dziś możemy zaopatrzyć się w kalorie potrzebne na cały dzień, po prostu idąc do najbliższego fast foodu. To, co niegdyś było wielką korzyścią dla rodzaju ludzkiego, teraz staje się problemem.

MÓZG

Wśród wszystkich naczelnych mózg człowieka zawiera największą liczbę neuronów, a dokładniej około 86 miliardów. Każda komórka nerwowa potrzebuje energii, aby móc funkcjonować, co sprawia, że mózg zużywa jej naprawdę dużo. Pomimo że mózg stanowi zaledwie 2 procent wagi ciała, potrzebuje 25 procent (około 500 kalorii) całej energii, którą dostarczamy dziennie naszemu organizmowi. Spalanie energii przez mózg jest mniej więcej stałe, ale jeśli się go natęża bardziej niż zwykle, na przykład próbując rozwiązać skomplikowane równanie, to zużycie jest większe. Dokładnie tak jak z mięśniami: przy większym wysiłku potrzebują więcej energii!

Wszystko, co jemy, jest wchłaniane przez organizm

Większość dostarczanej organizmowi energii spalamy nie na siłowni, a na bieżąco, nieświadomie.

Podstawową sprawą, o której należy pamiętać, jest fakt, że prawie wszystko, co bierzemy do ust i przełykamy, wchłaniane jest do naszego organizmu przez jelito cienkie. Na tej dziewięciometrowej trasie pokarm rozkładany jest na maleńkie cząsteczki, które następnie przenoszone są przez krew i rozdzielane pomiędzy różne części ciała, gdzie zostają użyte, przetworzone lub zmagazynowane. Stolec w 75 procentach składa się z wody, resztę stanowią bakterie jelitowe i niestrawiony błonnik. Oznacza to, że większość pokarmu została wchłonięta, zanim dotarła do jelita grubego.

Substancje wchłaniane przez jelito cienkie transportowane są z krwią, a krew, jak każdy wie, jest czerwona. Ale jeśli ktoś pobrałby sobie próbkę krwi zaraz po zjedzeniu czegoś zawierającego dużo tłuszczu, na przykład wielkiej semli* albo pizzy, zobaczyłby, że krew ma białawe zabarwienie. A to dlatego, że pełno w niej cząsteczek tłuszczu, które przenoszone są do poszczególnych części ciała. Po kilku godzinach organizm przyswoi cały tłuszcz, a krew odzyska swój normalny kolor.

O co chodzi z tymi kaloriami?

Ciało potrzebuje energii, żeby funkcjonować. Za dużo energii sprawia, że tyjemy, a za mało – że chudniemy. Energia jest zmagazynowana w połączeniach atomów i cząsteczek w pożywieniu. Kiedy zjadamy atomy i cząsteczki, ciało zyskuje dostęp do tej energii. Można ją mierzyć w kilokaloriach (kcal) – w skrócie mówimy „kalorie". Większość dostarczanej organizmowi energii spalamy nie na siłowni, a na bieżąco, nieświadomie. Przez cały czas w organizmie coś się dzieje – serce pompuje krew, jelita poruszają się, mózg pracuje – a paliwem są kalorie.

* Semla – tradycyjny deser szwedzki, pszenna drożdżowa bułka ze słodkim, kremowo-marcepanowym nadzieniem, spożywana przede wszystkim w tłusty wtorek, ostatni dzień karnawału.

Każdy typ spalania obejmuje zarówno tłuszcze, jak i węglowodany. Wiele osób chciałoby spalać więcej tłuszczu niż węglowodanów, ale organizm tak nie działa. Chili, kawa i zielona herbata zwiększają spalanie tłuszczu, wytwarzając ciepło w organizmie, ale w minimalnym stopniu. Poza tym zwiększone spalanie tłuszczu nie oznacza spadku wagi. Aby schudnąć, konieczne jest spożytkowanie większej liczby kalorii, niż się przyswoiło. Z kolei aby utrzymać stałą wagę, staramy się przyjmować tyle kalorii, ile zużywamy. Proste, lecz zarazem skomplikowane. Brzmi logicznie, ale jak to obliczyć? Teoretycznie można, choć wymaga to czasu i nie zawsze jest dokładne. Co jednak z pozbywaniem się kalorii? Dziennie spalamy 2000–2500 kalorii, zależnie od wieku, płci, aktywności fizycznej i indywidualnych uwarunkowań organizmu. Nie da się zatem dokładnie określić, ile dany człowiek potrzebuje kalorii, ale jeśli twoja waga jest stabilna, oznacza, że pobierasz odpowiednią ilość energii.

Jedzenie jako lekarstwo

Samo mówienie o tym, że pożywienie może mieć działanie profilaktyczne bądź lecznicze, wciąż przez wiele osób uważane jest za niepoważne. Natomiast wymienianie w jednym zdaniu słów „pożywienie" i „medycyna" w Indiach czy innym orientalnym kraju jest całkowicie naturalne. Medycyna Wschodu uznaje chorobę za brak równowagi w organizmie, brak, który przejawia się w różny sposób. Ciało postrzegane jest jako całość, a w leczeniu nierzadko równolegle stosuje się rozmaite strategie, jedną z nich jest dieta. Natomiast medycyna Zachodu skupia się na organie. Mamy więc lekarzy od serca, nerek, płuc itd. Plus różne specjalizacje chirurgiczne. Szukamy leku na konkretną chorobę bez patrzenia na całego człowieka.

Jednak nie wszyscy ludzie Zachodu tak myślą. Właściwie to już Karol Linneusz w XVIII wieku domyślał się powiązania między żywieniem a zdrowiem. W jego 136 zasadach zdrowego

Często trudno znaleźć naukowe dowody na wpływ pożywienia na zdrowie człowieka.

życia można przeczytać, iż „sztuka leczenia bez diety niewiele zdziała. Głupcem jest ten, kto pokłada wiarę w medycynie, jeśli może tu pomóc dieta". Według prawa szwedzki lekarz jest zobowiązany pracować zgodnie z zasadami nauki i potwierdzonego doświadczenia. Często trudno jednak znaleźć naukowe dowody na wpływ pożywienia na zdrowie człowieka. Wynika to z wielu czynników, między innymi z braku odpowiednich badań dotyczących jedzenia i zdrowia czy polityki firm farmaceutycznych, które nie opatentują przecież pożywienia. Z drugiej strony tradycja podpowiada nam, że pewne rośliny i substancje mają dobroczynny wpływ na zdrowie. W jaki sposób jednak wykorzystać to doświadczenie? Odpowiedź nie jest prosta.

Co mówi nauka?

Związek zdrowia z pożywieniem bardzo trudno jest zbadać. Najlepiej by było mierzyć zmiany zachodzące w długim okresie, ale nie można prosić człowieka, aby opisał, co jadł dzień po dniu w przeciągu kilku lat. Niełatwo też skłonić go, żeby odżywiał się w określony sposób przez dłuższy czas. Jeśli nawet się to uda, istnieje „ryzyko", że uświadomi sobie możliwość poprawienia stanu swojego zdrowia i nagle rzuci palenie czy zacznie ćwiczyć. Wtedy nie będzie wiadomo, czy to dieta czy coś innego przyniosło pozytywny efekt. Zgłębiając zaś prace badawcze na temat powiązań między żywieniem a zdrowiem, należy najpierw zastanowić się, jakie było samo ich założenie. Przykładowo, czy dana substancja występuje w określonym owocu bądź warzywie, czy ma ona jakikolwiek wpływ na daną chorobę lub na zwierzę laboratoryjne (zwykle są to myszy lub szczury), czy substancja oddziałuje na ludzkie komórki w probówce (*in vitro*) albo w ogóle na człowieka (*in vivo*). Nigdy nie można polegać na jednym badaniu. Utrudnieniem jest fakt, że nie wszystkie wyniki są publikowane – zwłaszcza te, które okazały się inne,

niż zakładano. Zrozumienie wyników badań naukowych to cała nauka...

„Biodostępność" (dostępność biologiczna) to kolejne ważne pojęcie, które warto znać, jeśli interesuje nas związek pożywienia ze zdrowiem. Określa ona, jaka część danej substancji po jej połknięciu faktycznie dociera do swojego celu. Substancja musi zostać wchłonięta z jelita do krwi, a następnie przetransportowana poprzez wątrobę do odpowiedniej komórki. Niektóre substancje trudniej rozkładają się w jelicie. Przykładowo błonnik nie ulega trawieniu, tylko przechodzi przez jelita niezmieniony, nie wchodząc w kontakt z krwią. Ma zatem niską biodostępność. Substancje, które wchłaniane są z jelita do krwi, zawsze przechodzą przez wątrobę, zanim dotrą do pozostałych organów. W wątrobie mogą zostać rozłożone lub zneutralizowane, co sprawia, że trafią do swojej komórki docelowej. Na ich wchłanianie mają również wpływ uwarunkowania genetyczne. Wcześniej pisałam, że prawie wszystko, co jemy, wchłaniane jest przez organizm, ale trzeba to uzupełnić. Kamień ma zerową dostępność biologiczną; jeżeli połkniesz kamień, przejdzie po prostu przez twój organizm, podczas gdy glukoza wchłonie się prawie w stu procentach. A więc jeśli jakaś substancja zawiera kalorie lub witaminy, nie oznacza, że organizm zawsze jest w stanie przyswoić je w całości.

Jemy więcej – i gorzej

Przeciętny mieszkaniec USA waży dziś o 12 kg więcej niż 60 lat temu. W krajach skandynawskich coraz więcej osób niezdrowo się odżywia i jest niemal tyle samo osób z nadwagą, co tych o prawidłowej wadze. Dlaczego tak się dzieje? Uwzględniając, jak się jadało dawniej i dziś (chodzi o proporcje węglowodanów, tłuszczów i białek), nie obserwujemy większych zmian. Natomiast jemy więcej niż kiedyś. Od lat 50. porcje w amerykańskich restauracjach wzrosły mniej więcej

Przeciętny mieszkaniec USA waży dziś o 12 kg więcej niż 60 lat temu.

czterokrotnie. Ten sam trend, choć może mniej dostrzegalny, można zaobserwować w Europie. Jakość jedzenia także się zmieniła. Zarówno tłuszcze, jak i węglowodany są dziś w większym stopniu poddawane rafinacji, co sprawia, że zawierają mniej substancji odżywczych, a więcej kalorii. Jemy zatem więcej – i gorzej!

Co to jest dobre jedzenie?

Człowiek, który zaczyna zdrowo się odżywiać, najczęściej przyzwyczaja się do smaku potraw i zaczyna go lubić.

Większość osób pewnie by przyznała, że chce się zdrowo odżywiać. Ale jakie jedzenie jest właściwie dobre? Odpowiedź na to pytanie nie powinna być trudna, a jednak jest. Że owoce, warzywa i błonnik pokarmowy są korzystne dla zdrowia, wie większość z nas, ale co jeszcze? Przykładowe porównanie dwóch produktów powinno ułatwić sprawę: migdały są zdrowsze niż mleko migdałowe, będące produktem rafinowanym, ale mleko migdałowe jest zdrowsze od krowiego, przynajmniej dla dorosłego człowieka.

Ale niezdrowe jedzenie jest smaczniejsze! Cóż, nasze zmysły i kubki smakowe pożądają słodkich i słonych smaków (możliwe, że istnieje też osobny smak – tłusty). Ponieważ jednak przechodzą ciągłe zmiany, przez dobór jedzenia możemy i to zmienić. Jeśli wypije się szklankę soku pomarańczowego, smakuje on słodko, jednak gdy wcześniej zje się słodycze, ten sam sok sprawia wrażenie kwaśniejszego. Człowiek, który miał dłuższą przerwę w jedzeniu słodyczy, a potem zje coś słodkiego, ten słodki smak będzie odbierał jako bardzo, bardzo słodki, prawie zbyt słodki. Ale jeśli dalej będzie jadł słodycze, szybko się przyzwyczai. Ten, kto zaczyna zdrowo się odżywiać, najczęściej przyzwyczaja się do smaku potraw i zaczyna go lubić. Jasne zatem, że czasami nie wiadomo, co jest zdrowe. Istnieje jednakże pewne warzywo, które przynosi więcej korzyści niż wszystkie inne. Ale opowiem o nim później.

Trendy i mity

Jeśli chodzi o jedzenie, to trendów jest mnóstwo, zwłaszcza tych dotyczących rozmaitych diet. Jednakże słowo „dieta" nie ma tak naprawdę nic wspólnego z odchudzaniem, choć wiele osób tak właśnie je rozumie. A która z diet jest najlepsza? Badania tego nie udowodniły. W dalszej części książki opiszę dokładniej kilka z nich.

Te wszystkie mity na temat jedzenia... skąd one się właściwie biorą? Jedne mówią o domowych kuracjach i przepisach przekazywanych z pokolenia na pokolenie, inne tworzą media, opierając się czasami na jakimś jednym badaniu, a zdarza się, że tak naprawdę są wzięte z powietrza. Pojęcie „mit" sugeruje jakieś rozpowszechnione błędne przekonanie, jednak niektóre mity mają faktycznie podstawy naukowe. Więcej o tym w kolejnych rozdziałach.

patronat medialny
HELIOS WP

www.marginesy.com.pl

cena: 49,90 zł

ISBN: 978-83-66140-29-5

Czy można przytyć od produktów *light*? Albo uzależnić się od cukru? Czy któraś z substancji słodzących jest zdrowa? Czy tłuszcz zawsze jest zły? Jak jeść, żeby nie tyć i nie skracać sobie życia, a jednocześnie dostarczać wszystkich potrzebnych substancji?
W medialnej dżungli wykluczających się opinii trudno odróżnić prawdę od fałszu. Wielu jest też rzekomych ekspertów od zdrowego żywienia, jednak duża część tego, co się mówi, została wyssana z palca. Frida Duell – dzięki wieloletniej praktyce lekarskiej i rozległej wiedzy naukowej – prowadzi nas przez takie właśnie fakty i pseudofakty, i pomaga odnaleźć się w tym gąszczu. A przy okazji daje kilka przepisów na zdrowe dania.

Frida Duell pracuje w Szpitalu Uniwersyteckim Karolinska w Sztokholmie. Wcześniej była główną redaktorką czasopisma „Moderna Läkare" oraz pisała artykuły popularnonaukowe.