

Hanna
Stolińska



ZAKŁAMANE JEDZENIE



obalamy mity
zdrowego
odżywiania



dr n. o zdr. Hanna Stolińska

ZAKŁAMANE JEDZENIE

OBALAMY MITY
ZDROWEGO ODŻYWIANIA



OTWARTE

Kraków 2020

Copyright © by Hanna Stolińska

Opieka redakcyjna: Aleksandra Ptasznik, Wojciech Karkoszka

Redakcja tekstu: Hanna Trubicka

Weryfikacja merytoryczna: mgr Dominika Kulczycka-Wójcik

Opracowanie typograficzne książki: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Grafiki: Marcin Przybyłko (terenprywatny.com)

Adiustacja, korekta i łamanie: Pracownia 12A

Projekt okładki: Eliza Luty

Fotografia na okładce: głowa i ogon ryby, puszka – © Kkgas / Stocksy.com;
tabletki – © OneSideProFoto / Shutterstock.com

Fotografia autorki: Justyna Lenart

ISBN 978-83-8135-007-5



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

SPIS TREŚCI

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

KTO JE OKREŚLA, NA JAKICH ZASADACH, JAK ZMIENIAŁY SIĘ Z BIEGIEM LAT 9

Warzywa i owoce 11

Produkty zbożowe 13

Produkty mleczne 15

Mięso, drób wędliny, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych 17

Tłuszcze 18

Słodycze 22

Basic seven (podstawowa siódemka) 24

Basic four (podstawowa czwórka) 25

Pierwsza piramida zdrowego żywienia USDA
(The United States Department of Agriculture) 27

Piramida Willetta 29

My Pyramid, czyli kroki do poprawy twojego zdrowia 30

Harwardzka piramida zdrowego żywienia 32

My Plate 33

Pierwsza polska piramida zdrowego żywienia 35

Najnowsza piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej 35

JAK ROZRÓŻNIĆ WIARYGODNE BADANIA I RZETELNOŚĆ PRZEKAZYWANYCH INFORMACJI 51

DETERMINANTY ZDROWIA JAK DOPASOWAĆ DO SIEBIE OGÓLNE ZALECENIA, SKORO KAŻDY ORGANIZM JEST INNY? 67

FAŁSZYWE TEORIE ŻYWIENIOWE 77

- Liczba posiłków w ciągu dnia
oraz okresowe głodówki 78
- Oczyszczanie organizmu 92
- Zakwaszenie organizmu 96
- Modne diety 103
- Lewoskrętna witamina C i inne suplementy 151
- Olej kokosowy 154
- Chleb pełnoziarnisty^{12 158}
- Słodziki 164
- Żywność GMO 169
- Soja 171
- Zanieczyszczenia i jakość ryb 180
- Masło klarowane 188
- Wegetariańskie produkty – roślinnie,
czyli zdrowo? 189
- Zafalszowania w żywności 193
- Gluten i laktoza 197
- Kawa 200
- Jajka i cholesterol 203
- Soki, nektary, napoje¹⁷ 209
- Margaryna 216
- Mleko 220
- Miód 226

Ziemniaki tuczną i są bezwartościowe	229
Żywność light	231
Dodatki do żywności – na podstawie aktów prawnych	233
Amigdalina	242
Sól	246
Glutaminian sodu	251
Żywność ekologiczna – na podstawie kryteriów rolnictwa ekologicznego stowarzyszenia EKOLAND	253
„Zdrowe słodycze”	258
Łączenie produktów	264

SUPERFOODS 269

Dlaczego warto wprowadzić je do diety?	270
Czy do <i>superfoods</i> może należeć żywność przetworzona?	270
Czy przetwarzanie żywności typu <i>superfoods</i> nie powoduje, że traci ona swoje wartości? Jak ją przetwarzać, żeby nie traciła wartości odżywczych?	271
Na co zwracać uwagę, czytając etykiety?	
Skąd mamy wiedzieć, czy coś należy do <i>superfoods</i> ?	271
Jakie <i>superfoods</i> są zalecane w jakich porach roku?	272
Najciekawsze <i>superfoods</i>	272
Komu szczególnie warto polecić wprowadzenie do diety <i>superfoods</i> ?	279
Które z <i>superfoods</i> są najbardziej alergenne?	279
Czy żywność typu <i>superfoods</i> można przedawkować? Jakie to ma skutki uboczne?	279
Czy konkretne <i>superfoods</i> można stosować jako zamienniki suplementów diety i witamin? Czy możemy mówić o nich, że są zamiennikami „chemii”, do której stosowania przyzwyczaili się Polacy?	280

Jak na *superfoods* reagują osoby z problemami układu pokarmowego, jelit itp.? Czy mogą je stosować w swojej diecie, często bardzo restrykcyjnej? 281

Czy Polacy lubią nowości w swojej kuchni i jak na nie reagują? 281

Superfoods – kiszonki wracają do łask 282

JAK NIE ZWARIOWAĆ W NATĘOKU INFORMACJI I POGODZIĆ ZALECENIA ŻYWIENIOWE Z CODZIENNYM ŻYCIEM 285

NA ZAKOŃCZENIE 293

PRZYPISY 297

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

KTO JE OKREŚLA, NA JAKICH ZASADACH, JAK ZMIENIAŁY SIĘ Z BIEGIEM LAT

Wszyscy znamy piramidę zdrowego żywienia, a jednak w mojej pracy spotykam się z różnymi sposobami rozumienia tego, czym jest zdrowe odżywianie się. Znam osoby, które interesują się prawidłowym żywieniem – między innymi ze względu na panującą modę na bycie fit, jądanie ekologicznej żywności i tak zwane *superfoods*. Ale spotykam też ludzi, którzy nie posiadają podstawowych informacji na temat zdrowego odżywiania się. Dziwią się, że w owocowym jogurcie jest cukier, ser żółty jest tłusty, a majonez to bomba kaloryczna (przecież to tylko jajka, olej i musztarda), choć przecież już dzieci uczą się tego na lekcjach przyrody.

Najtrudniejsze jest odnalezienie się w gąszczu sprzecznych informacji, które zalewają internet, czyli „najlepszego” specjalistę naszych czasów. Jednak dostęp do rzetelnej wiedzy to tylko jedna

strona medalu. Równie ważny jest aspekt psychologiczny, a dokładniej: trudność we wdrażaniu zaleceń żywieniowych w życie. Zauważam rosnącą irytację u swoich pacjentów i chyba sama mam w sobie to uczucie wynikające z tego, że rekomendacje dotyczące żywienia ulegają zmianom. Raz u podstawy diety są zboża, a za chwilę już warzywa, w jednym roku jajka są zdrowe i można je jeść bez ograniczeń, a za parę miesięcy Światowa Organizacja Zdrowia oświadcza, że jajka są jednym z głównych winowajców chorób układu krążenia. Z roku na rok również zmieniają się opinie na temat masła, margaryny, oleju kokosowego, a cukier wraz ze wzrostem nadwagi i otyłości przestał krzepić. Przykłady można mnożyć, a z wieloma rozprawię się w dalszej części książki.

Zadajmy sobie teraz podstawowe pytanie: dlaczego tak się dzieje? Odpowiedź jest prosta: ponieważ dietetyka oraz nauka o żywieniu człowieka to jedne z najtrudniejszych dziedzin wiedzy. Zalecenia żywieniowe są przeformułowywane tak często – można by powiedzieć, że niemal z dnia na dzień – w wyniku nowych odkryć współczesnej medycyny, przez zmieniający się stan zdrowia naszego społeczeństwa, różną jakość pożywienia. Co w tej sytuacji jest najważniejsze? Zdrowe podejście do żywienia, czyli słuchanie własnego organizmu, nieuleganie modom, które nie mają podstaw naukowych. A o dobre, czyli rzetelne, podstawy naukowe niestety także dzisiaj trudno. W dalszej części książki napiszę, na co zwracać uwagę, jak rozpoznać właściwe badania i dlaczego musimy być otwarci na te ciągłe zmiany rekomendacji. Każdy z nas jest swoim własnym dietetykiem, swego rodzaju specjalistą, ponieważ wszyscy mamy styczność z jedzeniem każdego dnia.

Zacznijmy od kilku podstawowych informacji na temat każdej grupy produktów spożywczych. To obowiązujące wszystkich podstawy żywienia, które powinny być nauczane już w szkole, dlatego zachęcam was do wnikliwego zapoznania się z poniższymi opisami.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce nie bez przyczyny znajdują się u podstawy piramidy zdrowego żywienia zarówno u dzieci, jak i dorosłych oraz osób starszych. Powinny znaleźć się w każdym posiłku, ponieważ stanowią główne źródło witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia. Warzywa i owoce spośród wszystkich produktów pochodzenia roślinnego są najlepszym źródłem błonnika pokarmowego, który usprawnia pracę jelit, przeciwdziała zaparciom oraz wiąże toksyny i nadmiar cholesterolu. Zawierają komplet witamin i składników mineralnych (z wyjątkiem witamin D i B₁₂). Jednak można je uznać przede wszystkim za dobre źródło witaminy C, która wzmacnia odporność organizmu na infekcje, beta-karoten, który jest niezbędny w procesie widzenia, odpowiada za wygląd skóry oraz tworzenie nowych komórek, czy kwas foliowy potrzebny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

- Warzywa zielone zawierają zielony barwnik chlorofil o działaniu przeciwzapalnym, kwas foliowy, żelazo, wapń oraz beta-karoten i witaminę C. Bardzo ważne jest, aby połowę

wszystkich spożywanych w ciągu dnia warzyw stanowiły właśnie te zielone, zwłaszcza liściaste (sałata, rukola, roszponka, szpinak, jarmuż, kapusta, cykorja, natka pietruszki).

- Kolor czerwonych warzyw i owoców wynika z zawartości likopenu, przeciwutleniacza, który wyłapuje w organizmie szkodliwe substancje, tak zwane wolne rodniki. Te warzywa i owoce zawierają również szczególnie dużo witaminy C.
- Warzywa i owoce pomarańczowe i żółte zawdzięczają swój kolor zawartości beta-karotenu, z którego powstaje witamina A w organizmie. Należy pamiętać, że witamina owa rozpuszcza się w tłuszczach, dlatego te warzywa i owoce należy spożywać w towarzystwie dobrych olejów roślinnych, orzechów, pestek lub awokado.
- W fioletowych warzywach i owocach naturalnym barwnikiem są antocyjany. Antocyjany mają udowodnione działanie przeciwnowotworowe oraz przeciwzapalne. Dlatego też w okresie letnim należy spożywać jak najwięcej borówek, jeżyn oraz jagód oraz zamrozić je na zimę. Polecane są też świeże figi oraz ciemne winogrona.

Warzywa w porównaniu z owocami można jeść praktycznie bez ograniczeń, ponieważ zawierają mniej cukru. Można spożywać je zarówno na surowo, jak i gotowane, blanszowane, pieczone lub jako dodatek do koktajli i zup. Ja uczę pacjentów, aby w czterech posiłkach w ciągu dnia znajdowały się warzywa, a w jednym

owoce. Za porcję warzyw i owoców przyjmujemy średnią sztukę około 100 g, filiżankę surówki, szklankę soku i ¼ szklanki suszonych owoców. Tymczasem spożycie owoców i – zwłaszcza – warzyw jest cały czas na niewystarczającym poziomie.

Produkty zbożowe

Do produktów zbożowych zaliczamy pieczywo i makaron oraz inne produkty z mąki, kasze, ryż oraz płatki. Szczególnie polecane są produkty zbożowe pełnoziarniste, ponieważ w przeciwieństwie do produktów z białej mąki oczyszczonej zawierają więcej błonnika pokarmowego oraz magnezu, żelaza i witamin z grupy B (a zwłaszcza B₁). Cała grupa witamin B jest ważna dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, sprawności fizycznej i umysłowej. Tak samo istotne są magnez i cynk. Kiedy czujemy, że dopadł nas problem niedoboru magnezu (na przykład poprzez skurcze), warto zamiast suplementu sięgnąć po chleb razowy oraz grube kasze. Przecież po to jemy, żeby dostarczać sobie cennych składników odżywczych. Produkty pełnoziarniste dodatkowo dają poczucie sytości na dłużej oraz nie powodują tak gwałtownych wzrostów stężenia glukozy w organizmie jak produkty oczyszczone – mają niższy indeks glikemiczny. Produkty pełnoziarniste to źródło węglowodanów złożonych, które dostarczają energii niezbędnej do pracy całego organizmu. I te właśnie powinny stanowić ¼ zawartości talerza. Do tych produktów zaliczamy: mąki razowe, płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, gruboziarniste kasze (gryczaną, pęczak, jaglaną), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste, chleb żytni pełnoziarnisty, razowy, graham. To najpopularniejsze

z nich, chociaż na rynku pojawiła się już grupa mniej znanych, ale także zdrowych produktów zbożowych, jak amarantus, teff, sorgo, komosa ryżowa oraz różne mąki i płatki z tych zbóż. Być może jest to wynik popularnej diety bez glutenu, o której będzie mowa w dalszej części książki. W dalszej części książki zwrócę uwagę również na to, jak fałszowany jest chleb poprzez barwienie słodem jęczmiennym. Wielu moich pacjentów rezygnuje z pieczywa i innych produktów zbożowych, gdyż uważają, że są sprzymierzeńcem wzrostu masy ciała. Tak oczywiście nie jest, jeżeli wybieramy te wyżej wymienione produkty, i to w odpowiedniej ilości. Omijajmy natomiast szerokim łukiem pieczywo cukiernicze. To biała pszenna mąka, cukier i utwardzany tłuszcz.

Ziarna zbóż dostarczają również witamin z grupy B, szczególnie witaminy B₁. Produkty zbożowe, mimo że nie znajdują się już w podstawie piramidy zdrowego żywienia, powinny być spożywane najlepiej w każdym posiłku, zwłaszcza w pierwszej połowie dnia. Są one dobrym źródłem węglowodanów złożonych, czyli materiału energetycznego, który potrzebny jest nam przede wszystkim w pierwszej połowie dnia. Swoim pacjentom, zwłaszcza tym, którzy chcą zredukować masę ciała, zalecam spożywanie produktów zbożowych na śniadanie, drugie śniadanie i obiad, ograniczenie ich natomiast w godzinach wieczornych do maksymalnie jednej porcji, czyli 1 kromki chleba (o wadze około 40 g) lub 30 g kaszy, ryżu albo makaronu. Szczególnie w przypadku osób z cukrzycą niezbędne jest rozłożenie zalecanych porcji zbóż na każdy z posiłków. Nie należy obawiać się dobrego chleba na zakwasie, naturalnych płatków, gruboziarnistych kasz, ciemnego ryżu i ciemnego makaronu – ten temat zostanie rozwinięty w dalszej części książki. Na podstawie obserwacji pacjentów stwierdzam, że

kiedy w pierwszej połowie dnia nie spożywa się odpowiedniej ilości produktów pełnoziarnistych, w drugiej połowie dnia odczuwa się wówczas większą chęć na cukier.

Produkty mleczne

W tradycyjnej diecie i piramidzie zdrowego żywienia mleko i jego przetwory zajmują ważną pozycję. Oczywiście to produkty o dużej ilości białka, wapnia i innych składników, ale jeżeli wybieramy dietę roślinną lub ze względów zdrowotnych nie wolno nam spożywać nabiału, możemy oczywiście wszystkie te składniki pozyskać z innych produktów. Tak więc mleko nie jest produktem niezbędnym, ale również nie powoduje chorób, o czym napiszę w dalszej części książki. Osobiście jestem zwolenniczką obecności w diecie fermentowanych produktów mlecznych ze względu na udział probiotyków. Do nabiału oprócz mleka należą jogurty, kefir, maślanki, zsiadłe mleko, mleko acidofilne, sery białe i sery żółte. Ta grupa produktów jest cenna ze względu na zawartość wapnia – składnika koniecznego do prawidłowego wzrostu i rozwoju mocnych kości i zębów. Badania nie pokazują, że osoby, które nie jedzą nabiału, są bardziej narażone na ryzyko złamań, ale nie oszukujmy się – taką dietę trudniej zbilansować. Nabiał jest bardzo wygodnym i szybkim produktem. W nabiale znajdziemy też białko, witaminy D, A, E, K, B₂ i składniki mineralne, na przykład magnez, potas, fosfor, cynk. Składniki te – wraz z wapniem – pełnią szereg ważnych funkcji, na przykład wzmacniają siłę mięśni, poprawiają wzrok i wygląd skóry, wspomagają prawidłową pracę układu nerwowego.

W przypadku dzieci zaleca się spożywanie 3–4 szklanek mleka lub jego przetworów. U dorosłych w celu odpowiedniego zbilansowania diety pod względem zawartości białka średnia ilość nabiału to 2–3 porcje. Za porcję przyjmuje się szklankę mleka, jogurtu, kefiru lub maślanki albo 100 g serka twarogowego lub ziarnistego, w przypadku tłustszych serów typu feta, mozzarella oraz ser twardy porcją jest 30 g.

Ważne jednak, jakie produkty mleczne spożywamy. Konieczne muszą być te naturalne, nie słodzone, nie deserki mleczne, pod którymi uginają się półki sklepowe. Sami możemy dodawać do jogurtu owoce świeże lub suszone czy müsli, aby były bardziej słodkie. Słodki nabiał to jedno z głównych źródeł ukrytego cukru w naszej diecie. Nie podawajmy również dzieciom słodkiego (czekoladowego, waniliowego) mleka. Cukier ogranicza wchłanianie witamin i składników mineralnych, to błędne koło i prosta droga do otyłości. Nie martwmy się o wapń, jeżeli nie lubimy mleka. Podobną ilość wapnia co szklanka mleka zawierają: szklanka jogurtu, kefiru, maślanki, 2 plasterki sera żółtego, kostka białego sera, 2 opakowania serka ziarnistego lub homogenizowanego. Zalecam jednak ograniczone spożycie sera żółtego, pleśniowego, topionego oraz dodatkowo śmietany ze względu na wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych.

Osobiście jestem zwolenniczką częstszego sięgania po produkty mleczne fermentowane niż czyste słodkie mleko, a temat ten rozwinę jeszcze w dalszej części książki.

Mięso, drób wędliny, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych

Niezależnie od tego, ile kalorii dziennie powinniśmy spożywać, odpowiednio zbilansowana dieta zakłada spożycie 1 porcji produktów białkowych. Za porcję można przyjąć 150 g mięsa lub ryby, 2 jajka lub 1 szklankę ugotowanych roślin strączkowych. Mięso, ryby, jaja oraz rośliny strączkowe są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Niestety, produkty zwierzęce – mięso, drób, ryby i jaja – stanowią również źródło tłuszczu nasyconego i cholesterolu, dlatego ich spożycie powinno być kontrolowane. Najlepiej ograniczyć jedzenie mięsa do 3 razy w tygodniu – czerwone gatunki mięs jeść raz w tygodniu, ryby dwa razy w tygodniu, a dwa dni mieć bardziej wegetariańskie, z jajkami i strączkami. W celu utrzymania dobrego stanu zdrowia – a zwłaszcza w trosce o układ krążenia – warto wybierać chude gatunki mięs i ich przetwory: drób, indyka, cielęcinę i chudą wołowinę. Szerokim łukiem natomiast omijajmy wysokoprzetworzone produkty mięsne: wędliny, parówki, salami, mortadellę, kielbasy, kabanosy i mięso czerwone smażone, które, jak ogłosiła Światowa Organizacja Zdrowia, jest rakotwórcze. W przeciwieństwie do pozostałych produktów, w przypadku ryb istnieje zasada – im ryba tłustsza, tym zdrowsza. Polecane są łosoś, tuńczyk, halibut, makrela, śledź. Dzieje się tak, ponieważ produkty te zawierają wysoką ilość kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu (zwłaszcza układu nerwowego) i prewencji licznych chorób (przede wszystkim chorób układu sercowo-naczyniowego). W owej grupie produktów znajdują się

również wspomniane wcześniej suche nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, ciecierzycza, groch, fasola, bób), jako doskonały zamiennik mięsa i jego przetworów. Zaleca się jak najczęstsze spożywanie roślin strączkowych jako zamiennika mięsa, na przykład w postaci past do kanapek (popularny obecnie hummus), jako dodatków do zup, sałatek, kasz oraz w postaci kotletów czy pasztetu. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że są to dania, których przygotowanie zajmuje dużo czasu, ale to kwestia organizacji i samego podjęcia próby. Producenci wychodzą nam naprzeciw, dostępnych jest już bardzo dużo gotowych dań i produktów wegetariańskich. Zostaną one jednak omówione w dalszej części książki, bo ich skład często pozostawia wiele do życzenia, tak samo jak dań gotowych mięsnych. Na co chcę jeszcze zwrócić uwagę? Na to, że rośliny strączkowe nie powinny kojarzyć się nam jedynie z dietą wegetariańską czy wegańską – to zdrowe produkty dla wszystkich.

Tłuszcze

Tłuszcze dzielimy oczywiście na te pochodzenia zwierzęcego i roślinnego oraz – o czym rzadziej myślimy – tłuszcze widoczne i niewidoczne. Owszem, często kontrolujemy spożycie masła, margaryny czy oleju, ale dużo tłuszczu znajduje się również w oliwkach, awokado, nasionach (słonecznik, sezam, dynia, nasiona chia, nasiona konopne) i orzechach. Oleje pozyskiwane są najczęściej z nasion roślin, na przykład rzepaku, słonecznika, soi, dyni, lnu, albo z owoców, na przykład oliwek (oliwa). Margaryna natomiast produkowana jest z tych olejów.

Tłuszcze bardzo długo kojarzone były z czymś złym. Głównie traktowane jako dostarczyciele energii – w końcu to najbardziej kaloryczny składnik pożywienia (1 g białka i węglowodanów to 4 kcal, zaś 1 g tłuszczu to ponad dwa razy więcej kalorii – 9). Są potrzebne, by twój organizm prawidłowo się rozwijał, ale jedzone w nadmiernych ilościach oczywiście mogą sprzyjać różnym chorobom – zresztą jak wszystko. Skoro tłuszcze mają być takie groźne, to czemu znajdują się w piramidzie zdrowego żywienia? Zajmują na niej ostatnie miejsce, sam szczyt, to znaczy, że w porównaniu z innymi produktami należy ich spożywać stosunkowo najmniej, ale nie w ogóle. Oprócz energii tłuszcze są źródłem witamin A, D, E i nośnikiem rozpuszczalnej w nich witaminy K. Dostarczają też niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 i omega-3. Na nasze zdrowie wpływ ma oczywiście ilość spożywanego tłuszczu, ale przede wszystkim jego rodzaj – tłuszcze roślinne i zwierzęce. Zapewne pamiętasz, że tłuszcze zwierzęce należy ograniczać, bo to właśnie one, gdy jemy ich za dużo, sprzyjają na przykład chorobom serca i układu krwionośnego. Tłuszcze zwierzęce to nie tylko masło czy smalec, ale wiele produktów je zawierających, na przykład pełnotłusty nabiał czy tłuste mięso. To tak zwane ukryte tłuszcze, których spożywamy najczęściej. Tymczasem ja jestem ogromną zwolenniczką ukrytych tłuszczów, ale roślinnych, w postaci orzechów, nasion, awokado czy oliwek. To nie tylko dostarczyciele tłuszczu, ale również białka oraz wielu witamin i składników mineralnych.

Mówiąc o tłuszczach, należy też wspomnieć o tak zwanych tłuszczach trans, występujących w produktach, do których wytworzenia użyto częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych. Ich spożywanie niesie wiele niekorzystnych konsekwencji

zdrowotnych. Głównym źródłem tego typu tłuszczów w diecie współczesnego człowieka stała się żywność przetworzona. Tłuszcze typu trans znajdziemy na przykład w twardej margarynie (w kostkach, często używanych na przykład do pieczenia ciast), wyrobach cukierniczych i ciastkarskich czy w produktach typu fast food. Zapewne przy okazji lektury fragmentu tej książki nasuwa się wam pytanie: masło czy margaryna? Drodzy czytelnicy, chwila cierpliwości, o tym w dalszej części książki.

Na olej kokosowy i palmowy – mimo że otrzymywane są z roślin – należy uważać. Dlaczego? W większości składają się one z tłuszczu nasyconego, czyli tego, który jedzony w nadmiarze nie sprzyja zdrowiu.

Niektóre oleje, by zachowały swoje cenne właściwości zdrowotne, powinno się jadać tylko na surowo, nie należy ich podgrzewać, na przykład lnianego, z wiesiołka czy ogórecznika – można je stosować jako dodatek do surówek, sałatek, past kanapkowych. Inne, na przykład olej rzepakowy czy oliwa z oliwek, nadają się do podgrzewania (duszenie, gotowanie, smażenie).

Aktualnie na szczycie piramidy zdrowego żywienia obok oleju znalazły się już wcześniej wspomniane orzechy i nasiona. To produkty, o których często zapominamy, nie stosujemy ich regularnie, ale goszczą na naszych stołach przy okazji oglądania filmu czy spotkań towarzyskich, niestety zwykle w postaci z dodatkiem soli, cukru lub niezdrowych chrupiących otoczek. To jednak nie ma nic wspólnego ze zdrowiem. Dodatkowo takich produktów spożywamy wtedy większe ilości. Ja zalecam natomiast spożycie

codziennie około 30 g nasion i orzechów w postaci naturalnej – jako dodatku do sałatek, owsianki czy zupy. Nie jest sztuką zjeść większe ilości zdrowych orzechów. To częsty błąd moich pacjentów. Mimo swoich walorów zdrowotnych, o których zaraz napiszę, są dość ciężkostrawne i niestety bardzo energetyczne. Sukces tkwi w umiarze. Orzechy zawierają białko roślinne, błonnik pokarmowy i niezbędne dla naszego zdrowia tłuszcze, czyli kwasy tłuszczowe nienasycone. Ponadto dostarczają witaminy E, która jest silnym przeciwutleniaczem, niektórych witamin z grupy B, mających korzystny wpływ na układ nerwowy, ważnych między innymi w procesie tworzenia krwi folianów, steroli roślinnych, czyli substancji pomagających obniżać poziom cholesterolu we krwi, oraz składników mineralnych, takich jak wapń, magnez czy potas. Dzięki tym składnikom orzechy wykazują działanie przeciwzapalne i obniżają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia. Badania pokazują również, że codzienne spożycie 30 g orzechów zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2. Wybór orzechów i nasion jest ogromny: orzechy włoskie, migdały, arachidowe, laskowe, pistacje, nasiona dyni, słonecznika, mak, len, sezam. Warto więc sięgać po różnorodne orzechy, pestki i nasiona, ponieważ zawierają różne składniki – przykładowo orzechy włoskie to dobre źródło kwasów omega-3, a migdały i orzechy laskowe – wapnia. Nie polecam jednak orzechów brazylijskich. Są bardzo energetyczne i zawierają zbyt dużo kwasów omega-6 w stosunku do kwasów omega-3. Mimo przekonania wielu osób te dostępne u nas w Polsce orzechy brazylijskie nie są dobrym źródłem selenu. Jest jednak tyle rodzajów orzechów i pestek, że każdy znajdzie wśród nich coś, co mu zasmakuje.

Słodycze

Wiele osób, a zwłaszcza dzieci, przekonanych jest o obecności słodyczy w piramidzie zdrowego żywienia. Tymczasem piramida określa nam graficznie, jakie proporcje produktów trzeba spożywać każdego dnia. A przecież słodyczy nie powinniśmy jeść codziennie. Cukier w każdej postaci należy ograniczać. Jest to produkt prozapalny i nie muszę nikogo przekonywać, że czyni spustoszenie w naszych organizmach. Wszystko jest dla ludzi w odpowiednich ilościach. Będę to sformułowanie powtarzać co rusz. Ale widzę, że nasze społeczeństwo jest od słodyczy wręcz uzależnione. Podstawowy błąd stanowi myślenie, że cukier znajduje się tylko w pokarmie, a nie także w napojach. Półtoralitrowa butelka napoju gazowanego zawiera około 36 łyżeczek cukru. Woda mineralna? Zero. Cukier prosty, a więc glukoza oraz fruktoza, znajduje się w produktach cukierniczych, takich jak ciasta czy ciasteczka, miodzie pszczelim i sztucznym, owocach oraz ich przetworach, a także w czekoladzie. Węglowodany proste w porównaniu do źródeł węglowodanów złożonych (kasze, ryże, pieczywo pełnoziarniste) wykazują bardzo niekorzystny wpływ na zdrowie.

Wysokie spożycie cukru oznacza podwyższenie poziomu glukozy we krwi. Aby obniżyć jej stężenie, trzustka wydziela hormon – insulinę, powodujący powrót do homeostazy, a więc równowagi wewnętrznej organizmu. Zbyt częste spożycie cukrów prostych obciąża trzustkę, ponieważ musi ona nadmiernie wydzieląć hormony tego gruczołu. Konsekwencją uszkodzenia trzustki jest cukrzyca. Kolejnym negatywnym aspektem spożywania cukrów jest wysokie ryzyko nadwagi, a następnie otyłości. Posiłki

bogate w węglowodany proste są zazwyczaj znacznie bardziej kaloryczne. W momencie, kiedy podaż kalorii jest większa od ich spożycia, energia zostaje zamieniona w tłuszcz, który odkłada się w naszym organizmie. Otyłości towarzyszy zazwyczaj podwyższony poziom trójglicerydów, zwiększający ryzyko zachorowania na miażdżycę oraz choroby niedokrwienne serca. Prócz cukrzycy, nadwagi i otyłości cukry proste przyczyniają się także do pojawienia się miażdżycy. Cukry proste również powodują próchnicę, uszkadzając szkliwo zębów. Zamiana cukrów prostych na cukry złożone powoduje zmniejszenie ryzyka wystąpienia wcześniej wymienionych schorzeń.

Często produkty zawierające więcej cukrów prostych są droższe od ich zdrowszych zastępników. Przykładem jest jogurt naturalny oraz jogurt owocowy. Ten pierwszy zawiera znacznie mniejsze ilości węglowodanów przyswajalnych (to jest węglowodanów ogółem minus błonnik pokarmowy) oraz sacharozy. Jogurt owocowy prócz większej ilości cukru ma także wyższą cenę. Produkty o prostszym składzie są zazwyczaj tańsze oraz nie posiadają dodatku syropu glukozowo-fruktozowego.

To, co i jak jemy, rzutuje na nasze zdrowie. Należy ograniczyć cukier prosty, aby zmniejszyć ryzyko występowania chorób cywilizacyjnych oraz zaoszczędzić pieniądze, kupując produkty naturalne. Poza cukrem w graficznym przedstawieniu piramidy przekreślono także sól. Czy słusznie? Przekonamy się o tym w kolejnych rozdziałach. Dodano z kolei przyprawy jako produkty nie tylko mające zastąpić sól i poprawić smak, ale także działające przeciwwapalnie. Do najlepszych przypraw można zaliczyć kurkumę, imbir i cynamon oraz wszelkiego rodzaju zioła. Warto pamiętać, że zdrowe życie to również wypijanie odpowiedniej ilości

płynów, regularna aktywność fizyczna oraz odpoczynek, ograniczenie stresu i dobre kontakty międzyludzkie.

Teraz, gdy mamy już informacje o poszczególnych grupach produktów spożywczych, warto przeanalizować, jak z biegiem lat zmieniały się zalecenia żywieniowe w reakcji na nowe badania oraz coraz większą ilość nowych produktów. Szczególnie jeśli większość z nich jest reklamowana jako superzdrowa.

Pierwsze normy żywienia zostały przedstawione przez amerykański Departament Rolnictwa ponad sto lat temu, w 1916 roku, i nie zmieniały się aż do czasów drugiej wojny światowej. Konieczność określenia norm żywieniowych spowodowana była wprowadzeniem reglamentacji na towary w czasie wojny. Jednak co kilkanaście lat – w miarę jak zmienia się wiedza na temat wpływu tego, co jemy, na nasze zdrowie – dochodzi do modyfikacji zaleceń żywieniowych w większym lub mniejszym stopniu.

Przyjrzyjmy się teraz kolejnym zaleceniom żywieniowym.

Basic seven (podstawowa siódemka)

„Dla zdrowia... zjadaj produkty z poszczególnych grup każdego dnia!” – tak brzmiało hasło promujące podział na siedem grup produktów spożywczych, który obowiązywał w USA w latach 1916–1940:

1. Zielone i żółte warzywa spożywane na surowo, gotowane, mrożone lub w puszkach.

2. Pomarańcze, pomidory, grejpfruty i zielone sałaty.
3. Ziemniaki oraz inne warzywa i owoce jedzone na surowo, suszone, gotowane, mrożone lub w puszkach.
4. Mleko i produkty mleczne – płynne, suszone, sery.
5. Mięso, drób, ryby, jaja, suszona fasola, groszek, orzechy, masło orzechowe.
6. Chleb, mąka, płatki.
7. Masło i margaryna.

Podział ten w żaden sposób nie akcentował, które produkty są ważniejsze w codziennej diecie, a których należy jeść mniejsze ilości. Dziwić może też oczywiście rozmieszczenie niektórych produktów (na przykład zamieszczenie sałaty w drugiej grupie czy połączenie orzechów z produktami takimi jak mięso, ryby, jaja i rośliny strączkowe).

Basic four (podstawowa czwórka)

W przypadku tego podziału produktów spożywczych, który obowiązywał w latach 1956–1992, wyróżniono cztery grupy produktów spożywczych:

1. Owoce i warzywa – przede wszystkim zawierające witaminy C i A oraz błonnik pokarmowy. Ciemnozielone i ciemno-żółte należało jeść codziennie.
2. Mleko – jako źródło wapnia, fosforu, białka, ryboflawiny oraz witamin A i D. W tym czasie dla wygody wskazywano, że lody i tłuste żółte sery świetnie zastępują mleko.
3. Mięso – doskonałe źródło białka, żelaza i witamin z grupy B. Ta grupa zawierała także drób, ryby, jaja, fasolę, groszek i masło orzechowe.
4. Zboża i pieczywo – zwłaszcza pełnoziarniste – to idealne źródło żelaza, witamin, węglowodanów i witamin z grupy B, a także białka i błonnika. W skład tej grupy wchodziły zboża, pieczywo, mąka kukurydziana, makaron, ryż.

W tych zaleceniach podjęto już próbę określenia, ile należy spożywać produktów konkretnych grup, które są ważniejsze w diecie, a które powinny być zjadane, ale w mniejszych ilościach.

Przy podziale produktów zaczęto podejmować próby wytłumaczenia, dlaczego są one bardzo ważne, czyli jakie zawierają witaminy i składniki mineralne oraz składniki odżywcze, takie jak białko i węglowodany (bez tłuszczu). Zaskakuje to, że sery twarde i lody uznano za dobry zamiennik mleka. Jednak w dzisiejszych czasach również w naszej piramidzie znajduje się ser żółty, a w reklamach i od wielu specjalistów również słysząc, że lody zawierają mleko, czyli wapń (uwaga – śmietana to nie mleko). Zwolenniczką sera żółtego nie jestem, ale to wytłumaczę później, a lody

to przecież sam cukier, który również wpływa źle na wchłanianie cennego wapnia.

W 1980 roku wydano pierwszy przewodnik po żywieniu dla Amerykanów (*The Dietary Guidelines for Americans*). Od tej pory przewodniki są publikowane regularnie.

Pierwsza piramida zdrowego żywienia USDA (The United States Department of Agriculture)

Piramida to graficzne przedstawienie dziennych porcji pokarmowych. Wykorzystanie kształtu piramidy pozwala zobrazować proporcje poszczególnych pokarmów w diecie – to, których należy spożywać więcej, a których mniej (czytając oczywiście od dołu). Piramida kierowana jest przede wszystkim do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Warto jednak zadać sobie pytanie, co to znaczy pełne zdrowie i jaki procent populacji je zachowuje. W dalszej części książki poruszę kwestię zaleceń żywieniowych dla osób na dietach eliminacyjnych oraz to, jak dostosować zalecenia dla siebie indywidualnie. Piramida ta powstała, aby zwiększyć świadomość amerykańskiego społeczeństwa na temat zdrowego odżywiania, ułatwić zrozumienie wielkości zalecanych porcji produktów spożywczych i wykreować określone zachowania żywieniowe.

Na samym dole piramidy, która powstała w 1992 roku i obowiązywała aż do roku 2005, znalazły się węglowodany złożone wytworzone ze zbóż (mąki razowe bogate w błonnik, ciemny ryż, kasze, makarony pełnoziarniste), stanowiące 20% energii. W sumie porcji miało być 6–11.

Następny poziom to warzywa i owoce (przy czym należało jeść więcej warzyw niż owoców), stanowiące 30% dobowego zapotrzebowania energetycznego. Warzywa powinny stanowić 3–5 porcji, owoce zaś 2–4 porcje.

Kolejny poziom to przetwory mleczne bogate w wapń i białko (2–3 porcje) oraz ryby, mięso i nasiona roślin strączkowych (2–3 porcje), które łącznie z produktami mlecznymi mają dostarczać 10% energii.

Na samej górze znajdowały się tłuszcze (oleje roślinne, miękkie margaryny, oliwa z oliwek, orzechy), dostarczające 20% energii, oraz słodczyce, odpowiedzialne za 10% energii z pożywienia dziennie. Nie przedstawiono dokładnie zalecanych porcji, ale wskazano, że w tej grupie są tłuszcze naturalne i dodane oraz cukry dodane bez szerszego wytłumaczenia. Była to jednak bardzo ważna informacja, ponieważ zwrócono uwagę na ukryte dodatki do żywności.

W pierwszej piramidzie zdrowego żywienia nie podjęto próby określenia, co dokładnie oznacza porcja poszczególnych produktów. Było to związane z tym, że porcje zależne są od codziennej wartości energetycznej diety i powinny pokrywać zapotrzebowanie na składniki odżywcze, witaminy i składniki mineralne. Jednak określając zalecenia dla zdrowej osoby dorosłej, zwykle przyjmuje się preferowane spożycie kalorii na poziomie 2000 i dla tej wartości energetycznej powinny być ustalone porcje. Wszystko jednak przed nami, a raczej naszymi naukowcami.

Piramida Willetta

To kolejna próba przedstawienia zaleceń żywieniowych opracowana w 2001 roku – w niej oprócz bardziej szczegółowego podziału produktów na dane grupy autor zwrócił uwagę na codzienną aktywność fizyczną, rolę regularnej kontroli masy ciała, alkohol oraz suplementację diety.

Willett w porównaniu z piramidą USDA bardzo rozszerzył grupy produktów i duży nacisk położył na wytłumaczenie, które są bardziej, a które mniej korzystne dla zdrowia. Piramida ta jest bardzo czytelna i bliska piramidzie przeciwzapalnej doktora Fuhrmana. U podstawy piramidy Willetta jest oczywiście sport. Pierwsze poziomy piramidy zdecydowanie należą do produktów roślinnych oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych, z naciskiem, aby znajdowały się w każdym z posiłków. Na tym samym poziomie autor umieścił tłuszcze, co jest krokiem dość kontrowersyjnym, jeśli porównamy tę piramidę z jej następczyniami. Warto jednak podkreślić, że powinny to być jedynie tłuszcze pochodzenia roślinnego. W przypadku produktów zbożowych oraz olejów nie ma określonych zalecanych porcji dziennego spożycia. Następnie warzywa w dużych, ale nieokreślonych szczegółowo ilościach oraz owoce (2–3 porcje dziennie). Kolejna grupa to orzechy (mimo że autor masło orzechowe zestawiał z olejami) oraz rośliny strączkowe w ilości 1–3 porcje w ciągu dnia. Willett zalecał spożycie ryb, drobiu, czyli białego mięsa, oraz jajek w ilości do 2 porcji dziennie. Produktów mlecznych, które zestawiał razem z suplementami wapnia – 1–2 porcje dziennie. Ciekawym zabiegiem było pokazanie produktów, które należy spożywać okazjonalnie. Autor odciął ostatni poziom piramidy na szczycie, aby podkreślić, że czerwone mięso, masło,

słodcyce, oczyszczone produkty zbożowe i napoje typu cola powinny być ograniczane. To bardzo zdrowe podejście, ale dlatego na samym szczycie znalazły się również ziemniaki, tego nie potrafię wytłumaczyć. Być może autor miał na myśli tę formę ziemniaków, która spożywana jest najczęściej w krajach anglojęzycznych, czyli frytki. W piramidzie nie ma mowy o wodzie, pojawiają się natomiast alkohol, który zaleca się spożywać w umiarkowanych ilościach, oraz dbanie o odpowiednią suplementację multiwitaminami.

Pomimo że Willett kładł duży nacisk na spożycie produktów roślinnych, w swoich zaleceniach twierdził, że diety wegańskie i wegetariańskie są niekorzystne dla dzieci i młodzieży.

My Pyramid, czyli kroki do poprawy twojego zdrowia

Nowe zalecenia żywieniowe zostały przygotowane w roku 2005 przez specjalistów z USDA. Przedstawiono wtedy nową piramidę żywienia, o odmiennej szacie graficznej, która stanowiła dodatek do przewodnika po żywieniu dla Amerykanów, wydanego również w roku 2005. W piramidzie, która obowiązywała w latach 2005–2011, także bardzo ważnym elementem była aktywność fizyczna i zwrócenie uwagi na jej rolę w zachowaniu zdrowia. Aktywność fizyczną zobrazowano jako człowieka wchodzącego na kolejne schody piramidy żywienia. Dlatego też hasłem przewodnim piramidy było „*Steps to a healthier you*” („Kroki do poprawy twojego zdrowia”). Czym różniła się ta piramida od poprzedniej? Przede wszystkim odwrócono jej podział – zamiast układu poziomego zastosowano pionowy. Autorzy również celowo nie podali zalecanych porcji

spożycia poszczególnych grup produktów. Tłumaczyli to tym, że ilość porcji zależna jest od wielu czynników, takich jak wiek, płeć, masa ciała, aktywność fizyczna, stan fizjologiczny. A piramida przecież musiała być uniwersalna. Moim zdaniem nie był to słuszny krok, chociaż cały czas ilości te mogły określać szerokości pionowych poziomów piramidy. Sześć różnych kolorów, dobranych przypadkowo, przedstawia poszczególne grupy produktów spożywczych. Produkty zbożowe zostały podzielone na pełnoziarniste i oczyszczone, a stosunek ich spożycia powinien wynosić 1:1, co kompletnie odbiega od piramidy Willetta i tego, co sama zalecam pacjentom.

W drugiej grupie produktów znalazły się warzywa. Podzielono je na warzywa zielone, pomarańczowe, skrobiowe oraz pozostałe, ale nie określono ich proporcji względem siebie, lecz jedynie zaznaczono, że powinno się spożywać je w dużych ilościach. Warzywa skrobiowe to również ziemniaki, które moim zdaniem nie powinny znajdować się w grupie warzyw zalecanych w nieograniczonych ilościach.

Następnie mamy produkty mleczne podzielone na jogurty, mleko, sery oraz desery mleczne, które dla mnie osobiście kwalifikowane powinny być jako słodyczne. Zwrócono jednak uwagę, że zaleca się spożywanie produktów o obniżonej zawartości tłuszczu lub wręcz beztłuszczowych.

Następna grupa to produkty białkowe, którą podzielono na mięso czerwone, drób, ryby, jaja, rośliny strączkowe i orzechy. Zwrócono uwagę na ograniczone spożycie produktów zwierzęcych o dużej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu.

Ostatnią grupę stanowiły tłuszcze, z podziałem na roślinne i zwierzęce. Szczególnie pasek oznaczający tłuszcze jest mało czytelny i trudny do zrozumienia. Owszem, jest najcieńszy, ale znajduje się prawie w środku całej piramidy.

Harwardzka piramida zdrowego żywienia

Jeszcze w 2005 roku opracowano harwardzką piramidę zdrowego żywienia. W jej podstawie umieszczono aktywność fizyczną i kontrolę masy ciała oraz zbilansowane posiłki spożywane przy stole.

Wyżej znalazły się warzywa i owoce, a także zdrowe oleje roślinne, orzechy oraz margaryny miękkie bez kwasów tłuszczowych trans. Na tym samym poziomie umieszczono również produkty zbożowe pełnoziarniste. Piramida ta rozgranicza produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego na mięso drobiowe, ryby i jaja, których spożycie jest zalecane każdego dnia, oraz czerwone mięso, które obok masła, białego pieczywa, oczyszczonych makaronów, białego ryżu, ziemniaków, słodkich napojów, słodczy i soli trafiło na sam szczyt piramidy, co oznacza, że ich częste spożycie nie jest rekomendowane. Nieco niżej znajdują się mleko i jego przetwory oraz suplementy wapnia i witaminy D. Z boku piramidy uwzględniono suplementy diety (wyróżniono witaminę D oraz wapń) i alkohol (okazjonalne spożycie).

My Plate

To całkowicie nowe graficzne przedstawienie zaleceń żywieniowych opracowane w 2011 roku i zastosowane w USA pod hasłem: „Pamiętaj, że połowę twojego talerza powinny zajmować owoce i warzywa”.

Piramida zamieniła się w talerz i przedstawiała proporcjonalny udział tego, co powinno się znaleźć w prawidłowym posiłku:

- 30% produktów pełnoziarnistych;
- 30% warzyw;
- 20% białka (mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe);
- 20% owoców.

Obok talerza znalazło się mniejsze koło zawierające niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne.

W tym samym czasie również Harvardzka Szkoła Zdrowia Publicznego opracowała talerz zdrowego żywienia (*Healthy Eating Plate*). Było to zupełnie nowe podejście do przedstawienia spożycia poszczególnych grup produktów, ale wydaje się, że dotyczyło ono dania obiadowego, a nie każdego zalecanego posiłku. Połowę talerza zajęły warzywa lub owoce, ćwierć – produkty zbożowe pełnoziarniste, a pozostałą część – produkty białkowe (ryby, drób, jaja, rośliny strączkowe). Zalecano umiarkowane spożycie tłuszczów, nawet pochodzenia roślinnego. Obok talerza dodano również grafiki ilustrujące aktywność fizyczną oraz picie wody.

Takie podejście do pokazania zaleceń żywieniowych budzi we mnie sprzeczne emocje. Sugeruje ono, że każdy z posiłków w ciągu dnia powinien wyglądać właśnie tak, a wszyscy wiemy, że jest to praktycznie niemożliwe, szczególnie jeżeli chodzi o jednoczesny udział warzyw i owoców oraz tak duży udział produktów białkowych na cały dzień.

Jeżeli chodzi o pokazanie talerza z prawidłowym posiłkiem, zdecydowanie przedstawiłabym to w taki sposób:



Osobiście zalecam obecność warzyw w przynajmniej czterech z pięciu posiłków w ciągu dnia, przy czym w jednym zamiast warzyw można zjeść owoce. Zboża powinny być spożywane w każdym posiłku, zaś nabiał oraz produkty białkowe: mięso, ryby, jaja lub strączki, oraz tłuszcze rozłożone na dowolną ilość posiłków.

Przejrzeliśmy już anglosaskie piramidy, spójrzmy teraz na polskie.

Pierwsza polska piramida zdrowego żywienia

Została opracowana w 2009 roku przez naukowców z Instytutu Żywności i Żywienia i obowiązywała aż do 2016 roku.

Autorzy tej piramidy wzorowali się na piramidzie USDA z 1992 roku. Przedstawiono w niej sześć grup produktów spożywczych. W podstawie znalazły się produkty zbożowe jako główne źródło energii w postaci węglowodanów złożonych. Następnie warzywa łącznie z ziemniakami. Dalej kolejno owoce, mleko i produkty mleczne oraz produkty białkowe: mięso (wszystkie gatunki), ryby, jaja i rośliny strączkowe, zaś na samym szczycie – oleje roślinne. Przed produktami spożywczymi w podstawie piramidy znalazła się aktywność fizyczna. W zaleceniach nie uwzględniono cukru i słodczy jako elementów, których nie powinno być w diecie każdego dnia. Autorzy piramidy zdrowego żywienia nie skupili się także na opisie jakości poszczególnych produktów oraz zalecanych porcji. Natomiast obok piramidy pojawił się duży rysunek przedstawiający dzbanek z wodą, przypominający o konieczności prawidłowego nawodnienia.

Najnowsza piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

W wyniku wieloletnich badań naukowych ustalono, że schemat żywienia z 2009 roku przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych (otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze). Rozpoczęto

więc analizy sposobu żywienia wielu grup ludzi, sprawdzono wiele diet oraz zaleceń z całego świata, szczególnie z tych miejsc, gdzie nadwaga oraz choroby dietozależne występują najrzadziej, i wyciągnięto nowe wnioski dotyczące prawidłowego odżywiania, dostosowując je do obecnych warunków. Ostatnia aktualizacja polskiej piramidy zdrowego żywienia pochodzi z 2016 roku, kiedy Instytut Żywności i Żywienia opublikował piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. W 2018 roku opublikowano z kolei piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla seniorów, a w 2019 roku – dla dzieci i młodzieży. Piramida ta jest odpowiedzią na rekomendacje WHO, w których mowa o ograniczeniu cukru, tłuszczu, soli oraz zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego w codziennej diecie.

W podstawie piramidy umieszczono warzywa i owoce. Zamieniły się miejscem ze zbożami. Nie oznacza to, że zboża stały się mniej zdrowe ani – jak wiele osób stwierdzało – że to wina „tego złego glutenu”. Zboża są po prostu bardziej energetyczne, a w profilaktyce nadwagi i otyłości, które rozszerzają się w naszym kraju w zastraszającym tempie, wykazano, że lepszym zabiegiem będzie postawienie na jeszcze większy udział warzyw w diecie. Autorzy podkreślają, że stosunek warzyw do owoców powinien wynosić 4:1 ze względu na znaczący udział cukrów w owocach. Po produktach zbożowych w piramidzie na trzecim poziomie został nabiał, następnie mięso wraz z rybami, jajkami i roślinami strączkowymi. Na samej górze – co mnie osobiście bardzo cieszy – obok oleju dodano orzechy i nasiona, czyli naturalne źródła tłuszczu, najzdrowsze dla człowieka. Co się jeszcze zmieniło? Dodano obok piramidy zioła i przyprawy o działaniu przeciwzapalnym – jako najlepszy zamiennik spożywanej w nadmiarze soli.

Duże kontrowersje wzbudził rysunek kawy i herbaty, ale z mitem niezdrowej kawy będę się jeszcze mierzyć w dalszej części książki. Z boku piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży przedstawiono wodę oraz produkty, których należy unikać: cukier, sól oraz słodycze. Natomiast w piramidzie dla osób starszych zwrócono uwagę na rolę aktywności umysłowej i kontaktów międzyludzkich.

Dołączone do najnowszej piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej zasady brzmią następująco:

1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, tak by stanowiły co najmniej połowę tego, co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ – warzywa i $\frac{1}{4}$ – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg na tydzień). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.

7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu!

Zasady zdrowego żywienia związane z piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży są następujące:

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3–4 godziny).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3–4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.

7. Unikaj spożycia cukru, słodyczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw. Unikaj przekąsek i potraw typu fast food.
9. Pamiętaj o picciu wody do posiłku i między posiłkami.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą².

Nowością było wyraźnie zaakcentowane miejsce aktywności fizycznej w zdrowym stylu życia. Najlepiej 30–40 minut dziennie biegania, jazdy na rowerze, pływania czy choćby chodzenia po schodach. Ruch stał się podstawą zdrowego trybu życia. Nie oznacza to jednak, że w zachowaniu zdrowia aktywność fizyczna jest ważniejsza od prawidłowego żywienia. Ponieważ odpowiednia dieta i ruch warunkują zdrowie w stosunku 70% do 30%.

Mimo tak intensywnych prac nad zaleceniami powinny być one uzupełnione przede wszystkim o konkretne wytyczne dotyczące ilości w odniesieniu do diety 2000 kcal, oznaczenie porcji, informacje, jaki nabiał wybierać i czym go zastępować, jakie spożywać mięso, ryby, jaja i rośliny strączkowe oraz jak je wzajemnie wymieniać i w jakich proporcjach w ciągu tygodnia zjadać, a także powinien być położony nacisk na spożycie pełnoziarnistych produktów zbożowych.

Należy popracować na tym, żeby w zaleceniach żywieniowych bardziej skupiać się na tym, jak bardzo ważna jest jakość produktów, które wybieramy. Warto mówić o tym, żeby czytać to, co jest napisane na opakowaniu, wybierać produkty jak najbardziej naturalne, z jak najmniejszą liczbą dodatków.

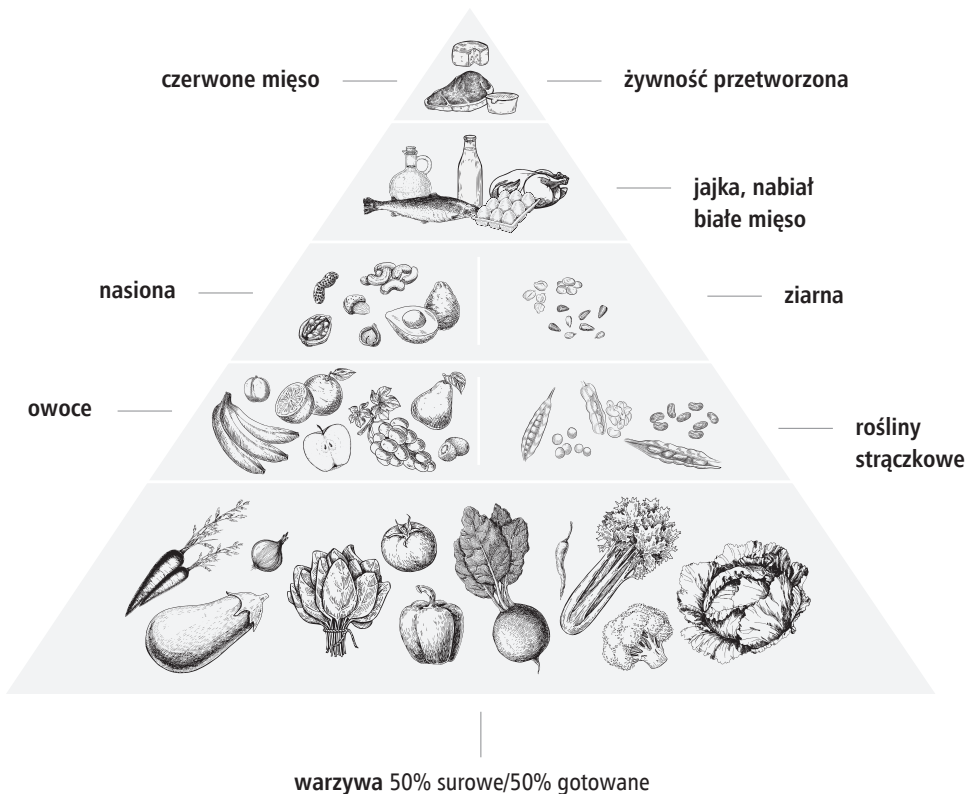
Jednocześnie trzeba zwrócić uwagę na różnice regionalne, dostępne produkty, warunki lokalne, stan zdrowia, aktywność fizyczną, długość życia, obecność chorób cywilizacyjnych różnych społeczności. Przykładowo zalecenia dla otyłych mieszkańców Ameryki będą różniły się znacznie od zaleceń norweskich kierowanych do ludzi żyjących w zimnym klimacie Europy Północnej, ponieważ mają oni zupełnie inne zapotrzebowanie energetyczne i odżywcze, jak również inne nawyki żywieniowe. Nie wspominając już o innej dostępnej żywności.

Obserwując zmiany wprowadzane w dotychczasowych piramidach, uważam, że trzeba bazować przede wszystkim na rzetelnych badaniach naukowych i zaleceniach pochodzących z krajów, gdzie są najmniejsze problemy z nadwagą i chorobami cywilizacyjnymi.

Z tego właśnie powodu rozpoczęto opracowywanie piramid żywieniowych dla różnych potrzeb dietetycznych. Diety eliminacyjne, takie jak dieta bezglutenowa, dla diabetyków, wegetariańska czy wegańska, wymagają zastosowania nieco innych grup produktów, ich proporcji względem siebie oraz nierzadko suplementacji. I one także pojawiają się w postaci piramid żywieniowych.

W tym miejscu chciałabym pokazać wam moją ulubioną piramidę zdrowego żywienia, bardzo zbliżoną do piramidy diety śródziemnomorskiej, która obecnie uważana jest za najzdrowszą dietę zarówno dla osób zdrowych, jak i tych z różnymi schorzeniami. To piramida przeciwwzapalna doktora Fuhrmana, która jest bardzo zdrowym podejściem do odżywiania, ponieważ bazuje na produktach pochodzenia roślinnego, ale z niewielkim udziałem produktów zwierzęcych.

Spójrzmy na kolejne poziomy tej piramidy.



I poziom (od dołu): Jedz tyle, na ile masz ochotę.

- Warzywa stanowią 30–60% spożywanego dziennie kalorii. Fuhrman wyklucza tutaj spożywanie ziemniaków, a proponuje jedzenie jak największej ilości warzyw zielonych, czyli na przykład kapusty, szpinaku, kalafiora, zielonej pietruszki, selera naciowego czy sałaty. Zaznacza także, że połowę tej ilości warzyw stanowią warzywa surowe, a połowę

warzywa gotowane, ale w temperaturze nie wyższej niż 45–50 stopni C.

II poziom: Jedz tyle, na ile masz ochotę.

- Poziom ten podzielony jest na dwie części. Jedną z nich stanowią surowe owoce, natomiast drugą warzywa strączkowe. Na każdą z tych grup autor zaleca przeznaczyć po mniej więcej 10–40% spożywanych dziennie kalorii.

III poziom piramidy: Jedz kilka razy dziennie.

W jego skład wchodzi dwie grupy produktów:

- Nasiona, orzechy i awokado – stanowiące około 10–40% spożywanych kalorii.
- Pełnoziarniste produkty i ziemniaki – stanowiące nie więcej niż 20% dziennego zapotrzebowania na energię.

IV poziom piramidy: Jedz dwa razy w tygodniu ryby i nabiał, raz w tygodniu lub mniej drób i jajka.

- Jajka, ryby, chude mięso, a także odtłuszczony nabiał. Tutaj autor proponuje, aby nie przekraczać kalorycznie 10% dziennego zapotrzebowania³.

Jak świat długi i szeroki mówi się o dietach, zdrowym stylu życia i odpowiednim odżywianiu. Co kraj, to obyczaj. Różnymi

się bardzo pod wieloma względami, a jednak zalecenia zdrowego żywienia nie różnią się od siebie aż tak bardzo w zależności od miejsca zamieszkania na kuli ziemskiej.

Mimo to widzimy bardzo duże dysproporcje w zdrowiu oraz przede wszystkim w stopniu występowania nadwagi i otyłości pomiędzy różnymi nacjami. Dlatego też podczas tworzenia zaleceń bierzemy pod uwagę to, jak odżywiają się mieszkańcy krajów, gdzie problemy te są najmniej widoczne, i dostosowujemy je do realiów własnych, takich jak pogoda, dostępność produktów, zwyczaje żywieniowe, tradycja itp. Z drugiej strony nikt nie jest idealny, nawet na Okinawie długowieczność wynika nie tyle z dobrej diety i spożywania małych porcji pożywienia, ile przede wszystkim z dobrych genów. Staramy się wyciągnąć pewnego rodzaju średnią, ale również bazujemy na rzetelnych badaniach naukowych.

Duże zmiany, jeżeli chodzi o zalecenia żywieniowe, zostały opublikowane w styczniu 2019 roku w Kanadzie. Warto je przeanalizować, ponieważ są znacząco różne od innych.

Do stycznia 2019 w Kanadzie obowiązywały zalecenia przedstawione w 2007 roku. Jedzenie było podzielone na cztery grupy produktów spożywczych i przedstawione w postaci tęczy/drogi:

- warzywa i owoce;
- produkty zbożowe;
- mleko i jego przetwory;
- mięso, jaja, ryby, rośliny strączkowe.

Dodatkowo zalecenia określały, ile porcji produktów z każdej grupy należy spożywać.

Na przykład dla dorosłej kobiety przyjęto:

- 7 porcji warzyw i owoców;
- 6 porcji produktów zbożowych;
- 3 porcje mleczne;
- 2 porcje białkowe.

Po dwunastu latach zalecenia te zmieniły się diametralnie! Przede wszystkim kolorowa droga/tęcza zamieniona została na stosowany w poprzednich latach talerz. Cztery grupy produktów zamknięto w trzech. To bardzo duża różnica w porównaniu z obecnie obowiązującą w Polsce piramidą. Przejrzyście widać, że połowę naszego pożywienia powinny stanowić warzywa i owoce, $\frac{1}{4}$ – produkty białkowe: rośliny strączkowe, ryby, owoce morza, mięso, jaja i nasiona, a $\frac{1}{4}$ – pełnoziarniste produkty zbożowe. Czy z oficjalnych zaleceń zniknął nabiał? Nie, ale włączono go do grupy, którą nazwano *protein food* – żywnością będącą źródłem białka. Nabiał stanowi bardzo małą część tej grupy i stawia się nacisk na wybór fermentowanych produktów mlecznych, chudego mleka i niskotłuszczowych serów z małą zawartością soli. Była to bardzo duża zmiana w podejściu do mleka i jego przetworów. Nie oznaczało to jednak, że nabiał zaliczono do produktów niezdrowych. Na pewno wiadomo, że nie są to produkty, których nie dałoby się zastąpić innymi w celu uzyskania takich

samych wartości w diecie. Autorzy podkreślają, aby korzystać głównie z roślinnych źródeł białka, a do picia wybierać głównie wodę.

Opis trzech grup produktów uzupełniono również o inne praktyczne wskazówki pozwalające stosować zdrową dietę. Autorzy zalecają:

1. Jak najrzadziej spożywać produkty przetworzone, które stanowią największe źródło cukru, soli i kwasów tłuszczowych nasyconych.
2. Jak często to tylko możliwe, posiłki przygotowywać w domu z produktów jak najmniej przetworzonych. Spożywając posiłki na mieście, wybierać zdrowsze opcje.
3. Czytać etykiety opakowań produktów spożywczych i wybierać je świadomie.
4. Zdawać sobie sprawę, że reklamy w mediach, zarówno w telewizji, jak i w gazetach i internecie, często są przekłamane, sponsorowane i wpływają na nasze codzienne wybory żywieniowe.
5. Świadome żywienie i zmiana nawyków żywieniowych nie są łatwe, ale to ważne umiejętności życiowe.
6. Można wykształcić w sobie nawyki prawidłowego żywienia i należy dzielić się tą wiedzą i umiejętnościami.

Obraz graficzny piramidy zdrowego żywienia ewoluował w ciągu wielu lat, a było to oczywiście związane z nowymi doniesieniami naukowymi. Piramidy różnią się od siebie tym, że produkty przydzielone są do różnych grup produktów spożywczych, oraz wielkością zalecanych porcji ich spożycia. Mowa oczywiście o zbożach, warzywach, owocach, nabiale, mięsie, tłuszczu i słodyczach. Piramidę zdrowego żywienia tworzy się przede wszystkim w celu edukacji żywieniowej i w marketingu spożywczym. W sieci można znaleźć wiele obrazów wzorowanych na amerykańskich bądź polskich piramidach. Prowadząc warsztaty żywieniowe z dziećmi, od jakiegoś czasu obserwuję obecność graficznych plansz lub wykonane przez dzieci piramidy, niestety nie zawsze zgodne z aktualnym wzorcem. Dzieci w szkole też uczą się zasad zdrowego żywienia na podstawie piramidy. Tymczasem ich wiedza pozostaje niewielka – uczniowie myślą grupy produktów lub przykładowo nie wiedzą, co wchodzi w skład produktów zbożowych, co jest zamiennikiem mięsa i co znajduje się na samym szczycie piramidy. Najczęściej dzieci wskazują na słodycze i dania typu fast food.

Bez względu na to, do którego przewodnika żywieniowego na świecie zerkniemy, podstawę zawsze stanowią będą produkty pochodzenia roślinnego – zwykle warzywa i owoce, ale można jeszcze spotkać piramidy, gdzie pierwszy poziom stanowią produkty zbożowe. Wszystkie jednak bezwzględnie zwracają uwagę na konieczność redukcji cukru. Jednak niektóre różnie odnoszą się do pozostałych produktów (szczególnie odzwierzęcych) i proporcji ich jedzenia. Niektóre jako element diety uwzględniają również napoje. Spotkałam się nawet z piramidą, w której na samym dole były woda, herbata, kawa, ale również jako płyn narysowano

kieliszki z drinkami, zaś na samej górze nad tłuszczami znajdowały się słodczyce wraz z alkoholem. Mam nadzieję, że nieumyślnie. Takie pomyłki zdarzają się wtedy, kiedy prywatne firmy chcą edukować, ale nie wspierają się specjalistami.

Bez zdrowego rozsądku i wiedzy nie oddzielimy prawdy od marketingu, nie poradzimy sobie z natłokiem informacji o szkodliwości niektórych produktów i cudownych właściwościach innych i nie uodpornimy się na aktualnie panujące mody. W sieci i mediach społecznościowych każdy ma szansę być ekspertem, co może wprowadzać też sporo zamieszania. Ale zdrowe żywienie wcale nie jest trudne.

Cały nasz sposób odżywiania się i cały łańcuch produkcji żywności muszą radykalnie się zmienić, byśmy mogli uniknąć katastrofy. Zarówno naszego osobistego zdrowia, jak i całej planety. To dramatyczne ostrzeżenie wydali autorzy raportu opublikowanego w prestiżowym piśmie „The Lancet”, skupieni wokół inicjatywy powołanej właśnie przez ten magazyn (EAT-Lancet Commission).

W trwającym przez trzy lata projekcie wzięło udział 37 naukowców z 16 krajów – specjalizują się oni w zdrowiu, odżywianiu, produkcji żywności i ekonomii. Opracowany przez nich model żywienia (oczywiście w poszczególnych regionach światach, w różnych kulturach może on być odpowiednio modyfikowany) ma zapewnić optymalny sposób codziennego dostarczania niezbędnych składników odżywczych, utrzymywania dobrego stanu zdrowia i zmniejszenia tym samym o 19–23% liczby przedwczesnych zgonów (11 milionów).

Jakie są główne punkty tego planu?

1. Konsumpcję mięsa czerwonego należy ograniczyć do maksymalnie 14 g dziennie. Całkowite dzienne spożycie mięsa (dołączając do tego na przykład drób) nie może przekraczać 28 g. Są to bardzo małe ilości, mniejsze niż te, które znajdują się w diecie przeciętnego Polaka. Dlatego też najlepiej spożywać mięso do 3 razy w tygodniu w większej porcji lub faktycznie małe porcje każdego dnia.
2. W tym samym czasie spożycie roślin strączkowych, orzechów, owoców i warzyw musi się podwoić. Dzielne spożycie warzyw i owoców musi sięgnąć minimum 500 g.
3. Głównym źródłem protein powinny stać się suche nasiona roślin strączkowych, takie jak soczewica, ciecierzycy, grosek, fasola, bób, soja.
4. 35% dziennego zapotrzebowania energetycznego powinny pokrywać produkty zbożowe pełnoziarniste oraz rośliny skrobiowe.
5. Ilość spożywanego cukru należy zmniejszyć minimum o połowę.

Już z przytoczonych przeze mnie danych można wywnioskować, że żywienie człowieka, ustalenie norm i najlepszych zaleceń jest trudnym tematem. Doniesienia naukowe zmieniają je bardzo szybko, zwłaszcza jeżeli chodzi o polską piramidę zdrowego żywienia. Można jednak zauważyć, że od samego początku kładziono nacisk na wysokie spożycie warzyw, owoców, zbóż i innych

produktów pochodzenia roślinnego oraz balans pomiędzy dietą i aktywnością fizyczną. Graficzne próby opisanie zaleceń żywieniowych na przestrzeni lat na świecie oraz w Polsce pokazują, jak trudną dziedziną jest epidemiologia żywienia, na której podstawie ustalane są wskazówki żywieniowe. Dlatego też nie tylko naukowcy, ale przede wszystkim my sami jako konsumenci musimy być otwarci nawet na radykalne zmiany, które mogą pojawić się w wyniku coraz to nowszych badań naukowych. Problem jedynie w tym, że ich rzetelność często pozostawia wiele do życzenia.

Czy wiesz, że:

- soja to bardzo zdrowy produkt i powinniśmy ją jeść częściej?
- modny obecnie olej kokosowy jest prawie pozbawiony witamin i składników mineralnych?
- dieta bezglutenowa może zredukować twoją dobrą florę bakteryjną?

Jeśli starannie dobierasz produkty spożywcze i interesujesz się dietami, to na pewno zależy ci na zdrowym odżywianiu. A co, jeśli okaże się, że część informacji o nich to kłamstwo? Bo czy wiesz, że superfoods nie zawsze działają cuda? I nie wszystko, co nie ma certyfikatu jakości, jest bezwartościowe, rakotwórcze i naszprycowane chemią?

**PORA DOWIEDZIEĆ SIĘ, JAK WYGLĄDA
PRAWDA O JEDZENIU!**

Ta książka to żywieniowy demaskator. Autorka wzięła pod lupę produkty spożywcze, przeanalizowała diety i postanowiła obalić najbardziej rozpowszechnione żywieniowe mity.

Przekonaj się, ile naprawdę wiesz o zdrowym jedzeniu, i zacznij świadomie dokonywać właściwych wyborów.

E-book dostępny na woblink.com

ISBN 978-83-8135-007-5



9 788381 350075

Cena detal. 39,99 zł


WYDAWNICTWO
OTWARTE