DR MEHMET OZ

MOC NA TALERZU

Przestań jeść, zacznij się odżywiać

Zawiera 21-dniowy plan posiłków

Laurum

Dla mam – one od zawsze wiedziały,
że jedzenie ma dobroczynną moc

spis treści

Wprowadzenie 11

CZĘŚĆ 1. FUNDAMENTY ŻYWIENIA

1. Jak jedzenie może działać dobroczynnie 27

Posiłki mogą działać jak lekarstwo, ale mogą też siać zamęt w organizmie. Za chwilę przekonamy się, jak to się dzieje (niewykluczone, że potem już nigdy nie sięgniesz po śmieciowe jedzenie)

2. Pięć żywieniowych tricków 43

Mój łatwy do zapamiętania przepis na dietę to tajemnica dłuższego i zdrowszego życia

3. Siła strategii 81

Poniższe taktyki pomogą ci przezwyciężyć pokusy i apetyt. Dzięki nim przekujesz wiedzę na praktykę

4. Karmienie duszy 97

Jedzenie stanowi tło dla niezliczonych wyjątkowych chwil w naszym życiu, posiłki karmią więc nie tylko nasze ciało

CZĘŚĆ 2. JEDZENIE I JEGO DOBROCZYNNE DZIAŁANIE

5. Dobroczynny wpływ jedzenia na spadek masy ciała 113
Trzy główne zasady, które pozwalają na dobre znormalizować masę ciała

6. Dobroczynny wpływ jedzenia na serce 127
Naturalne sposoby na drożne tętnice i mocne serce

7. Dobroczynny wpływ jedzenia na zmęczenie 141
Korzystaj z koncepcji TRICK, żeby mieć raczej więcej niż mniej energii

8. Dobroczynny wpływ jedzenia na ból 155
Ból to jedno z najbardziej złożonych wyzwań, ale odpowiednie odżywianie może ci pomóc poczuć się lepiej

9. Dobroczynny wpływ jedzenia na potencjał intelektualny 165
Jedzenie może poprawiać pamięć, zwiększać potencjał intelektualny i podtrzymywać dobrą kondycję mózgu przez całe życie

10. Dobroczynny wpływ jedzenia na zły nastrój 177
Jesteś poirytowany, marudny… jakiś taki nieswój? Jedz to, co ci pomoże znów poczuć się dobrze

11. Dobroczynny wpływ jedzenia na odporność 187
Aby skutecznie chronić się przed katarem, grypą i poważniejszymi zagrożeniami dla organizmu, musisz odpowiednio karmić swoich obrońców

12. Dobroczynny wpływ jedzenia na skórę i włosy 197
Zewnętrzny dobry wygląd bierze się z wnętrza

13. Dobroczynny wpływ jedzenia na zdrowe trzewia 209
Układ pokarmowy to jedno z centrów zarządzania twojego organizmu. Warto o niego dobrze zadbać – twój brzuch będzie zadowolony, a ty będziesz się cieszyć ogólnie lepszym zdrowiem

CZĘŚĆ 3. JEDZ, KOCHAJ I ŻYJ!

14. Dobroczynne jedzenie. Dwudziestojednodniowy plan 221

15. Dobroczynne przepisy 241

16. Dobroczynne posiłki od dnia 22 301

17. Trzydniowe dobroczynne oczyszczanie 337

18. Dobroczynny mikser. Dodatkowe wskazówki, sposoby i taktyki 357

Podziękowania 393

Indeks 395

Informacje o zdjęciach 413

O autorze 415

WPROWADZENIE

Moc na talerzu

O tym, jak jedzenie leczy ciało i daje ci energię do życia

Chciałbym, żebyś tu i teraz na chwilę się zatrzymał. Przerwij to, co właśnie robisz, i zastanów się, co ostatnio zjadłeś.

Nie chcę wiedzieć, czy to było zdrowe, czy nie, czy przygotowałeś to w domu, czy wypadło z automatu. Nie interesuje mnie, czy opływało serem, czy nie. Chciałbym natomiast wiedzieć, czy pamiętasz, jak to wyglądało i jak smakowało.

A teraz spróbuj odpowiedzieć na pytanie: Co się wydarzyło potem?

Ogólnie pewnie się orientujesz. Część tego jedzenia opuściła twoje ciało, część przedostała się do brzucha, bioder albo ud. Czy jednak wiesz coś ponadto? Czy rozumiesz, jak jedzenie funkcjonuje w twoim biologicznym wszechświecie – w tej niezwykłej i tajemniczej krainie?

Każdy składnik każdego kęsa każdego twojego posiłku wyrusza w podróż po magicznym królestwie twoich narządów, komórek, tkanek i najróżniejszych naczyń. Nie jest to jednak pasażer z grupy tych, co to tylko zachwycają się kolejnymi atrakcjami („Rewelacja! Jak te jelita pracują!"). Każdy z tych pasażerów wpływa na to, jak pracuje twoje ciało – jak ty funkcjonujesz, jak się czujesz i jak żyjesz.

Spośród wszystkich osobistych wyborów, których możesz dokonać, mając na względzie swoje zdrowie, te dotyczące jedzenia są najważniejsze. Jedzenie może cię doprowadzić do upadku, ale może też naprawić twoje ciało. Pewnym chorobom może zapobiegać, niektóre może nawet cofnąć. Napisałem tę książkę, aby pomóc ci wykorzystać ten potencjał. Chciałbym podzielić się z tobą pewnymi wnioskami, które udało mi się wyciągnąć na temat jedzenia, odżywiania i życia. Zacznę od pięciu następujących:

Jedzenie to lekarstwo. We Włoszech apteki funkcjonują pod szyldem *farmacia*. W tym słowie kryje się bardzo ważna lekcja. Otóż wiele spośród najlepszych leków rośnie na naszych farmach i jest dostępnych w supermarketach. Można je w każdej chwili wykorzystać do wspierania organizmu, trzeba tylko wiedzieć, po jakie sięgnąć i jak je przygotować. Właściwe jedzenie może w niektórych przypadkach zastąpić dzienną dawkę leków (i uwolnić nas od irytujących skutków ubocznych ich przyjmowania).

Jedzenie działa jak korektor, to znaczy pozwala wymazać skutki błędów z przeszłości.

Jedzenie to przedłużacz, który dodaje nam energii i wydłuża nam życie. Dopiero dziś nauka osiągnęła poziom, który umożliwia jej udowodnienie tego, co nasi przodkowie odkryli metodą prób i błędów. Każdego roku pojawiają się kolejne doniesienia naukowe wskazujące na to, że jedzenie ma pozytywny wpływ na długowieczność.

Jedzenie to świętość i od wieków w wyjątkowy sposób jednoczyło ludzi. Połączenie dobrego jedzenia z dobrym samopoczuciem zapewnia istotne korzyści biologiczne, duchowe i emocjonalne.

Jedzenie działa dobroczynnie – co za chwilę pokażę.

Znajdziesz w tej książce mapę. Dzięki niej możesz zacząć wykorzystywać jedzenie jako czynnik, który będzie poprawiać jakość twojej podróży. Podróż ta rozpoczyna się od 21-dniowego planu (obejmującego 33 przepisy i sugestie dotyczące przekąsek). Chodzi w nim o to, aby w tym okresie na nowo nauczyć pewnych rzeczy organizm i kubki smakowe. To pierwszy krok na drodze do życia pod znakiem właściwego odżywiania się i miłości do dobroczynnego jedzenia. Zamierzam przekazać ci odpowiednią wiedzę, narzędzia i strategie, dzięki którym będziesz mógł się uwolnić od najbardziej męczących cię problemów lub zapobiec ich wystąpieniu. Jedzenie stanowi bowiem rozwiązanie wielu mniejszych i większych problemów zdrowotnych, począwszy od masy ciała, przez stan serca, a na zdolności organizmu do walki z uporczywym przeziębieniem skończywszy.

Moje podejście określam jako „włącznik superjedzenia". O „superjedzeniu" dość dużo się mówi. Niektórzy sugerują, że istnieją pojedyncze produkty żywnościowe posiadające magiczne właściwości i zdolne radykalnie wpływać na nasze zdrowie. Nic takiego jednak nie istnieje. Nie byłbym nawet skłonny tworzyć listy „20 najlepszych produktów żywnościowych", ponieważ odżywczej diety nie da się w ten sposób ograniczyć. Będę natomiast przedstawiać filozofię jedzenia, która kładzie nacisk na różnorodność pełnowartościowych produktów o właściwościach uzdrawiających. Będę pisać o setkach warzyw, owoców, źródeł wapnia i tłuszczów, a także o przyprawach, ziołach, herbatach i tym podobnych. Wszystko to zalicza się do kategorii superżywność. Wszystkie te składniki pracują na rzecz twojego organizmu, a gdy zaczniesz z nich korzystać, nie tylko przyniosą ci wymierne korzyści, ale też wypędzą z twojego talerza najróżniejsze niekorzystne składniki. Ta książka nie jest listą typu „kup to" albo „jedz tamto". To opis podejścia do życia, które opiera się na superjedzeniu.

W trakcie mojej własnej podróży – osobistej i zawodowej – wielokrotnie miałem okazję widzieć, że jedzenie zmienia ludzi. Zmieniło też mnie. Chciałbym na chwilę wrócić do mojego dzieciństwa i opowiedzieć o tym coś więcej.

W wielu kuchniach jedna z szuflad pełni funkcję szuflady na rupiecie. Na pewno wiesz, o co mi chodzi – o tę szufladę, w której leżą gumki recepturki, 14 na wpół zużytych pomadek do ust, kilka baterii, przepis wydarty z czasopisma i cała masa innych gratów.

Gdy ja byłem mały, moja matka też miała podobną szufladę. Tyle że ona w swojej szufladzie trzymała same słodycze.

Do dziś ją pamiętam, znajdowała się na prawo od zlewu. Zawsze była pełna po brzegi. Nigdy nie widziałem jej dna. Resztki cukierków z Halloween? Do szuflady. Miętówki z restauracji? Do szuflady. Czekolada kupiona pod wpływem impulsu

w kolejce do kasy? Lizak od fryzjera? Guma do żucia z dna torebki? Do szuflady!

Skrzynia ze skarbami pękała w szwach, a ja dbałem o jej regularne opróżnianie.

Nic dziwnego, że jako dziecko miałem sporo dziur w zębach. Codziennie po powrocie ze szkoły sięgałem po coś słodkiego. Gdy teraz się nad tym zastanowię, to świetnie bym się sprawdził jako dowód na prawdziwość tez Pawłowa. Widok szuflady – ślinotok – przekąska.

Niestety, to wcale nie był najgorszy z moich nawyków żywieniowych. Skutki niewłaściwego odżywiania dały mi się we znaki po raz pierwszy w piątej klasie. Zakochałem się wtedy, a obiektem mojej miłości były kanapki Fluffernutter.

Biały chleb, masło orzechowe, krem Marshmallow Fluff.

Codziennie na lunch serwowałem sobie dwie porcje takiej lepkości, w ogóle się nad tym nie zastanawiając, aż pewnego popołudnia, gdy byłem już w szóstej klasie, w stołówce podeszła do mnie nauczycielka i powiedziała: „Rany, ależ się zrobiłeś korpulentny". Wtedy zupełnie się nie znałem na zdrowym odżywianiu, a znaczenie słowa „korpulentny" musiałem sprawdzić w słowniku, od razu przeszło mi jednak przez myśl, że winę za zaistniały stan rzeczy ponosi Fluffernutter.

Od tamtego dnia stopniowo poznawałem kolejne sposoby na to, aby coś zmienić. Prawdziwy przełom dokonał się jednak dopiero wtedy, gdy w college'u zacząłem grać w piłkę. Wtedy też zacząłem zdobywać wiedzę na temat zależności między odżywianiem się a wynikami. Dowiedziałem się, co trzeba jeść, aby wspomagać przyrost mięśni, jak należy się odżywiać w dzień meczu, jak zapewnić organizmowi odpowiednie nawodnienie i tak dalej.

Trenerzy przestrzegali nas, że cały wysiłek podejmowany podczas treningów (i cały odczuwany w związku z tym ból) na nic się nie zda, jeśli potem w jadalni sięgniemy nie po to, co trzeba. Stawiali sprawę jasno. Jeśli się wysilam, żeby podnosić jak największe ciężary, to powinienem zrezygnować ze słodyczy, bo inaczej cała moja praca na siłowni pójdzie na marne.

To właśnie wtedy po raz pierwszy zetknąłem się z tym, że ktoś mówił o jedzeniu w kontekście medycznym – że wspominał o tym, w jaki sposób żywność może wspomagać ciało. Przekaz był następujący: w futbolu nie chodzi wyłącznie o podania i podnoszenie ciężarów, chodzi o to, aby zapewnić organizmowi odpowiednie paliwo niezbędne do uzyskiwania możliwie najlepszych efektów. Moim zdaniem tę myśl możemy z powodzeniem przenieść na każdą arenę życia. Powinniśmy jeść tak, aby funkcjonować, żyć i pracować najlepiej, jak się da.

Na studiach medycznych zacząłem zdobywać formalną wiedzę na temat ludzkiego ciała. Zakładałem, że nauczę się wszystkiego, czego będę potem potrzebować, aby diagnozować, a najlepiej także z powodzeniem leczyć ludzi. (W dzieciństwie wydawało mi się, że lekarze mają w sobie coś z Sherlocka Holmesa. Mój pediatra nie tylko wszystko wiedział, ale posiadał też zdolność przewidywania. Pewnego razu zauważył, że pewnie jestem praworęczny, bo gdy chodzę, to lewe ramię unosi mi się wyżej niż prawe. Byłem zdumiony. Kto zwraca uwagę na takie rzeczy?) Na studiach uczyłem się farmakologii, histologii, fizjologii i patologii, a także najróżniejszych innych „logii".

Ale „jedzeniologii" wśród nich nie było.

Nie mieliśmy żadnych zajęć na temat odżywiania się, nie udostępniano nam żadnych materiałów poświęconych temu zagadnieniu. Jako przewodniczący samorządu słuchałem głosów moich kolegów i wspólnie ustaliliśmy, że chcemy mieć zajęcia dotyczące wpływu jedzenia na zdrowie. Uczelnia najpierw zaproponowała nam zajęcia dotyczące niedożywionych populacji na świecie. My tymczasem chcieliśmy wiedzieć więcej o tym, jak witaminy i składniki odżywcze wspierają funkcjonowanie układów naszego ciała. Takich danych wówczas nie było, więc zaangażowałem się mocniej w badania nad żywieniem. Pisałem artykuły naukowe o tym, jak składniki odżywcze funkcjonują w organizmie człowieka (badania polegały na dożylnym podawaniu witamin).

Później, już jako kardiochirurg i profesor chirurgii na Columbia University, miałem okazję się przekonać, że żywienie w sposób bezpośredni wpływa na zdrowie i przebieg procesu rekonwalescencji. Owszem, za pomocą skalpela i różnych technik chirurgicznych wiele dało się osiągnąć. Uczono nas, jak leczyć za pomocą stali. Tyle że do sukcesu potrzebowaliśmy jeszcze czegoś. Badaliśmy na przykład pacjentów, którym wszczepiono sztuczne serce, i okazywało się, że najbardziej wartościowym prognostykiem jest w ich przypadku sposób odżywiania się przed operacją i po niej. Z wielkim zdziwieniem stwierdzaliśmy, że odżywianie stanowi czynnik prognostyczny równie istotny, jak stopień skomplikowania zabiegu czy rodzaj wykorzystywanego sprzętu.

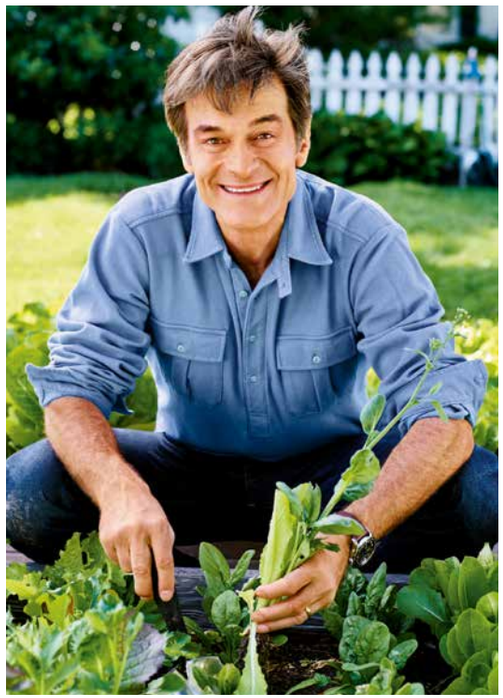
Wtedy doznałem olśnienia. Nasze wysiłki przy stole operacyjnym na niewiele się zdadzą, jeśli pacjent po wyjściu ze szpitala wróci do życia pod znakiem ciężkich sosów i pączków. Pamiętam pewną młodą kobietę, która miała zatkane tętnice. Trzeba jej było wstawić bajpasy. Gdy tylko mogła jeść po operacji, mąż przyniósł jej do szpitala posiłek z restauracji typu fast food. Ta scena powaliła mnie z nóg. On nieświadomie przekreślał właśnie moje wysiłki. Oczywiście zdarzają się też sytuacje zgoła odwrotne. Moi pacjenci często całkowicie odmieniają swoją sytuację zdrowotną i skutecznie unikają kolejnych operacji czy innych terapii po prostu dzięki temu, że zaczynają się inaczej odżywiać.

Jako gospodarz programu *The Dr. Oz Show* oraz założyciel magazynu „Dr. Oz The Good Life" mam niepowtarzalną okazję, aby gromadzić wiedzę i aby się nią dzielić. Nasz zespół opublikował już około tysiąca artykułów i wyprodukował półtora tysiąca odcinków programu (co się przelicza na ponad 10 tysięcy segmentów). Znaczna część z tych materiałów dotyczy świata żywienia, w którym nieustannie coś się dzieje. Mieliśmy okazję rozmawiać z najtęższymi dietetycznymi umysłami – z uniwersytetów takich jak Harvard, University of Pennsylvania czy Stanford, ale także z wiodących szpitali, takich jak Cleveland Clinic, Mayo Clinic czy NewYork-Presbyterian, w którym sam pracuję. Uważam za swoją powinność dzielić się z innymi moimi pomysłami i przemyśleniami – przedstawiać je w spójny sposób, zrozumiały dla moich odbiorców. Jestem jak klej, który spaja najlepsze pomysły i taktyki, niekiedy pochodzące z różnych źródeł.

Na marginesie chciałbym nadmienić, że wiedzę czerpię nie tylko od naukowców. Rozmawiam również ze sportowcami, celebrytami i zwykłymi ludźmi, którzy eksperymentują i opracowują własne strategie żywnościowe, aby poprawić uzyskiwane wyniki, walczyć z chorobami lub pozbyć się zbędnych kilogramów. W moim programie i na stronach mojego magazynu opowiadamy o zmaganiach i sukcesach, które ludzie odnoszą w prawdziwym życiu – w którym o uwagę człowieka jednocześnie zabiegają dzieci, małżonek i szef, i w którym na każdym kroku czyha na niego jakaś pokusa.

Na moje myślenie o odżywianiu wpłynęło i wpływa wiele różnych czynników, ale największą siłę oddziaływania mają moja żona Lisa i jej rodzina. Poznałem Lisę, gdy miałem 23 lata. Dzięki niej zupełnie zmieniłem postrzeganie istoty jedzenia. Dotychczas co wieczór kładłem sobie na talerzu stek i ziemniaki. Nagle w moim życiu pojawiła się kobieta, której rodzina odżywiała się zupełnie inaczej. Ojciec Lisy, Gerald Lemole, M.D., również był kardiochirurgiem – tak słynnym, że pytano o niego nawet w grze Trivial Pursuit. Moi teściowie nie byli rolnikami, ale wyznawali podobne jak rolnicy przywiązanie do tego, co pochodzi prosto z ziemi. Samodzielnie uprawiali wiele owoców, warzyw i ziół, resztę kupowali w okolicy. Przyrządzali też własne herbatki o właściwościach leczniczych. Jedli stuprocentowo pełne ziarno i chleb Ezechiela. Ja kupowałem biały chleb, a oni wybierali ziarna, o których nigdy nawet nie słyszałem. Poznałem dzięki nim zupełnie nowy świat odżywiania się i było to niesamowite. Często siadałem z nimi do stołu. Smakowały mi same posiłki, ale bardzo mi się też podobały nieznane mi zwyczaje. Wszyscy zbierali się przy jednym stole i rozmawiali o dzisiejszej wspólnej lekturze. Ja dorastałem w domu, w którym do kolacji oglądało się wiadomości w telewizji.

Państwo Lemole niewątpliwie wyprzedzali swoje czasy. Nie mam najmniejszych wątpliwości co do tego, że instynktownie dostrzegali związek między odżywianiem się a zdrowiem. Z wielką fascynacją obserwowałem, jak korzystają z jedzenia jak z fontanny młodości i zdrowia. Szóstka ich dzieci chyba nigdy nie chorowała. Nawet zwierzęta były tam ponadprzeciętnie zdrowe.



Świeże płody rolne, takie jak te zielone warzywa z ogrodu rodziców Lisy, to jeden z najwspanialszych darów lata. Warto z tego daru korzystać przy każdej nadarzającej się okazji.

Na tym fundamencie budowaliśmy z Lisą naszą własną rodzinę. Na kolejnych stronach będę cię wielokrotnie zapraszać do mojej kuchni, nie tylko po to, aby ci przedstawić nasze ulubione przepisy, ale dlatego, że to najważniejsze miejsce w naszym domu. To właśnie tutaj świętuje się rzeczy drobne i ważne, tutaj omawia się (i rozwiązuje) problemy, tu się ładuje wewnętrzne akumulatory. Życzyłbym ci, żebyś też mógł tego doświadczyć – żeby twoja kuchnia również kojarzyła ci się ze szczęściem i satysfakcją.

Na podstawie moich życiowych i naukowych doświadczeń sformułowałem pewne ogólne zasady i wnioski co do tego, na co jedzenie działa (a na co nie). Poniżej przedstawiam siedem założeń, które stanowią punkt wyjścia dla całych dalszych rozważań zawartych w tej książce.

Jedzenie może być rozwiązaniem, ale nie jest rozwiązaniem jedynym. Istnieją niepodważalne dowody, że jedzenie ma istotny wpływ na to, na ile sprawnie funkcjonuje nasz organizm. Jedzenie można wykorzystywać jako narzędzie wspomagające rozwiązywanie problemów związanych z masą ciała, chorobami serca, zmęczeniem i różnymi innymi dolegliwościami (o tych najważniejszych będziesz już za chwilę czytać). Z drugiej strony jedno pragnę powiedzieć jasno, nie każdy problem da się rozwiązać za pomocą jedzenia.

W niektórych przypadkach nie wiadomo do końca, jak może działać jedzenie. Jak sądzę, nikomu nie trzeba specjalnie tłumaczyć, że chociaż jedzenie ma supermoc, to wiele dolegliwości, chorób i stanów bezwzględnie wymaga interwencji współczesnej medycyny – zabiegu operacyjnego, leczenia farmakologicznego albo innego rodzaju terapii. Troszczyć się o siebie to często znaczy korzystać z najnowszych osiągnięć medycyny. Jak by nie było, sałatka z łososiem nikomu

Wszyscy spotykamy się przy kuchennej wyspie, żeby się razem śmiać, dowiedzieć czegoś o sobie i przygotowywać posiłki. Pomagają nam w tym także nasze wnuki, Philomena i John.

nie naprawi biodra – wadliwe biodro można za to wymienić na nowe. Z drugiej strony można i powinno się wykorzystywać jedzenie w celu zapobiegania różnym chorobom i łagodzenia ich przebiegu. Dzięki temu udaje się czasem uniknąć tradycyjnej interwencji medycznej. Posiłek naprawdę może leczyć. To niesamowite!

Wiele czynników wpływa na twoje zdrowie, ale jedzenie jest często najważniejszym z nich. Na stan twojego zdrowia wpływają różne czynniki, między innymi geny, poziom aktywności fizycznej, stres czy wybory związane ze stylem życia (choćby palenie papierosów czy stosowanie innych używek). Na to wszystko nakładają się decyzje w sprawie diety, które wzmacniają działanie niektórych czynników, inne zaś równoważą. Wszystko to łącznie wpływa na twoje samopoczucie. O tych innych czynnikach nie będę zbyt często wspominał, ponieważ chcę się skupić na sile tkwiącej w jedzeniu. Należy jednak podkreślić, że dieta nie istnieje w próżni.

Celem nie jest szybkość, lecz nawyk. Ta książka traktuje o tym, jak dieta może naprawić ciało, ale nie przedstawia żadnej cudownej recepty. To nie tak, że wystarczy zjeść miskę orzechów i nastrój nagle nam się cudownie poprawi albo że trzy dni picia koktajli z jarmużu zamienią nasze serce w machinę potężniejszą niż Boeing 747. Zmiana nawyków, w wyniku której zaczyna się wybierać pyszne produkty dające nam szczęście, pozwoli nam powoli, acz jednoznacznie odwrócić szkody i przywrócić pierwotne ustawienia naszego organizmu, zapewniając nam szansę na życie pod znakiem siły i energii. Jednocześnie należy podkreślić, że na głębokiej płaszczyźnie wewnętrznej organizm może zareagować bardzo szybko (na poziomie biologicznym pewne rzeczy zaczynają się zmieniać już po dwóch tygodniach). Na skutek zmiany diety możesz natychmiast poczuć się inaczej.

Organizm należy wykorzystywać jako laboratorium. Przytaczane przeze mnie argumenty odwołują się do bardzo rzetelnych danych, pochodzących z precyzyjnie zaprojektowanych i recenzowanych badań naukowych. Jeśli jednak chodzi o badania dotyczące odżywiania się, to największe znaczenie często mają badania opisowe – takie, w których nie da się stwierdzić, że x wywołuje y, a jedynie że między x a y występuje zależność. Wniosek z tego płynie następujący. Choć warto zapoznawać się z wynikami badań dotyczących odżywiania

się, to powinieneś też odwoływać się do indywidualnego doświadczenia, żeby stwierdzić, jak dany mechanizm działa w twoim organizmie. Nie ma diety idealnej, którą mógłby stosować każdy – choć oczywiście pewne ogólne zasady dobrze się sprawdzają w przypadku wielu osób.

Informacje czerpać można również od przedstawicieli społeczności, które prowadzą własne eksperymenty, stosując określony model życia. Będziemy mówić między innymi o pewnych regionach świata, w których ludzie żyją najdłużej. Wnioski dotyczące stylu życia tych populacji zawierają wskazówki na temat produktów żywnościowych, którymi autorzy tradycyjnych badań naukowych dotychczas szczegółowo się nie zajmowali.

Ogólnie uważam, że należy sięgać po najlepsze dostępne dane, a następnie próbować przełożyć je na rzeczywistość naszych rodzin i przyjaciół – pamiętając, że w istocie chodzi o to, o czym wspomniałem powyżej, a mianowicie o wykorzystywanie własnego ciała w charakterze minilaboratorium. Próbuj różnych rzeczy, wprowadzaj odpowiednie modyfikacje i udoskonalenia. Rób eksperymenty, żeby stwierdzić, co się najlepiej sprawdza w twoim przypadku.

Jaki stawiam sobie cel? Chciałbym stworzyć ogólny poradnik zawierający podstawową wiedzę o tym, co jeść, jak jeść i dlaczego to ma znaczenie. Chociaż wszyscy powstaliśmy według tego samego projektu, to nie wszyscy tak samo funkcjonujemy. Warto zacząć kombinować z pokrętłami, żeby się przekonać, co nam zapewnia najlepsze samopoczucie, co nam pozwoli zdrowo żyć, a w razie potrzeby także wrócić do zdrowia.

Niczego się nie nauczysz, jeśli nie będziesz gotów opuścić swojej strefy komfortu. Wybitny muzyk i filozof (a w każdym razie ktoś na kształt filozofa) Frank Zappa powiedział kiedyś: „Umysł jest jak spadochron. Nie działa, jeśli nie jest otwarty". Proszę cię zatem, abyś otworzył umysł na nowe produkty spożywcze i próbował na nowo tych rzeczy, o których myślisz, że ich nie lubisz. Daj szansę nowym koncepcjom dietetycznym.

W college'u mieszkałem w jednym pokoju z niezwykle błyskotliwym koszykarzem, którzy mierzył 1,95 metra wzrostu. Pewnego wieczoru zastałem go, jak przetrząsał naszą lodówkę. Na górnej półce znalazł banana – i zapytał: jak to smakuje? Nie wierzyłem własnym uszom. Dorosły człowiek, a nigdy nie jadł banana? Powiedział mi, że kiedyś w dzieciństwie próbował, ale smak mu nie opowiadał, więc potem już nigdy więcej nie ponowił próby – choć wiedział, że potas przydałby mu się podczas długich treningów. Trochę się naszarpaliśmy z tym bananem (dosłownie), zanim w końcu zdołałem przekonać kolegę, żeby go spróbował. Całkiem sprawnie to poszło i od tamtej pory mój współlokator jadł banany codziennie, przynajmniej tak długo, jak długo razem mieszkaliśmy. Przytaczam tę historię, ponieważ wielu ludzi postępuje bardzo podobnie jak mój współlokator, to znaczy próbuje jakiegoś jedzenia raz i stwierdza: „Nigdy więcej". Mam nadzieję zabrać cię w gastronomiczną podróż, która prowadzić będzie zupełnie nowymi trasami. W trakcie tej podróży poznasz nowe widoki i być może zechcesz poszerzyć horyzonty o pewne opcje, których wcześniej nawet nie brałeś pod uwagę.

Dobre jedzenie nie musi być nudne. Dzisiaj ludzie zrównują przyjemność jedzenia ze spożywaniem porcji wielkości zamku z piasku, a piątkowa randka kojarzy im się ze stertą ciastek. W ich wizji zdrowego odżywiania pobrzmiewa smutna muzyka skrzypcowa, przy dźwiękach której sięga się po jeden z czterech orzeszków i przegryza małą marcheweczką. Od lat próbuję ten obraz zmieniać, ale idzie to niezwykle ciężko. Jakże trudno jest ludziom uwierzyć, że jedzenie może jednocześnie być dla nich dobre i dobrze smakować. Tymczasem takie przekonanie to podstawowy przepis na sukces.

Żywność o właściwościach uzdrawiających pomoże uzdrowić planetę. Gdyby twoje ciało mogło mówić, kazałoby ci odżywiać się zgodnie z zaleceniami zawartymi w tej książce. Radziłoby ci szukać źródeł zdrowej energii, które pozwalają utrzymać równowagę biologiczną. Jeszcze coś chciałbym powiedzieć. Gdyby planeta miała głos, to pochwaliłaby cię za takie wybory. Ma to związek z faktem, że zaczniesz spożywać mniej czerwonego mięsa (nie będzie ci go jednak brakować, ponieważ twój talerz wypełni masa smakowitych produktów roślinnych). Zastępując białko zwierzęce czymś, co zostało wyhodowane w ziemi, każdorazowo wyświadczamy wielką przysługę środowisku. Mój przyjaciel David Katz, dyrektor Yale University Prevention Research Center, przytacza wyniki niedawnych badań, z których wynika, że co najmniej połowę zakładanej w porozumieniu paryskim redukcji emisji gazów cieplarnianych dałoby się osiągnąć, gdybyśmy regularnie zamiast wołowiny jadali fasolę. Ten prosty zabieg ma jednocześnie rege-

nerujący wpływ na organizm i korzystny wpływ na środowisko.

Głównym składnikiem możliwie wielu posiłków powinien być śmiech. Na tym zasadza się koncepcja tej książki. Chodzi o to, aby nie tylko kochać samo jedzenie, które się spożywa, ale również ludzi, w towarzystwie których się to robi. Dzięki temu wspólne posiłki zapisują się w postaci wspomnień. Należy więc dążyć do tego, aby wspólne posiłki jak najczęściej stwarzały okazję do nawiązywania relacji i budowania więzi ze starymi i nowymi przyjaciółmi, a także zdobywania wiedzy o życiu. Przede wszystkim jednak, jeśli uzdrawianie przez jedzenie kojarzy ci się z wielkim wysiłkiem, jeśli cię to smuci i jeśli nie przepełnia cię radością, to znaczy, że coś jest nie tak – i ja chcę to naprawić, żeby potem jedzenie mogło zadziałać na ciebie dobroczynnie.

Nie jest to książka kucharska, choć zawiera wiele pysznych przepisów. Nie jest to również książka o diecie, chociaż chciałbym ci za jej pośrednictwem pomóc schudnąć, jeśli tego właśnie potrzebujesz. Nie jest to też podręcznik, choć mam nadzieję, że wiele się dzięki tej lekturze nauczysz. *Moc na talerzu* to w pewnym sensie taki gulasz, który zawiera po trochu wszystkiego.

Poniżej drobna zapowiedź tego, co znajdziesz w środku.

Część pierwsza. Fundamenty żywienia. Na wstępie zamierzam przedstawić podstawowe informacje o tym, jak jedzenie wpływa na nasz organizm. Będę omawiać zasady biologiczne, które stanowią uzasadnienie dla takiej, a nie innej konstrukcji 21-dniowego planu. Przedstawię również codzienne sztuczki i strategie, które pomagają dobrze się odżywiać – doskonale zdaję sobie bowiem sprawę, że wiedza to nie to samo co praktyka. Wreszcie poświęcę też kilka stron na omówienie bardziej duchowych, uświęconych aspektów jedzenia. Wyjaśnię, jak się przedstawia ich rola w procesie uzdrawiania. Aby w pełni wykorzystać potencjał swoich posiłków, powinieneś myśleć o jedzeniu nie tylko w kontekście biologicznym i praktycznym, ale również w kontekście duchowym. Wiedza na temat wszystkich tych trzech aspektów pomoże ci lepiej poznać biologię własnego ciała, a w rezultacie podejmować mądrzejsze decyzje dotyczące jedzenia i w pełni zakorzenić nowe, wspaniałe nawyki.

Część druga. Jedzenie i jego dobroczynne działanie. To zasadniczy element tej książki. W tej części przedstawione zostaną najbardziej powszechne dolegliwości, które budzą najwięcej obaw. Podpowiem, co należy jeść, aby łagodzić tego typu dolegliwości lub aby w ogóle zapobiegać ich wystąpieniu. Możesz oczywiście skupić się wyłącznie na kwestiach, które dotyczą ciebie, zachęcam jednak do przeczytania wszystkiego – zyskasz w ten sposób lepszy ogląd na to, jak jedzenie może działać jako lekarstwo.

Część trzecia. Jedz, kochaj i żyj! W tej części wyjaśnię, jak można w praktyce wykorzystywać wiedzę na temat odżywiania. Przedstawię program w postaci 21-dniowego planu, który obejmuje 33 przepisy i sugestie dotyczące przekąsek, zakłada również trzydniowy opcjonalny etap oczyszczania i opisuje strategie właściwego odżywiania się w perspektywie całego życia. Znajdziesz tu też ponad 100 przepisów i pomysły na to, jak na co dzień realizować plan, również wtedy, gdy jesz poza domem. Zaczniesz proces uzdrawiania ciała i będziesz się przygotowywać do ochrony przed głównymi zagrożeniami dla zdrowia, a przy tym będziesz się dobrze bawić.

Na kolejnych stronach będę się starał uatrakcyjniać lekturę różnymi ciekawostkami na temat jedzenia. Niektóre być może wywołają uśmiech na twojej twarzy, po przeczytaniu innych może pokiwasz głową w geście typu „o tym nie wiedziałem". Nie jest moim celem przygotować cię do występu w teleturnieju, nie chodzi o to, żebyś miał się czym pochwalić podczas imprezy. Po prostu z przyjemnością dowiadywałem się najróżniejszych rzeczy o uprawie i przyrządzaniu jedzenia oraz o jego odżywczym wpływie na nasz organizm. Teraz więc chciałbym podzielić się z tobą ciekawostkami na temat kawy, kurczaków, wina, owoców i wielu innych rzeczy, ponieważ wiedza o pochodzeniu czy sposobie powstawania danego jedzenia pomoże ci zrozumieć, dlaczego twoje wybory mają tak doniosłe znaczenie. A poza tym jedzenie stanie się dzięki temu ciekawsze.

Zanim zaczniemy, zachęcam cię do zastanowienia się nad jedną kwestią: co stanowi w twoim przypadku odpowiednik mojej szuflady ze słodyczami?

Chciałbym, żebyś się tego pozbył – cokolwiek to jest. Będziemy tworzyć nową szufladę, pełną odżywczych składników, prostych i pysznych posiłków i nowych sposobów myślenia o najpotężniejszym – i najpyszniejszym – lekarstwie, które stworzyła dla nas natura.

CZĘŚĆ 3

JEDZ, KOCHAJ I ŻYJ!

14

Dobroczynne jedzenie. Dwudziestojednodniowy plan

Trzy tygodnie to wieczność dla dziecka, które czeka na zbliżające się urodziny. Trzy tygodnie to zaledwie krótka chwila, dla kogoś, kto ma w tym czasie zrealizować duży projekt. To wszystko kwestia perspektywy. W perspektywie całego życia 21 dni to zaledwie krótka chwila. Jeden moment pośród wielu innych momentów.

Mam zatem do ciebie prośbę. Podaruj mi jeden ze swoich momentów.

Zostań ze mną na trzy tygodnie. W tym czasie zdołasz:

- przeprogramować swoje podniebienie,
- zacząć eksperymentować w kuchni,
- zautomatyzować nowe nawyki zdrowotne, które zajmą miejsce tych starych, niezdrowych,
- zrzucić kilka zbędnych kilogramów – jeśli chcesz się ich pozbyć,
- nauczyć swoje ciało, że dobrze jest odżywiać się pożywieniem, które działa uzdrawiająco.

Jedno powiedzmy sobie jasno. Nie proponuję diety typu „schudnij 21 funtów (czyli 10 kilogramów) w 21 dni". Nie sugeruję też, że wystarczy na kilka tygodni zmienić dietę, żeby uwolnić się od choroby serca czy cukrzycy.

Proponuję natomiast rozważny i dobrze przemyślany plan. W trakcie jego trwania nie będziesz mieć poczucia, że czegoś musisz sobie odmawiać, nie będziesz też chodził zły z głodu. Nie będziesz śnić o hamburgerach. Jeśli będziesz wiernie przestrzegać planu, to w ciągu pierwszego tygodnia możesz schudnąć około półtora kilograma (głównie pozbywając się wody, ale efekt i tak będzie fajny), a potem jeszcze prawie kilogram w kolejnym tygodniu. Możesz liczyć na to, że po upływie trzech tygodni waga będzie pokazywać o 3–3,5 kilograma mniej niż na początku, ponieważ będziesz jeść posiłki zapewniające uczucie sytości po spożyciu mniejszych porcji. W sumie to całkiem niezły sposób na zagospodarowanie momentu z życia. (Jeśli nie zależy ci na spadku wagi ciała, to też w porządku. Za pomocą internetowych kalkulatorów kalorii, takich jak choćby My Weight Manager, dostępny na stronie *www.supertracker.usda.gov*, możesz ustalić, ile powinieneś jeść, aby utrzymać bieżącą masę ciała. Na tej podstawie będziesz mógł odpowiednio korygować wielkość porcji albo liczbę przekąsek).

Potraktuj ten program jako świetną pierwszą randkę, która pozwoli ci nawiązać nową relację między tobą a jedzeniem – zbudować ożywczą i pyszną więź na całe życie. Zakochasz się w jedzeniu, które cię nasyci i zapewni ci energię, a przy tym pomoże ci się uwolnić od kalorycznych bomb, które tylko tuczą, szkodzą zdrowiu i ogólnie mają na ciebie zły wpływ. Ostatecznie właśnie taki model odżywiania się – zacznij teraz, a potem konsekwentnie się go trzymaj (w rozdziale szesnastym będzie mowa o tym, co robić po upływie 21 dni) – pozwoli ci znormalizować wagę i zrekalibrować wiele układów twojego ciała.

Właśnie na tym polega dobroczynne oddziaływanie jedzenia na twój organizm.

A dlaczego 21 dni? Taki horyzont czasowy zyskał sobie popularność behawiorystów w latach sześćdziesiątych XX wieku. Odtąd dość powszechnie się uważa, że właśnie w takim czasie wdraża się zmiany i wypracowuje nawyki. Złych nawyków nie da się po prostu pozbyć. Trzeba w ich miejsce wprowadzić lepsze – a przeprogramowanie neuronów zajmuje kilka tygodni.

Już wyjaśniam, czego należy się spodziewać po tych trzech tygodniach. Otóż będziesz jeść więcej warzyw niż kiedykolwiek wcześniej. Zaprzyjaźnisz się też z produktami z listy TRICK z rozdziału drugiego (będziesz ich jeść po kilka przy okazji każdego posiłku).

Na twoim talerzu znajdą się produkty, o których wiadomo, że poprzez swoje oddziaływanie na poziomie chemicznym hamują apetyt. (Przypominasz sobie, jak na stronie 212 czytałeś o kwasach tłuszczowych, które wysyłają do mózgu sygnał sugerujący poskromienie głodu? One też się w tej diecie pojawią).

Będziesz jeść zdecydowanie mniej cukru, ale też twoje podniebienie zupełnie od niego odwyknie i nie będzie ci go brakować. Zamiast po niezdrowe smakołyki będziesz sięgać po produkty, które są dla ciebie dobre (koniec z chodzeniem do maszyny z przekąskami o trzeciej po południu i koniec z tłuszczowo-cukrowymi bombami). Będziesz jeść zdrowe tłuszcze w ilościach, które dotąd wydawały ci się „niedopuszczalne", ale które zapewnią ci poczucie sytości.

Będziesz też częściej gotować od zera. Przekonasz się, że to zadziwiająco łatwe. Poznasz kuchenne sztuczki smakowe, za sprawą których warzywa staną się prawdziwym rarytasem bez konieczności smażenia ich w głębokim tłuszczu, zalewania gęstym sosem czy poddawania innym zabiegom, z powodu których tracą swoje właściwości odżywcze. (Pyszne przepisy znajdziesz już w następnym rozdziale).

Moja koncepcja wysuwa na pierwszy plan pełnowartościowe produkty, ponieważ one lepiej działają na organizm. W rozdziale drugim dowiedzieliśmy się, że komórki i narządy potrafią od razu rozpoznać i zrozumieć, z czym mają do czynienia. Inaczej niż w przypadku produktów wysoko przetworzonych, w przypadku tych pełnowartościowych organizm bez problemu stwierdza, dokąd powinien skierować zawarte w nich składniki, aby wspomagać własny dobrostan. Poza tym te produkty są bardziej sycące, mają więcej smaku i nie zawierają tylu składników przysparzających ciału zbędnych kilogramów.

Będziesz mieć do dyspozycji ponad 30 pysznych i sycących, a do tego łatwych do przyrządzenia dań (na bazie superskładników). Z pewnością znajdziesz wśród nich przepisy, które ci się spodobają i dzięki którym na nowo odkry-

jesz przyjemność z przebywania w kuchni. Co jednak najważniejsze, zaczniesz odwracać szkody, które poczyniła w twoim organizmie twoja dotychczasowa, nie do końca idealna dieta.

Jeśli należysz do osób, które lubią ścisłe wytyczne, możesz śmiało przestrzegać założeń 21-dniowego planu co do joty. Może on stać się dla ciebie żywieniową mapą. Równie dobrze możesz jednak podmieniać posiłki w taki sposób, aby lepiej odpowiadały one twoim potrzebom zdrowotnym i lepiej wpisywały się w twój styl życia. Możesz dowolnie żonglować śniadaniami, lunchami i kolacjami, a przekąski dobierać wedle potrzeb serca (dosłownie). Przede wszystkim zależało mi na tym, aby ten plan był łatwy. Aby ten cel osiągnąć, dokonałem stosownych obliczeń dotyczących wartości kalorycznych. Śniadania utrzymują się poniżej 420 kalorii na jedną porcję, lunche dostarczają co najwyżej 430 kalorii, a przekąski nie zawierają łącznie w ujęciu dziennym więcej niż 400 kalorii. Na obiad przewidziałem co najwyżej 520 kalorii. Wszystko po to, żebyś nie musiał zaprzątać sobie głowy obliczeniami. Uwzględniłem też listę zakupów (strona 239), aby rozwiązać problem zaopatrzenia.

Trzy tygodnie – tyle cię dzieli od poczucia, że jesteś szczuplejszy, zdrowszy i szczęśliwszy. Tyle cię dzieli od świadomości, że tak właśnie chcesz się odżywiać do końca swojego życia. Zaczynajmy!

Podstawy 21-dniowego planu

Codziennie przez trzy tygodnie będziesz jeść trzy posiłki i dwie przekąski. Plan zakłada, że trzymasz się przewidzianego harmonogramu – choć jednocześnie masz możliwość wyboru jednego z pięciu przepisów na śniadanie, siedmiu przepisów na lunch i 21 przepisów na kolację, a także spośród 21 przekąsek. Jeśli postanowisz nakreślić własny schemat, powinieneś trzymać się następujących pięciu prostych zasad.

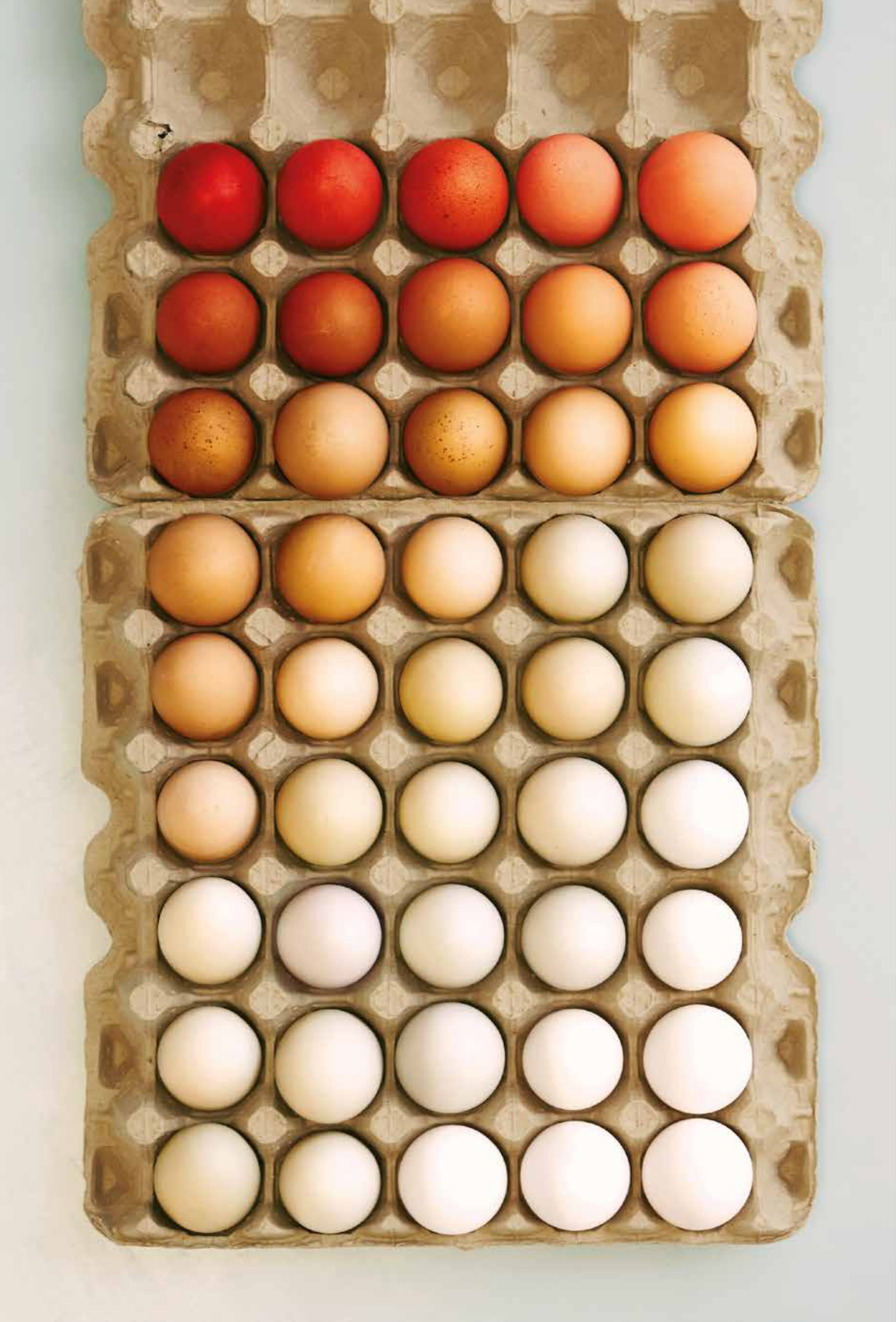
1. Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu. Jak przekonaliśmy się w poprzednim rozdziale, ryby mają duże znaczenie z punktu widzenia zdrowia serca i mózgu, a także ogólnej długowieczności. W tej kwestii dużą rolę odgrywają resztki. Możesz przyrządzić na kolację danie główne na bazie łososia, a następnego dnia resztki wykorzystać jako białkowy składnik sałatki. (Moją opinię na temat rtęci znajdziesz na stronie 172).

2. Czerwone mięso traktuj jak przekąskę. Czerwone mięso, a więc wołowina czy wieprzowina, nie są dla ciebie tak zdrowe jak chudsze rodzaje produktów białkowych (takie jak drób, ryby czy białka roślinne). Nie musisz z nich całkowicie rezygnować, ale też nie kładź ich na talerz co wieczór. Uwaga ta dotyczy w szczególności osób, które pilnują poziomu cholesterolu. W moim planie uwzględniłem tylko jeden posiłek zawierający czerwone mięso (jest to sałatka ze stekiem), którą w ciągu 21 dni powinieneś przyrządzić nie więcej niż dwa razy. (Uwaga na temat czerwonego mięsa: ogólnie najlepiej wybierać wołowinę w 90 procentach chudą. W miarę możliwości należy też sięgać po mięso zwierząt z wolnego wybiegu, a nie tych karmionych paszą).

3. Wybieraj raczej strączki. Z badań wynika, że białka roślinne mają korzystny wpływ na organizm. Co najmniej raz w tygodniu staraj się więc zjeść posiłek, którego głównym składnikiem będą właśnie rośliny strączkowe lub tofu.

4. Nawodnienie. Nasz mózg często błędnie rozpoznaje pragnienie jako głód i w rezultacie człowiek przejada się wtedy, gdy tak naprawdę powinien się po prostu napić. Powinieneś celować w osiem szklanek dziennie – i starać się ten poziom osiągnąć. Możesz kupować odpowiednią ilość gazowanej wody i pić ją co najwyżej z dodatkiem świeżo wyciśniętego soku z cytrusów, ale bez cukru, a możesz ustawić sobie alarm w telefonie, który będzie przypominać o konieczności wypicia kolejnego łyka.

5. Bądź odważny w kwestii jedzenia. Jeśli zetkniesz się z jakimś nieznanym sobie składnikiem (na przykład z jednym z trzech prezentowanych na następnej stronie), nie wahaj się spróbować. Jeśli natkniesz się na coś, za czym raczej nie przepadasz, spróbuj dać temu drugą szansę. Niewykluczone, że w dzieciństwie poznałeś smak produktu źle przygotowanego albo jadłeś wersję z puszki, a nie świeżą, albo po prostu twoje podniebienie nie było na to wówczas gotowe (zapewniam, że wkrótce będzie). Chcę przez to powiedzieć, że wspomnienie mdłego tofu albo rozgotowanych warzyw nie powinno stać się przeszkodą do delektowania się smakiem idealnie przyprawionego steku z tofu czy chrupiącej tęczowej sałatki z sosem na bazie maślanki. Przygotuj się na nawrócenie.



DOBROCZYNNA KUCHNIA

ŚNIADANIE

Zacznij dobrze dzień od solidnej dawki białka, sycącego błonnika i smaku na dzień dobry

Wszystkie przepisy śniadaniowe przewidują przygotowanie jednej porcji.

Jogurt grecki z jagodami

PORCJA: 1

1 szklanka naturalnego jogurtu greckiego 2 procent tłuszczu

½ szklanki owoców jagodowych (świeżych lub mrożonych)

W małej misce wymieszaj jogurt z jagodami. (Jeśli nie odpowiada ci cierpki smak jogurtu, dodaj do niego kroplę ekstraktu waniliowego lub zmiksuj jogurt z owocami, aby lepiej rozprowadzić ich słodki smak).

Uwaga: Jeśli akurat nie masz ochoty na jagody, możesz użyć orzechów lub świeżych ziół.

192 KCAL, 5 G TŁUSZCZÓW (3 G NASYCONYCH), 20 G BIAŁKA, 18 G WĘGLOWODANÓW, 16 G CUKRU, 2 G BŁONNIKA, 76 MG SODU

Jajka z sosem typu salsa i fasolą

Przygotuj domowy sos salsa albo użyj ⅓ słoiczka kupnego sosu (wybierz taki bez dodatku cukru). Ten niskokaloryczny, ale pełny smaku sos możesz przyrządzić w podwójnej lub potrójnej ilości i przechować z myślą o kolejnych posiłkach albo wykorzystać do maczania warzyw.

Przepis na sos typu salsa: W małej misce wymieszaj pomidory, szalotki, kolendrę i jalapeño. Dodaj odrobinę wyciśniętego sosu z limonki i szczyptę soli.

Przepis na jajka: Podgrzej średniej wielkości patelnię na średnim ogniu. Na posmarowaną patelnię wlej jajka i smaż, od czasu do czasu mieszając, aż się zetną, czyli przez około 4 minuty. W trakcie smażenia jajek wstaw fasolę do kuchenki mikrofalowej ustawionej na dużą moc i podgrzewaj przez 2 minuty. Jajka wyłóż na talerz. Na wierzch połóż fasolę, dodaj sos salsa.

196 KCAL, 10 G TŁUSZCZÓW (3 G NASYCONYCH), 15 G BIAŁKA, 12 G WĘGLOWODANÓW, 3 G CUKRU, 3 G BŁONNIKA, 428 MG SODU

DODATKOWY ZASTRZYK WARZYW! Wrzuć garść grzybów na patelnię skropioną tłuszczem, podsmażaj przez 5 minut. Następnie wlej jajka. Możesz też wyłożyć te jajka na liście świeżego szpinaku.

PORCJA: 1

Na sos:

⅓ szklanki siekanych pomidorów

1 łyżka siekanej szalotki

1 łyżka siekanej świeżej kolendry

½ łyżeczki papryczki jalapeño, krojonej w kosteczkę

Limonka

Gruba sól

Na jajka:

Olej rzepakowy do smarowania patelni

2 duże jajka

2 łyżki czarnej fasoli z puszki, opłukanej i odcedzonej

Sałatka w słoiku
(strona 256)

DOBROCZYNNA KUCHNIA

LUNCH

Pożegnaj się z nagłym spadkiem energii w środku dnia (i z tą myślą, że najchętniej rozpiąłbyś górny guzik spodni). Dzięki tym posiłkom będziesz czuć się lekko i energicznie

Wszystkie przepisy na lunch przewidują przygotowanie jednej porcji.

Łososiowy zastrzyk energii

PORCJA: 1

½ szklanki gotowanego brązowego ryżu

85 g gotowanego łososia (filet lub ryba z puszki)

¼ szklanki (425 g) czarnej fasoli, opłukanej i odcedzonej

2 łyżki sosu typu salsa – domowej roboty (przepis na stronie 245) lub kupnego (bez dodatku cukru)

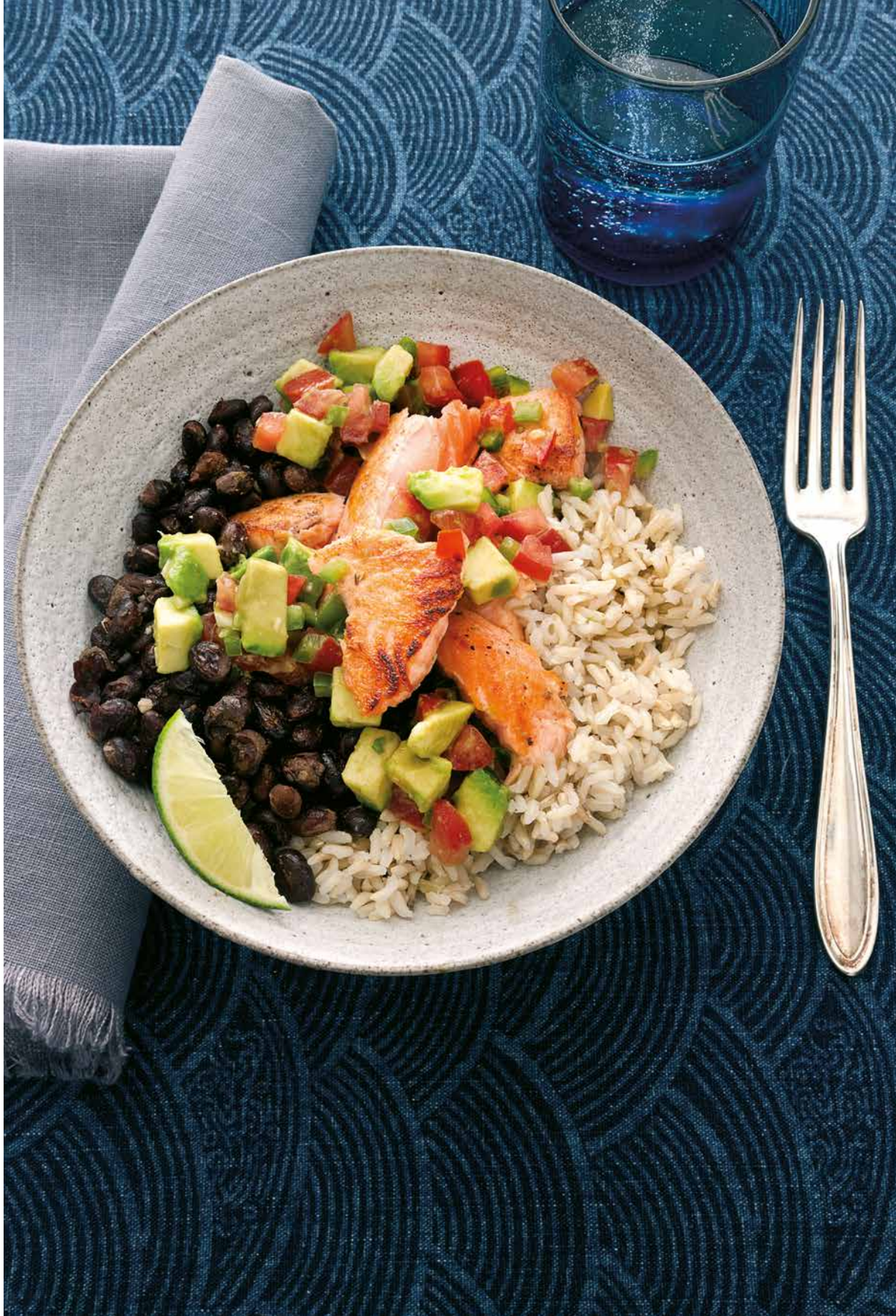
Limonka

Warzywa w dowolnej ilości

W misce wymieszaj ryż z łososiem, fasolą i sosem salsa. Skrop całość sokiem z limonki. Dodaj dowolne warzywa z listy tych, które można spożywać bez ograniczeń (por. strona 228).

Nie bój się mrożonego łososia: Mrożony łosoś jest tańszy, a tak samo zdrowy jak świeży. Jeśli się spieszysz, możesz go odmrozić, wkładając do plastikowego woreczka i zanurzając w zimnej wodzie. Po 10 minutach będzie gotowy do dalszej obróbki, a zachowa odpowiednią konsystencję (zwłaszcza podczas pieczenia).

302 KCAL, 4 G TŁUSZCZÓW (1 G NASYCONYCH), 25 G BIAŁKA, 42 G WĘGLOWODANÓW, 2 G CUKRU, 8 G BŁONNIKA, 609 MG SODU



Kalafiorowa margherita
(strona 267)

DOBROCZYNNA KUCHNIA

KOLACJA

Tych 21 dań zasmakuje nie tylko tobie. Zachwycą one również podniebienia twoich bliskich i przyjaciół. Każde z dań zapewni ci odpowiednio zrównoważoną dawkę makroskładników, a do tego niesamowite doznania smakowe

Przepisy przewidują przygotowanie dwóch lub czterech porcji, ale możesz śmiało zwiększać lub zmniejszać liczbę porcji w zależności od tego, dla ilu osób gotujesz i na ile lubisz resztki.

Cytrynowy łosoś z brokułami i pomidorami

Wyciśnij jedną cytrynę do małej miski, tak aby uzyskać 2 łyżki soku. Do soku dolej oliwę z oliwek. Drugą cytrynę pokrój w cienkie paseczki.

Brokuły, pomidory i czosnek rozłóż płasko na dnie dużej płaskiej patelni. Posyp je płatkami czerwonej papryki. Na warzywach rozłóż równo filety z łososia. Przypraw solą i czarnym pieprzem do smaku, a następnie przykryj plastrami cytryny. Wlej na patelnię połowę mieszaniny cytryny z oliwą oraz 1 szklankę wody, po czym dokładnie przykryj naczynie. Doprowadź zawartość do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do średniego. Duś delikatnie, odpowiednio regulując temperaturę palnika, aż ryba będzie ugotowana, a brokuły kruche (czyli przez około 10 minut). Posyp całość z wierzchu oliwkami. Każdą z porcji polej sosem z patelni i resztą mieszaniny cytrynowo-oliwnej.

(W JEDNEJ PORCJI) 390 KCAL, 20 G TŁUSZCZÓW (3 G NASYCONYCH), 40 G BIAŁKA, 13 G WĘGLOWODANÓW, 4 G CUKRU, 4 G BŁONNIKA, 511 MG SODU

PORCJE: 4

2 cytryny

2 łyżki oliwy z oliwek

1 główka brokułów (około 500 g), przycięta i pokrojona na kawałki o długości około 6 cm

280 g pomidorków cherry lub winogronowych (około 2 szklanek)

4 ząbki czosnku, cienko posiekane

¼ łyżeczki płatków czerwonej papryki

4 filety (około 225 g) z łososia bez skóry

½ łyżeczki grubej soli

Świeżo mielony czarny pieprz

1 szklanka drylowanych oliwek kalamata

Szybka puttanesca z tuńczykiem

PORCJE: 4

340 g pełnoziarnistego pszennego makaronu penne

1 łyżka oliwy z oliwek

2 ząbki czosnku, posiekane

¼ szklanki drylowanych i posiekanych oliwek kalamata

1 łyżeczka siekanych kaparów

1 puszka (800 g) pomidorów krojonych

Płatki czerwonej papryki

1 puszka (140 g) tuńczyka w oleju, odcedzonego (można też użyć tuńczyka w sosie własnym, ale wersja w oleju wzbogaci fakturę i smak dania – informacje dotyczące właściwości odżywczych dotyczą dania z tuńczykiem w oleju)

W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Wrzuć penne i gotuj je zgodnie ze wskazówkami podanymi na opakowaniu do stanu al dente. Odcedź.

Na średnim ogniu ustaw dużą patelnię i rozgrzej na niej oliwę z oliwek. Wrzuć czosnek, oliwki i kapary. Smaż całość przez 3 minuty. Dodaj pomidory wraz z sosem, a także szczyptę płatków czerwonej papryki. Gotuj przez 5 minut. Wymieszaj sos pomidorowy z makaronem i tuńczykiem.

(W JEDNEJ PORCJI) 461 KCAL, 10 G TŁUSZCZÓW (1 G NASYCONYCH), 19 G BIAŁKA, 73 G WĘGLOWODANÓW, 9 G CUKRU, 9 G BŁONNIKA, 797 G SODU

DODATKOWY ZASTRZYK WARZYW! Razem z czosnkiem, oliwkami i kaparami wrzuć na patelnię grzyby. Już po dodaniu pomidorów możesz też dorzucić siekane serca karczocha (z wody).

DOBROCZYNNA KUCHNIA

DRESSINGI

Te sosy łatwo się przyrządza i można je długo przechowywać w lodówce. Z pewnością wzbogacą smak twoich sałatek, makaronów i warzyw. Skrapiaj nimi jedzenie, mieszaj je z jedzeniem, mocz w nich jedzenie!

W przypadku wszystkich dressingów 1 porcja to 2 łyżki.

Klasyczny vinaigrette

PORCJE: OKOŁO 6

1 średniej wielkości szalotka, bardzo drobno posiekana

3 łyżki octu z czerwonego wina

1 łyżka musztardy dijon

½ łyżeczki grubej soli

¼ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu

½ szklanki oliwy z oliwek extra virgin

W małej misce wymieszaj szalotkę, ocet, musztardę, sól i pieprz. Dodaj oliwę z oliwek. Intensywnie mieszaj całość, aż powstanie emulsja. Przechowuj w lodówce w butelce lub pojemniku. (Sos vinaigrette można przechowywać w lodówce do 5 dni).

(W JEDNEJ PORCJI) 149 KCAL, 18,01 G TŁUSZCZÓW (2,49 G NASYCONYCH), 0,14 G BIAŁKA, 0,92 G WĘGLOWODANÓW, 0,39 G CUKRU, 0,18 G BŁONNIKA, 221,58 MG SODU

Vinaigrette z musztardą dijon

PORCJE: OKOŁO 8

¼ szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

1 łyżka i 1 łyżeczka gruboziarnistej musztardy dijon

½ szklanki oliwy z oliwek extra virgin

Szczypta grubej soli

Świeżo mielony czarny pieprz do smaku

W małej misce wymieszaj sok z cytryny, musztardę, oliwę z oliwek, sól i pieprz do smaku. Przechowuj w lodówce w butelce lub pojemniku. (Sos vinaigrette można przechowywać w lodówce do 2 tygodni).

(W JEDNEJ PORCJI) 126 KCAL, 16,39 G TŁUSZCZÓW (2,26 G NASYCONYCH), 0,04 G BIAŁKA, 0,67 G WĘGLOWODANÓW, 0,23 G CUKRU, 0,04 G BŁONNIKA, 90,61 MG SODU

Dressing z octem sherry

PORCJE: OKOŁO 7

3 łyżki octu sherry

½ szklanki oliwy z oliwek extra virgin

2 łyżki gruboziarnistej musztardy dijon

1 łyżka siekanej szalotki

1 łyżka siekanej świeżej pietruszki płaskolistnej

¼ łyżeczki grubej soli

¼ łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu

W małej misce wymieszaj ocet, oliwę z oliwek, musztardę, szalotkę, pietruszkę, sól i pieprz. Przechowuj w lodówce w butelce lub pojemniku. (Sos można przechowywać w lodówce do 2 tygodni).

(W JEDNEJ PORCJI) 156 KCAL, 15,44 G TŁUSZCZÓW (2,13 NASYCONYCH), 0,06 G BIAŁKA, 0,34 G WĘGLOWODANÓW, 0,12 CUKRU, 0,08 BŁONNIKA 172,74 MG SODU

Sos z maślanki

PORCJE: OKOŁO 7

¼ szklanki maślanki o niskiej zawartości tłuszczu

¼ szklanki naturalnego jogurtu greckiego 2 procent tłuszczu

1 łyżka bardzo drobno siekanej żółtej cebuli

1 ząbek czosnku, rozgnieciony

1 łyżka drobno siekanego świeżego koperku

¼ łyżeczki grubej soli

¼ łyżeczki świeżo mielonego pieprzu

W małej misce wymieszaj maślankę, jogurt, cebulę, czosnek, koperek, sól i pieprz. Przechowuj w lodówce w butelce lub pojemniku. (Sos można przechowywać w lodówce do 2 tygodni).

(W JEDNEJ PORCJI) 19 KCAL, 0,36 TŁUSZCZÓW (0,23 G NASYCONYCH), 1,48 G BIAŁKA, 1,57 G WĘGLOWODANÓW, 1,14 G CUKRU, 0,08 G BŁONNIKA, 113,59 MG SODU

KOLACYJNA KARUZELA

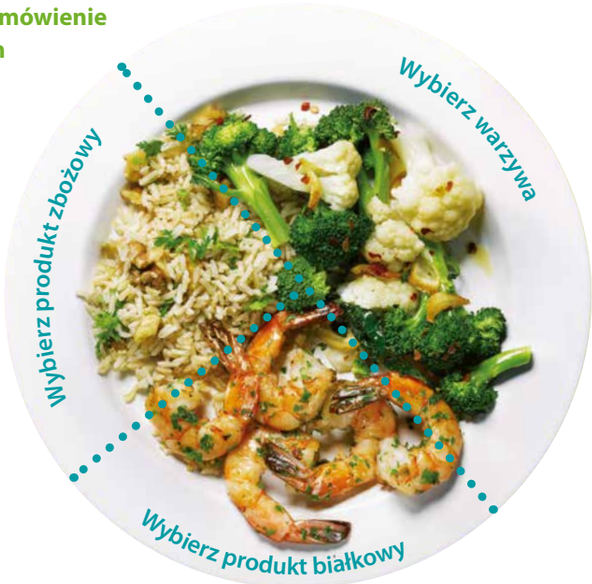
Nie masz pomysłu na kolację? Polecam ci przestrzeganie bezbłędnej formuły: białko (¼ talerza), warzywa (½ talerza), produkt zbożowy (¼ talerza). Dobieraj składniki dowolnie, tworząc na ich bazie szybki, ale zdrowy i pyszny posiłek.

Możesz wykorzystać swoje ulubione danie białkowe z 21-dniowego planu, a do tego podać węglowodany i warzywa, które łatwo przyrządzić. Na przykład:

- Podaj łososia panierowanego w komosie ryżowej, a do tego pełnoziarnisty kuskus i duszone pomidory.
- Przygotuj kurczaka w sosie balsamicznym z mieszaniną złożoną w połowie z „ryżu" kalafiorowego, a w połowie z komosy ryżowej.
- Na podduszony szpinak wyłóż pikantną soczewicę. Do tego podaj pieczone słodkie ziemniaki.
- Zjedz azjatycki stek z tofu ze zwykłymi warzywami z patelni i porcją kaszy jaglanej.

Możesz też zmodyfikować zamówienie w restauracji z myślą o swoim zdrowiu:

- Zamów kurczaka po chińsku z brokułami, a do tego dodatkową porcję warzyw gotowanych na parze i brązowy ryż.
- Do pszennego spaghetti z klopsikami domów jeszcze sałatkę.
- Poproś o przyrządzenie rollsów z łososiem i awokado na bazie brązowego ryżu. Zjedz do nich jeszcze edamame.



Masz ochotę spróbować czegoś nowego, co by się dało bez problemu przyrządzić w tygodniu? Zastosuj rotację zdrowych przepisów, żeby wymiennie spożywać różne produkty białkowe, zbożowe i warzywne. Wystarczy raz się zorientować, o co w tym chodzi – potem już pójdzie samo.

Białka	Warzywa	Zboża
Krewetki smażone w ziołach	Zielone warzywa duszone z cebulą	Cytrynowa komosa ryżowa
Ciecierzyca w sosie pomidorowym	Klasyczne pieczone warzywa	Ziołowa kasza jaglana z orzechami włoskimi
Kurczak z pomarańczami i oliwkami	Brokuły z kalafiorem	Pilaw z płaskurki

CO ZAMAWIAĆ?

BAR Z SOKAMI I KOKTAJLAMI SMOOTHIE

Sok z buraków. Warzywa korzeniowe zawierają duże ilości kwasu foliowego, a surowe buraki mają ich więcej niż gotowane lub takie z puszki.

Smoothie jagodowo-jogurtowe. Świetna decyzja, jeśli koktajl został przyrządzony z naturalnego jogurtu (za jogurt grecki przyznajemy dodatkowe punkty) i świeżych jagód (w niektórych lokalach używa się mrożonego jogurtu lub szerbetu, co nie jest zdrowe).

Sok marchewkowy. Niewielka szklanka zaspokaja niemal tygodniowe zapotrzebowanie na witaminę A.

Zielony sok. Zielone warzywa charakteryzują się niesamowitymi właściwościami odżywczymi, ale trzeba pamiętać, że do przyrządzanych na ich bazie soków często dodaje się słodzone soki ananasowy, pomarańczowy lub jabłkowy. Jeśli jednak sok nie jest głównym składnikiem koktajlu, śmiało można składać zamówienie.

Smoothie bananowe z masłem orzechowym. Lista składników powinna być jak najkrótsza. Jeśli rzeczywiście znajdują się na niej tylko banany i masło orzechowe, ewentualnie odrobina mleka czy jogurtu, zamawiaj koktajl bez obaw. Jeśli jednak zauważysz czekoladę albo jogurt mrożony, wówczas potraktuj taki koktajl raczej jako deser niż jako zdrową przekąskę czy śniadanie.

DODATKI

Nasiona chia. W 2 łyżkach tego supernasiona znajduje się około 8 gramów błonnika, dlatego chętnie dodaję je do soków, które mają raczej niewielką zawartość błonnika. Dzięki temu dłużej nie będziesz odczuwać głodu.

Imbir. Imbir nie tylko nadaje napojom pikantny smak, ale też może obniżać poziom cholesterolu.

Zielone warzywa. W wielu barach koktajlowych obsługa wrzuca garść czy dwie zielonych warzyw do każdego napoju. Zdecydowanie warto to robić. Liście doskonale się miksują – a chociaż nie zmieniają smaku napoju, to wzbogacają go o dodatkowe składniki odżywcze.

Trawa pszeniczna. Ta niesamowita roślina wzbogaci napój o aminokwasy, witaminy i składniki mineralne.

CO ZAMAWIAĆ?

KAWIARNIA

Na czym polega tajemnica dokonywania zdrowych wyborów w kawiarni? Na tym, że się rzeczywiście zamawia k a w ę. Zwykłą kawę. Zwykła czarna kawa z odrobiną mleka to jest to. Zamiast cukru możesz sobie dosypać cynamonu. Wtedy pobudzający napój dostarczy twojemu organizmowi około 25 kalorii. (Jeśli nie potrafisz obyć się bez cukru, to też nie koniec świata. Nawet jeśli dosypiesz dwie łyżeczki, to kawa i tak będzie miała około 50 kalorii).

Zrezygnuj z latte. Nawet z takiego „chudego". Owszem, do jego przyrządzenia wykorzystuje się odtłuszczone mleko, ale za to w d u ż y c h ilościach. (W jednej z dużych sieci napój o pojemności niespełna pół litra dostarcza organizmowi 120 kalorii). Zamiast latte zamów *cafe au lait*, czyli napój w połowie składający się z kawy, a w połowie z mleka. Kalorii będzie wówczas o połowę mniej.

Cappuccino przyrządza się ze spienionego mleka, czyli z mleka napowietrzonego – i to skutkuje niższą wartością kaloryczną. Napój o pojemności 240 mililitrów przyrządzony z mleka o zawartości 2 procent tłuszczu zawiera tylko 80 kalorii.

Ogólnie należy **unikać syropów smakowych.** W jednej z sieci każda porcja to około 20 kalorii, a te kalorie dość szybko się sumują.

Bez bitej śmietany. Porcja bitej śmietany to co najmniej 70 kalorii i 8 gramów tłuszczu. To więcej niż w ciastku Oreo.

Myślisz o tym, żeby zjeść śniadanie „po drodze"? **Wybierz kanapkę śniadaniową.** W większości sieci znajdziesz coś, co nie przekroczy granicy 300 kalorii. Godne polecenia jest białko zawarte w jajku.

Zdrowie

Po przeczytaniu tej książki nigdy już nie sięgniesz po „śmieciowe jedzenie".

Wyobraź sobie, że istnieje złoty przepis na szczupłą sylwetkę, wysoki poziom energii i skuteczną ochronę przed najpoważniejszymi czynnikami zagrażającymi zdrowiu... Lekarstwo na wszystko – od zmęczenia począwszy, przez stres, aż po przewlekły ból. Otóż istnieje. W tej przełomowej książce doktor Oz, największy amerykański autorytet w kwestii zdrowia i dobrego samopoczucia, przedstawia ową cudowną recepturę – to proste i pełnowartościowe jedzenie, które pomaga wrócić do zdrowia.

Moc na talerzu to prosty sposób na wykorzystanie siły tkwiącej w żywności, opracowany dzięki szczegółowym badaniom i doświadczeniom pracy z pacjentami.

Znajdziesz tu czytelne informacje i plan posiłków uwzględniający różne superskładniki. Przekonujący jak zawsze doktor Oz wyjaśnia, co zrobić, aby tylko za pomocą jedzenia:

- pozbyć się zbędnych kilogramów,
- podnieść poziom energii i zmniejszyć nasilenie stanów zapalnych,
- zapobiec występowaniu wielu typowych dolegliwości, takich jak zmęczenie czy ból, bądź je łagodzić – zupełnie bez użycia leków.

Zawarty w tej książce 21-dniowy plan utraty wagi na dobry początek to propozycja łatwych do przyrządzenia i smacznych posiłków oraz przekąsek, które pomogą ci naprawić szkody wynikające ze złych nawyków żywieniowych.

Doktor Oz nauczy cię, jak zdrowo robić zakupy, zdrowo gotować i jak jeść – żeby żyć dłużej i cieszyć się lepszym zdrowiem.

ISBN 978-83-8087-531-9
9 788380 875319
L17043
Cena 59,90 zł

www.laurum.pl