

# Bob Greene

we współpracy z dr. Haroldem A. Lancerem, dr. Ronaldem L. Kotlerem oraz dr Diane L. McKay

Autor książki  
„Dieta Best Life”  
(wyd. Sensus),  
zajmującej  
pierwsze miejsce  
w rankingu  
bestsellerów  
„New York Timesa”

## 20 lat mniej

Cofnij czas i zachowaj wieczną młodość!

*Bob Greene zmienił moje życie*

*Oprah Winfrey*

Tytuł oryginału: 20 Years Younger: Look Younger, Feel Younger, Be Younger!

Tłumaczenie: Małgorzata Wróblewska

Projekt okładki: Urszula Buczkowska

ISBN: 978-83-246-3601-3

Copyright © 2011 by Bob Greene Enterprises, Inc.

Illustrations by Molly Borman-Pullen

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.

All rights reserved

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2012 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/20latm>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp 5

## Część I

### STARZENIE SIĘ JAKO SZTUKA ORAZ DZIEDZINA NAUKI

Rozdział 1. Starzenie się jako dziedzina nauki 15

Rozdział 2. Najlepsza broń przeciw starzeniu się: ćwiczenia 31

Rozdział 3. Pożywienie wydłużające życie i poprawiające jego jakość 83

Rozdział 4. Jak odmłodzić skórę 141

Rozdział 5. Regenerujący sen 193

Rozdział 6. Sztuka starzenia się z wdziękiem 213

## Część II

### STYL ŻYCIA WEDŁUG METODY 20 LAT MNIEJ

Rozdział 7. Przepisy i jadłospisy 225

Rozdział 8. Połączenie wszystkiego w klarowną całość 285

Podziękowania 317



# Pożywienie wydłużające życie i poprawiające jego jakość

KIEDY BYŁEM NA WYCIECZCE ROWEROWEJ promującej moją książkę, co opisałem wcześniej, w Chicago wjechałem wprost do studia telewizyjnego programu *Oprah Winfrey Show* w samym środku jego trwania. Nawet nie zsiadłem z roweru (taki niespodziewany gość, który właśnie przejeżdżał obok!), po prostu zatrzymałem się, aby porozmawiać z gospodynią programu. „Słyszałam — powiedziała Oprah — że wypijasz całe litry soku pomarańczowego. Czy to prawda, że pochłaniasz dziennie osiem do dziewięciu tysięcy kalorii? To moje marzenie”. „Wiem — odparłem i dodałem, nie mogąc się powstrzymać od kaśliwego żartu — ale twoim marzeniem nie jest przejechanie na rowerze stu sześćdziesięciu kilometrów dziennie, byłby to raczej koszmar!”.

Któż nie chciałby jeść zawsze tego, na co ma ochotę? Może nie aż osiem, dziewięć tysięcy kalorii, ale miło byłoby móc spożywać wszystko to, co się lubi, bez martwienia się o skutki. Ze względu na moją profesję ludzie zawsze oczekują ode mnie, że będę idealnym stołownikiem. Kiedy wychodzę na kolację z przyjaciółmi lub współpracownikami, nie tylko obserwują oni każdy kęs jedzenia, który wkładam do *swoich* ust, ale też zwracają uwagę na to, co sami zamawiają.

Kiedyś podczas oczekiwania na swoją kolej wejścia na antenę pewnego programu porannego rozmawiałem z innymi zaproszonymi, bardzo ciekawymi gośćmi. Zauważyłem, że na stole w pokoju, w którym oczekiwaliśmy, stał talerz z pączkami. Nikt podczas mojej obecności nie sięgnął po nie, jednak kiedy wróciłem po swoim występie,

zobaczyłem, że po pączkach nie zostały nawet okruszki. Zupełnie tak, jakby ktoś wciągnął wszystko odkurzaczem. Mój rzecznik prasowy, który przyjechał ze mną do studia, widząc, że patrzę na pusty talerz, zaśmiał się i powiedział: „Kiedy tylko wyszedłeś, wszyscy rzucili się na pączki, jakby były ostatnim posiłkiem w ich życiu”. Jasne było, że wstydzili się jeść je w moim towarzystwie.

Prawda jest taka, że lubię spożywać różne rodzaje pożywienia i uwielbiam słodkie (niekoniecznie są to pączki, ale trudno jest mi się oprzeć niemal każdemu rodzajowi ciasta). Jestem tylko człowiekiem. Walczę z pokusami tak samo jak inni. Z biegiem lat z pewnością polepszyłem jakość spożywanych posiłków; moja dieta jest dziś zdrowsza niż dwadzieścia, trzydzieści lat temu, ale jest to konieczność. W moim wieku nie mogę sobie pozwolić na to, co uchodziło mi płazem, kiedy miałem dwadzieścia lat. Niemniej wysiłek włożony w zdrowsze i bardziej umiarkowane jedzenie owocuje wydłużającymi życie i poprawiającymi jego jakość korzyściami.

Oszacowano, że jedna trzecia zachorowań na nowotwory, połowa przypadków chorób serca oraz aż dziewięćdziesiąt procent zachorowań na cukrzycę typu 2. są bezpośrednio związane z niezdrową dietą oraz ilością tkanki tłuszczowej, jaką na sobie nosimy. Z drugiej strony wiele społeczeństw znanych z długowieczności szczyci się dietą bogatą w składniki odżywcze, a bardziej ubogą w kalorie. Fakt, że właściwa dieta zapewnia długie życie o lepszej jakości, jest niezaprzeczalny.

O procesie starzenia się wiadomo z pewnością, iż towarzyszy mu spowolnienie metabolizmu (czyli tempa spalania kalorii). Jak wytłumaczyłem w poprzednim rozdziale, ćwiczenia mogą zahamować ów proces; jednak większość ludzi po czterdziestce musi być bardziej ostrożna przy pochłanianiu kalorii. Bardzo chciałbym móc stwierdzić, że jednym z przywilejów starzenia się jest możliwość spożywania wszystkiego tego, na co ma się ochotę, jednak prawda jest odwrotna, z upływem lat trzeba być coraz bardziej ostrożnym. Zostało nawet przeprowadzone pewne ciekawe badanie, które opisałem na str. 123, pokazujące, że ograniczenie liczby kalorii może wydłużyć życie.

Równie ważna co ilość spożywanego jedzenia jest jego jakość. Istnieją oczywiście podstawowe elementy składające się na odżywczą dietę: zdrowe tłuszcze, wysokiej jakości białko, pełnowartościowe ziarna, owoce i warzywa. Poza nimi istnieją jednak również pokarmy mające antyoksydacyjne właściwości, pomagające zmniejszać stany zapalne i eliminować czynniki rakotwórcze, a także zmniejszające poziom

cholesterolu, sprzyjające odbudowie kości oraz utrzymywaniu bystrości umysłu. Jeśli włączymy te pokarmy do swojej diety, zwiększymy zdolność przeciwdziałania procesom starzenia się.

W dalszej części książki znajdziecie plan żywieniowy przeciwdziałający procesom starzenia się, bazujący na wyżej opisanych zasadach: nie przejadamy się, budujemy dietę na zdrowych pokarmach i podkreślamy ją superpokarmami. Dodatkowo badaczka z Tufts University dr Diane L. McKay doradzi nam, jak korzystać z suplementów oraz jak wypełniać ewentualne luki w zapotrzebowaniu żywieniowym.

## JEDZENIE DLA ZDROWIA I DŁUGIEGO ŻYCIA

Dzięki niezliczonej ilości badań przeprowadzonych w celu zrozumienia łączności między określonymi rodzajami diet i długowiecznością oraz tego, w jaki sposób dane pokarmy wpływają na ryzyko występowania pewnych chorób, znamy dziś definicję niezdrowej diety. Na przykład wiele badań epidemiologicznych dowiodło, iż tradycyjne diety mieszkańców obszarów śródziemnomorskich oraz wysp japońskich (Okinawa) owocują niesamowitymi, wydłużającymi życie korzyściami. Inne badania wykazały, że włączenie do zdrowej diety określonego rodzaju pokarmów obniża ryzyko chorób serca. Dysponujemy również informacjami na temat tzw. superpokarmów, różnego rodzaju żywności charakteryzującej się dużym poziomem zwalczających choroby elementów oraz (lub) wpływających na korzystne zmiany w organizmie.

Dieta 20 lat mniej opiera się na wszystkich tych źródłach, jednak zanim przejdę do konkretów, chciałbym przedstawić zarys trzech rodzajów diet, które po części zainspirowały powstanie zaproponowanego przeze mnie planu żywieniowego.

Dieta okinawska bazuje na badaniach zwyczajów żywieniowych oraz długości życia mieszkańców Wysp Riukiu (Okinawa to największa wyspa w tym archipelagu, więc dlatego tak właśnie nazwano dietę). Powszechnie wiadomo, że Japończycy cierpią o połowę rzadziej na schorzenia serca i o jedną czwartą rzadziej zapadają na raka piersi oraz prostaty niż społeczeństwa reprezentujące kulturę zachodnią. Dużo mniej jest również wśród nich przypadków zachorowania na cukrzycę oraz przypadków demencji związanej z chorobą Alzheimera. Jednak w przypadku mieszkańców Okinawy wskaźnik zapalności na wszystkie te choroby jest *jeszcze niższy*.

Odnotowuje się tam również największą liczbę ponadstulatków — czyli osób, które ukończyły sto lub więcej lat — niż w jakimkolwiek innym miejscu na świecie.

Na czym polega ich sekret? Kiedy mieszkańcy Okinawy opuszczają Japonię i przenoszą się do Ameryki lub innego kraju charakteryzującego się „dieta w zachodnim stylu”, stopniowo, z każdym kolejnym pokoleniem, są coraz bardziej wystawieni na ryzyko zapadnięcia na chorobę przewlekłą, tak jak pozostali członkowie społeczeństwa, do którego się przenieśli. „Wniosek jest taki, że ludzie ci nie żyją tak długo, ponieważ mają tak wspaniałe geny” — mówi antropolog, profesor na Okinawa International University oraz autor tzw. *Programu Okinawa* dr D. Craig Willcox. „Żyją dłużej, ponieważ zdrowo się odżywiają, a także są aktywni fizycznie i szczupli”. Willcox jako jeden z głównych badaczy Okinawa Centenarian Study wspólnie ze swoim bratem bliźniakiem, dr. Bradleyem Willcoxem, profesorem nadzwyczajnym medycyny klinicznej na University of Hawaii, od lat śledzi zwyczaje żywieniowe opierających się starośći mieszkańców Okinawy.

Wiekowa ludność Okinawy badana przez braci Willcoxów spożywała posiłki bogate w węglowodany, w większości pochodzące z warzyw i pełnoziarnistych zbóż, a także z niewielkiej ilości owoców (innymi słowy, nie napychali się wyrobami piekarniczymi i innymi pustymi węglowodanami). Jedli oni również znaczne ilości tofu — większe niż w pozostałych częściach Japonii — a drugim po tofu głównym źródłem protein były ryby. Czerwone mięso nieczęsto gościło w ich menu, a jeśli nawet, to było raczej przybraniem niż daniem głównym. Badani długowieczni mieszkańcy Okinawy żywili się ponadto zdrowymi rodzajami tłuszczów, w odróżnieniu od typowych stołowników z Ameryki czy krajów reprezentujących kulturę zachodnią. „Powodem, dla którego taka dieta przynosi korzystne rezultaty — podsumowuje dr Willcox — jest fakt, iż wzbogaca organizm o ochronne fitoaktywne związki, jednocześnie minimalizując niezdrowe substancje, takie jak tłuszcze nasycone, tłuszcze trans, biała mąka oraz pożywienie ciężkostrawne. W Stanach Zjednoczonych nasze zwyczaje żywieniowe są wręcz odwrotne”. Inna różnica polega na liczbie kalorii: mieszkańcy Okinawy spożywają około tysiąca dziewięciuset kalorii dziennie, natomiast Amerykanie spożywają średnio dwa tysiące pięćset kalorii. Co więcej, ci, którzy spożywają o piętnaście procent mniej kalorii w stosunku do wyliczonej średniej, żyją jeszcze dłużej.

Długość życia mieszkańców Grecji oraz innych państw usytuowanych wzdłuż Morza Śródziemnego dorównuje długości życia ludności Okinawy. Diety oczywiście



nie są identyczne — na przykład we Włoszech króluje makaron, natomiast w Grecji jada się więcej ziemniaków i ryżu — jednak mają wiele wspólnego. Jest to tzw. dieta śródziemnomorska, jednak biorąc pod uwagę różnice, ja nazwałbym ją raczej śródziemnomorskim stylem odżywiania się. Mam tutaj na myśli tradycyjny schemat, niezależnie od państwa, spożywania dużych ilości oleju z oliwek, różnego rodzaju zbóż pełnoziarnistych, dużej ilości owoców i warzyw oraz umiarkowanych ilości bogatych w białko pokarmów, głównie ryb, a nieco mniej mięsa.

Jest wiele elementów różniących dietę w stylu śródziemnomorskim od diety okinawskiej, między innymi inne rodzaje oleju, owoców i warzyw, ponadto ludność Okinawy nie spożywa nabiału. Jednak obie są bardzo korzystne dla zdrowia. W krajach śródziemnomorskich, takich jak Włochy, Francja i Hiszpania, wskaźnik umieralności z powodu chorób serca jest o połowę mniejszy niż w Stanach Zjednoczonych. Jeśli ktoś już cierpi na chorobę wieńcową, przejście na dietę w stylu śródziemnomorskim okazuje się być potencjalnie ratującym życie posunięciem. Przeprowadzone we Francji przez Lyon Heart Study badania kobiet i mężczyzn, którzy przeszli jeden zawał, dowiodły, iż u osób przestrzegających diety w stylu śródziemnomorskim przez cztery lata ryzyko drugiego zawału obniżyło się o pięćdziesiąt, siedemdziesiąt procent w porównaniu z osobami stosującymi dietę w stylu amerykańskim.

Jednym z powodów, dla których dieta w stylu śródziemnomorskim obniża ryzyko chorób serca, jest to, iż redukuje ona poziom cholesterolu, przeciwdziała stanom zapalnym oraz zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy typu 2. (cukrzyca podwaja, a nawet potraja ryzyko chorób serca). Ludzie, którzy decydują się przejść na śródziemnomorski styl odżywiania się, tracą na wadze i mają korzystniejszy poziom cukru we krwi; nadwaga oraz zbyt duży poziom glukozy to dwa główne elementy przyczyniające się do wystąpienia cukrzycy. U osób przestrzegających diety w stylu śródziemnomorskim występuje również mniejsze ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, raka piersi, prostaty, trzustki oraz błony śluzowej macicy, ponadto kilka przeprowadzonych badań sugeruje, że pomaga ona również zapobiegać związanemu z wiekiem pogorszeniu się stanu mózgu.

Badanie, podczas którego przez cztery lata obserwowano pewną liczbę starszych wiekiem mieszkańców Nowego Jorku, dowiodło, iż u tych, którzy przestrzegali śródziemnomorskiego sposobu odżywiania się, ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera było mniejsze o czterdzieści procent w porównaniu z pozostałymi osobami.

## *Klasyfikacja diet odmładzających*

Dieta okinawska oraz diety w stylu śródziemnomorskim mają wiele wspólnego — ale też wiele je różni. Głównym elementem odróżniającym je jest zawartość tłuszczu; w przypadku diety śródziemnomorskiej ilość ta jest nieco większa. Być może jest to związane z faktem, że w większości krajów śródziemnomorskich tłuszcz spożywany jest pod postacią korzystnie wpływającego na serce oleju z oliwek. Poniżej znajduje się zestawienie innych podobieństw i różnic.

	Dieta w stylu śródziemnomorskim	Dieta okinawska
<i>Procent kalorii pochodzących z węglowodanów</i>	45 – 50	58
<i>Procent kalorii pochodzących z protein</i>	15	15
<i>Procent kalorii pochodzących z tłuszczów</i>	30 – 40	27
<i>Procent kalorii pochodzących z tłuszczów nasyconych</i>	7	7
<i>Owoce</i>	jagody, melon, owoce cytrusowe, jabłko, gruszka, winogrona, morela	papaja, ananas, mango, gruszka, banan, arbusz, marakuja, shikwasa (rodzaj cytryny)
<i>Warzywa</i>	pomidor, zielona sałata, słodka papryka, koper włoski, bakłażan, cebula, czosnek, portulaka	przepełka ogórkowata, wodorost morski, twarżaki japońskie (shii-take), łopian, bakłażan, ketmia jadalna, brokuły, marchew, dynia, zielona papaja
<i>Zioła</i>	bazylija, rozmaryn, tymianek, oregano	nasiona kopru włoskiego, kurkuma, ostra papryka, bielica pospolita, bazylija, aloes
<i>Zboża oraz warzywa bogate w skrobię</i>	bulgur, pieczywo pełnoziarniste, polenta, brązowy ryż, makaron, ciecierzycza, fasola zwykła, soczewica	słodkie ziemniaki, brązowy ryż, makaron gryczany
<i>Pokarmy bogate w białko</i>	kurczak, kaczka, gołąb, przepiórka, królik, jagnięcina, anchois, sardela, makreła, ryba okoniokształtna, tuńczyk, jajka	soja, miso (pasta sojowa), ryby (koryfena, fusilier, ryby zamieszkujące rafę koralową, tuńczyk, tuńczyk pasiasty), chuda wieprzowina
<i>Nabiał</i>	jogurt, ser	zwykle niespożywany
<i>Tłuszcze</i>	oliwa z oliwek, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie	olej rzepakowy, olej sojowy
<i>Napoje</i>	woda, wino (w ilościach umiarkowanych przy spożywaniu posiłków), herbata, kawa	woda, herbata jaśminowa, piwo, awamori (rodzaj napoju alkoholowego)

Francuscy badacze odkryli również, że diety te dobrze wpływają na funkcje kognitywne oraz na pamięć. „Wyniki naszych badań, choć są wstępne, ukazują, iż przestrzeganie diety w stylu śródziemnomorskim może wpływać nie tylko na zmniejszenie ryzyka choroby Alzheimera, ale też hamować inne formy zaburzeń funkcji

kognitywnych — mówi dr Catherine Féart z Université Victor Segalen w Bordeaux we Francji, która przeprowadzała badania. — Ze względu na to, że demencja rozwija się latami, a dieta w stylu śródziemnomorskim ma długoterminowe korzyści, wszystko wskazuje na to, że taki schemat żywieniowy, wraz z odpowiednim stylem życia, jest optymalną strategią chroniącą nasze zdrowie, łącznie z mózgiem”.

Trzecią dietą mającą istotny wpływ na zahamowanie procesu starzenia się jest tzw. dieta Portfolio. Naukowcy z Uniwersytetu w Toronto poprosili grupę ochotników o zawarcie w swoich dietach pokarmów obniżających poziom cholesterolu, takich jak migdały czy bakłażany. Każdy z pokarmów miał niewielki efekt obniżający cholesterol, jednak wszystkie razem okazały się być murem przeciwcholesterolowym, obniżając LDL (zły cholesterol) u pacjentów o dwadzieścia procent, co z kolei znacznie ograniczyło ryzyko chorób serca. Pokarmy te — ich nazwy poznacie, czytając dalszą część książki — warto włączyć do codziennego menu.

Dieta Portfolio jest właściwie rodzajem diety wegańskiej (zawiera małe ilości nietłustego mleka oraz jogurtów, a jej twórcy zachęcają do jak najczęstszego spożywania protein pochodzących z pokarmów roślinnych), natomiast dieta śródziemnomorska oraz okinawska nie są ani wegańskimi, ani nawet wegetariańskimi sposobami odżywiania się. Są one wspaniałymi dowodami na to, iż rozsądne spożywanie produktów zwierzęcych może sprzyjać zdrowiu, oczywiście pod warunkiem że zminimalizujemy inne źródła tłuszczów nasyconych, zmniejszymy spożycie sodu i cukru oraz wzbogacimy dietę o dużą ilość owoców i warzyw.

Dieta Portfolio, dieta okinawska oraz dieta w stylu śródziemnomorskim są wspaniałymi sposobami żywienia zapobiegającymi przedwczesnemu starzeniu się, jednak wszystkie one mają także swoje wady. Głównym minusem jest monotoność, biorąc pod uwagę fakt, iż dziś na ogół lubimy gustować w kuchniach różnego pochodzenia (jednego wieczora mamy ochotę na chińszczyznę, drugiego na danie włoskie, a jeszcze innym razem na danie meksykańskie). Jedną z najwspanialszych zalet rynku światowego jest dostępność produktów pochodzących z odległych krajów oraz ich różnorodność, wiele z nich zaklasyfikować można jako superpokarmy, o których mowa była wcześniej. Opowiadam się za korzystaniem z tej obfitości, a zaproponowana przeze mnie dieta 20 lat mniej zapewni Wam jednocześnie korzyści płynące z przestrzegania diet Portfolio, okinawskiej oraz diety w stylu śródziemnomorskim. Na str. 231 rozpoczyna się spis posiłków obejmujących okres dwóch tygodni,

bazujących na wszystkich trzech poprzednio wspomnianych dietach, łączących w sobie szereg promujących długowieczność superpokarmów we właściwych proporcjach, a wszystko to oprowiane jest ramą wygody (żaden ze składników nie jest trudno dostępny, a posiłek trudny do wykonania). To idealne połączenie nauki i wyśmienitego smaku; odżywcze nowoczesne menu, które nie trąci nudą.

Plan żywieniowy skieruje Was na właściwe tory, jednak ważne jest, abyście byli w stanie sami układać zdrowe menu. Znajdujące się poniżej wskazówki dotyczące diety 20 lat mniej pomogą Wam w tym. Jeśli do tej pory niewłaściwie się odżywialiście, natychmiast poczujecie zmiany spowodowane przejściem na zdrowszą i bardziej odżywczą dietę. Będziecie mieć więcej energii, bystrzejszy umysł, a nawet skóra stanie się bardziej rozświetlona. Jeśli natomiast dotychczas odżywialiście się właściwie, moje zalecenia pomogą Wam dopracować szczegóły własnej diety, tak aby wzbogacić ją jeszcze bardziej w wydłużające życie oraz polepszające jego jakość pokarmy. Nieustannie uaktualniam również dietę znajdującą się na mojej stronie internetowej [www.20YearsYounger.com](http://www.20YearsYounger.com)<sup>1</sup>.

## DIETA 20 LAT MNIEJ

Jednym z kluczowych elementów przeprowadzenia właściwych zmian w dążeniu do jakiegokolwiek celu (utruty wagi, obniżenia poziomu cholesterolu czy też uzyskania ogólnych korzyści zdrowotnych oraz wydłużających życie) jest ustanowienie zasad. Zasady ułatwiają podejmowanie decyzji dotyczących żywienia. Dzięki nim wiemy, co możemy, a czego nie możemy jeść; jaka ilość jedzenia powinna znaleźć się na naszym talerzu. Nie twierdzą, że pod żadnym pozorem nie można odstąpić od owych zasad, jednak posiadanie ogólnego zarysu nawyków żywieniowych pomaga nam nie zboczyć z kursu. W tym właśnie celu przygotowałem zestaw wskazówek dotyczących odpowiedniego żywienia. Znajdują się tam informacje na temat tego, co należy, a czego nie należy jeść, jak urozmaicać dietę oraz jak wzbogacać ją o odmładzające superpokarmy.

---

<sup>1</sup> Strona w języku angielskim — *przyp. tłum.*

## Wskazówki

- Upewnijmy się przy każdym posiłku, że połowa naszego talerza wypełniona jest warzywami lub (i) owocami.
- Przy jak największej liczbie posiłków źródłem skrobi powinny być zboża pełnoziarniste (na przykład pieczywo upieczone z pełnoziarnistych zbóż lub brązowy ryż), ziemniaki, słodkie ziemniaki albo rośliny strączkowe (czarna fasola, fasola pinto lub soczewica). Decydując się na ziemniaki, pamiętajmy, aby ich nie smażyć.
- Wybieranymi produktami bogatymi w proteiny powinny być ryby, kurczak lub soja (zob. str. 105, gdzie znajduje się komentarz dotyczący wyjątków związanych z produktami sojowymi). Czerwone mięso powinniśmy spożywać nie częściej niż trzy razy w miesiącu.
- Stosujmy olej z oliwek oraz olej rzepakowy.
- Unikajmy uwodornionych tłuszczów (tłuszcze trans — zob. str. 109 i 118), a także ograniczajmy spożycie tłuszczów nasyconych.
- Wybierajmy mleko oraz jogurty z jednoprocentową zawartością tłuszczu lub wzbogacone o wapń oraz witaminę D mleko sojowe.
- Przestrzegajmy limitu kalorii nadprogramowych (zob. tabela na str. 93); jest to na przykład 150 kalorii pochodzących z wysokosłodzonych pokarmów (takich jak cukierki) lub solonych przekąsek (takich jak chipsy), jeśli pochłaniamy 1700 kalorii dziennie; 200 kalorii ponadprogramowych na dietę składającą się z 2000 kalorii oraz 250 na 2500 kalorii. Pamiętajmy, że propozycje menu przepelnione są przykładami zdrowszych przekąsek niż cukierki czy chipsy.
- Wyeliminujmy lub znacznie ograniczmy (spożywajmy nie częściej niż dwa razy w miesiącu) pokarmy smażone, napoje gazowane oraz wysokosłodzone napoje (takie jak mocno słodzona herbata mrożona oraz napoje sokopodobne, zawierające bardzo małe ilości prawdziwego soku). Nic nie stoi na przeszkodzie, aby wypijać sto mililitrów stuprocentowego soku owocowego dziennie, jako jednego ze składników owocowych diety, jednak przekroczenie tej ilości należy już traktować jako kalorie ponadprogramowe. Podobnie w przypadku napoju gazowanego lub słodzonego.

## *Plan*

Patrząc na niżej przedstawiony plan, zauważycie, że jest on podzielony na grupy pokarmów. Każda grupa została opatrzona specjalnymi zaleceniami dotyczącymi wielkości porcji — nie musicie stosować się do nich bezwzględnie, jednak branie ich pod uwagę przyczyni się do wyciągnięcia maksymalnych korzyści z diety. Sporządziłem też listę superpokarmów plasujących się na szczycie rankingu efektywności. Nie oznacza to, że w poszczególnych kategoriach należy spożywać wyłącznie te pokarmy, jednak dobrze jest sięgać po nie jak najczęściej. Większość wymienionych produktów dostępna jest na półkach każdego sklepu ze zdrową żywnością czy supermarketu.

Plan zawiera różne poziomy kalorii przyjmowanych dziennie, od 1500 do 2500. Jaka liczba kalorii jest właściwa dla danej osoby? Tabela znajdująca się poniżej, zatytułowana „Jaki jest mój poziom kalorii?”, pomoże Wam ustalić punkt wyjścia, ponadto każda kategoria pokarmów zawiera zestaw zaleceń dotyczących wielkości porcji — dzięki temu widać, jak dany poziom kalorii przekłada się na praktykę. Być może odnalezienie właściwego dla nas poziomu kalorii wymagać będzie zastosowania metody prób i błędów, niezależnie od tego, czy próbujemy zrzucić kilka zbędnych kilogramów, czy utrzymać osiągniętą wagę.

Jeśli rozpoczęcie stosowania zalecanej przeze mnie diety łączy się z koniecznością wprowadzenia gruntownych zmian do dotychczasowego stylu odżywiania się, proces ten może się okazać nieco przygniatający. Oto moja sugestia: rozpocznijcie od wprowadzenia do codziennej diety większej ilości owoców i warzyw — już ten pierwszy krok zapewni wspaniałe korzyści dla zdrowia. Przez pierwszych kilka tygodni nie wprowadzajcie innych zmian, następnie przejdźcie do kolejnego kroku. Zmieńcie rodzaj spożywanych tłuszczów, a za następnych kilka tygodni spróbujcie zrezygnować ze słonych przekąsek oraz zbędnych słodczy. Stosujcie się do tych zmian, dopóki nie przyswoicie wszystkich zasad odmładzającego sposobu odżywiania się.

### *Jaki jest mój poziom kalorii?*

W zależności od wieku, wagi, wzrostu, poziomu aktywności fizycznej oraz szybkości, z jaką organizm zwykle spala kalorie, nasze dzienne zapotrzebowanie na kalorie jest bardzo zróżnicowane; to sprawa indywidualna. Ktoś, kto waży tyle samo co ja,

ma taki sam wzrost, jest tej samej płci i w tym samym wieku co ja, może potrzebować dziennie kilkaset kalorii więcej. Dlatego biorąc pod uwagę fakt, iż przedstawione poniżej wskazówki są względne i elastyczne, posłużcie się nimi jako punktem wyjścia. Jeśli ktoś czuje się zbyt głodny lub zbyt gwałtownie traci na wadze (albo też niepotrzebnie), powinien podwyższyć poziom kalorii. Z kolei jeśli ktoś czuje się zbyt najedzony lub nie traci na wadze w takim tempie, w jakim zaplanował, powinien obniżyć poziom kalorii.

<i>Jeśli jesteś...</i>	<i>a Twój poziom aktywności fizycznej to...</i>	<i>wypróbuj ten poziom kalorii.</i>
Kobietą utrzymującą właściwą wagę	siedzący tryb życia	1500
Kobietą chcącą stracić na wadze	siedzący tryb życia	1500 lub mniej
Kobietą utrzymującą właściwą wagę	poziom I	1700
Kobietą chcącą stracić na wadze	poziom I	1500
Kobietą utrzymującą właściwą wagę	poziom II	2000
Kobietą chcącą stracić na wadze	poziom II	1700
Kobietą utrzymującą właściwą wagę	poziom III	2500 (być może więcej, zob. str. 227 w celu uzyskania informacji na temat dodawania kalorii)
Kobietą chcącą stracić na wadze	poziom III	2000
Mężczyzną utrzymującym właściwą wagę	siedzący tryb życia	1700
Mężczyzną chcącym stracić na wadze	siedzący tryb życia	1700 lub mniej
Mężczyzną utrzymującym właściwą wagę	poziom I	2000
Mężczyzną chcącym stracić na wadze	poziom I	1700
Mężczyzną utrzymującym właściwą wagę	poziom II	2500
Mężczyzną chcącym stracić na wadze	poziom II	2000
Mężczyzną utrzymującym właściwą wagę	poziom III	2500 + (zob. str. 227 w celu uzyskania informacji na temat dodawania kalorii)
Mężczyzną chcącym stracić na wadze	poziom III	2500

## LISTA ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH

### Owoce

*Dwie do czterech porcji dziennie.*

## Ile jem?

**Dzienne porcje** odpowiadające spożyciu podanej liczby kalorii.

Spożycie kalorii	1500	1700	2000	2500
Owoce	2	2	3	4
Warzywa	5	6	7	8
Zboża/ warzywa bogate w skrobię	5	5	6	7
Mleko/ jogurt/ mleko sojowe	2	2	2	3
Pokarmy bogate w białko	6	6	7	8
Orzechy/ nasiona	1	1	1	2
Zdrowe tłuszcze	5	5	6	7
Kalorie ponadprogramowe	wcale	150	200	250

*Porcja = średniej wielkości owoc (taki jak pomarańcza) lub pół filiżanki owoców z rodziny jagodowych<sup>2</sup> albo też owoców pokrojonych.*

### Superowoce

JAGODY ACAI, BORÓWKI, JEŻYNY, TRUSKAWKI I MALINY. Już garść lub dwie garście tych owoców zjedzone rano z płatkami śniadaniowymi lub owsianką przemienią nasze śniadanie w ucztę dla umysłu. Udowodniono, za pomocą badań przeprowadzanych na zwierzętach w USDA Center on Aging Research na Tufts University, że bogate w polifenole oraz fitonutrienty, mające działanie przeciwzapalne i przeciwoksydacyjne ekstrakty z owoców jagodowych wpływają na polepszenie pamięci, chroniąc komórki mózgu przed pogarszaniem się ich stanu, związanym z procesami starzenia się. „Nasz mózg zamieszkiwany jest przez majordomusa zwanego mikroglejem, odpowiedzialnego za usuwanie resztek mogących szkodzić właściwemu funkcjonowaniu komórek — mówi dr Shibu Poulou, biolog molekularny z USDA, pracujący w laboratorium na Tufts University. — Z wiekiem nasz majordomus zaczyna pracować coraz bardziej niechlujnie, pozostawiając wokół coraz więcej resztek, a nawet myśląc je ze zdrowymi komórkami i działając na ich szkodę. Nasze badania wykazują, że wyciąg z borówek, truskawek i owoców akai może poprawiać poziom funkcjonowania mikrogleju”. Ponadto owoce te wspomagają obniżenie poziomu cholesterolu.

<sup>2</sup> Do grupy owoców z rodziny jagodowych zalicza się między innymi maliny, porzeczki, jagody, truskawki, jeżyny, poziomki, agrest, borówki, winogrona itd. — *przyj. tłum.*



Natomiast truskawki i maliny zawierają kwas elagowy oraz fitochemikalia mające właściwości przeciwnowotworowe.

**OWOCE CYTRUSOWE.** Od dawna wiemy, że cytryna, limonka, pomarańcza oraz grejfrut są bogate w witaminę C; jest to dobry powód nie tylko do tego, aby spożywać owoce cytrusowe jako przekąski i desery, ale też wykorzystywać je przy przyrządzaniu codziennych posiłków (zawierające cytrynę sosy do sałatek, ryba polana pomarańczową i cebulową salsą, a także surówki z awokado i grejfruta to tylko kilka przykładów na zastosowanie kulinarne owoców cytrusowych). Owoce cytrusowe zawierają grupę związków chemicznych zwanych flawonoidami, znanych z działania przeciwnowotworowego oraz zapobiegającego chorobom serca. Jeden z nich, naringenina, znajdująca się w dużych ilościach w grejfrucie, stymuluje produkcję SIRT1, enzymu spowalniającego proces starzenia się.

**GRANAT.** Na rynku dostępny jest sok z granatów, ekstrakt herbaciany z tego owocu, a także można go kupić w postaci dodatku do płatków śniadaniowych. Choć od dawna stosowany jest w tradycyjnej medycynie indyjskiej, greckiej i Środkowego Wschodu, naukowcy odkrywają dziś, iż może mieć również właściwości zapobiegające zatykaniu tętnic oraz chroniące przed rakiem prostaty i innymi rodzajami nowotworów.

**WINOGRONA.** Wiele słyszy się na temat korzyści zdrowotnych dobrej jakości wina, ale z czego tak naprawdę jest ono zrobione? Oczywiście z winogron, a moim zdaniem najlepszym posunięciem jest sięgnięcie do źródła. Winogrona czerwone i purpurowe zawdzięczają swój kolor antocyjanom, tym samym korzystnym związkom, które znajdują się też w borówkach i jeżynach. Zielone winogrona mają większe ilości 3-flawanoli, przeciwdziałających nowotworom oraz chroniących nerwy. Wszystkie rodzaje winogron pomagają zapobiegać chorobom serca i są bogate w fitonutrienty. Dwa główne fitonutrienty, uważane za najbardziej efektywne, to proantocyjanidy i resweratrol, o których jest ostatnio głośno ze względu na ich zdolności przywracania komórkom mechanizmów zapewniających przetrwanie. Niektórzy naukowcy dostrzegają w nich szansę na zapobieganie różnego rodzaju schorzeniom związanym z procesem starzenia się, takim jak choroba Parkinsona i Alzheimerera, stany zapalne, cukrzyca oraz choroby wieńcowe. Resweratrol znajduje się głównie w skórce, natomiast proantocyjanidy wyłącznie w nasionach.

## Warzywa

*Cztery do ośmiu porcji dziennie.*

*Jedna porcja = jedna filiżanka surowej zieleniny, takiej jak szpinak czy sałata lub jedna druga filiżanki pokrojonych surowych bądź gotowanych warzyw.*

**NIEPISANA ZASADA:** Różnicujcie rodzaje i kolory warzyw w celu dostarczania organizmowi jak największej ilości fitonutrientów, witamin i składników mineralnych. Spożywajcie warzywa z rodziny kapustowatych przynajmniej trzy razy w tygodniu, a pozostałe elementy zawarte na liście — najczęściej jak to możliwe.

### Superwarzywa

**WARZYWA KAPUSTOWATE.** Brokuły, brukselka, kapusta, kalafior, jarmuż, gorczyca, rzepa — wszystko to są warzywa kapustowate. Wiele osób nie lubi ich, być może jest to spowodowane faktem, iż nie umieją ich odpowiednio przygotować. W krajach śródziemnomorskich często są one jedynie podsmażane na oleju z oliwek zamiast gotowania na parze. Dzięki podsmażeniu zyskują lepszy smak, co jest bardzo ważne, ponieważ należy je spożywać jak najczęściej. Wszystkie rodzaje warzyw kapustowatych zawierają związki przeciwnowotworowe o nazwie izotiocyjaniany, potrafiące rozbroić niektóre substancje rakotwórcze zawarte w tytoniu, a także pomagające wyeliminować je, zanim uszkodzony zostanie łańcuch DNA. Sulforafany, izotiocyjaniny zawarte w brokułach powstrzymują komórki rakowe przed namnażaniem się, a nawet zabijają je.

**BAKŁAŻAN (ODMIANA Z PURPUROWĄ SKÓRKĄ).** Bakłażan jest bogaty w lepkie włókna — pomagające przechwycić tłuszcz oraz cholesterol i wydalić je z organizmu. Dlatego właśnie bakłażan jest podstawą diety Portfolio. Purpurowa skórka bakłażana jest także wspaniałym źródłem antocyjaninów posiadających właściwości lecznicze. Sposób przygotowania bakłażanów jest bardzo ważny. Pochłaniają one olej jak gąbka, dlatego smażenie na patelni nie jest najzdrowszym wyborem. Zamiast tego pokrójmy bakłażan w plasterki, skropmy olejem i upieczmy w piekarniku. Można też upiec bakłażan w całości i dopiero potem obrać go ze skóry.

**PORTULAKA.** Roślina ta kwitnie latem; czasem można ją znaleźć w stanie dzikim na obszarach przydrożnych. Jest spożywana w niektórych krajach śródziemnomorskich oraz na Środkowym Wschodzie jako zielony dodatek do sałatek. Zawiera niesamo-

wicie duże, jak na warzywo, ilości tłuszczów omega-3 (zob. str. 110, gdzie znajdują się informacje na temat kwasów tłuszczowych omega-3). Porcja wynosząca ok. stu gramów (dwie i pół filiżanki) zawiera trzysta, czterysta miligramów tłuszczów omega-3, pokrywających około jednej trzeciej naszego dziennego zapotrzebowania. Portulaka jest też bogata w melatoninę polepszającą jakość snu.

**WODOROSTY MORSKIE.** Istnieje wiele typów wodorostów morskich. Te regularnie pojawiające się w diecie okinawskiej to:

- *Kombu.* Ludność okinawska wykorzystuje ten wodorost o delikatnym smaku do przyrządzania bulionu (dashi). Jest on bogaty w chroniący serce i kości magnez. Podobnie jak wakame (poniżej), kombu zawiera fukoid, antyoksydant wykazujący, jak udowodniono podczas badań laboratoryjnych, działanie przeciwnowotworowe; dokładniej mówiąc: zabija komórki rakowe.
- *Hijiki.* Są bogate zarówno w magnez, jak i potas. Ich delikatne, zwinięte, ciemne liście często wykorzystywane są do przygotowywania mieszanych sałatek, a w restauracjach japońskich podawane są też jako osobna sałatka. Można kupić je w postaci suszonej, a następnie zrobić z nich sałatkę w domu.
- *Wakame.* Jest to zielenina stanowiąca typowy składnik zupy miso. Jest bogata w mangan (stanowiący część antyoksydacyjnego systemu obronnego naszego organizmu) oraz folian (dobrze wpływający na serce i zwalczający nowotwory). Jedynym minusem wakame jest wysoka zawartość sodu, dlatego właśnie zupy miso i tofu, których opisy znajdują się na str. 277, zawierają kombu lub hijiki zamiast wakame.

Wodorosty morskie znaleźć można w sklepach z żywnością azjatycką lub supermarketach. Można też zamówić je przez internet. Zwróćmy uwagę na to, iż wodorosty nie służą wyłącznie do gotowania. Dostępne są też w postaci przekąsek, które można jeść jak krakersy (z tą różnicą, że są dużo mniej kaloryczne).

**GRZYBY.** Wiadomo dziś, że grzyby są cennym źródłem wielu substancji — witamin z grupy B, miedzi oraz fitonutrientów polepszających funkcjonowanie systemu immunologicznego, a także pomagających zapobiegać zatykaniu się tętnic. Jednak na rynku dostępne są też grzyby bogate w witaminę D. Ze względu na to, że witamina ta rzadko występuje w pokarmach, jest to wspaniała wiadomość. Grzyby wyeksponowane

na światło pochłaniają promieniowanie ultrafioletowe, dzięki czemu produkują witaminę D (dokładnie tak jak my). Jedna filiżanka pieczarek wyeksponowanych na światło dostarcza nam trzysta osiemdziesiąt cztery j.m. witaminy D, czyli około sześćdziesięciu czterech procent naszego dziennego zapotrzebowania. Jeśli trudno Wam będzie znaleźć ten specjalny rodzaj grzybów, możecie zamiast nich wykorzystać kurki lub smardze, mające dużo witaminy D, lub też twardziaki japońskie, regularnie spożywane w diecie okinawskiej. Badania laboratoryjne wykazały, że twardziaki japońskie odpędzają drobnoustroje chorobotwórcze i zabijają komórki rakowe.

**POMIDORY.** Możliwość spożywania dojrzałych, soczystych pomidorów daje nam podwójne korzyści, polepszający życie smak i wydłużające życie substancje. Nie rezygnujmy jednak z pomidorów, jeśli nie mamy do nich dostępu w ich świeżej postaci. Zarówno świeże, jak i puszkowane pomidory są bogate w likopen, silnie działający antyoksydant, łączony z obniżaniem ryzyka nowotworów. Im bardziej czerwony jest pomidor, tym więcej zawiera likopenu, ponadto gotowane pomidory mają go jeszcze więcej, a co ważniejsze, w takiej postaci jest on lepiej przyswajany przez nasz organizm. Pomidory są jednym z głównych składników diety w stylu śródziemnomorskim, a liczne badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych, we Włoszech i wielu innych krajach dowiodły, że ludzie spożywający największe ilości pomidorów narażeni są na najniższe ryzyko chorób serca oraz raka prostaty.

### *Zioła i przyprawy*

*Starajcie się włączać je do swojej diety tak często, jak to możliwe.*

*Nie istnieją specjalne wytyczne dotyczące porcji; stosujcie je w takich ilościach, jakie polepszają smak potrawy, jednak nie przygłuszają go.*

### **Superziola i superprzyprawy**

**BAZYLIA, KOLENDRA, KOPER, IMBIR, MIĘTA, OREGANO, PIETRUSZKA, ROZMARYN I TYMIANEK.** Zasadniczo zioła i przyprawy zawierają ukryty skarb związków zwalczających infekcje i choroby przewlekłe. Skupiłem się na wymienionych dziewięciu, ponieważ są one popularne w kuchni azjatyckiej i śródziemnomorskiej. Świeże zioła zawierają więcej substancji ochronnych, ale również te w postaci suszonej mają ich wystarczająco dużo, aby mieć korzystny wpływ na nasz organizm. Ciemnozie-

lone zioła są bogate w karotenoidy, wiązane z obniżaniem ryzyka zachorowania na wiele rodzajów nowotworów. Bazylia, oregano, mięta, pietruszka, rozmaryn i tymianek zawierają kwas rozmarynowy, zwalczający infekcje oraz stany zapalne, a także skrzepliny, będące główną przyczyną zawału serca. Imbir, od dawna znany z działania przeciwwymiotnego, również ma zdolności redukujące skrzepliny oraz przeciwzapalne.

Bazylija, kolendra, koper, mięta i pietruszka mogą być stosowane do przygotowywania sałatek — nie przekraczając proporcji: jedna czwarta filiżanki zioła na cztery filiżanki warzyw. Tymianek, oregano i rozmaryn mają silny smak, dlatego nadają się jako dodatki do potraw gotowanych (spróbujcie na przykład potrawy o nazwie: uduka z kurczaka duszone w czerwonym winie z soczewicą, koprem włoskim i jarmużem, przepis znajdziecie na str. 267). Dodawajcie pokrojony w plasterki imbir wraz z czosnkiem do potraw smażonych; a posiekany bądź starty do sosów sałatkowych lub marynat na bazie oleju sezamowego oraz octu. W celu przyrządzenia herbaty imbirowej należy przez dziesięć minut gotować na wolnym ogniu pięciocentymetrowy kawałek imbiru pokrojony w cztery plasterki i zanurzony w ilości wody równej półtorej filiżanki.

**CYNAMON.** Prawdopodobnie ze względu na kojarzenie cynamonu z niezbyt zdrowymi ciastkami i słodyczami nie cieszy się on opinią korzystnie wpływającej na organizm przyprawę. Badania dowodzą jednak, że ma on wiele zalet, ze zdolnością zwalczania insulinooporności na czele. Niektóre badania wskazują również na jego właściwości przeciwzapalne oraz zapobiegające tworzeniu się tzw. AGE (zaawansowane produkty końcowej glikacji; więcej informacji na temat tych szkodliwych substancji znajdziecie na str. 121), jak również zdolność lokalizowania oraz eliminowania komórek rakowych.

Jest wiele sposobów na włączenie cynamonu do naszej diety. Często stosowany jest on w kuchni marokańskiej; pysznie smakuje posypane nim pieczone jabłko lub mus jabłkowy. Dr Richard Anderson, naukowiec z dziedziny chemii współpracujący z Amerykańskim Departamentem Żywności, Genomiki i Laboratorium Immunologii w Beltsville w stanie Maryland, badający cynamon, sugeruje, iż picie wywaru powstałego w wyniku namoczenia cynamonu w gorącej wodzie jak herbaty lub dodanie zmielonego cynamonu do kawy przed jej zaparzeniem jest bardzo korzystne dla zdrowia. Spożywanie połowy łyżeczki cynamonu dziennie pomaga osobom cierpiącym

na cukrzycę lub stan przedcukrzycowy kontrolować poziom cukru we krwi; podobna porcja redukuje ilość substancji AGE w organizmie oraz zmniejsza stany zapalne. Jeśli ktoś nie lubi smaku lub zapachu cynamonu, może zakupić gotowe kapsułki cynamonowe w sklepach z naturalną żywnością oraz aptekach.

**CZOSNEK.** Czosnek cieszy się opinią lekarstwa na wszelkie przypadłości — od zwykłego przeziębienia po choroby serca. Jaka jednak jest prawda? Wiemy, że surowy i gotowany czosnek obniża ryzyko nowotworów żołądka i prawdopodobnie ma ogólne właściwości wspomagające układ odpornościowy. W kwestii pozostałych wymienianych często korzyści dr Karin Ried, badaczka z Uniwersytetu w Adelajdzie w Australii zajmująca się działaniem czosnku, twierdzi, iż różne odmiany czosnku mają różne właściwości. „Przeprowadzone przez nas badania dowiodły, że suplementy na bazie czosnku — lecz nie czosnek w postaci surowej bądź gotowanej — pomagają obniżyć ciśnienie krwi osobom cierpiącym na nadciśnienie — mówi dr Karin Ried. — Kwestia tego, czy czosnek w postaci suplementu redukuje poziom cholesterolu, jest wciąż sporna”.

**KURKUMA (W POSTACI SPROSZKOWANEGO CURRY LUB W CAŁOŚCI).** Uradują się ci, którzy lubią kuchnię indyjską. Kurkuma jest podstawą azjatyckiego sposobu gotowania i nadaje daniom charakterystyczne żółte zabarwienie (stosuje się ją również do barwienia musztardy amerykańskiej). Kurkuma wraz z jednym z fitonutrientów, jakie zawiera, kurkumina, tworzą zespół zwalczający stany zapalne i środek antyoksydacyjny. Niektóre badania dowiodły, iż kurkuma nie tylko niszczy komórki rakowe, ale też zawarta w niej kurkumina wspomaga oczyszczanie mózgu myszy laboratoryjnych z płytki amyloidowej, co wskazywałoby na jej właściwości zwalczające chorobę Alzheimera. Prowadzony jest również szereg badań na ochotnikach, mających na celu poznanie wpływu kurkumy na zapobieganie tworzeniu się komórek nowotworowych oraz leczenie nowotworów, a także poznanie przydatności kurkumy jako elementu terapii osób chorych na łuszczycę oraz cierpiących na chorobę Alzheimera.

### ***Zboża, rośliny strączkowe oraz te zawierające skrobię***

*Pięć do dziesięciu porcji dziennie i jeśli to możliwe — przynajmniej jedna porcja przy każdym posiłku.*

*Jedna porcja = jedna kromka pieczywa pełnoziarnistego; pół filiżanki ugotowanych ziemniaków, kukurydzy, słodkich ziemniaków, groszku lub pełnoziarnistego zboża (np. owsianka, makaron z pełnoziarnistego zboża albo bulgur); jedna trzecia filiżanki gotowanych roślin strączkowych bądź brązowego ryżu.*

Zalecane przeze mnie zboża są wyłącznie pełnoziarniste, ponieważ są one bogatsze w składniki odżywcze i włókna niż zboża rafinowane. Zawierające duże ilości włókna rośliny sprzyjają utrzymaniu właściwej wagi ciała (prawdopodobnie dlatego, że mają mniej kalorii) oraz zwalczają na wiele sposobów choroby przewlekłe, na przykład obniżając poziom cholesterolu. Zboża pełnoziarniste oraz rośliny bogate w skrobię mają też niski indeks glikemiczny. Jest to ranking od jednego do stu określający stopień, do jakiego dana ilość węglowodanów podwyższa poziom cukru we krwi. Produkty spożywcze o niskim indeksie glikemicznym w najmniejszym stopniu wpływają na poziom glukozy we krwi, wynosi on pięćdziesiąt pięć lub mniej. Produkty o średnim indeksie glikemicznym znajdują się w przedziale między pięćdziesiąt sześć a sześćdziesiąt dziewięć, natomiast produkty o wysokim indeksie glikemicznym plasują się na pozycji między siedemdziesiąt a sto. Najlepiej jest, kiedy większość spożywanych węglowodanów znajduje się w przedziale między najniższym a średnim indeksem glikemicznym, ponieważ sprzyja to redukowaniu ryzyka chorób serca, cukrzycy i otyłości. Korzyści dla zdrowia wynikają po części z faktu, że produkty o niskim indeksie glikemicznym pomagają utrzymywać na właściwym poziomie cukier oraz insulinę, a także są bardziej pożywne, czyli dłużej utrzymują poczucie pełności żołądka. W celu zmniejszenia jeszcze bardziej indeksu glikemicznego można zamarynować dany produkt spożywczy lub podać go w sosie winegret. Wydaje się, że ocet wspomaga przepływ cukru z krwi do komórek, co obniża poziom glukozy we krwi.

### ***Superzboża, rośliny strączkowe i bogate w skrobię***

**JĘCZMIEŃ.** Ten sam składnik, dzięki któremu grzybowa zupa jęczmienna jest tak pożywna i gęsta — substancja o nazwie betaglukan — daje jęczmieniowi właściwości korzystne dla zdrowia. Betaglukany wytwarzają wokół cząsteczek pokarmu w jelitach rodzaj żelu, spowalniając tym samym pochłanianie cukru oraz skrobi, co z kolei wpływa na wolniejszy wzrost poziomu glukozy we krwi. Zapobieganie skokom stężenia cukru we krwi zmniejsza ryzyko wystąpienia stanu przedcukrzycowego oraz

cukrzycy typu 2., a także pomaga kontrolować ów poziom po pojawieniu się jednej z wymienionych przypadłości. Betaglukany spowalniają też pochłanianie tłuszczów, co więcej, mają zdolność wyprowadzania z organizmu tłuszczu oraz cholesterolu, zanim zostaną one wchłonięte. Po strawieniu wyżej wymienionych substancji organizm redukuje własną produkcję cholesterolu dzięki działaniu betaglukanów. Starajmy się wykorzystywać jęczmień nie tylko jako składnik zup czy dań głównych, ale też w postaci dodatków do sałatek, pieczywa oraz risotto.

**CZARNY RYŻ.** Kiedyś w Chinach był on nazywany „zakazanym ryżem”, gdyż zarezerwowany był wyłącznie dla władców i szlachty. Na szczęście dziś jest już dostępny dla wszystkich — na szczęście, ponieważ zawiera tyle samo sprzyjających zdrowiu antocyjaninów, co borówki, jeżyny czy czerwona i purpurowa skórka winogron. W Azji czarny ryż wykorzystuje się do przyrządzania makaronu, sushi i puddingu. My jednak możemy bez przeszkód przyrządzić go tak, jak przyrządza się każdy inny rodzaj ryżu. Czarny ryż jest dostępny w sklepach ze zdrową żywnością, również internetowych.

**BULGUR.** Jest to często wykorzystywany artykuł spożywczy w kuchni Środkowego Wschodu. Czynnikiem odróżniający bulgur od innych zbóż i sprawiający, że jest on jeszcze bardziej korzystny dla zdrowia, to jego gruboziarnistość. Im grubsze jest ziarno, tym więcej organizm musi się napracować, by je strawić, i tym niższy oraz krócej trwający będzie skok cukru we krwi. Gotowany bulgur ma o połowę niższy indeks glikemiczny niż pieczywo ze zboża pełnoziarnistego. Ponadto jest bogaty w chroniące serce witaminy i minerały takie jak witamina E, foliany, selen i magnez. Najczęściej bulgur wykorzystywany jest do sporządzania sałatki tabbouleh, składającej się z drobniejszego ziarna bulgur, natki pietruszki, mięty, soku z cytryny i oleju z oliwy. Bulgur gruboziarnisty można wykorzystać do sporządzenia pilawu (przygotowuje się go tak jak potrawę z ryżu) i połączyć go z fasolą, aby w ten sposób otrzymać wegetariańskie burgery.

**KASZA OWSIANA ŁAMANA.** Podobnie jak jęczmień, tak i owies jest bogatym źródłem betaglukanów i ma takie same właściwości obniżające poziom cholesterolu. Polecam raczej kaszę łamaną niż płatki owsiane; gotuje się ją dłużej, jednak dzięki swojej gruboziarnistości ma niższy indeks glikemiczny.



**ROŚLINY STRĄCZKOWE (SOCZEWICA, CIECIERZYCA, FASOLA PINTO, FASOLA BIAŁA I CZARNA).** Rośliny strączkowe są bogate w błonnik oraz białko, zawierają także witaminy z grupy B, magnez, wapń, żelazo i całą serię fitonutrientów. Saponiny, rodzaj fitonutrientów znajdujący się w roślinach strączkowych, obniżają poziom cholesterolu i pomagają w zwalczaniu chorób nowotworowych. Rośliny strączkowe oraz ryż są spożywane na całym świecie pod różnymi postaciami i są bardzo dobrym połączeniem. Potrawy z roślin strączkowych są łatwe w przygotowaniu, jeśli jednak decydujemy się na wykorzystanie produktów puszkowanych, upewniamy się, że kupujemy te z niską zawartością sodu lub bez dodatku soli. Jeżeli nie ma takiej możliwości, przed dodaniem takiego produktu do potrawy dobrze go wypłuczmy, aby zredukować ilość sodu.

**SŁODKIE ZIEMNIAKI.** Słodkie ziemniaki, zwane też batatami, coraz częściej pojawiają się na naszym stole. Są doskonałym dodatkiem do dań i można nimi zastępować tradycyjne ziemniaki. Można je spożywać w niezliczonych formach: gotowane, pieczone, jako dodatek do zup, doskonale smakują także polane syropem klonowym; przyrządzajcie je, jak chcecie; ważne jest, abyście jedli je często. Słodkie ziemniaki zawierają niemal każdy rodzaj witamin, składników mineralnych i fitonutrientów. Średniej wielkości batat (ok. 100 kalorii) pokrywa pięćset pięćdziesiąt procent naszego dziennego zapotrzebowania na witaminę A pod postacią beta-karotenu. Beta-karoten otrzymywany z produktów spożywczych (w odróżnieniu do tego otrzymywanego w formie suplementów, zob. str. 138) łączy się z obniżaniem ryzyka chorób nowotworowych oraz chorób serca.

### ***Mleko, mleko sojowe i przetwory***

*Dwie, trzy porcje dziennie.*

*Jedna porcja = jedna filiżanka mleka lub mleka sojowego wzbogaconego o wapń; trzy czwarte filiżanki jogurtu naturalnego.*

Polecam spożywanie mleka oraz jogurtu beztłuszczowego lub z jednoprocentową zawartością tłuszczu podczas stosowania ułożonej przeze mnie diety, ponieważ dla większości osób żyjących w naszej części świata mleko oraz przetwory mleczne, takie jak jogurty, kefiry czy serki, są głównym źródłem wapnia, a zaproponowane potrawy są również bogate w magnez i potas. Produkty ubogie w tłuszcz lub całkiem go pozbawione chronią nas przed dostarczaniem do organizmu zbyt dużej ilości kalorii lub

tłuszczów nasyconych. Łączy się je również z obniżeniem ryzyka osteoporozy oraz raka okrężnicy. Nie umieszczam mleka na liście superpokarmów, ponieważ istnieją dowody na to, że podwyższa ono nieco ryzyko raka prostaty. Niemniej każdy, kto jest zaniepokojony tą wiadomością, może zamienić je na wzbogacone o wapń mleko sojowe, jest to doskonały substytut.

### *Pokarmy bogate w białko*

*Pięć do ośmiu porcji dziennie.*

*Jedna porcja = trzydzieści gramów tłustej ryby lub ciemnego mięsa drobiowego; czterdzieści pięć gramów białej ryby lub lekkiego mięsa drobiowego; tofu zawierające sześćdziesiąt kalorii, czyli od czterdziestu pięciu do stu gramów, w zależności od rodzaju serka tofu, należy sprawdzać to na etykiecie; tempeh<sup>3</sup> w ilości trzydziestu, czterdziestu pięciu gramów (podobnie jak w przypadku tofu zależy to od rodzaju); dwie trzecie filiżanki roślin strączkowych.*

Strategia proteinowa: Starajmy się jeść którykolwiek rodzaj tłustej ryby z listy zamieszczonej na kolejnej stronie przynajmniej trzy razy w tygodniu; dostarczajmy organizmowi co najmniej trzysta pięćdziesiąt gramów tygodniowo, a jeśli lubimy ryby, nawet więcej. Innymi podstawowymi źródłami protein powinien być drób bez skóry, jajka, białka jajek, produkty z białka jajek oraz soja (tofu, tempeh, edamame<sup>4</sup>). Choć inne rośliny strączkowe (takie jak czarna fasola, fasola pinto i biała fasola) nie są tak bogate w białko jak soja, można bez przeszkód stosować je jako źródło protein w jednym z dziennych posiłków. Ograniczmy spożycie czerwonego mięsa do trzech razy w miesiącu lub mniej. Może się to wydać surowym nakazem komuś, kto przyzwyczajony jest do jedzenia mięsa kilka razy w tygodniu, jednak moje zalecenia bazują na wynikach wielu badań dowodzących, że częste spożywanie czerwonego mięsa zwiększa ryzyko raka okrężnicy oraz chorób serca. Mięsa przetworzone i sztucznie konserwowane, takie jak parówki, bekon i kiełbasa, bogate w tłuszcze nasycone, są nadzwyczaj niezdrowe. Unikajmy ich lub jedzmy je sporadycznie.

---

<sup>3</sup> Tempeh — pasta z ugotowanej, rozdrobnionej i sfermentowanej soi — *przyp. tłum.*

<sup>4</sup> Edamame — młoda fasolka sojowa — *przyp. tłum.*

## ***Superpokarmy bogate w białko***

**TŁUSTE RYBY (ŁOSOŚ NIEPOCHODZĄCY Z HODOWLI, PSTRĄG, SARDYNKA).** Zasadniczo wszystkie ryby są dobrym źródłem protein, jednak wymienione wyżej gatunki znajdują się na czele, ponieważ nie tylko są bogatsze w kwasy tłuszczowe omega-3 (zob. str. 110) niż pozostałe ryby, ale też mają mniejszą zawartość rtęci i innych zanieczyszczeń. Ryby dostępne na rynku, łącznie z tymi hodowanymi w innych krajach, a następnie importowanymi, są często zanieczyszczone, dlatego zalecam ostrożność, warto też zwrócić uwagę na problem gatunków zagrożonych wyginieciem (ze strony [http://wwfpl.panda.org/fakty\\_ciekawostki/aktualnosci/?5360/wyberaj-ryby-z-zielonym-swiatlem](http://wwfpl.panda.org/fakty_ciekawostki/aktualnosci/?5360/wyberaj-ryby-z-zielonym-swiatlem) można pobrać plik zawierający poradnik ekologiczny zatytułowany „jaka ryba na obiad”).

### *Czy soja jest bezpieczna?*

Informacje są sprzeczne. Jedni uważają soję za superpokarm, inni twierdzą, że może ona przyczyniać się do powstawania raka piersi. Które z twierdzeń jest prawdziwsze? Bez wątpienia soja jest źródłem protein i dobrym substytutem mięsa. Zawiera jednak także fitoestrogeny, słabsze formy hormonu produkowanego w naszym organizmie; ten właśnie fakt wzbudza pewne kontrowersje. Około siedemdziesięciu procent zachorowań na raka piersi ma związek z estrogenem, co oznacza, że hormon ten powoduje wzrost komórek rakotwórczych. Możliwe, że fitoestrogeny zwiększają poziom estrogenu do niebezpiecznego rozmiaru, przyczyniając się do powstawania komórek rakotwórczych.

Istnieje jednak jeszcze inna hipoteza, zgodnie z którą fitoestrogeny rywalizują z estrogenami o obszary komórkowe na piersiach i innych częściach ciała, a ze względu na to, że mają one słabsze działanie rakotwórcze niż estrogeny produkowane w organizmie, tak naprawdę chronią nas przed rakiem. Soja rzeczywiście wydaje się mieć ochronny wpływ przeciwko rakowi piersi, jeśli spożywana jest we wczesnym okresie życia. Jednak kwestia tego, czy dostarczana w dużych ilościach do organizmu ma ten sam ochronny wpływ — czy też odwrotnie, wpływa na dorosłe kobiety negatywnie — nie jest jeszcze rozwiązana.

Amerykański Instytut Walki z Rakiem zaleca ograniczenie spożycia soi do dwóch, trzech posiłków dziennie. Osoby przechodzące terapię antyestrogenową (na przykład z użyciem tamoksyfenu) powinny całkowicie unikać soi, a także, co ważniejsze, suplementów zawierających duże dawki izoflawonów (aktywnych substancji zawartych w soi), jeśli poddawane są leczeniu raka piersi, a nawet jeśli nie są poddawane takiemu leczeniu.

Nie ma dowodów na to, że wywierają one korzystny wpływ na nasze zdrowie.

Ryby, ogólnie rzecz ujmując, zapewniają wiele korzyści zdrowotnych. Regularne spożywanie ryb łączy się ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia demencji. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Harvardzkim, podczas których obserwowano tysiące mężczyzn, dowodzą, że ci, którzy jedzą rybę przynajmniej raz w tygodniu, są o połowę mniej narażeni na nagłą śmierć spowodowaną atakiem serca niż ci, którzy w ogóle nie jedzą ryb. Zgodnie z wynikami tego badania wszystkie spożywane ryby miały korzystny wpływ, jednak tłuste ryby dodatkowo dostarczały dużej ilości kwasów tłuszczowych omega-3. Jednak tłuszcz ryb prawdopodobnie nie jest jedynym czynnikiem chroniącym serce. Tłuste ryby mają także niską zawartość tłuszczów nasyconych, a wiele z nich zawiera dodatkowo witaminę D.

**SOJA (TOFU, TEMPEH, EDAMAME).** Wiele osób coraz częściej rezygnuje z czerwonego mięsa i zwraca się w stronę soi; a istnieją ku temu dobre powody. Soja jest dobrym źródłem wysokiej jakości białka oraz tłuszczów nienasyconych (zarówno tempeh, jak i edamame są także bogate w błonnik); udowodniono też, że obniża poziom cholesterolu. Może zatem obniżać ryzyko powstawania niektórych rodzajów nowotworów, choć nie zostało to jeszcze dowiedzione (zob. ustęp pt. Czy soja jest bezpieczna? znajdujący się powyżej). Jedną z zalet soi jest to, iż można ją dostać w tak wielu formach. Edamame to młode zielone fasolki sojowe, które można zakupić w formie mrożonki (zarówno w strąkach, jak i łupinkach). Można ich używać do potraw podsmażanych, do zup, a także spożywać jako przekąski. Tempeh otrzymuje się w wyniku gotowania dojrzałej soi i dodania pleśni (w ten sam sposób wytwarza się ser); często dodaje się też ziarna zboża. Tempeh ma przyjemny, orzechowy smak i ciągnącą się konsystencję. Nadaje się zarówno do przyrządzania dań ciepłych, jak i zimnych, a także kanapek. Tofu powstaje z mleka sojowego i dostępne jest w wielu konsystencjach. W formie twardej wspaniale smakuje jako marynata, nadaje się też do pieczenia oraz podsmażania; formę miękką najczęściej wykorzystuje się jako dodatek do zup (na przykład do miso) lub przygotowuje się z niej sojową jajecnicę. Na rynku dostępne są także gotowe produkty na bazie soi, są one zdrowe i wygodne.

**BIAŁKO JAJKA.** Białko jajka jest doskonałym źródłem protein, z idealnym poziomem aminokwasów (z których składa się białko). Oczywiście całe jajka również mają wartość odżywczą, jednak jedno duże jajko zawiera pewną ilość tłuszczów nasyconych (1,5 grama) i bardzo dużą ilość cholesterolu (211 mg) — prawie wyłącznie w żółtku. W większości przypadków cholesterol zawarty w pokarmach nie wpływa na

wzrost poziomu cholesterolu w organizmie, jednak u niektórych osób zależność ta występuje (można się o tym przekonać, porównując wyniki badań wykonanych przed ograniczeniem spożycia produktów bogatych w cholesterol i po nim). W takich przypadkach lepiej jest zrezygnować z całych jaj i jeść tylko białka. Nawet jeśli nie mamy problemów ze zbyt wysokim poziomem cholesterolu i często jadamy jajka, starajmy się spożywać je naprzemiennie z samymi białkami, aby utrzymać niskie spożycie tłuszczów nasyconych. Na rynku dostępne są różnego rodzaju suplementy zawierające albuminę w czystej postaci, często z dodatkiem witamin i innych składników mineralnych. Jest to dobre rozwiązanie, choćby ze względu na wyeliminowanie zagrożenia salmonelli.

### **Orzechy, masła orzechowe i nasiona**

*Jedna, dwie porcje dziennie.*

*Jedna porcja = piętnaście gramów, około dwóch łyżek stołowych orzechów lub jedna łyżka stołowa masła orzechowego. Wszystkie rodzaje orzechów zapewniają korzyści zdrowotne, gdyż mają bardzo dobry profil tłuszczowy i zawierają fitonutrienty. Niemniej rodzaje orzechów wymienione poniżej są szczególnie polecane.*

### **Superorzechy i nasiona**

**MIGDAŁY.** Zawierające całą gamę składników odżywczych, fitonutrientów i korzystnych dla zdrowia tłuszczów *niesolone* migdały nie tylko pomagają, czego dowiodła dieta Portfolio, obniżyć poziom LDL, ale też w znacznym stopniu przyczyniają się do obniżenia ciśnienia krwi. Dodawajmy migdały do surówek, dań z kurczaka lub ryb oraz jedzmy je jako przekąski, aczkolwiek z umiarem; migdały są zdrowe, jednak tak jak wszystkie orzechy, mają dużo kalorii, sto siedemdziesiąt kalorii na trzydzieści gramów.

**SIEMIĘ LNIANE.** Siemię lniane oraz olej lniany to najbogatsze źródła pochodzących od roślin kwasów tłuszczowych omega-3 ze wszystkimi korzyściami, jakie owe istotne kwasy niosą ze sobą. Siemię lniane zawiera także znaczne ilości błonnika (lecz nie olej lniany) oraz fitoestrogenów — zwanych lignanami — a więc pojawia się ta sama kwestia sporna, co w przypadku soi (zob. ustęp pt. „Czy soja jest bezpieczna?” znajdujący się na str. 105). W celu znalezienia odpowiedzi na to pytanie naukowcy z Niemieckiego Centrum Badań Chorób Nowotworowych w Heidelbergu ponownie

przeprowadzili badania związku między liganami a rakiem piersi i wywnioskowali, że u kobiet po menopauzie przyjmujących duże ilości liganów ryzyko wystąpienia nowotworu piersi jest o piętnaście procent niższe niż w przypadku kobiet nieprzyjmujących liganów oraz że badania nie wykazały związku między przyjmowaniem liganów przez kobiety przed okresem menopauzy i ryzykiem wystąpienia u nich raka piersi.

W celu wyciągnięcia wszystkich korzyści, jakie oferuje nam siemię lniane, należy je zmielić; nasz organizm nie jest w stanie przyswoić całych ziaren. Ponadto ze względu na to, że kwasy tłuszczowe omega-3 szybko się utleniają (jełczeją), najlepiej jest kupić siemię lniane w postaci ziaren, przechowywać je w lodówce i zmielić potrzebną nam ilość w młynku do kawy lub do przypraw albo za pomocą dobrej jakości blendera. Mielmy małe partie siemienia lnianego (tygodniowa ilość zaproponowana w diecie 20 lat mniej to około pół filiżanki). Zmielone siemię umieszczamy w szczelnym pojemniku lub woreczku plastikowym i przechowujemy je w lodówce. Można posypać siemieniem lnianym płatki śniadaniowe, dodać je do muffinków, ciasteczek i pieczywa, a także mieszać z jogurtem bądź koktajlem mlecznym. Olej lniany dodajemy do sosów i dressingów.

**ORZECH WŁOSKI.** Orzechy włoskie zawierają mnóstwo składników odżywczych, są też dobrym źródłem roślinnym kwasów tłuszczowych omega-3. Wprawdzie nie są one tak dobrej jakości jak kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w rybach, jednak nasz organizm potrafi przekształcić pewną ich ilość w bardziej korzystną formę. Orzechy włoskie są także bogate w witaminę E, melatoninę, kwas elagowy (zob. owoce jagodowe), a tłuszcz zawarty w orzechach włoskich sprawia, że nasz organizm z jeszcze większą łatwością przyswaja te związki. Jest jeszcze jeden powód, dla którego orzechy włoskie należą do kategorii superpokarmów: w połączeniu ze zdrową dietą pomagają obniżyć nie tylko poziom LDL, ale też uważanego za jedną z przyczyn powstawania zatorów żylnych gęstego LDL.

### ***Tłuszcze***

*Cztery do siedmiu porcji dziennie.*

*Jedna porcja = jedna łyżeczka oleju, majonezu lub zdrowej pasty (sporządzonej bez wykorzystania uwodornionego tłuszczu); jedna łyżka stołowa niskokalorycznego*

*majonezu, niskokaloryczna zdrowa pasta lub zwykły sos sałatkowy; dwie łyżki stołowe niskokalorycznego sosu sałatkowego; jedna piąta awokado odmiany Hass.*

Uwaga: orzechy oraz masło orzechowe mogą być wykorzystywane jako tłuszcze, więc jeśli ktoś chciałby spożywać więcej orzechów niż przydzielona ich porcja (zob. ustęp pt. „Orzechy, masło orzechowe i nasiona” znajdujący się powyżej), nic nie stoi na przeszkodzie — powinien tylko pamiętać o tym, aby wliczać je do diety jako porcje tłuszczu. Jedna łyżka stołowa orzechów lub półtora łyżeczki masła orzechowego to jedna porcja tłuszczu.

### **Supertłuszcze**

Tłuszcze są tematem dość niejasnym. Chciałbym więc najpierw poruszyć kwestię naszego podejścia do tych substancji. Przez długi czas tłuszcze były oczerniane, a przecież są elementarne dla zdrowia i długiego życia. Ważne jest jednak umiejętnie rozróżnienie korzystnie wpływających na organizm tłuszczów i tych, które mu szkoda. Znamy dwa rodzaje tłuszczów, przed którymi należy się chronić: tłuszcze nasycone oraz tłuszcze trans; oba typy wpływają na podniesienie poziomu cholesterolu. Ograniczamy spożycie tłuszczów nasyconych (znajdujących się w produktach zwierzęcych) i wystrzegajmy się całkowicie tłuszczów trans (znajdujących się w olejach uwodornionych).

Tłuszcz, który powinien znaleźć się w naszej diecie, to tłuszcz jednonienasycony. Jest on głównym składnikiem oleju z oliwek. Grecy obecnie spożywają około stu filiżanek tego oleju rocznie, co wpływa na długowieczność na wiele sposobów; związki przeciwzapalne zawarte w oleju z oliwek, polifenole, pomagają zapobiegać chorobom sercowo-naczyniowym i nowotworom. Ponadto tłuszcz jednonienasycony, stanowiący około siedemdziesięciu procent ogólnej zawartości tłuszczu w oleju z oliwek, obniża poziom LDL i hamuje proces jego utleniania, które prowadzi do zatykania i twardnienia tętnic. Łączy się również kwasy tłuszczowe jednonienasycone zawarte w oleju z oliwek z redukcją nadmiernie odłożonej tkanki tłuszczowej oraz szybszym tempem spalania kalorii — w ciągu pięciu godzin po spożyciu posiłku zakropionego olejem z oliwek.

Olej z oliwek jest wspaniałym dodatkiem, czasem jednak możemy zapragnąć nieco delikatniejszego smaku; wtedy przydaje się olej rzepakowy. On również ma wyśmienity profil odżywczy — w porównaniu z innymi olejami zawiera mniejsze

ilości tłuszczów nasyconych, za to poziom tłuszczów jednonienasyconych zbliżony jest do poziomu występującego w oleju z oliwek; jest także bogatym źródłem kwasu  $\alpha$ -linolenowego, w skrócie ALA, kwasu tłuszczowego omega-3 pochodzącego od roślin, o którym dowiemy się czegoś więcej w dalszej części książki. Badania wykazały, że regularne spożywanie oleju rzepakowego sprzyja obniżeniu poziomu LDL i zwiększeniu poziomu HDL (dobrego cholesterolu).

Tłuszcze wielonienasycone w różnym stopniu są również korzystne. Są one dominującymi tłuszczami w większości pozostałych rodzajów olejów roślinnych, między innymi w oleju sojowym, kukurydzianym i słonecznikowym. Oleje te zawierają kwasy tłuszczowe omega-6, stanowiące budulec błony komórkowej. Tłuszcze te nie wpływają na podwyższenie poziomu cholesterolu, jednak dostarczane do organizmu w zbyt dużych ilościach mogą wywoływać stany zapalne i wpływać na gęstość krwi, przyczyniając się do powstawania skrzeplin, które z kolei są częstą przyczyną zawałów serca i udarów, dlatego należy być ostrożnym i nie spożywać zbyt wielu produktów zawierających owe kwasy tłuszczowe wielonienasycone.

Do zupełnie odmiennej kategorii zaliczyć można inny tłuszcz wielonienasycony, zapewniający najwięcej korzyści dla zdrowia oraz odmładzania; jest nim kwas tłuszczowy omega-3, który znajduje się w oleju rybnym oraz w niektórych produktach roślinnych. Kwasy tłuszczowe omega-3 łączy się z obniżeniem ryzyka zawału serca, nowotworów, cukrzycy, stanów zapalnych oraz niewłaściwego funkcjonowania mózgu; a nawet z łagodzeniem stanów depresyjnych. Niektóre badania wykazały, że osoby z wyższym niż przeciętny poziomem kwasów tłuszczowych omega-3 są mniej narażone na demencję.

Kwasy tłuszczowe omega-6 konkurują w naszym organizmie z kwasami tłuszczowymi omega-3 o przedostanie się do błony komórkowej, dlatego powinniśmy dbać o ich równowagę. Według dr. Artemisa Simopoulosa, dyrektora Centrum Genetyki, Odżywiania i Zdrowia w Waszyngtonie, zajmującego się badaniem tłuszczów, jesteśmy zaprojektowani tak, aby dostarczać do organizmu kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 w jednakowych ilościach. „Na każdym etapie naszej ewolucji niemal każdy pokarm zawierał kwasy tłuszczowe omega-3. Dziś jednak pozostało nam niewiele źródeł tej substancji — twierdzi dr Simopoulos — na przykład zwierzyzna łowna odżywiała się trawą i inną roślinnością sprawiającą, że mięso owych zwierząt było bogate w kwasy tłuszczowe omega-3; dziś hodowane bydło karmi się sztucznymi



paszami, w wyniku czego ich mięso jest praktycznie pozbawione kwasów tłuszczowych omega-3”. W typowej diecie amerykańskiej stosunek omawianych kwasów tłuszczowych zamiast 1:1 wynosi 16:1. Inaczej jest w przypadku diety greckiej, gdzie stosunek ten wynosi między 1:1 a 1:2, natomiast w diecie japońskiej jest to 4:1.

Najbardziej efektywnymi rodzajami kwasów tłuszczowych omega-3 są te znajdujące się w rybach; czyli kwas eikozapentaenowy, w skrócie z ang. *EPA*, oraz kwas dokozaheksaenowy, w skrócie z ang. *DHA*. Niemniej kwas  $\alpha$ -linolenowy, *ALA*, znajdujący się głównie w pokarmach pochodzenia roślinnego, jest bardzo korzystny i powinien być zawarty w diecie. Dr Simopoulos zaleca spożywanie 2000 mg *ALA* dziennie (jest to nieco większa dawka niż ta zalecana przez Amerykański Instytut Medycyny i Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności) i przynajmniej 650 mg *EPA* oraz *DHA* razem. Najlepszym sposobem na osiągnięcie tego celu jest spożywanie przynajmniej jednego posiłku bogatego w kwasy tłuszczowe omega-3 dziennie. „Aby mieć pewność, że dostarczamy organizmowi wystarczającą ilość kwasów tłuszczowych omega-3, uzupełnijmy dietę jednogramowym suplementem” — radzi dr Simopoulos.

## Przewodnik po tłuszczach korzystnie wpływających na organizm

### DOBRE, ALE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH

Pokarmy bogate w kwasy tłuszczowe omega-6: olej kukurydziany, słonecznikowy, olej z krokosza barwierskiego, olej sojowy, olej z orzechów arachidowych, a także wszelkie produkty wytwarzane z owych olejów, czyli sosy do sałatek i smażone potrawy.

### BARDZO DOBRE

Pokarmy bogate w kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia roślinnego, czyli kwas  $\alpha$ -linolenowy, *ALA*: siemię lniane, olej z siemienia lnianego, orzechy włoskie, produkty wzbogacone o kwasy tłuszczowe omega-3, na przykład niektóre jajka.

### WSPANIAŁE

Pokarmy bogate w tłuszcze jednonienasycone: olej z oliwek, olej rzepakowy, migdały, orzechy nerkowca, awokado, jak również: pokarmy bogate w *EPA* i *DHA*: tłuste ryby, na przykład tasergal, makrela, pstrąg, łosoś i sardynki (ryby te nie zawierają ponadto

zbyt dużych ilości rtęci, której wysoki poziom w organizmie może przyczyniać się do występowania problemów zdrowotnych, między innymi niszczy ona połączenia nerwowe).

### **Zdrowe przekąski**

*Od stu pięćdziesięciu do dwustu pięćdziesięciu kalorii dziennie (zob. str. 93, aby sprawdzić ilość odpowiadającą danemu poziomowi ogólnej liczby kalorii).*

*Rozmiary porcji są różne, dlatego posługując się informacjami umieszczonymi na opakowaniach, należy określić własny limit kalorii dotyczący przekąsek.*

Strategia dotycząca przekąsek i słodczy: mamy naturalne upodobanie do słodkich pokarmów, jest to jednak jednocześnie nasza pięta achillesowa. Zbyt wiele słodczy to zbyt wiele kalorii, zazwyczaj pustych — czyli zasadniczo pozbawionych witamin, składników mineralnych i błonnika. Na szczęście jeden z superpokarmów zamieszczonych na liście — czekolada — dostarcza nam zdrową dawkę przeciwutleniaczy. Dwie pozostałe przekąski, gotowane lub pieczone jabłka albo gruszki oraz owoce polane lekko posłodzonym jogurtem bądź wymieszane z sokiem z owoców cytrusowych i modem — to równie dobry wybór. Spożywajmy je z umiarem, aby zaspokoić swoją słabość do słodczy bez szkodenia własnemu zdrowiu.

### **Superprzekąski**

*Kakao w proszku i gorzka czekolada (zawierająca ponad pięćdziesiąt procent kakao).* Niektóre osoby mają na tyle szczęścia, że lubią pokarmy, które jednocześnie są zdrowe. Tak jest w przypadku miłośników kakao i ciemnej czekolady; korzyści zdrowotne wynikają z obecności związków zwanych flawonolami, przeciwutleniaczy stymulujących organizm do produkcji tlenu azotu, który poszerza światło tętnic, obniżając ciśnienie krwi. Tlenek azotu zapobiega też zatykaniu się tętnic, chroniąc w ten sposób serce. Naukowcy przekonali się o obniżających ciśnienie krwi właściwościach owocu kakaowca, kiedy odkryli, że panamskie plemię indiańskie spożywające ogromne ilości kakao nie przejawiało związanego z wiekiem podwyższonego ciśnienia krwi ani chorób nerek (które są konsekwencją wysokiego ciśnienia krwi), występujących w większości społeczeństw. Współczynnik umieralności z powodu chorób sercowo-naczyniowych członków owego plemienia również był zaskakująco niski i wynosił dziewięć osób na sto tysięcy, w porównaniu z osiemdziesięcioma trzema osobami na

sto tysięcy mieszkańców pozostałych obszarów panamerykańskich. Jednak członkowie plemienia, którzy wyprowadzili się z wiosek i przenieśli do miast, spożywali mniejsze ilości kakao, w wyniku czego wskaźnik umieralności z powodu chorób serca zrównał się ze wskaźnikiem pozostałych mieszkańców kraju.

Kakao niesłodzone w czystej postaci jest bogatsze we flawonole, na drugim miejscu znajduje się ciemna czekolada (zawierająca przynajmniej pięćdziesiąt procent kakao). Czekolada mleczna zwykle nie zawiera zbyt dużych ilości flawonoli. Jedynym faktem przemawiającym na niekorzyść ciemnej czekolady jest to, iż na trzydzieści jej gramów przypada aż sto czterdzieści kalorii, dlatego łatwo jest przekroczyć limit kalorii, jeśli nie monitoruje się wielkości spożywanych porcji. (Czekolada jest też bogata w tłuszcz nasycony o nazwie kwas stearynowy, jednak nie wpływa on na podwyższenie poziomu LDL, a ponadto obniża ciśnienie krwi). Na nieco więcej możemy sobie pozwolić w przypadku niesłodzonego kakao: w jednej łyżce kakao w proszku znajduje się tylko dwanaście kalorii.

## ZREZYGNUJMY ZE SŁODZIKÓW

Ze względu na to, że utrzymywanie właściwej wagi może mieć istotne znaczenie dla długiego życia, rozsądne może się wydawać stosowanie sztucznych słodzików, aby lepiej kontrolować własną wagę. W końcu jedna łyżeczka cukru czy miodu dostarcza nam aż szesnastu kalorii. Niestety wcale nie jest dowiedzione, że dzięki takiej zamianie na dłuższą metę dostarczymy do organizmu mniej kalorii. Tak naprawdę niektóre badania wskazują na to, że spożywanie sztucznych substytutów cukru może prowadzić do *przybierania* na wadze. Na przykład badanie przeprowadzone przez San Antonio Heart miało na celu obserwowanie pewnej liczby ochotników, którzy w momencie rozpoczęcia badania mieli zbliżony wskaźnik masy ciała (z ang. *BMI*; zob. str. 126). Po siedmiu, ośmiu latach okazało się, że u osób spożywających najbardziej sztuczny rodzaj słodziku wskaźnik masy ciała wzrósł o jeden stopień wyżej niż u osób spożywających bardzo małe ilości pokarmów sztucznie słodzonych.

Możliwe, że substytuty cukru nie są równie satysfakcjonujące co naturalny cukier. Oczywiście sztucznie słodzony napój ma słodki smak i może zaspokajać nasze pragnienie smakowania słodczy, jednak smak nie jest jedynym sposobem, na jaki nasz organizm odczytuje satysfakcję; odnotowuje on również liczbę kalorii i wie, kiedy

chcemy go oszukać. Dodatkowo sztuczne słodziki takie jak sukraloza, aspartam, acesulfam K i sacharyna są niesamowicie słodkie — słodsze od zwykłego cukru. To może spowodować, że przyzwyczaimy się do bardzo słodkich pokarmów oraz napojów i będziemy mieć większą ochotę na spożywanie cukierków, ciastek i innych wysokokalorycznych pokarmów.

Warto również poruszyć kwestię bezpieczeństwa. Moim zdaniem nie mamy wystarczającej wiedzy na temat ewentualnej szkodliwości tych substancji, mimo że zostały one dopuszczone do użycia. Oto jaka jest moja rada: jeśli pijecie zbyt dużo napojów wysokosłodzonych i stosowanie sztucznych słodzików pomaga Wam odzwyczaić się od całego tego cukru, być może warto używać ich tylko przez jakiś czas; na dłuższą metę nie potrzebujecie ich. Starajcie się dostarczać do organizmu umiarkowane ilości słodkich pokarmów, a kiedy już je konsumujecie, wybierajcie raczej produkty naturalne.

## CO POWINIŚMY PIĆ?

Napoje często traktowane są jako dodatek, tymczasem są one istotnym elementem zdrowej diety. Oto moja sugestia: pijmy przynajmniej sześć filiżanek wody o pojemności dwustu czterdziestu mililitrów dziennie i nie więcej niż około czterech filiżanek kawy lub herbaty (tolerancja na kofeinę jest bardzo indywidualną kwestią; jeśli pojawia się roztrzęsienie lub brak snu, oznacza to, że limit spożycia jest zbyt wysoki). Herbat ziołowych możemy pić nieograniczone ilości. Wino, jak każdy alkohol, jest opcjonalne. Jeśli pijemy alkohol (zob. str. 117), nie pozwalajmy sobie na więcej niż jeden drink dziennie w przypadku kobiet oraz dwa drinki dziennie w przypadku mężczyzn. Typowe rozmiary jednej porcji napoju to dwieście czterdzieści mililitrów wody, dwieście czterdzieści mililitrów kawy lub herbaty, sto pięćdziesiąt mililitrów wina, trzysta pięćdziesiąt mililitrów piwa, czterdzieści pięć mililitrów mocnego likieru. Oto szczegóły dotyczące napojów, które możecie włączyć do diety 20 lat mniej.

***Woda naturalna lub woda z sokiem owocowym.*** Bez wątplenia najlepszym napojem jest woda naturalna. Jest pozbawiona kalorii i usprawnia każdy proces zachodzący w organizmie. Kiedy jesteśmy odwodnieni, nasze ciało nie funkcjonuje tak jak należy — odwodnienie obniża naszą wytrzymałość. Nasz organizm jest zaprogramowany na przyjmowanie płynu w postaci naturalnej wody.

Zauważyłem, że ludzie zwykle dzielą się na dwa obozy w kwestii picia wody: jedna grupa uwielbia ją i pochłania ją całymi litrami przez cały dzień, a druga uważa, iż nie ma nic nudniejszego niż zwykła woda, i musi zmuszać się do wypicia zalecanych sześciu filiżanek dziennie. Dla tych, którzy pragną nieco więcej smaku, woda gazowana z odrobiną soku owocowego jest idealnym rozwiązaniem, zwłaszcza jeśli ktoś próbuje odzwyczaić się od picia słodzonych napojów gazowanych. Wystarczy dodać łyżeczkę lub dwie ulubionego soku owocowego (sok z żurawiny, granatu czy mango to bardzo dobry wybór) do szklanki wody gazowanej, mieszać i sączyć.

**Kawa.** Kawa jest czymś, co można by nazwać mieszaniną. Z jednej strony niektóre badania dowodzą, że osoby pijące duże ilości kawy (pięć do siedmiu filiżanek dziennie) są zasadniczo mniej narażone na cukrzycę. Jest to możliwe dzięki związkom zawartym w kawie, zwanym kwasami chlorogenowymi, które spowalniają wzrost poziomu cukru we krwi (również kawa bezkofeinowa obniża ryzyko cukrzycy). Kwasy chlorogenowe są również silnymi przeciwutleniaczami mogącymi chronić nas przed nowotworami związanymi z estrogenem. To właśnie owe antyoksydanty mogą być powodem, dla którego osoby pijące dużo kawy są w mniejszym stopniu narażone na wystąpienie demencji, choroby Alzheimera czy Parkinsona.

Picie kawy ma jednak również swoje złe strony. Może wpływać na zaostrzenie stanu powstałych już torbieli jajnika, a jej wpływ na serce pozostaje wciąż kwestią otwartą. Ponadto kawa może zakłócać sen; wszystko, co uniemożliwia nam bycie wypoczętymi, nie jest dla nas korzystne. Aby zachować właściwe proporcje i nie narażać się na niepotrzebne ryzyko, wystarczy stosować się do wymienionych wyżej zaleceń — pijmy nie więcej niż cztery filiżanki kawy dziennie — oraz pamiętajmy, że kawa bezkofeinowa zapewnia takie same korzyści jak ta z zawartością kofeiny, tyle że ta pierwsza nie wywołuje nieprzyjemnych efektów, takich jak roztrzęsienie.

**Herbata.** Czy herbata może być jedną z przyczyn długowieczności mieszkańców Okinawy? Bardzo możliwe. Z pewnością ma ona kilka bardzo cennych właściwości. Zasadniczo osoby pijące herbatę są w mniejszym stopniu narażone na choroby serca i udar. Herbatę wiąże się również ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia choroby Alzheimera oraz Parkinsona. Pewne badanie wykazało, że u osób, które wypijały dwie filiżanki lub więcej ciemnej herbaty dziennie, ryzyko wystąpienia choroby

Parkinsona obniżyło się o sześćdziesiąt procent. Osoby pijące duże ilości herbaty są także w mniejszym stopniu narażone na raka płuc i okrężnicy.

Kluczowymi elementami spowalniającymi proces starzenia się organizmu występującymi w herbacie są fitonutrienty katechiny. Zielona i czarna herbata zawierają inne rodzaje katechin, jednak oba typy są przeciwutleniaczami oraz elementami przeciwzapalnymi, pomagającymi zapobiegać zatykaniu się tętnic i neutralizującymi czynniki rakotwórcze. Biorąc pod uwagę fakt, że zawartość kofeiny w herbacie jest od jednej trzeciej do połowy niższa niż w przypadku kawy, jest ona bezpieczniejsza dla serca i nie zakłóca snu. Niemniej zwracajmy uwagę na to, jak czujemy się po wypiciu herbaty, i zmniejszajmy jej spożycie, jeśli czujemy roztrzęsienie.

**Wino.** Zarówno białe, jak i czerwone wino jest spożywane przy posiłkach przez mieszkańców obszarów śródziemnomorskich. Osoby pijące białe wino są w mniejszym stopniu narażone na atak serca i śmierć z innych powodów zdrowotnych. Wydaje się, że zawdzięczają to jednocześnie samemu alkoholowi oraz fitonutrientom zawartym w winie, łącznie z antocyjaninami, kwasom fenolowym i polifenolowi zwanemu resweratrole (zob. winogrona na str. 95). Niektórzy naukowcy uważają, że resweratrol może przyczyniać się do zapobiegania wielu związanym z wiekiem schorzeniom, takim jak choroba Parkinsona oraz Alzheimer, stany zapalne, cukrzyca oraz choroby sercowo-naczyniowe.

Pamiętajmy, że mieszkańcy krajów śródziemnomorskich piją wino w sposób *umiarkowany* i właśnie dzięki temu korzystają z jego zdrowotnych właściwości. Nadmierne picie wina przynosi odwrotne rezultaty (zob. ustęp poniżej pt. „Czy alkohol wydłuża nam życie, czy skraca je nam?”).

## CZEGO NIE JEŚĆ; POKARMY POSTARZAJĄCE

Podobnie jak określone pokarmy mogą hamować proces starzenia się, tak inne przyspieszają go; typowym przykładem drugiej z wymienionych opcji jest dieta w stylu amerykańskim, z której niestety czerpie również wiele krajów Europy oraz innych części świata; hamburgery, frytki, białe pieczywo, napoje sztucznie słodzone i barwione, słodczyce, pączki, ciastka, słodzone napoje kofeinowe, chipsy itd.

Wymienione pokarmy pełne są substancji sprzyjających stanom zapalnym i utlenianiu, wysokiemu ciśnieniu krwi, zwiększeniu poziomu cholesterolu oraz uszko-

### *Czy alkohol wydłuża nam życie, czy skraca je nam?*

Zasadniczo badania wskazują na to, że jeden lub dwa drinki w przypadku kobiet oraz dwa do czterech w przypadku mężczyzn są korzystne, zmniejszając o trzydzieści procent ryzyko zgonu z powodu zawału serca oraz o dwadzieścia procent ryzyko śmierci z innych przyczyn zdrowotnych. Nie wszyscy jednak są pewni, czy korzyści przewyższają zagrożenia. Niektórzy przytaczają fakt, że nawet picie alkoholu w umiarkowanych ilościach zwiększa ryzyko wystąpienia wielu rodzajów nowotworów, w tym raka piersi, wątroby i okrężnicy. Nie ma też wątpliwości co do tego, że nadużywanie alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór, uszkadza serce i wywołuje cały szereg innych schorzeń. Po wypiciu przez nas kilku kieliszków zaczyna działać prawo malejących przychodów, a alkohol z czynnika korzystnego przemienia się w element negatywny.

Moim zdaniem te same korzyści, które zyskujemy dzięki umiarkowanemu spożyciu alkoholu, można osiągnąć dzięki ćwiczeniom, właściwym pokarmom, a nawet małym dawkom aspiryny (należy skonsultować to z lekarzem), bez ryzyka zachorowania na nowotwór lub marskość wątroby. Ponadto wyżej wymienione substytuty alkoholu nie mają tak dużo kalorii lub nie mają ich wcale. Czerwone wino na przykład chroni serce poprzez rozrzedzanie krwi; ten sam efekt mają odpowiednie ćwiczenia oraz właściwa dawka aspiryny. Poza tym korzystne efekty wina zawdzięczamy zawartemu w nim resweratrolowi, ale bogate w tę substancję są również winogrona (które oprócz niej dostarczają nam też błonnika). Nie jestem abstynentem, jednak pamiętam o tym, że alkohol może wpływać negatywnie na styl życia. Kiedy pijemy alkohol, zanikają w nas zahamowania, w wyniku czego nie uważamy już tak bardzo na to, co jemy, i mamy mniejszą ochotę na ćwiczenia po wieczorze spędzonym na sączeniu margarity.

Jeśli w Waszej rodzinie zdarzyły się przypadki nowotworów związanych z nadużywaniem alkoholu, to powinniście w szczególności go unikać lub ograniczyć jego spożycie do minimum. Moje zalecenia pokrywają się z zaleceniami Amerykańskiego Towarzystwa na rzecz Walki z Rakiem; ograniczajmy spożycie alkoholu do dwóch drinków dziennie w przypadku mężczyzn i jednego drinka dziennie w przypadku kobiet — jest to rozwiązanie pozwalające wyciągać korzyści z chroniących serce właściwości alkoholu, bez zwiększania ryzyka zachorowania na raka.

Pamiętajmy, że korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania wina znikają po przekroczeniu jednej lub dwóch szklanek. Picie alkoholu w sposób umiarkowany może mieć ochronny wpływ na serce, lecz nadużywanie go z pewnością je niszczy. Bądźmy ostrożni i nie przesadzajmy ze spożywaniem alkoholu.

dzeniom DNA, podnosząc tym samym ryzyko zapadnięcia na wszelkiego rodzaju choroby przewlekłe. Oto lista niszczycielskich elementów, których należy się wystrzeżać lub przynajmniej je ograniczać.

### *Tłuszcze trans*

Głównym źródłem tego rodzaju tłuszczów jest częściowo uwodorniony olej, na przykład olej sojowy poddany procesom chemicznym przekształcającym go w margarynę bądź tłuszcz piekarski. Te tłuszcze były niegdyś uznawane za zdrowszą alternatywę smalcu i masła, zawierających duże ilości tłuszczów nasyconych. Dziś jednak wiadomo, że tłuszcze trans są najniebezpieczniejsze ze wszystkich rodzajów tłuszczów. Sprzyjają stanom zapalnym oraz odkładaniu się tkanki tłuszczowej wewnątrzbrzusznej, ponadto podwyższają poziom LDL, a obniżają poziom HDL.

**STRATEGIA:** Zawsze kontrolujemy listę składników danego produktu, sprawdzając, czy nie zawiera „częściowo uwodornionego oleju”. Często zdarza się, że dany artykuł żywnościowy ma w swoim składzie ten rodzaj oleju, a na opakowaniu widnieje napis, iż zawartość tłuszczu trans wynosi 0 g. Jest to spowodowane faktem, iż zawartość danego rodzaju tłuszczu wynosząca poniżej 0,5 grama podlega klasyfikacji równej 0. Dostarczenie organizmowi nawet jednego czy dwóch gramów tego tłuszczu jest uznawane za niezdrowe, dlatego należy sobie zdać sprawę z tego, że spożycie kilku posiłków zawierających choćby pół grama tłuszczu trans staje się niebezpieczne, odkładamy zatem na półkę sklepową produkty zawierające częściowo uwodornione oleje. W restauracji rezygnujemy z pieczonych ciast — mogą zawierać tłuszcz piekarski — a także ze smażonych i panierowanych pokarmów. Jeśli jednym ze składników przepisu na ciasto jest margaryna, szukajmy takich, które nie wymagają użycia częściowo uwodornionych olejów.

### *Tłuszcze nasycone*

Ten rodzaj tłuszczu zawarty jest głównie (choć nie tylko) w pokarmach pochodzenia zwierzęcego, takich jak czerwone mięso, boczek, skórka z kurczaka, pełnotłuste mleko lub to z dwuprocentową zawartością tłuszczu oraz śmietana. Podobnie jak tłuszcze trans tłuszcze nasycone sprzyjają stanom zapalnym, szczególnie w przypadku osób otyłych. Lokują się w komórkach tkanki tłuszczowej i przemieniają je w małe fabryki stanów zapalnych, co w efekcie może prowadzić do insulinooporności, chorób serca, cukrzycy i nowotworów.

W przypadku większości osób ilość kalorii pochodzących z tłuszczów nasyconych wynosi mniej niż dziesięć procent, dieta okinawska oraz dieta w stylu śródziemnomorskim zapewnia jeszcze mniejszą ich ilość równą siedmiu procentom.



To właśnie taka ilość zalecana jest osobom cierpiącym na choroby serca. Przy diecie wynoszącej 1500 kalorii dziennie dziesięć procent to 15 gramów tłuszczów nasyconych; przy diecie wynoszącej 1700 kalorii jest to 17 gramów.

**STRATEGIA:** Nie sposób uniknąć spożywania tego rodzaju tłuszczów, ponieważ nawet zdrowe pokarmy takie jak orzechy, olej z oliwek czy olej rzepakowy zawierają pewne ich ilości. Jednak jeśli unikać będziemy innych źródeł tłuszczów nasyconych, wspomnianych wyżej, to automatycznie ich dostarczana do organizmu ilość zmniejszy się. Istnieje obowiązek umieszczania na etykietach produktów informacji na temat zawartości tłuszczów nasyconych, dlatego kupując dany artykuł spożywczy — mrożonki, sery, krakersy, płatki, desery — zawsze kontrolujemy etykietę i wybieramy towary mające jak najmniejszą ilość tłuszczów nasyconych.

## **Sód**

Niewielkie ilości sodu są niezbędnym elementem w organizmie, pozwalającym na właściwe jego funkcjonowanie — sód między innymi reguluje pracę serca, objętość krwi i jest istotnym czynnikiem umożliwiającym odpowiednie funkcjonowanie komórek nerwowych — jednak sód w zbyt dużych ilościach ma działanie szkodliwe. Dieta bogata w sód sprzyja podwyższeniu ciśnienia krwi, a to z kolei jest przyczyną wielu zawałów serca i jeszcze większej liczby udarów (jak również chorób nerek i nowotworów żołądka). Światowa Organizacja Zdrowia zaleca ograniczenie się do 2000 mg sodu dziennie. Zaproponowany przeze mnie plan odżywiania zawiera 2300 mg sodu dziennie, mniejsza liczba jest bardzo trudna do osiągnięcia, zwłaszcza w przypadku osób stołujących się poza domem. Jeśli ktoś zdecyduje się na obniżenie jej do 1500 mg, może dostosować plan do swoich potrzeb, wybierając pieczywo, ser oraz inne produkty o małej zawartości sodu; można też obniżyć poziom soli w przepisach diety 20 lat mniej.

**STRATEGIA:** Starajmy się wybierać wszystkie produkty zawierające jak najmniejsze ilości sodu. Sprawdzajmy to na etykietach informacyjnych podczas robienia zakupów — po pewnym czasie będziemy dysponować odpowiednią bazą właściwych artykułów żywnościowych. Ze względu na to, że nie jesteśmy w stanie sprawdzić, jaka jest zawartość sodu w posiłkach spożywanych poza domem, zakładajmy najgorsze. W dniach, kiedy stołujemy się „na mieście”, niech pokarmy spożywane w domu będą bardzo ubogie w sód (nie więcej niż 400 mg).

Kierując się określonym limitem spożywania sodu, postarałem się, aby jadłospisy zaczynające się na str. 231 zawierały małe ilości soli. Ci, którzy uznają je za zbyt restrykcyjne pod tym względem, mogą posłużyć się młynkiem do soli i posypać gotowe danie kilkoma grubszymi jej kawałkami, dzięki temu zyska ono nieco mocniejszy smak, niż gdyby posolone było w trakcie gotowania.

### *Cukier*

Większość z nas spożywa zbyt duże ilości cukru i nie mam tutaj na myśli wyłącznie białego cukru, lecz także produkty o dużej zawartości cukru, miód, słodziki itp. Duże ilości cukru dostarczane do organizmu pochodzą też z napojów słodzonych; w trzystu pięćdziesięciu mililitrach takiego napoju mieści się około dziesięciu łyżeczek cukru (a jedna butelka napoju zawiera zazwyczaj pięćset mililitrów płynu). Dlaczego cukier jest szkodliwy? Puste w znaczeniu odżywczym kalorie sprzyjają otyłości, sięgają spustoszenie w organizmie każdej osoby, u której poziom cukru we krwi jest choćby w niewielkim stopniu podwyższony, oraz powodują powstawanie przyspieszających proces starzenia się związków AGE (zob. ustęp poniżej).

**STRATEGIA:** Naturalnie występujący w owocach oraz mleku cukier jest dozwolony, należy natomiast ograniczyć dodatkowe jego źródła (to, czym słodzimy kawę, cukier znajdujący się w napojach, deserach, słodyczach, a także mniej podejrzanych elementach diety, takich jak dressingi czy sosy do pieczenia z grilla), tak aby nie przekraczały ośmiu procent ogólnej liczby kalorii. Będzie to 30 gramów dodatkowego cukru przypadającego na wynoszącą 1500 kalorii dziennie dietę, 34 gramy na dietę wynoszącą 1700 kalorii dziennie oraz 42 gramy na dietę zawierającą 2000 kalorii dziennie. Czytajmy zawsze etykietę informacyjną na produktach. W trzystu pięćdziesięciu mililitrach napoju znajdują się 33 gramy cukru. Proponuję całkowicie zrezygnować ze sztucznie słodzonych i barwionych napojów — nie tylko mają zbyt dużą zawartość cukru, ale też organizm prawie nie zauważa dostarczanych za ich pośrednictwem kalorii, ponieważ te zawarte w cieczach nie dają takiego poczucia sytości jak te zawarte w produktach stałych.

Niestety etykiety na opakowaniach nie dostarczają nam oddzielnych informacji na temat cukrów dodanych i naturalnych, dlatego musimy posługiwać się listą składników, aby to określić. Jeśli artykuł nie zawiera owoców lub mleka, można założyć,

że cała lub prawie cała ilość zawartego cukru jest cukrem sztucznym, dodanym. W przypadku lodów czy jogurtu nie sposób jest stwierdzić, jaka ilość cukru pochodzi z mleka, a jaka jest cukrem dodanym, zakładajmy, że jest to pół na pół.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA POSIŁKÓW WPŁYWA NA PROCES STARZENIA SIĘ

Sposób przygotowania posiłku wpływa na jego właściwości zdrowotne. Dodając nieco oleju do sałatki lub leciutko podsmażając na nim warzywa, zyskujemy więcej karotenoidów, gdyż mają one skłonność przylegania do cząsteczek tłuszczu. Warzywa gotowane na parze lub w mikrofalówce zatrzymują za to więcej witaminy C oraz innych składników odżywczych niż pieczone lub smażone; im dłużej gotujemy warzywo, tym więcej traci ono składników odżywczych.

Przygotowywanie mięsa oraz ryb z użyciem bardzo wysokiej temperatury (smażenie, grillowanie i opiekanie) powoduje wytwarzanie się aminów heterocyklicznych (w skrócie z ang. *HCA*), sprzyjających powstawaniu nowotworów. Inne czynniki rakotwórcze powstające w wyniku grillowania to policykliczne węglowodory aromatyczne (w skrócie z ang. *PAH*); tworzą się one, kiedy tłuszcz topi się i kapie z mięsa (jak również z warzyw, a nawet chleba zamoczonego w oleju), a następnie w formie dymu jest wchłaniany przez pokarm.

Eksperti od spraw żywienia od lat alarmują nas o niebezpiecznych skutkach obecności *HCA* i *PAH* w pożywieniu, niedawno odkryto jednak jeszcze jeden szkodliwy skutek uboczny przyrządzania potraw w wysokiej temperaturze: są nim zaawansowane produkty końcowe glikacji (w skrócie z ang. *AGE*) przyspieszające proces starzenia się. Znajdują się one w wielu produktach, wytwarza je też sam organizm. Kiedy maksymalny limit *AGE* w organizmie zostaje przekroczony, mogą one powodować stany zapalne, przyczyniać się do zatykania tętnic, katarakty, powstawania zmarszczek oraz uszkodzeń nerek i układu nerwowego. *AGE* powstają w organizmie, kiedy cukier, na przykład glukoza zawarta we krwi, łączy się z aminokwasami, będącymi budulcem protein i innych substancji. Wysoki poziom cukru we krwi jest głównym czynnikiem wywołującym powstawanie *AGE*, ponieważ stwarza dodatkową okazję do wiązania się cukru z aminokwasami. „Im większy poziom cukru we

krwi, tym więcej produktów końcowej glikacji będzie się tworzyło w organizmie” — twierdzi dr medycyny Jaime Uribarri z Mount Sinai School of Medicine w Nowym Jorku. Dr Uribarri jest nefrologiem i od lat bada wpływ AGE na powstawanie chorób nerek.

Dostarczanie cukru do organizmu niekoniecznie zwiększa naszą podatność na szkody wywołane działalnością AGE (chyba że z powodu zbyt obfitej w cukier diety zawartość glukozy we krwi jest nadmiernie duża), jednak pewne pokarmy, w których znajdują się AGE, mogą nam szkodzić. Świeże owoce i warzywa, chleb oraz zboża mają ich najmniej, natomiast produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak mięso i ryby, a także ser mają ich najwięcej, zwłaszcza kiedy są przyrządzane przy zastosowaniu wysokiej temperatury. „Poziom produktów końcowej glikacji wzrasta podczas ich gotowania, a im większa temperatura gotowania, tym większa powstaje ilość AGE — podsumowuje dr Uribarri. — Grillowanie, opiekanie, pieczenie, obsmażanie i smażenie to najgorsze rozwiązania”.

Zawartość produktów końcowej glikacji w wołowinie zwiększa się dziewięciokrotnie, jeśli ją opieczemy, a dwunastokrotnie, jeśli ją usmażymy. Jednak decydując się na gotowanie w niższych temperaturach, na przykład za pomocą mikrofal, lub na duszenie, poziom AGE zwiększy się tylko trzykrotnie. Podsmażone tofu ma sześć razy większą ilość AGE niż surowe, jednak gotowane w wodzie ma ich tylko o dwadzieścia procent więcej. Ziemniaki, jak większość warzyw, mają bardzo niewielką ilość AGE, jeśli jednak przekształcimy je w smażone frytki, wzrosnie ona o przerażające osiemdziesiąt dziewięć razy. Ze wszystkich pokarmów, jakie dotychczas przebadał dr Uribarri i jego koledzy, smażony boczek okazał się naszym najgorszym wrogiem w tym względzie. Na drugim miejscu niesławnej listy znajduje się pieczona skórka z kurczaka (jest to kolejny dobry powód do tego, aby usunąć skórę z mięsa kurczaka).

Osoby regularnie spożywające pokarmy bogate w AGE mają znacznie większy ich poziom we krwi. Wystarczy jednak, że zaczną przestrzegać diety ubogiej w AGE, a nie tylko obniży się poziom tych szkodliwych czynników w ich organizmie — o około trzydzieści procent — ale co ważniejsze, obniżą się wskaźniki ryzyka chorób, takie jak stany zapalne czy stres oksydacyjny. *Jadłospisy rozpoczynające się od str. 231 są dobrym przykładem tego, jak obniżyć spożycie AGE. Mięso oraz ryby są najczęściej proponowane w formie gotowanej we wrzątku, przyrządzone na parze lub duszone.*

Jest tam też wiele potraw marynowanych; przyrządzanie potraw z sosem zawierającym ocet lub sok z cytryny często redukuje stopień powstawania AGE w wyniku wysokiej temperatury.

## JAK DALEKO MOŻNA SIĘ POSUNĄĆ W OGRANICZANIU KALORII?

Jednym z najgorętszych tematów poruszanych wśród naukowców zajmujących się hamowaniem procesu starzenia jest ograniczenie kalorii, czyli spożywanie wyjątkowo małej liczby kalorii jako strategia wydłużenia życia. Dieta 20 lat mniej nie jest tego typu dietą (choć ograniczenie liczby kalorii może oczywiście pomóc w utracie wagi). Pomyślałem jednak, że zainteresuje Was ten temat, z pewnością jest to kwestia, o której usłyszymy jeszcze w przyszłości.

Po raz pierwszy połączono ograniczenie kalorii z długowiecznością w latach trzydziestych dwudziestego wieku, kiedy to badania wykazały, że w przypadku myszy ograniczenie ilości kalorii o dwadzieścia, trzydzieści procent, z jednoczesnym utrzymywaniem bogatej w składniki odżywcze diety, wydłużyło życie tych zwierząt o pięćdziesiąt procent. Wykazano również, że ograniczenie kalorii podwoiło długość życia niektórych insektów. Dziś instytuty badawcze takie jak National Institute of Aging próbują się dowiedzieć, czy zasada ta działa również w przypadku ludzi — i czy jest ona możliwa do zastosowania w praktyce. Są osoby, które nie czekają na wyniki badań; organizacja Calorie Restriction (RC) Society International (pol. *Międzynarodowe Towarzystwo Ograniczenia Kalorycznego*) ma już ponad cztery tysiące członków.

### *Jak to działa*

Dlaczego znaczne ograniczanie kalorii miałyby wpływać na wydłużenie życia — a nawet polepszenie stanu naszego zdrowia? Przede wszystkim dlatego, że dzięki niemu zmniejsza się ilość tkanki tłuszczowej, a jak pamiętamy z rozdziału 1., zbędna tkanka tłuszczowa sprzyja stanom zapalnym, insulinooporności i innym przypadłościom. Ponadto kiedy do organizmu dociera mniej kalorii, reaguje on spowolnieniem metabolizmu. W tym kontekście ważne jest zrozumienie, że metabolizm nie odnosi się tylko do tempa spalania kalorii, ale też do innych reakcji chemicznych, łącznie z podziałem komórek. Kiedy proces metabolizmu przebiega wolniej,

organizm nie skupia się na podziale komórek, lecz na naprawianiu i utrzymywaniu w dobrym stanie tkanek, co z kolei spowalnia proces starzenia się.

Dowiedziano, że kaloryczne ograniczenie spowalnia zarówno „pierwotne starzenie się”, czyli uszkodzenia komórek spowodowane rodnikami, jak i „wtórne starzenie się”, czyli rozwój chorób takich jak rak — twierdzi dr Donald Williamson z Pennington Biomedical Research Center. Centrum w Pennington jest jednym z trzech ośrodków w Stanach Zjednoczonych prowadzących zakrojone na szeroką skalę badania dotyczące wpływu ograniczenia kalorii na organizm. Przeprowadzane są one pod wspólną nazwą CALERIE i zostały zapoczątkowane przez National Institute of Aging. Kiedy naukowcy kontrolują biomarkery efektu (takie jak długość telomerów oraz wrażliwość układu immunologicznego) u szczurów będących na diecie ograniczenia kalorycznego, w dziewięćdziesięciu przypadkach znajdują się one na dobrym poziomie. Szczury i myszy poddawane ograniczeniu kalorycznemu chorują na nowotwory albo cukrzycę w późniejszym wieku lub w ogóle nie zapadają na te choroby.

W przypadku badań przeprowadzanych na zwierzętach ograniczenie kalorii jest wprowadzane w wieku, który jest odpowiednikiem okresu nastoletniego u ludzi. „Bazując na tych badaniach, można stwierdzić, że najlepszym momentem do wprowadzenia w życie diety ograniczenia kalorii jest wiek dwudziestu lat — twierdzi dr Williamson. — Istnieją jednak dowody, choć niepewne, że właściwym rozwiązaniem byłoby wprowadzenie jej w wieku trzydziestu, czterdziestu lat”. Różnica polegałaby na tym, że osiągnęlibyśmy korzyści dotyczące wtórnego starzenia się — czyli w większym stopniu uniknęlibyśmy ryzyka zagrażającej życiu choroby.

### *Czy wyniki są warte wysiłku?*

Kiedyś rozmawiałem o tym z moim znajomym, który stwierdził: „Nie jestem pewien, czy taka dieta naprawdę pomaga nam żyć dłużej, czy tylko sprawia takie wrażenie”. Zrozumiałem, o co mu chodziło. Trudno jest przestrzegać tak niskokalorycznej diety. Co więcej, miną dziesiątki lat, zanim dowiemy się, czy ograniczenie kalorii wydłuża życie ludzkie, nie powodując przy tym innych szkód, ponieważ badania CALERIE rozpoczęły się stosunkowo niedawno. Istnieją jednak pewne przesłanki, gdyż badania diety okinawskiej zaczęły się już w 1949 roku i co kilka, kilkanaście lat były powtarzane. „Bazując na wynikach owych badań, można stwierdzić, iż wszystko wskazuje na to, że starsze pokolenia ludności okinawskiej spożywały mniej kalorii po

ukończeniu dwudziestu lat” — mówi dr Willcox z Okinawa International University. Być może jest to jeden z powodów, dla których mieszkańcy Okinawy, utrzymujący przez całe życie smukłą sylwetkę, żyli tak długo. Interesujący jest również fakt, że kiedy naukowcy zbadali krew siedemdziesięcioletnich mieszkańców Okinawy, aby sprawdzić poziom hormonu DHEA, był on znacznie wyższy niż u mieszkańców Stanów Zjednoczonych będących w tym samym wieku. Wiadomo, że poziom hormonu DHEA obniża się wraz z wiekiem, a więc jego większy poziom świadczy o młodości biologicznej. (Zwierzęta poddawane diecie ograniczenia kalorii również mają wyższy poziom DHEA).

Badania CALERIE wykazują, że ograniczenie kalorii wpływa na redukcję tkanki tłuszczowej — w czym oczywiście nie ma nic dziwnego — ponadto zmniejsza stany zapalne oraz wrażliwość na insulinę, a także eliminuje wiele czynników chorobotwórczych, obniżając poziom LDL, ciśnienie krwi, spowalniając rytm serca oraz sprawiając, że krew jest mniej podatna na powstawanie w niej skrzeplin. Ale czy tradycyjna dieta odchudzająca połączona z ćwiczeniami nie przynosi takich samych efektów? Tak, jednak bazując na wynikach badań przeprowadzanych na zwierzętach, można stwierdzić, iż dieta ograniczenia kalorii jest jeszcze bardziej skuteczna. Po pierwsze: dieta ta różni się od tradycyjnych diet odchudzających tym, że jest niesamowicie odżywcza; każdy spożywany kęs (a nie jest ich zbyt wiele!) jest istotny. Wysoki poziom witamin, minerałów i fitonutrientów łącznie ze spowolnieniem metabolizmu ma długotrwały efekt odmładzający. Innym elementem odróżniającym dietę ograniczenia kalorii od tradycyjnych odchudzających diet jest to, iż nawet po utracie zbędnych kilogramów ograniczanie kalorii jest wciąż kontynuowane — do końca życia — poprzez spożywanie około dwudziestu, dwudziestu pięciu procent mniej kalorii, niż wynosiło dzienne zapotrzebowanie *przed* rozpoczęciem diety ograniczenia kalorii. (Jeśli więc utrzymywaliśmy naszą wagę, spożywając 2000 kalorii dziennie, zanim rozpoczęliśmy dietę ograniczenia kalorii, to wciąż będziemy jeść o dwadzieścia, dwadzieścia pięć procent mniej — czyli 1500, 1600 kalorii dziennie — nawet po utracie wagi).

Tutaj właśnie, jak na mój umysł psychologa ćwiczeń, sprawa się komplikuje. Skutki odmładzające diety ograniczenia kalorycznego zależą w dużej mierze od spowolnienia metabolizmu. Ćwiczenia natomiast mają odwrotny efekt, przyspieszają go. Jednak dr Williamson widzi to w szerszym kontekście: „Ćwiczenia odgrywają

bardzo ważną odmładzającą rolę. Pomagają nam utrzymywać utratę tkanki tłuszczowej spowodowaną dietą na właściwym poziomie; to bardzo ważne, ponieważ nadmiar tkanki tłuszczowej przyspiesza proces starzenia się. Ćwiczenia natomiast mają swoje własne efekty odmładzające, redukują stany zapalne oraz ryzyko chorób przewlekłych — twierdzi dr Williamson — jednak wyniki badań zwierząt laboratoryjnych — dodaje — wskazują na to, iż same ćwiczenia nie wydłużają życia; muszą być połączone z dietą ograniczenia kalorycznego, aby miały istotny wpływ na zahamowanie procesu pierwotnego starzenia”.

Pytanie, jakie należy sobie postawić, brzmi: jak daleko można posunąć się przy ograniczaniu kalorycznym? Jeśli dostarczam organizmowi 2000 kalorii dziennie, ograniczenie ich o dwadzieścia, dwadzieścia pięć procent przełoży się na pochłanianie 400, 500 kalorii mniej na dzień (jest to poziom, który można osiągnąć, stosując się do zawierającego najmniej kalorii wariantu diety 20 lat mniej). Nie trzeba wcale stać się chudym jak patyk, aby wyciągnąć korzyści, nikt nie powinien przekraczać minimalnego współczynnika indeksu masy ciała wynoszącego 18,5 (indeks masy ciała jest miarą wagi w stosunku do wzrostu, można policzyć go na stronie internetowej: <http://kobieta.wp.pl/kalkulatorbmi.html?ticaid=1c912>).

Według dr. Williamsona istnieją też inne zastrzeżenia co do diety ograniczenia kalorycznego; nie jest ona przeznaczona dla osób poniżej dwudziestego roku życia (gdyż może zakłócać wzrost i rozwój organizmu) ani powyżej sześćdziesiątego piątego — ze względu na ryzyko utraty wraz z masą ciała masy mięśni i kości. Istnieją także dowody na to, że w przypadku osób starszych nieco większa masa ciała jest wskazana.

Musimy się jeszcze wiele dowiedzieć na temat tej diety, aby móc bezpiecznie wydawać praktyczne zalecenia względem jej stosowania. Dziś poświęca się dużo środków i czasu na badania, jednak trudno jest powiedzieć, jaki procent populacji będzie skłonny i zdolny do stosowania tak drastycznej pod względem liczby kalorii diety w celu wydłużenia własnego życia. „To nie drobnostka, lecz ciężka praca” — mówi dr Williamson. Możliwe, że wcale nie trzeba sięgać po tak ekstremalne środki, aby żyć nieco dłużej. Wiemy na pewno, że zdrowa dieta w połączeniu z dynamicznym planem ćwiczeń może w bardzo dużym stopniu wydłużyć naszą egzystencję.



## ROZSĄDNE PODEJŚCIE DO SUPLEMENTÓW

*Tekst napisany przez dr Diane L. McKay*

Dieta 20 lat mniej jest zaprojektowana tak, aby zwiększyć nasze spożycie owoców, warzyw i zbóż pełnowartościowych; pokarmów, które wielu ludzi lekceważy. Nie dostarczając organizmowi tych produktów, odrzucamy tym samym pewne składniki odżywcze, które hamują proces starzenia. Jednak nawet stosując się do właściwej diety, mimo wszystko warto sięgać po suplementy. Pomagają one zapełnić luki w dniach, kiedy nie jesteśmy w stanie zaspokoić swojego dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze; ponadto są wybawieniem w kwestii składników odżywczych, których we właściwej ilości nie jest nam w stanie dostarczyć żadna najzdrowsza dieta (na przykład wapń, witamina D, a w niektórych przypadkach również witamina B12). Ponadto nasze zapotrzebowanie na składniki odżywcze zmienia się wraz z wiekiem, a dieta nie zawsze jest wystarczającym ich źródłem.

Nadejdzie taki dzień, kiedy nasz lekarz lub dietetyk będzie w stanie ułożyć plan przyjmowania suplementów dostosowany do naszych własnych potrzeb, bazując na naszych genach. Jednak zanim dziedzina nauki o nazwie nutrigenomika (badanie zależności między żywieniem a odpowiedzią organizmu na poziomie ekspresji genów) dostarczy nam większej liczby odpowiedzi na nurtujące nas pytania, możemy tymczasem stosować się do bardziej ogólnych zaleceń. Polecam pewne rodzaje suplementów we właściwych dawkach; nieprzekraczających porcji zalecanych przez Instytut Medycyny (w skrócie z ang. *IOM*), organizację zajmującą się formułowaniem zalecanego dziennego spożycia (w skrócie z ang. *RDA*). W większości przypadków badania nie wskazują na potrzebę dostarczania do organizmu większej ilości witamin czy składników mineralnych, może to być wręcz szkodliwe; na przykład bardzo łatwo można osiągnąć toksyczny poziom witaminy A (retinol) oraz niektórych pierwiastków śladowych, takich jak cynk, jeśli stosuje się zbyt duże ilości suplementów diety.

Pierwszym i najważniejszym źródłem dostarczania do organizmu potrzebnych substancji powinna być zdrowa dieta. Suplementy nigdy nie powinny jej zastępować, a niektóre składniki wymagają dodatkowych rozważań, którymi zajmę się w dalszej części rozdziału.

## *Hormonowa suplementacja diety*

Jednym z naturalnych efektów starzenia się jest spadek produkcji niektórych hormonów, skutkujący przeziedzaniem się włosów, utratą masy mięśniowej, brakiem libido itp. Rozsądnie brzmi zatem teza, że dostarczanie owych hormonów do organizmu za pomocą lekarstw lub preparatów hamować będzie hormonalne skutki starzenia się. Niestety, nie jest to takie proste. „Czasem efekty uboczne przeważają nad korzyściami” — twierdzi doc. John J. Merendino z George Washington University School of Medicine. Poniżej znajduje się lista preparatów hormonalnych najczęściej stosowanych w celu zahamowania procesu starzenia się.

### ***Ludzki hormon wzrostu (hGH)***

hGH to hormon przysadkowy niezbędny do normalnego wzrostu i rozwoju, zwłaszcza w okresie dzieciństwa i dojrzewania. Z wiekiem jego produkcja słabnie, skutkując między innymi zmniejszeniem masy mięśniowej i nadwagą. Badania osób poddawanych suplementacji hormonem hGH wykazały, że u pacjentów zwiększyła się masa mięśniowa oraz zdolność do wykonywania ćwiczeń aerobowych, a zmniejszyła ilość tkanki tłuszczowej. „Niestety pojawiły się również pewne problemy, takie jak cukrzyca i artretyzm” — komentuje doc. Merendino. Terapia hGH może pomóc osobom z niedoborem tego hormonu, jednak stosowanie go w przypadku zdrowych starzejących się osób jest uznane za zbyt ryzykowne — choć istnieją zwolennicy takiej kuracji ignorujący fakt, iż podawanie hGH innym osobom poza tymi, u których zdiagnozowano niedobór tego hormonu, jest niezgodne z zaleceniami Agencji ds. Żywności i Leków FDA. Zwiększona aktywność fizyczna oraz lepsza jakość diety również skutkują zwiększeniem produkcji hGH u zdrowych osób dorosłych — nie powodując przy tym skutków ubocznych.

### ***Testosteron***

Obniżenie poziomu testosteronu u mężczyzn (jak i u kobiet) powoduje obniżenie libido, utratę masy mięśniowej oraz odporność na wysiłek fizyczny. Jak dotąd badania wpływu preparatów testosteronowych na proces starzenia się nie przyniosły zbyt obiecujących wyników. „Większość rezultatów badań jest rozczarowująca; zaobserwować można niewielki przyrost masy mięśniowej, jednak w kwestii gęstości kości, funkcji seksualnych i ogólnego samopoczucia wyniki są mało zadowalające — donosi doc. Merendino. — Ponadto zaobserwowaliśmy zwiększone ryzyko bezdechu sennego, powiększenie gruczołu krokowego oraz nadmierną produkcję krwinek czerwonych, która może prowadzić do udaru”.

### ***Hormonalna Terapia Zastępcza (HTZ)***

Poziom testosteronu obniża się bardzo powoli u zdrowych mężczyzn, jednak kobiety przechodzą przez dość gwałtowny i znaczący spadek produkcji hormonów płciowych — estrogeny, progesteronu, a także testosteronu — podczas menopauzy. Estrogenowe efekty dostępnych bez recepty suplementów, takich jak preparaty na bazie soi, są dość

slabe, ale co z hormonalną terapią zastępczą? Czy jest ona bezpieczna? HTZ bez wątplenia przynosi korzyści odmładzające, na przykład polepszenie gęstości kości, redukcję uderzeń gorąca oraz suchości ścianek pochwy, zwykle towarzyszących menopauzie. Istnieją także wyraźne niebezpieczeństwa, takie jak wzrost zachorowań na raka piersi oraz choroby serca stwierdzone wśród kobiet poddawanych hormonalnej terapii zastępczej. Rozważenie korzyści i zagrożeń z tym związanych powinno być tematem rozmowy z lekarzem rodzinnym.

### **DHEA**

Preparatami hormonalnymi uznawanymi za eliksir młodości i dostępnymi bez recepty są te zawierające DHEA, dehydroepiandrosteron. Jest to hormon wytwarzany przez nadnercza, którego poziom spada wraz z wiekiem zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Większość osób po przekroczeniu osiemdziesiątego roku życia ma o siedemdziesiąt pięć procent mniej wspomnianego hormonu niż w wieku dwudziestu lat. DHEA daje podobne do testosteronu efekty; u kobiet przekraczających zalecaną dawkę wystąpić może nadmierne owłosienie całego ciała. DHEA przypomina również działanie estrogenu, dlatego u niektórych mężczyzn zauważyć można powiększenie klatki piersiowej. DHEA może również oddziaływać na receptory w mózgu odpowiedzialne za regulację nastroju, stąd zwolennicy tego rodzaju suplementów uważają, iż mają one właściwości przeciwdepresyjne. Niestety pomimo dobrej reputacji owych preparatów starannie prowadzone badania nie dowodzą, iż faktycznie DHEA potrafi cofnąć czas, ponadto wykazują one, że jakość niektórych preparatów zawierających dehydroepiandrosteron nie jest najwyższa, dlatego raczej abstrahujmy od suplementów zawierających DHEA, chyba że przepisze je nam lekarz.

### ***Multiwitamina i suplementy zawierające składniki mineralne***

Multiwitamina oraz suplementy zawierające składniki mineralne pomagają uzupełnić braki w diecie, jednak nie są one wystarczającym źródłem fitonutrientów, błonnika ani kwasów tłuszczowych omega-3 — które najłatwiej jest dostarczyć do organizmu wraz z pokarmem. Szczególnie ważne jest sięganie po multiwitaminę oraz suplementy zawierające składniki mineralne, jeśli przyjmujemy mniej niż 1500 kalorii dziennie, jesteśmy weganami lub wegetarianami, intensywnie uprawiamy sport lub jeśli zostaliśmy poddani operacji pomostowania żołądka.

Badania wskazujące na związek między wydłużeniem życia a multiwitaminami nie są jednoznaczne, aczkolwiek są dość sugestywne. Na przykład badanie siedemdziesięciu ośmiu tysięcy ludzi w średnim wieku, przeprowadzone przez Washington

State University, dowiodło, że osoby spożywające multiwitaminę przez dziesięć lat były o szesnaście procent mniej narażone na wystąpienie chorób serca. Trudno jest jednak jednoznacznie stwierdzić, czy preparaty multiwitaminowe hamują proces starzenia się, oddalając groźbę chorób z tym związanych, ponieważ osoby sięgające regularnie po suplementy multiwitaminowe zwykle stosują też zdrową dietę. Korzyści są zatem zasługą suplementu czy diety? Prawdopodobnie obojga elementów. Kupując preparaty zawierające kompletny zestaw witamin i składników mineralnych, sięgajmy po te, w których dzienne wartości (ZDS lub czasem RDA) każdego składnika oscylują wokół stu procent, z wyjątkiem tych wymienionych poniżej, a także wapnia i magnezu. (Powodem, dla którego preparaty multiwitaminowe nie zawierają wystarczającej ilości wapnia jest fakt, iż tabletką byłaby zbyt duża, aby można było ją przełknąć).

Producenci, aby nie zamieszczać szczegółowych informacji dotyczących zalecanych poziomów dla danej płci i grupy wiekowej, posługują się skrótami ZDS lub RDA.

**STRATEGIA:** Starajmy się zażywać standardową multiwitaminę i preparat zawierający składniki mineralne na dzień. Oto kilka wskazówek dotyczących tego, czym kierować się przy wyborze suplementu.

- Szukajmy preparatów zawierających sto procent zalecanej dawki dziennego spożycia (ZDS lub RDA) dla większości wymienionych składników. Niektóre z nich mogą wynosić więcej niż sto procent — na przykład witaminy B1, B2 i B12 — nie ma jednak powodów do obaw, gdyż na takim poziomie nie są one toksyczne.
- Upewnijmy się, że ZDS witaminy D wynosi sto procent, a w przypadku kobiet poniżej pięćdziesiątego roku życia sto procent ZDS kwasu foliowego.
- Unikajmy preparatów zawierających witaminę A, cynk, a w przypadku kobiet powyżej pięćdziesiątego roku życia oraz mężczyzn w każdym wieku — żelaza powyżej stu procent ZDS.
- Niech nie mylą nas dodane zioła. Nie istnieją dowody na to, że preparaty multiwitaminowe z dodatkiem ziół dają jakiegokolwiek dodatkowe korzyści; często jest to niepotrzebna strata pieniędzy. Większość ziół nie dostarcza nam znaczących składników odżywczych i są obecne w zbyt małych ilościach, aby mogły być uznawane za skuteczne. Niektóre mogą wręcz kolidować z właściwym wchłanianiem składników odżywczych.

- Mężczyźni powinni wybierać preparaty zawierające nie więcej niż osiem miligramów żelaza. Kobiety poniżej pięćdziesiątego roku życia natomiast takie, które mają przynajmniej osiemnaście miligramów żelaza. Po okresie menopauzy zapotrzebowanie kobiety na żelazo spada do ośmiu miligramów, czyli dawki zalecanej dla mężczyzn. (Jest to zasadnicza różnica między preparatami multiwitaminowymi dla mężczyzn a preparatami dla kobiet oraz tymi przeznaczonymi dla młodszych i starszych osób).

### *Witamina D*

Niedobór witaminy D nazywano kiedyś cichą epidemią; również dziś niepokojący jest wysoki odsetek niedoborów witaminy D stwierdzany w różnych grupach wiekowych. Jest to niepokojące, biorąc pod uwagę fakt, jak istotna jest witamina D w budowaniu i utrzymywaniu we właściwym stanie kości; zapobieganiu nowotworom, chorobom serca i cukrzycy, a także polepszaniu funkcjonowania systemu immunologicznego. Nie należy dopuszczać do niedoboru witaminy D w organizmie, jest to składnik, który z całą pewnością jest wart tego, aby być uzupełnianym w organizmie.

Witamina D powstaje w wyniku przenikania promieni słonecznych przez skórę. Jeśli jednak stosujemy kremy ochronne (co jest słusznym posunięciem, zob. str. 154), może dochodzić do niedoborów. Najbardziej na to narażone są osoby o ciemnej karnacji. Melanina chroni skórę przed promieniami słonecznymi, jednak jednocześnie uniemożliwia jej syntetyzowanie witaminy D (jasna karnacja skóry z kolei sprzyja temu procesowi już przy małych dawkach promieni słonecznych; co zgadzałoby się z teorią ewolucji, zgodnie z którą ludzie o jaśniejszej karnacji zamieszkiwali północne obszary Ziemi, gdzie promienie są słabsze). Osoby otyłe są szczególnie narażone na braki witaminy D w organizmie, podobnie jak ludzie starsi, u których proces syntezy światła w witaminę D zachodzi z wiekiem w coraz wolniejszym tempie. Ze względu na to, że promienie słoneczne w zimie są słabsze, łatwiej może dochodzić do niedoborów w miesiącach chłodnych, zwłaszcza na północnych obszarach globu.

Niewiele jest pokarmów bogatych w witaminę D; znajduje się ona w niektórych gatunkach ryb i grzybów (o których wspominaliśmy już wcześniej). Poza tymi produktami możemy dostarczyć omawianego składnika za pomocą wzbogaconego o witaminę D mleka i nabiału (nie zakładajmy jednak, że znajduje się ona we

wszystkich jogurtach i serach), niektórych roślin zbożowych, a także produktów do smarowania wytwarzanych bez użycia uwodornionych tłuszczów.

Produkty wzbogacone są dobrym rozwiązaniem pomagającym ludziom uzupełniać niedobory witaminy D, choć naukowcy wciąż starają się ustalić, czy suplementowanie witaminą D ma również wpływ na proces starzenia się i powstrzymywania chorób związanych z wiekiem. Przeprowadzone w Kanadzie badanie sześciu tysięcy pięciuset kobiet wykazało, że u pacjentek suplementowanych codziennie dawką przewyższającą 400 j.m. witaminy D ryzyko zachorowania na nowotwór piersi obniżyło się o dwadzieścia pięć procent. Inne badania dowiodły, że uzupełnianie witaminy D w organizmie osłabia ryzyko nowotworu okrężnicy, prostaty, a nawet śmierci z innej przyczyny zdrowotnej. Wydaje się, że podawanie preparatów z witaminą D oraz wapniem — lecz nie wyłącznie z witaminą D — obniża ryzyko złamań kości.

**STRATEGIA:** Najlepiej jest wykonać badanie krwi, aby określić indywidualny poziom witaminy D w organizmie. Jeśli jest on zbyt niski, należy skonsultować się z lekarzem i stosować się do jego zaleceń — może to oznaczać konieczność przyjmowania dużych dawek witaminy D (preparaty dostępne na receptę) przez kilka miesięcy, aby poziom wrócił do normy. W przypadku kiedy wyniki badań nie wykazały zbyt niskiego poziomu witaminy D lub po tym, jak przeszliśmy odpowiednią kurację suplementami i wróciły one do normy, starajmy się dostarczać organizmowi przynajmniej sześćset j.m. tej substancji dziennie, korzystając ze wszystkich dostępnych źródeł (suplementy oraz wzbogacone produkty spożywcze, a także pokarmy zawierające witaminę D), jeśli jesteśmy osobami dorosłymi w wieku do siedemdziesięciu lat; oraz osiemset j.m., jeśli ukończyliśmy już siedemdziesiąty rok życia. Są to zalecenia zgodne z zaleceniami Instytutu Medycyny, jednak niektórzy naukowcy uważają, że dawka ta nie jest wystarczająco wysoka<sup>5</sup>.

Spożywana przez nas multiwitamina powinna zawierać przynajmniej sześćset j.m. (osiemset, jeśli ukończyliśmy siedemdziesiąt lat) witaminy D. Starajmy się dostarczać ją organizmowi głównie za pośrednictwem pokarmów, a w drugiej kolejności za pomocą preparatów. Wybierając suplement, decydujemy się na zawierający witaminę D3, która jest wykorzystywana przez organizm w sposób bardziej efektywny niż witamina D2.

---

<sup>5</sup> Polskie zalecenia dotyczące profilaktyki witaminy D znaleźć można na stronie internetowej <http://pml.strefa.pl/ePUBLI/164/09.pdf> — przyp. tłum.

## Wapń

Wapń odgrywa nie tylko kluczową rolę w utrzymywaniu kości — szczególnie ważną w procesie starzenia się, na skutek którego przebudowa kości zachodzi w coraz wolniejszym tempie — ale też pomaga regulować skurcze mięśni (w tym mięśnia sercowego) oraz ciśnienie krwi. Istnieją także dowody na to, że wapń zapobiega nowotworom okrężnicy. Wapń współpracuje z witaminą D, asystując pewnym procesom zachodzącym w organizmie, dlatego należy spożywać te substancje razem. Zażywajmy zatem suplement zawierający wapń razem z multiwitaminą, a jeśli potrzebujemy dodatkowej dawki witaminy D, wybierajmy preparaty składające się zarówno z witaminy D, jak i z wapnia.

Biorąc pod uwagę fakt, że osoby dorosłe mają bardzo duże zapotrzebowanie na wapń — tysiąc miligramów do ukończenia pięćdziesiątego roku życia, a następnie tysiąc dwieście miligramów kobiety po ukończeniu pięćdziesiątego roku życia oraz mężczyźni po siedemdziesiątce — oraz że bardzo wiele osób cierpi na niedobór wapnia, sięganie po suplement jest dobrym pomysłem. Można oczywiście zaspokajać zapotrzebowanie organizmu na wapń, łącząc dostarczanie go do organizmu za pośrednictwem pokarmów oraz za pomocą preparatów. Druga część planu żywieniowego 20 lat mniej daje możliwość dostarczenia do organizmu tysiąca miligramów wapnia dziennie wraz z posiłkami. Jest to zatem możliwe, choć niełatwe, zwłaszcza jeśli zwracamy szczególną uwagę na liczbę kalorii.

Chociaż gęstość kości dochodzi do wartości szczytowych w pierwszych latach życia dorosłego, ważne jest zachowanie właściwego poziomu wapnia i witaminy D przez całe życie, aby kości były zdrowe. Po przeprowadzeniu pięciu oddzielnych badań, w których wzięły udział starsze osoby spożywające od siedmiuset do ośmiuset j.m. witaminy D i około tysiąca miligramów wapnia dziennie, okazało się, że liczba przypadków złamania biodra obniżyła się o dwadzieścia cztery procent.

**STRATEGIA:** Osoby dorosłe, które nie ukończyły jeszcze pięćdziesięciu lat, potrzebują tysiąca miligramów wapnia dziennie; powinny one czerpać go na pierwszym miejscu z pożywienia, a także z suplementów diety. W tym celu można zastosować poniższe połączenie:

- Pijmy dwie filiżanki jednoprocetowego mleka, wzbogacone o wapń mleko sojowe oraz (lub) od jednej do półtora filiżanki niskotłuszczowego lub beztłuszczowego

jogurtu naturalnego dziennie (to dostarczy nam sześćset, siedemset miligramów wapnia).

- Spożywajmy jak najbardziej zróżnicowane pokarmy zawierające wiele składników odżywczych, takich jak zaproponowane w przedstawionych na końcu książki jadłospisach, dzięki temu dostarczymy do organizmu kolejne trzysta miligramów wapnia.

Jeśli nie jesteśmy w stanie dostarczyć właściwej dawki wapnia wraz z pokarmami, polecam suplementy zawierające węglan wapnia (należy sprawdzić ulotkę informacyjną w celu dowiedzenia się o pochodzeniu wapnia zawartego w preparacie) spożywany razem z witaminą D lub połączony preparat zawierający wapń i witaminę D. Nie należy spożywać więcej niż pięćset miligramów wapnia na raz; dobrą strategią jest wzięcie jednej tabletki rano i jednej po południu.

Kobiety, które ukończyły pięćdziesiąty rok życia, oraz mężczyźni, którzy ukończyli siedemdziesiąt lat, dostarczający wapń do organizmu za pomocą wyżej wymienionych pokarmów powinni pić dodatkową filiżankę mleka, wzbogaconego o wapń mleka sojowego i (lub) jogurtu naturalnego bądź też sięgać po suplement zawierający od trzystu do pięćset miligramów tego pierwiastka. Ponadto po ukończeniu pięćdziesiątego roku życia dobrze jest zmienić suplement zawierający węglan wapnia na preparat wyprodukowany na bazie cytrynianu wapnia; z wiekiem poziom kwasów w żołądku obniża się, w takich warunkach cytrynian wapnia jest lepiej przyswajalny.

### *Witamina B12*

Witamina B12 wraz z folacyną (zwaną też kwasem foliowym) to podstawowe elementy właściwego funkcjonowania kwasu DNA oraz powstawania niektórych protein. Wszystko to, co ma wpływ na kwas DNA, wpływa również na proces starzenia się, dlatego dostarczanie odpowiednich ilości wspomnianych substancji jest bardzo ważne, zwłaszcza że duży ich niedobór może powodować stałe uszkodzenia neurologiczne kończyn oraz mózgu, a nawet demencję. Weganie i wegetarianie są szczególnie narażeni na to ryzyko, ponieważ witamina B12 znajduje się prawie wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego, choć można ją również znaleźć w niektórych wzbogaconych rodzajach mleka sojowego oraz płatków śniadaniowych. Jeśli nie spożywamy mięsa ani jajek, powinniśmy rozważyć stosowanie suplementów diety



w tym zakresie. Ryzyko niedoboru witaminy B12 wzrasta po ukończeniu pięćdziesiątego roku życia. Około dziesięciu, trzydziestu procent osób, które przekroczyły ten limit wiekowy, cierpi na zanikowe zapalenie błony śluzowej żołądka, czyli niskie wydzielanie kwasów żołądkowych, które są niezbędne do właściwego wchłaniania witaminy B12.

Przy określaniu spożycia witaminy B12 należy brać pod uwagę, jaką ilość kwasu foliowego dostarczamy do organizmu wraz z dietą (zalecana dawka wynosi czterysta mikrogramów w przypadku mężczyzn i kobiet niebędących w ciąży). Kwas foliowy może wpływać na obraz krwi, sprawiając, że niemożliwe staje się określenie, czy zaistniał niedobór witaminy B12. Osoby spożywające preparaty z kwasem foliowym (robią to niektóre kobiety pragnące zajść w ciążę) powinny też uzupełniać dietę o witaminę B12 bez względu na swój wiek. Jeśli stosujemy preparat multiwitaminowy, nasze zapotrzebowanie jest pokryte — dobrej jakości multiwitamina, posiadająca cechy omówione na str. 130, zapewnia odpowiednią dawkę obu składników. Pamiętajmy, że jeśli spożywamy wiele pokarmów zawierających kwas foliowy, równowaga między folacyną a witaminą B12 może zostać zachwiana.

**STRATEGIA:** Dzienna zalecana dawka spożycia witaminy B12 wynosi w przypadku wszystkich osób dorosłych dwa i cztery dziesiąte mikrograma dziennie. Większość standardowych preparatów multiwitaminowych zapewnia nam nawet większą dawkę — około sześciu mikrogramów — jest to ilość, jaką powinniśmy spożywać przed ukończeniem pięćdziesięciu lat. Natomiast po ich ukończeniu należy rozważyć sięgnięcie po suplement zawierający przynajmniej pięćdziesiąt mikrogramów witaminy B12. Może się to wydawać dużą dawką, jednak jest ona całkowicie bezpieczna, a wręcz pożądana w przypadku zdiagnozowanego zanikowego zapalenia błony śluzowej żołądka. Można stosować zarówno suplementy w formie tabletek, jak i pastylek do ssania.

### ***Bezpieczeństwo***

Suplementy diety są bardzo pomocne, jednak należy pamiętać o tym, iż w pewnych okolicznościach mogą okazać się szkodliwe. Oto co powinniśmy wiedzieć, zanim wybierzemy się na zakupy.

### *Suplementy jako broń przeciw zwyrodnieniu plamki żółtej*

Zwyrodnienie plamki żółtej jest główną przyczyną utraty wzroku u ludzi powyżej pięćdziesiątego roku życia. Pierwszym objawem jest zniekształcony obraz i postępujące trudności w czytaniu. Po ukończeniu sześćdziesięciu lat ryzyko zachorowania na zwyrodnienie plamki żółtej wzrasta o dwa procent; po ukończeniu siedemdziesięciu pięciu lat aż o trzydzieści procent. Nie wiadomo, czy suplementy diety pomagają w zapobieganiu rozwojowi tej choroby — tak naprawdę ludzie musieliby rozpocząć stosowanie ich już w dzieciństwie. Przeprowadzono jednak badanie, które sugeruje, że u osób regularnie stosujących preparat multiwitaminowy przez przynajmniej dziesięć lat ryzyko zapadnięcia na zwyrodnienie plamki żółtej obniża się. Im dłuższe jest stosowanie preparatu multiwitaminowego, tym lepsza jest ochrona.

Dowiedziano, że kiedy już cierpi się na zwyrodnienie plamki żółtej, podawanie suplementów wpływa na spowolnienie rozwoju choroby. ARED (z ang. *Age-Related Eye Disease Study*) to badanie przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych, podczas którego chorym w średnio zaawansowanym stadium choroby podawano przez pięć lat suplement zawierający pięćset miligramów witaminy C, czterysta j.m. witaminy E, piętnaście miligramów beta-karotenu, osiemdziesiąt miligramów cynku i dwa miligramy miedzi. Okazało się, że ryzyko postępowania choroby i sięgnięcia stadium zaawansowanego zmniejszyło się u nich o dwadzieścia pięć procent. Badania kontynuowane są bez użycia beta-karotenu, ponieważ łączy się go ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na nowotwór (zob. str. 138).

Mimo że badanie ARED nie pozwala rozstrzygnąć kwestii, czy podawanie suplementów pomaga we wczesnych stadiach zwyrodnienia plamki żółtej, warto porozmawiać z lekarzem, czy spożywanie preparatów sporządzonych w wyniku badania ARED jest słuszne w Waszej sytuacji. Preparaty te dostępne są na rynku, a ich głównym producentem jest firma Bausch & Lomb (Ocovite).

***Jeśli nasze nerki są podatne na formowanie się w nich kamieni, musimy zachować ostrożność przy stosowaniu preparatów zawierających wapń.*** Zawsze wcześniej skonsultujmy się z lekarzem, zanim zdecydujemy się na kupno suplementów składających się z wapnia i witaminy D. Większość kamieni nerkowych to połączenie wapnia i szczawianów — związków znajdujących się w wielu roślinach, na przykład w herbacie i pełnoziarnistym zbożu. W przypadku osób, u których występują kamienie nerkowe, dostarczanie do organizmu zbyt dużych ilości wapnia może sprzyjać formowaniu się kamieni. Jednak nawet osoby narażone na powstawanie kamieni nerkowych potrzebują odpowiednich dawek wapnia. Niektóre badania sugerują, że uzupełnianie diety o wapń może wręcz chronić przed formowaniem

się kamieni nerkowych, jednak pod warunkiem, że będą one spożywane *wraz* z posiłkiem. Taka strategia redukuje prawdopodobieństwo powstawania kamieni nerkowych, ponieważ wapń wchłania się lepiej razem z pokarmem.

Ponadto warto rozdzielić dawki wapnia na przełomie całego dnia, tak aby jednorazowa porcja nie była większa niż pięćset miligramów; to powinno rozwiązać problem wchłaniania. Wiadomo również, że picie dużych ilości płynów jest najlepszym sposobem na zredukowanie ryzyka formowania się kamieni nerkowych. Zmniejszenie ilości przyjmowanego sodu także jest pomocne, gdyż pierwiastek ten w dużych dawkach może niejako wydobywać wapń z kości, co w konsekwencji prowadzi do jego odkładania się w nerkach.

Ze względu na to, że witamina D wspomaga wchłanianie wapnia, duże jej ilości mogą wpływać na zakłócenie funkcjonowania nerek, jednak aby do tego doszło, potrzebna jest naprawdę ogromna dawka tej witaminy — pięćdziesiąt tysięcy j.m.

***Osoby, u których zdiagnozowano polipy jelita grubego jako stan przedrakowy, powinny zmniejszyć dawkę spożywanego kwasu foliowego do czterystu mikrogramów dziennie lub mniej.*** Pewne badanie sugeruje, że suplementacja może sprzyjać przekształcaniu się polipów w nowotwory. Choć zasadniczo kwas foliowy jest czynnikiem chroniącym przed nowotworami, gdyż pomaga w naprawianiu łańcuchów DNA i potęguje wzrost zdrowych komórek, to dostarczany w nadmiarze może powodować odwrotne, rakotwórcze skutki. Badania są wciąż na poziomie wstępnym, dlatego nie jest jeszcze jasne, w którym momencie życia powinniśmy zacząć unikać zbyt dużych ilości kwasu foliowego i ile wynosi zbyt duża dawka w przypadku stwierdzenia polipów (wiemy jednak *na pewno*, że górna granica dla każdego wynosi tysiąc mikrogramów na dzień).

Ze względu na to, że większość preparatów multiwitaminowych dostarcza stu procent ZDS kwasu foliowego, należy rozważyć spożywanie suplementu co drugi dzień, jeśli oprócz tego spożywamy produkty wzbogacone o ten składnik. Dostarczanie do organizmu co drugi dzień pozostałych elementów, jakie zapewnia multiwitamina, nie powinno stanowić problemu, jeśli stosujemy właściwą, zdrową dietę. Jedynym wyjątkiem jest witamina D, w jej przypadku zalecam branie oddzielnego suplementu. Zanim zdecydujemy się na spożywanie multiwitaminy co drugi dzień, sprawdzajmy etykiety informacyjne na kupowanych produktach spożywczych, aby

dowiedzieć się, które z nich są wzbogacone o kwas foliowy, zwróćmy szczególną uwagę na płatki zbożowe, pieczywo i batony energetyczne (zob. str. 135 — zapobieganie nadmiernemu dostarczaniu do organizmu kwasu foliowego).

Nawet w przypadku osób niemających powodu przypuszczać, że cierpią na polipy jelita grubego, nieprzekraczanie dawki czterystu mikrogramów kwasu foliowego dziennie jest prawdopodobnie mądrym posunięciem, zwłaszcza po ukończeniu pięćdziesięciu lat. Jak już wspominaliśmy, innym powodem, dla którego powinno się unikać dużych ilości kwasu foliowego, jest fakt, iż może on zaciemniać obraz niedoboru witaminy B12, na który narażeni się ludzie po pięćdziesiątce. Kontynuujmy jednak spożywanie pokarmów *naturalnie* bogatych w folacynę, takich jak pomarańcze czy szpinak — wszystko wskazuje na to, że folacyna w naturalnej formie ma działanie ochronne. Kobiety poniżej pięćdziesiątego roku życia planujące macierzyństwo lub już będące w ciąży powinny spożywać co najmniej czterysta mikrogramów kwasu foliowego dziennie; jest to bardzo ważne w zapobieganiu wadom cewy nerkowej u noworodków i przewyższa obawy związane z nowotworem okrężnicy.

***Unikajmy suplementów z beta-karotenem wykraczającym poza limity standardowych preparatów multiwitaminowych.*** Beta-karoten jest antyoksydacyjnym pigmentem roślinnym nadającym takim roślinom jak marchew czy melon pomarańczowy kolor; znajduje się także w ciemnozielonych warzywach. Nasz organizm przekształca beta-karoten, alfa-karoten i kilka innych karotenoidów w witaminę A wedle potrzeby. Liczne badania wykazały, że u ludzi spożywających pokarmy bogate w beta-karoten występuje mniejsze ryzyko nowotworu, stąd naukowcy założyli, że suplementowanie tym składnikiem może pomagać w odsunięciu groźby tej choroby.

Tutaj właśnie czekała ich przykra niespodzianka. Podczas przeprowadzania dwóch zakrojonych na dużą skalę badań podawano suplementy zawierające beta-karoten palaczom i pracownikom fabryk produkujących azbest, czyli osobom najbardziej narażonym na raka płuc. Niestety beta-karoten zamiast zapewnienia ochrony, tak jak przypuszczano, wpływał na wzrost przypadków zachorowań na raka płuc i zgonów z tego powodu. W kwestii innych rodzajów nowotworów — takich jak rak trzustki, piersi i prostaty — stwierdzono, że beta-karoten nie miał na nie wpływu.

Owoce i warzywa zawierające beta-karoten są również źródłem innych karotenoidów i składników odżywczych, które wspólnie mają działanie zdrowotne. Odseparowanie beta-karotenu od pokarmu i dostarczenie go w formie tabletki nie odnosi takiego samego efektu jak dostarczanie go do organizmu jako elementu danego pokarmu.

Bardzo ważne jest spożywanie tego składnika wraz z pożywieniem, jednak tylko umiarkowana dawka zawarta w preparacie multiwitaminowym jest bezpieczna (trzy do sześciu miligramów dziennie, odpowiednik ośmiuset trzydziestu trzech j.m. do tysiąca sześciuset sześćdziesięciu siedmiu j.m. witaminy A jest wystarczający) i prawdopodobnie pomocna; nie należy stosować dodatkowych suplementów z beta-karotenem. Na etykiecie informacyjnej typowej multiwitaminy wykazane są osobno ilości witaminy A i beta-karotenu. Zawsze kontrolujmy ulotkę informacyjną — najlepiej byłoby, gdyby preparat nie zawierał więcej niż cztery tysiące j.m. witaminy A, z czego beta-karoten nie powinien stanowić większej jej części niż pięćdziesiąt procent.

**Unikajmy suplementów zawierających więcej niż dwieście j.m. witaminy E.** Witamina E, podobnie jak beta-karoten, traktowana była kiedyś jako obiecujący środek zapobiegający nowotworom i chorobom serca. Jest ona również bardzo mocnym przeciwutleniaczem. Niektóre badania wykazały, że witamina E dostarczana do organizmu wraz z pokarmem oraz ta zawarta w suplementach może hamować rozwój chorób serca. Niestety w 2005 roku ponowne przeanalizowanie wyników owych badań ujawniło, iż w dziewięciu na jedenaście większych badań, podczas których pacjentom podawano czterysta lub więcej j.m. witaminy E wyłącznie w formie suplementów, działanie omawianej substancji nie tylko *nie* przynosiło efektów, ale wręcz zdawało się zwiększać ryzyko: niewłaściwego funkcjonowania serca, nowotworu żołądkowo-jelitowego oraz śmierci z innych przyczyn zdrowotnych — im większa dawka witaminy E, tym większe ryzyko. Kolejne badania potwierdziły te wyniki, a nawet udowodniły, że suplementy z witaminą E mogą w lekkim stopniu zwiększać ryzyko udaru. Jak to możliwe? Być może pacjenci spożywali zbyt duże ilości witaminy E albo też zbyt małe; w jednym z badań wykazano, że większość zgonów związana była z „niepokornymi” osobami, które tak naprawdę nie spożywały witaminy E, jak im zalecono.

Przeprowadzane są również badania ukazujące, że witamina E może zwiększyć szanse na uniknięcie choroby serca. Na przykład badanie przeprowadzone przez Harvard's Women's Health Trial, podczas którego przez dziesięć lat co drugi dzień dwudziestu tysiącom kobiet podawano dawkę sześciuset j.m. witaminy E lub placebo. Okazało się, że w przypadku kobiet, które ukończyły sześćdziesiąt pięć lat, stosujących suplementy z witaminą E odnotowano dwudziestoczworoprocentowy spadek zgonów spowodowanych chorobami serca w porównaniu z kobietami, którym podawano placebo (w przypadku młodszych kobiet suplementy nie odnosiły żadnego efektu).

Bezpieczne jest spożywanie czterystu j.m. witaminy E dziennie, jednak dowody wskazują na to, że niższa dawka, wynosząca około dwustu j.m., prawdopodobnie jest bardziej korzystna. Tak czy owak oddzielny suplement może być słusznym rozwiązaniem (zwłaszcza jeśli dieta jest uboga w ten składnik). Można zakupić witaminę w naturalnej formie (D-alfa-tokoferol) i spożywać wraz z posiłkami, w przeciwnym razie organizm nie przyswoi jej, bądź w formie tabletek zawierających dwieście lub czterysta j.m. i łykać je co drugi dzień.

---

Ze względu na to, że suplementy diety są dostępne bez recepty, powszechnie uważa się je za bezpieczne i przynoszące wyłącznie korzyści. Nie jest to do końca prawda. Oto podsumowujące wskazówki dotyczące tego, czym kierować się przy zakupie i stosowaniu owych preparatów.

- Multiwitamina oraz preparaty zawierające składniki mineralne mogą być bardzo przydatne, jednak upewniamy się, że wybieramy produkt o zbalansowanej zawartości składników.
- Nigdy nie przesadzajmy z dawkowaniem — czyli nie spożywajmy podwójnych, potrójnych porcji (lub większych), przewyższających zalecane dawki — nawet jeśli wyczytaliśmy gdzieś, że witaminy i składniki mineralne nie są toksyczne.
- Jeśli cierpimy na jakąkolwiek przypadłość, zanim zaczniemy stosować preparat, skonsultujmy się z lekarzem.
- Przy każdej wizycie u lekarza miejmy ze sobą kompletną listę suplementów, jakie stosujemy. Niektóre z nich mogą zakłócać działanie leków, dlatego lekarz powinien mieć pełną wiedzę na temat tego, jakimi preparatami uzupełniamy dietę, kiedy wypisuje nam receptę na dany lek, a także kiedy stawia diagnozę.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>



# Eliksir młodości czy gwarant długowieczności?

W życiu zwykle czterdzieści lat mija jak jeden dzień. Jednak wiek to tylko liczba! Nauka badająca proces starzenia się dowiodła, że włączenie do życia codziennego czterech kluczowych elementów może wpłynąć na naszą fizjologię, w znaczący sposób spowalniając procesy związane ze starzeniem się organizmu oraz pozwalając nam funkcjonować tak, jakbyśmy naprawdę byli o wiele lat młodszy. Zamiast po botoks sięgnij po ćwiczenia, diety, pielęgnację skóry oraz właściwą higienę snu. I z zachwytem obserwuj zmiany!

Ta książka to praktyczny i efektywny poradnik zawierający program, który sprawi, że będziesz wyglądać i czuć się młodziej niż kiedykolwiek:

- Ćwiczenia — treningi siłowy i aerobowy przeciwdziałają utracie masy mięśniowej i kostnej, wzmacniają kręgosłup oraz pozwalają zachować aktywność i zwinność.
- Odżywianie — kompletny jadłospis promujący długowieczność zawiera wiele przepisów na pyszne dania oraz rady dotyczące suplementów diety.
- Pielęgnacja skóry — trzystopniowy program pielęgnacji skóry zwalcza zmarszczki i przywraca skórze blask.
- Sen — sprawdzone sposoby na zdrowy sen dostarczają energii i redukują ryzyko chorób.

**Bob Greene** jest dietetykiem światowej klasy. To dzięki niemu sama Oprah Winfrey przeszła prawdziwą metamorfozę i na dobre zrezygnowała z rozmiaru XXL. Bob jest także ekspertem w dziedzinie fizjologii ćwiczeń i certyfikowanym trenerem personalnym. Jego książka „Dieta Best Life” ukazała się nakładem wydawnictwa Sensus i szturmem podbiła polskie kuchnie. Teraz i Ty masz szansę żyć według metody „dwadzieścia lat mniej”.

**OSOBYWOCĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 8 1 1 6



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 49,00 zł

ISBN 978-83-246-3601-3



9 788324 636013