

ZDROWY SUKCES

Krzysztof Abramek

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO SUKCESU



99 sposobów
dbania o swój
żołądek

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:

Przez żołądek do sukcesu

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

Darmowa publikacja dostarczona przez

[Wydawnictwo Złote Myśli sp z.o.o](#)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 2.04.2009

Tytuł: Zdrowy sukces. Przez żołądek do sukcesu — fragment utworu

Autor: Krzysztof Abramek

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Magda Wasilewska, Sylwia Fortuna

Skład: Marcin Górniakowski

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www. ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>WSTĘP</u>	7
<u>DLACZEGO NAPISAŁEM TĘ PUBLIKACJĘ?</u>	9
<u>NAJWIĘKSZE PRZESTĘPSTWO!</u>	11
Najlepsza inwestycja w Twoim życiu.....	11
<u>REKLAMOWANE CZY DOBRE?</u>	12
<u>CZYTAJ ETYKIETY!</u>	14
<u>WIARA W „NAUKOWE” REKOMENDACJE</u>	20
<u>POPIJANIE W TRAKCIE I PO JEDZENIU</u>	22
<u>NIEWŁAŚCIWA KOLEJNOŚĆ SPOŻYWANIA PRODUKTÓW</u>	23
<u>JEDZENIE PO GODZINIE 20</u>	25
<u>ZŁE POŁĄCZENIA SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH</u>	26
Spożywanie więcej niż jednego rodzaju białka w jednym posiłku.....	26
Dobre połączenia.....	27
<u>NAJLEPSZY DESER TO... SPACER</u>	28
<u>NIEDOKŁADNE GRYZIENIE</u>	29
<u>JEDZENIE POMIMO BRAKU GŁODU</u>	30
<u>CHLEBA NASZEGO POWSZEDNIEGO</u>	32
<u>SCHABOWY SMAŻONY NA OLEJU</u>	34
<u>DUŻO ZA DUŻE SPOŻYCIE CUKRU</u>	35
<u>MARGARYNA ZAMIAST MASŁA</u>	38
„NIBY-MASŁA”.....	42
<u>ELIMINOWANIE TŁUSZCZÓW</u>	43
<u>MLEKO W PROSZKU</u>	45
<u>PASTERYZOWANE, UHT I NIE TYLKO</u>	48
<u>MORDERCZE MIKROFALE</u>	53
<u>SŁODKIE JOGURTY</u>	56
<u>JOGURCIKI Z BAKTERIAMI CASEI</u>	59
<u>OGÓREK ZAMIAST... JOGURTU</u>	62
<u>SERKI TOPIONE I... NIBY NIETOPIONE</u>	64
<u>SERY... OLEJOWE</u>	65
<u>PĄCZKI, DROŻDŻÓWKI I INNE ŚWIŃSTEWKA</u>	67
<u>CZIPSY, CHIPSY I POCHODNE</u>	69
<u>UZALEŻNIAJĄCE CIASTECZKA I CZIPSY</u>	71
<u>SPLEŚNIAŁE PŁATKI I MUSLI</u>	73
<u>PLEŚŃ I ORZESZKI ZIEMNE</u>	74
<u>KUKURYDZA NIE DO STRAWIENIA</u>	76
<u>BATONIKI, WAFELKI I PAKOWANE CIASTECZKA</u>	78
<u>LODY</u>	79

<u>SPOŻYWANIE GŁÓWNIIE BIAŁEGO PIECZYWA</u>	80
<u>ZBYT MAŁE SPOŻYCIE BŁONNIKA</u>	81
<u>SPOŻYWANIE MNIEJ NIŻ 5 PORCJI WARZYW I OWOCÓW</u>	84
<u>GRILL – NAJGORSZY SPOSÓB PRZYGOTOWANIA POTRAW</u>	85
<u>PICIE NAPOJÓW GAZOWANYCH</u>	88
<u>NAPOJE KOLOROWE</u>	89
<u>NIBY-SOKI</u>	91
<u>SPOŻYWANIE NAPOJÓW Z PUSZEK ALUMINIOWYCH</u>	93
<u>„BIAŁE, PULCHNE BUŁECZKI”</u>	94
<u>„BIAŁA” MAKA</u>	95
<u>LICZENIE KALORII</u>	96
<u>KORZYSTANIE Z „DIET UŁOŻONYCH PRZEZ DIETETYKA”</u>	97
<u>ZWODNICZE OFERTY ODCHUDZANIA</u>	98
<u>SPOŻYWANIE PRODUKTÓW O WYSOKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM</u>	100
<u>„TO, CO DLA JEDNEGO CZŁOWIEKA JEST POŻYWNIEM, DLA INNEGO JEST TRUCIZNĄ”</u>	101
<u>NIEDOSTOSOWANIE DIETY</u>	102
<u>ZAFOLIOWANE, GOTOWE WARZYWA</u>	103
<u>NOWALIJKI</u>	105
<u>ZAKWASZENIE ORGANIZMU</u>	107
<u>KAWA PITA „PO POLSKU”</u>	113
<u>PICIE KAWY ROZPUSZCZALNEJ</u>	114
<u>TRUJĄCE PIWO</u>	115
<u>SYNTETYCZNE WITAMINY</u>	117
<u>„CHUDNIĘCIE Z BŁONNIKIEM”</u>	120
<u>ŻYWNOŚĆ „WZBOGACANA”</u>	122
<u>BŁOKOWANIE WCHŁANIANIA</u>	124
Napoje typu cola.....	124
Kawa.....	124
Herbata, szczególnie czarna („zwykła”).....	125
Napoje energetyczne.....	125
Leki.....	125
<u>DESERY</u>	127
<u>KWASEK CYTRYNOWY</u>	128
<u>OCET</u>	130
<u>SPOŻYWANIE SOI NIEZNANEGO POCHODZENIA</u>	132
<u>KUPOWANIE TANIEJ ŻYWNOŚCI W MARKETACH</u>	134
<u>WĘDLINY CZY PASZE?</u>	136
<u>MIEŚKO I KOMPILACJA?</u>	139
<u>PARÓWECZKI, MORTADELA, MIELONKA</u>	140

<u>„GUMOWATE” WĘDLINY</u>	142
<u>CHIŃSKIE TRUCIZNY</u>	143
<u>FAST FOODY</u>	145
<u>ZBYT CZĘSTE JADANIE DROBIU</u>	146
<u>RYBY – ZA I PRZECIW</u>	147
<u>PAKOWANIE ŻYWNOSCI W FOLIE</u>	149
<u>CYTRUSY Z MARKETU</u>	151
<u>JEDZENIE JABŁEK Z SUPERMARKETÓW</u>	152
<u>KWAS ERUKOWY</u>	153
<u>ZAŻYWANIE (REKLAMOWANYCH) LEKÓW</u>	154
<u>„ALUMINIOWA POMOC” DLA ŻOŁĄDKA</u>	156
<u>JEDZENIE ŚWIEŻEGO PIECZYWA</u>	157
<u>ZAPARCIA</u>	158
<u>ANTYBIOTYKI I ICH NADUŻYWANIE</u>	159
<u>ZIMNE ŚNIADANIA</u>	163
<u>ZIMNA WODA DO PICIA</u>	164
<u>TYLKO SUROWE WARZYWA</u>	165
<u>CZY ŁATWO JEST USTAWIĆ DIETĘ?</u>	166
<u>KOBIECE CZASOPISMA</u>	169
<u>CO Z TYM WSZYSTKIM ZROBIĆ?</u>	171
<u>TEST BURACZANY</u>	174
<u>CO O TYM WIE TWÓJ LEKARZ?</u>	176
<u>TO CO JA MAM JEŚĆ?</u>	177
Czytaj etykiety.....	177
Rozważ zakup maszyny dla pieczenia chleba.....	178
Sprawdź małe piekarnie i sklepiki z pieczywem.....	178
Wyszukuj małe zakłady produkujące żywność.....	179
Wyszukaj na wsi lub terenach podmiejskich rolnika lub gospodarstwo.....	179
Szukaj produktów (sklepów) ekologicznych.....	179
Wydź poza miasto.....	180
Inna panierka.....	180
Hoduj własne owoce i warzywa.....	181
Przyjmuj suplementy diety.....	181
Rozważ zakup filtra z prasowanym blokiem węgla.....	182
Zamrażaj wodę do picia i gotowania potraw.....	182
W sezonie kupuj owoce i warzywa od działkowiczów.....	182
Poza sezonem kupuj mrożone warzywa.....	182
Przygotowuj sama jogurt i kefir.....	183
Wybieraj makaron razowy, z pszenicy durum lub z orkiszem.....	184
Wybieraj keczup wyprodukowany z pomidorów.....	184
Jadaj ryby 1-3 razy w tygodniu.....	185
Sam rób smalec.....	185
Do każdego mięsa i ryby dodawaj kurkumę.....	185
Jedz kiełki.....	186
Herbaty.....	186
Gorzka czekolada.....	186

<u>ZAPOMNIANE LUB NIEDOCENIANE</u>	187
<u>Kurkuma</u>	187
<u>Kardamon</u>	188
<u>Imbir</u>	188
<u>Siemie lniane</u>	189
<u>Zielona herbata</u>	189
<u>Czosnek</u>	190
<u>Pokrzywa</u>	190
<u>Cebula</u>	191
<u>Aronia</u>	191
<u>Żurawina</u>	193
<u>Topinambur</u>	194
<u>Czarny bez</u>	195
<u>Orzechy brazylijskie</u>	196
<u>20 ZASAD JEDZENIA, POPRAWIAJĄCYCH ZDROWIE</u>	197
<u>WYŁĄCZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI</u>	200
<u>BIBLIOGRAFIA</u>	201

Czytaj etykiety!

Pod takim właśnie tytułem prowadzimy nieustającą akcję na naszej stronie internetowej, ponieważ lektura napisów o zawartości opakowania może być nie tylko pouczająca, ale może także uchronić nas przed bardzo niekorzystnymi efektami działania na organizm, a z pewnością w wielu wypadkach zjeży nam się włos na głowie.

Obserwując ludzi w marketach, bardzo łatwo się przekonać, że znaczna większość klientów sprawdza głównie termin przydatności do spożycia. To zdecydowanie za mało. **Sprawdzenie, co zawiera dany produkt, jest w dzisiejszej rzeczywistości wręcz koniecznością, a świadomość tego faktu jest żenująco niska.**

Niestety, nieuzasadnione przekonanie, że instytucje powołane do pilnowania zdrowia i interesów konsumentów spowodują, że na półkach będą wyłącznie zdrowe produkty, jest z gruntu fałszywe i nie znajdujące pokrycia w faktach! Poziom tolerancji tych instytucji jest żenująco wysoki i jeśli samemu nie zadbasz o to, co jesz, to nie licz na długie i zdrowe życie!

Czytaj etykiety, a szybko dojdiesz do wniosku, że to, co napisano dużymi literami na opakowaniu, dalekie jest od tego, co znajduje się wewnątrz. Więcej powiedzą Ci etykiety i wyjaśnienie, czym są składniki produktu, który chcesz kupić. Na szczęście dzisiaj łatwo znaleźć te informacje w Internecie, książkach i encyklopediach.

Krótko mówiąc:

Nie daj z siebie zrobić frajera!

To, co znajduje się dzisiaj na opakowaniach, często przypomina ulotkę reklamową, a nie wymaganą przepisami etykietę, mającą zawierać określone informacje.

Tymczasem obowiązująca ustawa z dn. 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia stawia dość konkretne wymagania, o których warto wiedzieć we własnym interesie. Prawo jest w tym zakresie dość jasne i chroni konsumenta, który, zależnie od treści etykiety, podejmuje decyzje o wydawaniu swych pieniędzy na ten, a nie inny produkt.

Jeśli etykieta produktu nie zawiera tego, co powinna, lub jest elementem manipulacji, oznacza to, że producent nie potrafi lub nie chce sprostać prawu odnośnie znakowania, a więc nie może zapewnić wystarczająco dobrej jakości produkcji i/lub jej bezpieczeństwa. Wówczas warto podchodzić z dużym sceptycyzmem do jego produktów, niezależnie od ceny, jaką one posiadają.

To jest bardzo ważne i należy wiedzieć, że prawo stwierdza jednoznacznie, że etykieta **NIE** powinna:

1. wprowadzać w błąd konsumenta tekstem lub rysunkiem w zakresie istoty środka spożywczego, rodzaju, właściwości, składu, ilości, pochodzenia lub metod produkcji, przypisywania środkowi spożywczemu działania lub właściwości, których nie posiada;
2. przypisywać środkowi spożywczemu właściwości zapobiegania lub leczenia chorób lub powoływać się na takie właściwości; nie dotyczy to dietetycznych środków spożywczych oraz wód mineralnych leczniczych (uwaga: działanie lecznicze wymaga potwierdzenia wynikami badań farmakodynamicznych i klinicznych);
3. zawierać takich określeń, jak: „zdrowy”, „bezpieczny” itp.;

4. sugerować, że środek spożywczy posiada specjalne właściwości, które w rzeczywistości posiadają wszystkie podobne środki spożywcze.

Zdecydowana większość konsumentów nie jest tego świadoma, a więc warto zwrócić uwagę na to, że środki spożywcze znakuje się, podając bezpośrednio na opakowaniu, etykiecie lub obwolucie następujące informacje:

1. nazwę;
2. wykaz występujących w środku spożywczym surowców, łącznie z substancjami dodatkowymi, dozwolonymi, stosowanymi w czasie produkcji lub przetwarzania środków spożywczych i obecnych w końcowym produkcie nawet w innej postaci, zwanych dalej „składnikami”;
3. datę, do której prawidłowo przechowywany środek spożywczy zachowuje pełne właściwości jakościowe i zdrowotne, zwaną dalej „datą minimalnej trwałości” lub termin, przed którego upływem środek spożywczy zachowuje przydatność do spożycia, zwany dalej „terminem przydatności do spożycia”;
4. zawartość netto;
5. warunki przechowywania – przy znakowaniu terminem przydatności do spożycia oraz w przypadkach, gdy jakość środka spożywczego w istotny sposób zależy od warunków jego przechowywania;
6. nazwę i adres producenta;
7. nazwę i adres podmiotu gospodarczego paczkującego lub rozlewającego środek spożywczy;
8. kraj, w którym wyprodukowano środek spożywczy lub w którym dokonano przetworzenia zmieniającego właściwości środka spożywczego, jeśli jego pominięcie mogłoby wprowadzić w błąd konsumenta;
9. sposób użycia, jeżeli brak tej informacji uniemożliwiałby właściwe postępowanie ze środkiem spożywczym;

10. poziom substancji smolistych i nikotyny w dymie papierosowym oraz pouczenie o szkodliwości dymu tytoniowego;
11. zawartość tłuszczu w wypadku produktów mlecznych;
12. moc napoju zawierającego powyżej 1,2% objętościowych alkoholu wyrażoną w procentach objętościowych;
13. klasę jakości lub inny wyróżnik jakości w przypadku, gdy dla środka spożywczego określono klasyfikację jakościową;
14. napis „utrwalono radiacyjnie” w przypadku środków spożywczych konserwowanych metodami radiacyjnymi;
15. oznaczenie określonej ilości środka spożywczego otrzymanego z tego samego surowca i w jednakowych warunkach produkcyjnych (partii produkcyjnej), umożliwiające identyfikację tego środka;
16. maksymalną zawartość składnika dla środka spożywczego, którego nazwa sugeruje brak tego składnika;
17. numer normy, jeżeli wprowadzono obowiązek jej stosowania.

W przypadku produktu, którego największa powierzchnia nie przekracza 10 cm², znakuje się, umieszczając następujące dane:

1. nazwę,
2. nazwę i adres producenta,
3. datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia,
4. zawartość netto lub liczbę sztuk,
5. zawartość tłuszczu w wypadku wyrobów mlecznych,
6. moc napoju zawierającego powyżej 1,2% objętościowych alkoholu wyrażoną w procentach objętościowych,
7. oznaczenie określonej ilości środka spożywczego otrzymanego z tego samego surowca i w jednakowych warunkach produkcyjnych (partii produkcyjnej), umożliwiające identyfikację tego środka.

Oдноśnie nazwy środka spożywczego – powinna ona być zgodna z normą, a przy jej braku powinna być to nazwa powszechnie przyję-

ta. Nazwa powinna precyzyjnie informować o rodzaju środka spożywczego, umożliwiać łatwe odróżnienie od podobnych środków spożywczych, a także zawierać dane dotyczące procesów technologicznych stosowanych podczas przetwarzania. Ponadto, produkt spożywczy można dodatkowo znakować nazwą firmową albo inną.

Wykaz składników powinien wymieniać w malejącej kolejności składniki stosowane w produkcji lub przy przetwarzaniu środków spożywczych i znajdujące się w końcowym produkcie nawet w innej postaci.

Jest to niezwykle ważna informacja, ponieważ konsument może wówczas łatwo identyfikować, jakie ilości poszczególnych składników zawiera dany wyrób, a wielu producentów, szczególnie wytwarzających tanie czy niskiej jakości produkty, niechętnie podaje procentową zawartość poszczególnych składników.

Produkty spożywcze znakuje się: datą minimalnej trwałości lub terminem przydatności do spożycia (produkty spożywcze nietrwałe mikrobiologicznie, czyli łatwo psujące się, oraz dietetyczne środki spożywcze i środki spożywcze dla niemowląt i dzieci do lat trzech).

Przepis ten nie dotyczy jednak:

1. świeżych owoców, warzyw i ziemniaków – nie obranych i nie rozdrobnionych,
2. win i miodów pitnych,
3. napojów o zawartości objętościowej powyżej 10 proc. alkoholu,
4. cukru,
5. octu,
6. soli, z wyjątkiem soli jodowanej,
7. tytoniu i wyrobów tytoniowych.

Jeżeli nie jest możliwe ze względów technicznych oznaczenie na opakowaniu po określeniu słownym daty cyfrowej, należy umieścić informację, w jakim miejscu opakowania znajduje się data; miejsce to powinno być widoczne bez otwierania opakowania.

Dopuszcza się znakowanie datą minimalnej trwałości lub terminem przydatności do spożycia (zależnie od rodzaju środka spożywczego) oraz oznaczenie partii produkcyjnej na opakowaniach zbiorczych firmowych, pod warunkiem sprzedaży detalicznej bezpośrednio z tych opakowań:

- 1.gumy do żucia, lodów formowanych, aromatów do ciast, drobnych trwałych wyrobów cukierniczych typu lizaki itp.,
- 2.środków spożywczych o masie netto do 50 gramów, takich jak kostki bulionowe, serki topione, masło ekstra itp.¹

A więc...

Czytaj etykiety!

¹ Źródło przepisów: www.halat.pl. Dostęp z 19.03.2009.

Niewłaściwa kolejność spożywania produktów

Powiedzenie: *Bóg stworzył pożywienie, a diabeł kucharza* – ma w dzisiejszym świecie pełne uzasadnienie. Potrafimy stworzyć kulinarne i wizualne cuda oraz „niebo w gębie”, lecz w ogromnej większości przypadków (niestety...) są to bomby z opóźnionym zapłonem w kwestii zdrowotnej.

Wiedza w zakresie tego, co spożywamy, pozwala na unikanie zarówno „sensacyi” w układzie pokarmowym, jak również dość poważnych schorzeń powstających z czasem, podczas spożywania produktów w niewłaściwej kolejności.

To, co spożywamy, dzieli się na: białka, tłuszcze i węglowodany. Każdy z tych składników występuje w wielu różnych odmianach, lecz, najogólniej rzecz ujmując, każda grupa na swój charakterystyczny czas trawienia i pozostawania w żołądku:

- ◆ węglowodany – od 0,5 (tzw. „szybkie” węglowodany – cukier, miód) do 2 godzin (kasze),
- ◆ tłuszcze – 3 do 5 godzin,
- ◆ białka – 6 do 8 godzin.

Wynika z tego dość jasno, iż należy najpierw zjadać węglowodany, ponieważ jeśli zjemy je na końcu, to zaczną fermentować i gnić w jelitach zanim „przepchną się” dalej, zablokowane przez niestrawione białka.

A więc sensowne jest najpierw zjeść ciastko z kawą, a potem obiad. Najpierw deser, potem surówka z ziemniakami, a potem schabowy z surówką.

Nigdy owoców po obiedzie! Gniją i fermentują, zalegając w jelitach.

Margaryna zamiast masła

Niewiele osób zadaje sobie trud sprawdzania, na czym polega produkcja margaryny. Płynne oleje poddaje się wysokiemu ciśnieniu w obecności wodoru przy pomocy katalizatora niklowego pod postacią proszku. Cały proces przebiega w temperaturze 800-900 stopni Celsjusza. **Jest to tłuszcz нефizjologiczny, którego organizm nie jest w stanie strawić.** Osadza się w jelitach i może być czynnikiem wpływającym m.in. na pojawienie się polipów jelita grubego, a nawet może być przyczyną rozwoju raka. Należy pamiętać, że z punktu widzenia zdrowotnego **reklamy kłamią i manipulują**, sugerując, że margaryna zawiera zmniejszoną ilość kwasów tłuszczowych trans i/lub jakieś sterole roślinne, które mają poprawiać stan cholesterolu w organizmie. Jak mawia mój znajomy lekarz: „dajcie mi tylko odpowiednią ilość pieniędzy, a udowodnię badaniami naukowymi dokładnie to, co chcecie”. Żadne tłuszcze roślinne nie zawierają cholesterolu, a więc informowanie, że margaryna nie zawiera cholesterolu, jest jak reklamowanie, że woda jest mokra. Sterole roślinne dodawane do margaryny, mające jakoby „zbijać” cholesterol, to kolejny trik służący nabijaniu kasy producentom i sprzedawcom, a nie pomagający zdrowiu.

Margaryna jest tańsza i to jest powód, dla którego wiele osób po nią sięga. Zapłacą za nią znacznie więcej – własnym zdrowiem.

Margaryna to zaledwie kilka, a w najlepszym wypadku 30 rodzajów kwasów tłuszczowych (choć zwykle znacznie mniej), natomiast masło zawiera ich ponad 300. Okazuje się więc, że niezależnie od tego, jak spożywana i z jakimi dodatkami, margaryna jest daleko w tyle

pod względem wartości zdrowotnych za sprawdzonym przez setki lat masłem.

Zawarte w margarynach **kwasy tłuszczowe trans** podwyższają stężenie cholesterolu LDL („złego”) w surowicy krwi, a więc zwiększają ryzyko choroby niedokrwiennej serca. Natomiast obniżają stężenie cholesterolu HDL („dobrego”), co także ma wpływ na zwiększenie ryzyka choroby niedokrwiennej serca. Poza tym spożywanie tłuszczów typu trans powoduje zwiększenie stężenia trójglicerydów, co jest dodatkowym czynnikiem zwiększającym ryzyko choroby niedokrwiennej serca i kilku innych patologii. Są więc one bardzo niebezpiecznym pokarmem!

Nie wykonano jeszcze wystarczająco dużo odpowiednich badań, jednakże są istotne pobudki do tego, by twierdzić, iż margaryny mają negatywny wpływ na ciśnienie tętnicze oraz insulinooporność, prowadzącą do cukrzycy. Wyniki badań mające stwierdzić wpływ kwasów tłuszczowych trans na występowanie chorób nowotworowych, cukrzycy typu II i alergii są, dotychczas, niejednoznaczne, jednak takie prawdopodobieństwo istnieje. Nie udowodniono ostatecznie wpływu kwasów trans na zaburzenia dojrzewania płodu i rozwoju dzieci ani zmniejszenia ilości pokarmu u kobiet karmiących, aczkolwiek doświadczenia w tym zakresie wydają się to potwierdzać. Izomery trans podejrzewa się też, nie bez podstaw, o blokowanie enzymów, a więc negatywny wpływ na wiele układów i organów.

Reklamowane przez niektórych producentów redukcja ilości izomerów kwasów tłuszczowych w ogólnej masie margaryny jest bardziej zabiegiem marketingowym, wynikającym z reakcji producenta na wzrost świadomości konsumentów, niż dającym korzyści zdrowotne. Dodawanie do margaryn „uszlachetniaczy”, np. witamina A i D (syntetyczne) czy sterole, to głównie wdzięczny element do wykorzystania w reklamie, a nie poprawa zdrowotności produktu. Gdy

widzę na półce sklepowej tego typu „ekstra margaryny z dodatkami” w cenie kilkukrotnie wyższej od innych, traktuję to jako test na świadomość i inteligencję potencjalnych klientów. Całkiem sporo z nich go nie zdaje...

Żadnym wyjściem nie są też dla konsumenta tzw. miksy, czyli mieszanki masła z margaryną.

W USA jest obowiązek informowania konsumentów o zawartości i ilości tłuszczów typu trans nie tylko w margarynach, tzw. miksach, lecz nawet w wyrobach cukierniczych. W Polsce jest tu jeszcze sporo do zrobienia.

Podsumujmy:

Kwasy tłuszczowe trans często zwiększają odporność na insulinę, co oczywiście prowadzi do cukrzycy typu II, oraz uszkodzają wewnętrzną warstwę arterii, doprowadzając do chorób układu krążenia.

Zakłócają funkcjonowanie błon komórkowych, utrudniając zaopatrywanie komórek w substancje odżywcze i wydalanie produktów przemiany materii. Proces ten doprowadza do niedożywienia i samozatrutowania komórek.

Zakłócają też zdolność organizmu do prawidłowego wykorzystywania wszystkich niezbędnych kwasów tłuszczowych (omega 3 i 6), istotnie osłabiają sprawność systemu odpornościowego (immunologicznego). Zwiększają też rozmiary komórek tłuszczowych, czyli powodują, że ludzie są grubszy oraz redukują poziom dobrego cholesterolu (HDL). Zwiększają poziom potencjalnie niebezpiecznych lipoprotein, zwiększają stany zapalne, jak również krzepliwość krwi. Ponieważ organizm nie potrafi ich rozłożyć, zalegają w żyłach niczym niezniszczalne złoże plastikowych butelek na wysypiskach śmieci.

Powodując zmiany w chromosomach lub szpiku kostnym, mogą przyczyniać się do powstawania chorób nowotworowych.

Niestety promowana od pewnego czasu technologia wytwarzania margaryn, oparta na tzw. tłuszczach estryfikowanych, choć faktycznie redukuje izomery trans, to także daje niefizjologiczne tłuszcze, obce dla ludzkiego kodu genetycznego, ze wszystkimi tego późniejszymi konsekwencjami.

Najbezpieczniejszym dla człowieka tłuszczem jest masło *ghee* (*ghi*). Przepisu szukaj w Internecie.

Spożywanie głównie białego pieczywa

O tym, jaką wartość odżywczą ma biały chleb z oczyszczonej mąki i pięknie wyglądające białe bułeczki, świadczy eksperyment, który przeprowadzono w USA: dwie grupy szczurów karmiono wyłącznie białym chlebem z dodatkami a grupę kontrolną karmioną tylko chlebem pieczonym z pełnoziarnistej mąki. karmioną tylko chlebem pieczonym z pełnoziarnistej mąki.

Dwie trzecie szczurów karmionych chlebem z białej mąki padło przed zakończeniem czasu eksperymentu!

Warto poszukać dobrej piekarni lub wręcz piec chleb samemu, wykorzystując domowe maszyny do wypieku chleba oraz dostępne mieszanki zawierające dobre mąki, bez chemicznych dodatków wybielających (aluminium).

Nie dla wszystkich jest wskazany chleb razowy.