

Jedni jedzą, żeby żyć drudzy żyją, żeby jeść

Żaden sposób odżywiania nie jest pozbawiony wad. Nie można ustalić jednej diety na stałe. Ideałem byłoby jeść to, co najlepsze dla naszego organizmu. Ale w ciągu życia zatracamy umiejętność określania w pożywieniu tego, co jest dla nas dobre.

Każda jednostka może zdobyć środki wystarczające do zaspokojenia rzeczywistego głodu. Ale w sensie psychicznym może mieć poczucie, że w tym systemie społecznym, gospodarczym, nie stać jej na zaspokajanie różnych potrzeb. Potrzeby uznania, prestiżu, posiadania, rozwijają się i odbiegają bardzo od rzeczywistych. Najmniejsze wymagania ma człowiek naprawdę głodny, natomiast potrzeba jedzenia, zrodzona z podniecy psychicznej, wymaga wyrafinowanych potraw. Często sytuacja rodzi zapotrzebowanie na zjedzenie wyszukanych potraw w odpowiednich lokalach, gdzie właściwie nie idzie się jeść, ale zademonstrować swoją pozycję. Ci, którzy wyrwali się z kierunku presji opinii publicznej oraz

wzorców lansowanych przez media i przestali krytykować te produkty, które mają rzeczywistą wartość i są łatwe do zdobycia (owoce, warzywa, groch, kasze), będą zdrowsi od pozostałych. Mówiąc prościej: im taniej, tym lepiej; im bardziej wyszukane potrawy, tym gorzej dla naszego zdrowia. Złe odżywiają się prawdziwi biedacy i ludzie bardzo zamożni, bo im nie wypada zamawiać prostych dań. Wzory do naśladowania menu powinniśmy czerpać ze społeczności zdrowych i długowiecznych, a nie modnych, które zaspokajają potrzeby powierzchowne, związane z głodem sytuacyjnym czy prestiżem. W związku z tym w mediach nie zobaczycie, jak lansuje się potrawę z płatków owsianych, dlatego, że to jest nieatrakcyjne medialnie. Wystarczyłoby wziąć 3 łyżeczki płatków, zalać gotującą wodą, dodać do tego łyżeczkę masła, szczyptę soli i danie gotowe, nadaje się do jedzenia. Audycje

telewizyjne poświęcone jedzeniu muszą trwać dłużej. Im więcej się „niszczy”, czyli miazdzy, miele, sieka, tłucze, smaży, piecze (jeszcze na dodatek potrzeba do tego mnóstwo narzędzi, przyrządów), tym atrakcyjniejsze to jest - według mediów - do oglądania. Tymczasem natura wyposażała nas w naturalne, wspaniałe urządzenie do „obróbki” pokarmu, w postaci jamy ustnej. Niestety, widok żującego człowieka nie jest zbyt atrakcyjny medialnie. Naogląda się kobieta, naogląda, a w efekcie i tak - z brak czasu - kupi zupkę w proszku, doleje wody i wszyscy się będą cieszyć, że obiad smakuje jak domowy. Żaden sposób odżywiania nie jest pozbawiony wad. Nie można ustalić jednej diety na stałe. Ideałem byłoby jeść to, co najlepsze dla naszego organizmu, czyli produkty jak najmniej przetworzone. Ale w ciągu życia zatracamy umiejętność określania w pożywieniu tego, co jest dla nas dobre. Stresy, złe nawyki żywieniowe (nałogi), modne diety, powodują stale niedobory, rozregulowanie naturalnego instynktu, w efekcie czego, paradoksalnie, najbardziej smakuje nam to, co najbardziej szkodzi.



Na początek trochę zasad prawidłowego odżywiania:

- nie wolno jeść owoców na deser, tylko przed posiłkiem;
- nie należy popijać w trakcie posiłku (żeby nie rozcieńczać soków trawiennych);
- po ciepłym posiłku, szczególnie tłustym, nie wolno pić zimnych płynów albo jeść lodów;
- nie „pojadać” między posiłkami;
- nie wolno łączyć owoców z produktami mlecznymi;
- napoje wolno pić pół godziny przed posiłkiem lub pół godziny po;
- nie spożywać owoców cytrusowych w mroźne dni, ponieważ wychładzają organizm;
- dokładnie przeżuwać, tak by jedzenie zamieniło się w postać płynnej papki;
- nie bać się tłuszczu (chyba, że lekarz zaleci inaczej);
- nie wstydić się odmówić jedzenia, które nie służy zdrowiu człowieka;
- to, co jest dobre i lekkostrawne w postaci surowej, nie powinno być przerabiane przez gotowanie lub smażenie (dopuszczalne jest tylko lekkie opiekanie, tzw. krótkie);
- pić małymi łykami, powoli;
- dań białkowych nie łączyć z sałatkami zakwaszonymi;
- dań skrobiowych nie zakwaszać;
- nie powinno być w posiłku więcej niż 4 produkty, nawet z tej samej grupy;
- białka należy łączyć z następującymi warzywami: burak, marchew, seler, rzodkiewka, ogórek, brukselka, kapusta, kalarepa, brokuł;
- skrobię należy łączyć z następującymi warzywami: fasolka szparagowa, szparagi, kalafior, zielona sałata, szpinak, cebula, papryka, cykorja, pietruszka.
- nieprzestrzeganie kolejności, ilości, jakości, proporcji, likwiduje harmonię w organizmie, powoduje dolegliwości, zwane później chorobami;

Zestawy dopuszczalne:

- skrobia + tłuszcz,
- warzywa + inne warzywa,
- warzywa + skrobia,
- warzywa + białko,
- warzywa + tłuszcz,
- owoce + owoce (ale o tym samym stopniu kwaśności)

Zestawy niedopuszczalne:

- białko + skrobia,
- białko + cukier,
- białko + kwaśne owoce,
- warzywa + owoce,
- warzywa + cukier,
- tłuszcz + białko,
- skrobia + owoce,
- owoce + cukier.

Owoce jemy zawsze przed posiłkiem.

Dopuszczalne łączenie owoców:

- kwaśne (grapefruity, cytryny, pomarańcze, ananasy, jeżyny, wiśnie) łączyć ze średnio kwaśnymi (poziomki, jabłka, truskawki, figi, winogrona, śliwki),
- gruszki, brzoskwinie, czarne jagody, czereśnie,
- maliny, morele, można łączyć z bananami, daktylami, figami lub rodzynkami,
- niedopuszczalne jest łączenie owoców kwaśnych ze słodkimi.

Ciężkostrawne połączenia:

- skrobia z białkiem, tłuszczem i owocami,
- owoce z białkiem i zielonymi warzywami.

Żeby nie zakwasić organizmu, należy stosować produkty alkalizujące do zakwaszających w stosunku 3:1.

Pokarmy alkalizujące:

- wszystkie warzywa i owoce (łącznie z cytryną), w szczególności: ziemniaki, marchew, sałata, buraki.

Pokarmy zakwaszające:

- białka (oprócz baraniny), wszystkie rodzaje pieczywa, groch, fasole, kasze, mak, orzechy laskowe, ryż, soczewica, soja, sery białe i żółte, śmietana, twaróg, cukry, wszystkie tłuszcze, płatki owsiane.

Określone produkty są najlepiej przyswajalne i wykorzystywane przez organizm w określonych porach dnia.

Produkty dnia (7.30 - 19.30):

- buraki, fasolka szparagowa, groszek zielony, kapusta czerwona,
- kukurydza, marchew, papryka, sałata, seler, soczewica, szczaw,
- szpinak, ananas, brzoskwinie, cytryny, czereśnie, jagody, daktyle,
- jeżyny, kiwi, maliny, morele, nektarynki, pomidory, porzeczki,
- śliwki, truskawki, winogrona, wiśnie, olej kukurydziany, olej
- słonecznikowy, czosnek, liści laurowe.

Produkty nocy (19.30 - 21.30):

- bakłażany, botwina, bób, cukinia, dynia, fasola, grzyby, kalafior,
- brukselka, kapusta, ogórki, pory, rzodkiewka, soja, szparagi,
- ziemniaki, arbuzy, awokado, banany, gruszki, jabłka, melony,
- migdały, oliwki, orzechy, olej arachidowy, oliwa z oliwek, olej
- sezamowy, olej sojowy, cebula, korziszony, sól, jajka, produkty
- mleczne, wszystkie ryby (oprócz rekinów).

Czas trawienia:

- skrobia 2-3 godz.,
- białko 4-6 godz.,
- tłuszcz 6-10 godz.,
- pokarm mieszany wegetariański 24 godz.,
- mleko pasteryzowane 12-48 godz.,
- jarzyny gotowane 10-12 godz.,
- jarzyny surowe 3-6 godz.,
- owoce gotowane 2-12 godz.,
- świeży sok owocowy lub jarzynowy 20 min.,
- pokarm mieszany, nie wegetariański 1-5 dni.

■ Lena Osińska