

//

**Czego wymaga nasz organizm?**

**Autor: mgr inż. Jerzy Woźniak,  
wieloletni działacz ruchu Optymalnych w Zielonej Górze, wybitny teoretyk i praktyk.**

**Genotyp człowieka został ukształtowany w czasach paleolitu, a nasi przodkowie żywili się jedynie tym, co upolowali, zebrali albo wygrzebali z ziemi, stąd podstawowym składnikiem ich pożywienia było mięso różnego rodzaju wraz z tłuszczem.**

**Nieznacznym uzupełnieniem diety były węglowodany o małej zawartości cukrów prostych i niskiej kaloryczności. Nie było zbóż, mąki tym bardziej oczyszczonej, cukru itp.**

**Wynika z tego, że człowiek jest mięsożernym drapieżnikiem i jego dieta musi być zgodna z takimi potrzebami. Nikt nie ma wątpliwości, że karmienie kota kluskami i ziemniakami da fatalne skutki zdrowotne – znane również doskonale w społecznościach ludzkich.**

**Koniecznie przeczytaj**

[Dieta Dobrych Produktów](#)

**Kupisz Tutaj**

**Główne składniki pokarmowe i ich funkcje**

**Białka inaczej proteiny– strukturalne, metaboliczne, oraz energetyczne,**

**Źródłem najlepszego białka są: żółtka jaj (1 jajko to ok.6 g białka), podroby w postaci wątroby, nerek, pasztetów, salcesonów, ponadto mózdzek, tłuste sery, wieprzowina,**

wołowina drób wiejski, ryby z mórz północnych.

Białko pochodzenia roślinnego jest białkiem niepełnowartościowym dla ludzi, jego struktura jest niepełna, nie zawiera wielu aminokwasów, nie jest zatem dobrym budulcem.

Białko roślinne jest doskonałą paszą dla zwierząt roślinożernych, nie zaś dla człowieka, który ze swej natury jest drapieżnikiem.

**Tłuszcze – energetyczne i strukturalne**

Tłuszcze są najbardziej skoncentrowanym źródłem energii (1g to ok.9 kcal). Tłuszcze są węglowodorami tj. związkami węgla i wodoru z małym dodatkiem tlenu.

Najlepsze dla człowieka są tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i to tłuszcze twarde, spożywane w postaci naturalnych tkanek zwierzęcych. Takie tłuszcze poza wartością energetyczną mają też wartość biologiczną. Zawierają bowiem całe kompleksy enzymów, witamin i substancji mineralnych, jak też cały zestaw substancji potrzebnych do spalania tłuszczu.

Nie jest prawdą że spożywając tłuszcz staniemy się otyli. Z samego tłuszczu nigdy nie powstanie tłuszcz w ciele człowieka, nie pozwalają na to zasady przemiany materii.

Masło jest najbardziej wartościowym tłuszczem spożywczym na zimno. Zawiera bardzo cenne witaminy A,D,E i z grupy B oraz sole mineralne: fosfor potas, wapń i magnez. Masło powinni jeść codziennie wszyscy, a już na pewno dzieci i młodzież. Powinno ono zawsze towarzyszyć serom, i twarogom, gdyż zawartość witaminy D pozwala na przyswajanie wapnia. Z tego samego powodu powinno dodawać się masło do fasoli, warzyw duszonych a nawet do wywarów kostnych. Do najlepszych tłuszczów należą: żółtka jaj, szpik kostny, słonina i lój, śmietana, smalec, tłuste mięsa, orzechy, słonecznik, mak.

**Węglowodany inaczej cukrowce**  
metaboliczne, strukturalne oraz energetyczne.

Organizmowi do niezbędnych procesów metabolicznych jest potrzebna określona ilość węglowodanów tj. w granicach od 50 do 80 gramów na dobę.

Każdy nadmiar zjadanych węglowodanów jest przetwarzany przez organizm na tłuszcz odkładający się w ciele człowieka.

Podobnie jak białka i tłuszcze, tak i węglowodany są lepsze i gorsze. lepsze są te zawarte w produktach zbożowych i niesłodkich warzywach niż te z cukru buraczanego, słodkich owoców i miodu. Węglowodany ze skrobi wchłaniają się wolniej z przewodu pokarmowego, dzięki czemu nie powodują nagłych, a przez to i szkodliwych wahań poziomu glukozy we krwi.

Koniecznie przeczytaj

[Dieta Dobrych Produktów](#)

**Kupisz Tutaj**

**Dlaczego należy jeść białka najwyższej jakości?**

Najlepsze dla człowieka jest białko zwierzęce, w którym zawarte są wszystkie potrzebne aminokwasy w najlepszych proporcjach. Jeżeli organizmowi do wytworzenia określonego białka brakuje chociaż jednego potrzebnego aminokwasu i nie ma z czego go zbudować, to takiego białka nie wytwarza, a posiadane aminokwasy musi zutylizować, czyli obciążyć wątrobę i nerki aby pozbyć się azotu pozostałego po tych aminokwasach.

**Dlaczego źródłem energii dla człowieka winny być tłuszcze?**

Najwydajniejszym źródłem energii dla organizmu jest spalanie tłuszczów. Wynika to wprost z budowy tych związków chemicznych oraz ze sprawności przemian metabolicznych. Energia uzyskana z tłuszczów jest około 2,5 razy większa niż energia uzyskiwana z cukrów lub białek. Pierwotne bakterie uzyskiwały energię z glukozy na drodze beztlenowej czyli fermentacji, co wynikało z braku tlenu. Z chwilą pojawienia się tlenu w atmosferze Ziemi wystąpiła możliwość uzyskiwania energii nie tylko na drodze beztlenowej, lecz również na drodze spalania z wykorzystaniem tlenu. Natura natychmiast wykorzystwała tę możliwość tworząc komórki wyposażone w mitochondria – siłownie tak skonstruowane, aby do produkcji energii efektywnie wykorzystywać tłuszcze dającą więcej energii z jednostki masy.

Potwierdzeniem, że natura już dawno dokonała takiego wyboru jest fakt, że jedynym sposobem magazynowania większej ilości energii jest tworzenie tkanki tłuszczowej.

Tworzenie z glukozy glikogenu jest sposobem tworzenia zapasu krótkotrwałego i ograniczonego. Węglowodany mogą być sensownie wykorzystywane energetycznie tylko wyjątkowo w przemianie beztlenowej i tak się dzieje w przypadku deficytu tlenu np. w walce lub sporcie.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że podczas spalania tłuszczów zużywana jest około dwukrotnie mniejsza (w porównaniu ze spalaniem glukozy) ilość tlenu na jednostkę energii, co jest bardzo istotne przy niedotlenieniu komórek.

Od lat wmawiano nam z niemal religijnym przekonaniem, że otyłość powodowana jest

nadmierną konsumpcją tłuszczu i że jeśli będziemy jeść go mniej, schudniemy i będziemy dłużej żyć.

Walter Willett ( <http://www.hsph.harvard.edu/faculty/walter-willett/> ), przewodniczący wydziału żywienia w Harvardzkiej Szkole Zdrowia Publicznego, jest rzecznikiem najdłuższych i najpełniejszych badań dotyczących diety i zdrowia, jakie kiedykolwiek przeprowadzono i zawierają dane dotyczące blisko 300.000 osób.

Dane te wyraźnie przeczą prawdziwości teorii "mniej-tłuszczu-to-lepsze-zdrowie", "oraz teorii, że wszystkie tłuszcze są niezdrowe. Naukowcy ci twierdzą, że ta hipoteza zdecydowanie nie przeszła próby czasu, szczególnie, że znajdujemy się właśnie u szczytu chorób cywilizacyjnych oraz epidemii otyłości, która zaczęła się w latach osiemdziesiątych, co z kolei było związane z upowszechnianiem się dogmatu o zastępowaniu tłuszczu węglowodanami, zgodnie z tzw. „Piramidą zdrowia”. (W tym okresie wzrosła także zachorowalność na cukrzycę typu II, również u dzieci - ten typ cukrzycy kiedyś był nazywany cukrzycą dorosłych, teraz, z oczywistych powodów, już tak nie jest.).

Dieta niskotłuszczowa z definicji nie jest dietą zdrową.

W praktyce, taka dieta będzie zawsze bogata w węglowodany, a to prowadzi do otyłości, a dalej, również do chorób serca. "W przypadku dużego procentu populacji, przypuszczalnie 30 do 40 procent, diety niskotłuszczowe przynoszą skutki odwrotne do zamierzonych", mówi Eleftheria Maratos-Flier, dyrektor badań nad otyłością na harwardzkim prestiżowym Joslin Diabetes Center. "Paradoksalnie, w wyniku ich stosowania, ludzie przybierają na wadze".

Do początku lat siedemdziesiątych wciąż jeszcze można było znaleźć artykuły w gazetach, opisujące wysokie wskaźniki otyłości w Afryce i na Karaibach, gdzie ludzie żywili się prawie wyłącznie węglowodanami. W powszechnym mniemaniu, napisał były dyrektor Wydziału Żywienia Narodów Zjednoczonych idealna dieta, zapobiegająca otyłości, podjadaniu i nadmiernej konsumpcji cukru, "składała się z dużej ilości jaj, wołowiny, baraniny, kurczaków, masła i dobrze ugotowanych warzyw". Była to recepta identyczna do tej, jaką Brillat-Savarin przedstawił w 1825 roku.

Uważa się często, że jedynym źródłem energii dla mózgu jest glukoza. Jest to nieprawda. Jeszcze lepszym paliwem są ciała ketonowe uzyskane z tłuszczu, a wykrycie enzymów przemian tłuszczowych w mózgu wykazuje, że spalane są tam również kwasy tłuszczowe.

Dieta bogata w tłuszcz, a uboga w węglowodany, spowalnia powstawanie w mózgu zmian typowych dla choroby Alzheimera, stwierdza zespół naukowców belgijskich i amerykańskich. Zaprzeczają twierdzeniom, że tłuszcz, zwłaszcza zwierzęcy, przyczynia się do choroby. Szkodzi on tylko w obecności węglowodanów. Gdy jest mało węglowodanów a dużo tłuszczu, tworzą się ciała ketonowe i właśnie one grają ważną rolę w zaobserwowanej istotnej poprawie.

Zwierzęta odżywiające się węglowodanami nie wykorzystują cukrowców jako źródła energii. Typowym przykładem jest krowa, w zwozu której bakterie przetwarzają celulozę na tłuszcz, który jest prawdziwym źródłem energii dla jej organizmu. Podobnie wygląda metabolizm kolibrów, ptaków odżywiających się nektarem. Uzyskany z glukozy tłuszcz jest źródłem energii, pozwalającej ptaszce przelecieć ponad 800 km nad Zatoką Meksykańską.

Twierdzi się, że w grupach społecznych, w których spożywa się dużo tłuszczu występuje najwięcej zawałów. Zapomina się, że w tych grupach spożywa się jednocześnie dużo węglowodanów, szczególnie cukru i słodczy, co powoduje przetwarzanie glukozy na cholesterol w ścianach tętnic prowadząc do ich uszkodzenia.

Najnowszy raport Samuela Hendersona z Accera Inc. w Kolorado i jego kolegów z Belgii wskazuje na konieczność zmiany wcześniejszych poglądów, że tłuszcz, zwłaszcza zwierzęcy, ma negatywny wpływ na stan zdrowia.

Prof. Mark Cook z Uniwersytetu Stanu Wisconsin w USA wykazał ostatnio, że tłuszcz z mleka hamuje stany zapalne, towarzyszące rozwojowi wielu schorzeń, takich jak rak czy choroba reumatoidalna stawów.

Ludy, które jedzą dużo tłuszczu, a mało węglowodanów, nie cierpią na choroby cywilizacyjne.

Plemionami długowiecznymi są pasterze, a nie rolnicy, co potwierdza pozytywne działanie tłuszczu.

Koniecznie przeczytaj

[Dieta Dobrych Produktów](#)

**Kupisz Tutaj**

Czy cholesterol jest szkodliwy?

Cholesterol nie jest śmiertelną trucizną, ale lipidem niezbędnym do życia. Występuje we wszystkich komórkach, decydując o ich fizykochemicznych właściwościach, zapewniając im prawidłową czynność oraz wzrost, Jest składnikiem

wszystkich struktur błonowych, mitochondriów, układu nerwowego, wielu hormonów, szczególnie płciowych, sterydowych tym stresu, prekursorem witaminy D, kwasów żółciowych itp. Jak z tego wynika wpływa na wiele podstawowych funkcji życiowych i homeostazę organizmu. Rozkład poszczególnych frakcji w osoczu wynika z określonej (okresowej) równowagi dostarczanego cholesterolu do krwi, jego transportu oraz pobierania i oddawania przez komórki.

Nie ma cholesterolu „dobrego” ani „złego”. Można tylko stwierdzić, że przy określonych proporcjach poszczególnych lipoprotein, a więc przewadze pewnych procesów, istnieje współzależność statystyczna, a nie przyczynowo-skutkowa między stanem zdrowia, a poziomem (lub proporcją) danej frakcji.

Świat już wie od dawna, że poziom cholesterolu w osoczu nie zależy od jego ilości dostarczonej w pokarmach, lecz głównie jest zależny od produkcji w wątrobie, a ta jest sterowana potrzebami organizmu. Prof. dr.hab. med. Walter Hartenbach w swojej książce „Mity o cholesterolu” pisze: „Każda komórka nieustannie potrzebuje cholesterolu do podtrzymania swoich własnych funkcji, stąd też jego niedobór powoduje nie tylko niewydolność narządów lecz również przyczynia się do zwyrodnień nowotworowych. Obniżanie poziomu cholesterolu we krwi zagraża życiu i już spowodowało kilkadziesiąt zgonów tak leczonych pacjentów. Cholesterol sam w sobie nie ma żadnego wpływu na rozwój miażdżycy czy zawał serca.”

”Antycholesterolowe szaleństwo” jest największą mistyfikacją stulecia, zgodnie prowadzoną przez przemysł farmaceutyczny, producentów margaryny i niektórych lekarzy. Uznanie 80% dorosłej populacji ludzi na świecie za chorych wymagających leczenia antycholesterolowego do końca życia, daje miliardowe zyski „mafii cholesterolowej”, pozwalające na opłacanie zafałszowanych wyników badań oraz ukrywanie wyników niewygodnych.

Znany niemiecki profesor Hans K. Biesalski specjalista biologii chemicznej powiedział o specjalistach od spraw żywienia „większość ich wypowiedzi to ustalenia poczynione jeszcze przed podjęciem badań naukowych”.

**Dlaczego nadmiar węglowodanów jest szkodliwy?**

Jednym z najważniejszych hormonów powstałych w czasie ewolucji jest insulina, która pozwala na wyprowadzenie glukozy z osocza do tkanek obwodowych. Początkowo insulina nie służyła do regulacji poziomu glukozy w osoczu, umożliwiała natomiast organizmowi gromadzenie zapasów energii na okres głodu (docelowo w postaci tłuszczu lub glikogenu).

Obecnie jest ona najważniejszym hormonem decydującym o równowadze metabolicznej organizmu, i jedynym obniżającym poziom glukozy w osoczu. Przekroczenie dobowej podaży węglowodanów powyżej 100 g glukozy może spowodować załamanie równowagi metabolicznej organizmu, co prowadzi do bardzo wielu chorób. Taka sytuacja powstała po wprowadzeniu przemysłowej produkcji cukru, słodkich napojów, batonów itp.

Dotychczas omawiane wyniki badań i opinie, są w większości autorstwa specjalistów w dziedzinie żywienia i żywności, a więc naukowców, którzy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności prawnej za głoszone przez siebie poglądy i zalecenia.

Koniecznie przeczytaj

[Dieta Dobrych Produktów](#)

**Kupisz Tutaj**

Na szczęście od ponad 25 lat istnieje i rozwija się nowa dziedzina medycyny – żywienie kliniczne. Polega ono na ścisłym określeniu standaryzowanych składników pokarmowych podawanych pacjentowi oraz oceną wpływu takiego odżywiania na wyniki leczenia. W przeciwieństwie do badaczy z instytutów żywienia i żywności wyniki zaleceń lekarzy są bezpośrednio weryfikowane stanem pacjenta, a lekarz ponosi pełną prawną i zawodową odpowiedzialność za podjęte działania. W takiej sytuacji nie może być miejsca na wydumane, nie poparte rzetelną aktualną wiedzą, nieodpowiedzialne działania.

Czytając artykuły zamieszczone w „Postępach Żywienia Klinicznego” – oficjalnym piśmie Towarzystwa Żywienia Pozajelitowego - można stwierdzić, że autorzy coraz częściej doceniają pozytywną rolę tłuszczu oraz negatywną rolę nadmiaru węglowodanów w pożywieniu, co daje nadzieję na radykalną zmianę oficjalnych zaleceń żywieniowych w kierunku odrzucenia bezsensownej i szkodliwej tzw. „Piramidy zdrowia”, którą już wyrócili do góry nogami naukowcy z wydziału żywienia powszechnie znanej Harwardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego w USA.

