

## Kalorie pełne kłamstw

**Powszechnie wiadomo, że to, co jemy wpływa bezpośrednio na stan naszego zdrowia. Każdy z nas chce przejść przez życie bez chorób i ciesząc się dobrym samopoczuciem. W dzisiejszych czasach, kiedy jesteśmy tak zabiegani, że nie wystarcza nam czasu na spędzenie w tygodniu chwili z rodziną, w sprawie odżywiania poddajemy się w opinii specjalistów, instytucji naukowym i różnego rodzaju autorytetom.**

Od lat znana jest nam piramida żywieniowa, wiemy co to kalorie, czego powinniśmy unikać, wiemy co to złe tłuszcze, cholesterol i szereg innych podanych nam na tacy „popartych badaniami naukowymi” gotowych schematów żywieniowych. Nikt z nas nie ma czasu zastanowić się nad tym, czy tak naprawdę jest to dobre? - Bo przecież badania, autorytety, instytucje...

Kiedyś, dawno temu, analizując to wszystko doszliśmy z moim mężem do spiskowej teorii, z której początkowo bardzo się śmialiśmy: a mianowicie, że przemysł spożywczy jest ściśle powiązany z przemysłem farmaceutycznym. Teraz już wiemy, że jest to niestety gorzka prawda.

Czy wiecie skąd się wzięły kalorie oraz strach przed tłuszczem, czyli cholesterolem? Wszystko to zawdzięczamy jednej osobie, a mianowicie oceanografowi Ancełowi Keysowi, który był lobbyistą i który to stworzył normy kaloryczne i mit cholesterolowy na potrzeby przemysłu spożywczego! Po ogłoszeniu wyników jego badań powstała zupełnie nowa gałąź przemysłu – a mianowicie produkty light. Od tej pory każdy produkt spożywczy otrzymuje swoją „lżejszą” wersję. Sery, mleka, margaryny, jogurty stają się produktami odtłuszczonymi, a napoje gazowane typu cola nie mają już w sobie wysokokalorycznego cukru, tylko jego mniej kaloryczny zamiennik – słodzik. Hulaj duszo, piekła nie ma! Możemy jeść, na co tylko przyjdzie nam ochota – oczywiście pod warunkiem, że będziemy ściśle trzymać się ustalonych norm kalorycznych.

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy przechodzimy na „niskokaloryczną” dietę zalecaną przez dietetyków. Pieczołowicie liczymy kalorie i trzymamy się jadłospisu. Na półce w sklepie wybieramy odtłuszczoną szynkę i serek. Jadłospis w diecie odchudzającej oczywiście jest również tak prosto skomponowany, że w zasadzie każdy, kto nie pracuje zawodowo, nie ma dzieci i posiada mnóstwo wolnego czasu, może go bez problemu wprowadzić w życie. Do tego 4-5 posiłków dziennie – bajka! Menu jest oczywiście banalnie proste – przykładowo śniadanie: omlet z trzech białek z dżemem niskosłodzonym wiśniowym (25 g), szklanka mleka 0,5 proc, kanapka z kromki chleba z łyżeczką margaryny, herbata z cytryną bez cukru (110 kcal). Banalne, mało pracochłonne i jakie smaczne! Trzeba tylko wszystko dokładnie zważyć, przeliczyć kalorie i już!

Przeanalizujmy zatem nasz przykładowy jadłospis: Na śniadanie pyszny omlet – bez żółtek – bo oczywiście

trzeba uważać na cholesterol. A czy ktoś z szanownych Państwa wie, jak ustalono tak zwane normy cholesterolowe? Ustalono je na zasadzie konsensusu – czyli zebrało się grono „specjalistów” i ustaliło oto wszem i wobec, że norma cholesterolowa będzie wynosiła tyle i tyle. Ot tak, zwyczajnie. Masz drogi pacjencie więcej niż ustaliliśmy? Proszę, oto statyny! Więc i na żółtka trzeba uważać...

Kupując jajka, których pochodzenia nie znamy, nie mamy pewności co jady kury, jakimi „antybiotykami” je faszeryowano i co tak naprawdę jest w tym jajku. Hans Ulrich Grimm w swojej książce „Nie jedz Tego”, którą serdecznie Wam polecam, opisuje przypadek, kiedy dziewczynka uczulona na ryby i skorupiaki po zjedzeniu jajka została odwieziona do szpitala z ciężką reakcją alergiczną, gdzie ledwo uratowano jej życie. Powód? Jajko, które zjadła, pochodziło od kury karmionej mączką rybną.

Kolejnym punktem w naszym śniadaniu jest dżem niskosłodzony. A czym słodzony, bo przecież nie cukrem? Może być słodzony, tak jak się to dzieje w większości przypadków, syropem glukozowo-fruktozowym. Ach, jak to pięknie brzmi! Przecież wiemy ze szkoły, że fruktoza zawarta jest w owocach, więc to musi być coś naprawdę dobrego! Tak się ładnie nazywa, to i zdrowy pewnie. Tylko, że syrop ten drastycznie podnosi poziom cukru we krwi w naszym organizmie i jest przyczyną tycia... To chyba nie za dobra wiadomość dla kogoś, kto jest



na diecie? Oczywiście, zamiast syropu glukozowo-fruktozowego, który najczęściej pojawia się w niskosłodzonych dżemach, możemy znaleźć w nich słodziki, które są równie szkodliwe dla naszego zdrowia.

Dalej mamy szklankę mleka 0,5%. To, co oferuje się nam w sklepie, nie jest mlekiem, tylko produktem mlekopochodnym. Nazwa „mleko” na etykietach tych produktów w ogóle nie powinna mieć racji bytu. Na prawdziwym mleku od krowy, po kilku godzinach jego przechowywania, tworzy się na powierzchni śmietana, po 12-stu kwaśniej, a po kolejnych kilkunastu robi się z niego twaróg. Produkt mlekopochodny ze sklepu jest przede wszystkim pasteryzowany, więc zabite są w nim wszystkie dobre bakterie, które mogą dotrzeć do naszych jelit i tam pomóc nam schudnąć (pisałam o tym w poprzednim artykule na łamach Żyj Naturalnie). Do tego jeszcze to 0,5% czyli taka woda wymieszana z białą substancją zwaną szumnie mlekiem, nafaszerowaną antybiotykami i sterydami.

Przedostatnim punktem w naszym śniadaniu jest kanapka z kromki chleba z łyżeczką margaryny. Ale jakiego chleba? Chyba nie tego ze sklepu, bo ten wytwór nowoczesnego piekarnictwa nie ma w sobie nic dobrego do zaoferowania. Dodatki piekarnicze, bark zakwasu no i oczywiście mąka pszenna. A można zrobić dobry chleb z pszenicy. Teraz, „bezglutenowcy” na pewno się oburzą krzycząc – tak! A co z nietolerancją glutenu!? Jakoś tak się złożyło, że nasz gatunek przez tysiące lat jadł pszenicę i nic się nam nie działo. Ani moja 93-letnia babcia, ani moja mama, też nie pamiętały takich przypadków. Bo tak naprawdę nie chodzi w tym wszystkim o gluten, tylko dwa podstawowe aspekty – a mianowicie: po pierwsze, pszenica jest w tej chwili tak modyfikowana, że zamiast kilkunastu chromosomów jak dawniej, ma ich teraz ponad dwadzieścia – wszystko po to, aby zwiększyć uprawy. Po drugie, i co moim zdaniem jest najbardziej istotne to to, że nie ma czegoś takiego jak uczulenie na gluten, tylko jest to przewlekłe zatrucie glifosatem, którym obficie spryskiwane są uprawy pszeni-



cy. Substancja ta dostaje się do naszych jelit i tam działa prawdziwe spustoszenie. Dlatego zamiast zwykłej pszenicy polecam jej prastare odmiany, które na szczęście jeszcze nie dotknęła ręka przemysłu spożywczego – a mianowicie pszenicę płaskurkę i samopszę. Z obu jej rodzajów można upiec piękny i zdrowy chleb, zrobić makaron. Jeżeli nie macie na to czasu, to chleb można kupić lub zamówić przez Internet u Pawła, który wraz ze swoją rodziną prowadzi piekarnię „Prachleb”. Tam wypiekane są chleby na zakwasie z mąki płaskurka, samopsza, żytniej czy gryczanej. Prawdziwe tradycyjne, dobre chleby.

Na koniec naszego śniadania mamy łyżeczkę margaryny do chleba, czyli głównego winowajcy zatłakanych żył i zawałów. Nie wspomnę o herbacie, której po prostu nie należy pić z cytryną. Dieta cud! Cud, jak przeżyjesz...

Po pewnym czasie stosowania diety, stajemy się bardziej podenerwowani i rozdrażnieni, ponieważ nie dostarczamy naszemu organizmowi takiej energii, jaką potrzebujemy, a oprócz tego nieźle faszeryjemy się chemią. Owszem, w efekcie najwytrwalsi po pewnym czasie chudną, ale jakim kosztem? A efekt jo-jo? Pojawia się prawie zawsze po powrocie do normalnego trybu życia. I cóż z tego, że cały jadłospis okraszony jest chemicznymi dodatkami, które rujną nam zdrowie? Przecież tak zalecają specjaliści, dietetycy, a przemysł się kręci. I kto na tym zyskuje? Przecież nie my....

Czy twórcy tych cudownych diet powiedzieli kiedyś: przestańcie jeść przetworzone jedzenie? Czytajcie etykiety? Starajcie się robić wszystko sami w domu, a jeśli nie macie na to czasu, to poszukajcie ludzi choćby takich jak Paweł, którzy pieką dobry chleb? Nie. Bo komu na tym zależy żebyśmy bili zdrowi? Przecież to nieopłacalne. Jedząc nieprzetworzone jedzenie i robiąc je sami w domu z pewnością poświęcimy mniej czasu i zaangażowania niż przestrzeganie diety ograniczającej kalorie. Aż tyle i tylko tyle wystarczy, żeby cieszyć się dobrym zdrowiem i nie zatruwać organizmu. Oczywiście poruszajmy się też trochę. Nie mówię tu o bieganiu na siłowni po biegni jak chomik w kołowrotku, tylko o wybraniu się na wspólny spacer, posadzeniu czegoś w ogródku. Spójrzcie na zdjęcia z lat 20-30 ubiegłego wieku. Czy widzicie na plaży otyłe osoby? Może jedna na kilkadziesiąt. A teraz? Kiedyś wszystko było „swoje” – niech i teraz tak będzie. Spróbujcie proszę i nie dajcie się zwariować. Życzę Wam dużo zdrowia i wytrwałości. Serdeczności!



**Nina Bojarska** – pasjonatka i propagatorka życia zgodnie z naturą, zielarstwa, fitoterapii, zdrowego odżywiania i naturalnych kosmetyków. Wegetarianka. Prowadzi warsztaty, wykłady i spotkania. Jest autorką wielu publikacji na temat ziół,

zdrowego odżywiania i naturalnych kosmetyków. Autorka bloga [www.nineczkamajoweczka.bieszczady.pl](http://www.nineczkamajoweczka.bieszczady.pl) Właścicielka marki „Nineczka Majóweczka” – Naturalne Kosmetyki z serca Bieszczad” oraz założycielka Fundacji „Zdrowi z Natury”.