

## Właściwa liczba posiłków

Zgodnie z elementarną logiką, jeden posiłek dziennie powinien powodować rozbudowę układu trawiennego i przystosowywać organizm do szybkiego gromadzenia zapasów na czas 24 godzinnej przerwy między posiłkami. Podobnie, rzadko podlewane rośliny rozbudowują swój system korzeniowy. Można się domyślić, że jeden lub dwa posiłki dziennie będą sprzyjały powstawaniu otyłości, chociażby dlatego, że jednorazowo zjedzona niezbędna dawka około 100g węglowodanów zostanie w połowie bezpowrotnie zamieniona na tłuszcze. Również tłuszcze spożyte w nadmiernej ilości nie mogą samowolnie krążyć we krwi, muszą zostać zabudowane w tkankę tłuszczową. Wbrew utartym poglądom, **organizm może wytworzyć tkankę tłuszczową ze wszystkich składników odżywczych, tłuszczów, białek i węglowodanów**. Także niezbędny, chociaż czasem powodujący miażdżycę, **cholesterol może być produkowany z tłuszczów, białek i węglowodanów** (*Biochemia L.Stryer PWN 2003 str.738*). Natomiast jednorazowo spożyta duża dawka węglowodanów przyspiesza tylko powyższe reakcje poprzez zmuszanie trzustki do wydzielania insuliny. Niestety, **wydzielanie insuliny nasilają również wolne kwasy tłuszczowe - tzw. WKT, ciała ketonowe i aminokwasy (białka)**. (*Bioch. Harp. PZWL 1995 str. 236*) Prof. Wolański w swoim podręczniku na str.358-359 podał wyniki badań wpływu częstości posiłków na zdrowie. U szczurów żywionych raz dziennie, po kilku tygodniach występowały zmiany przystosowawcze. Żołądek ulegał powiększeniu, wzrastała aktywność enzymów jelitowych oraz ulegało przyspieszeniu wchłanianie tłuszczów i glukozy. Wzrastała produkcja tłuszczów w tkance tłuszczowej oraz gromadzenie glikogenu. Zwiększona ilość DNA tkanki tłuszczowej wskazywała na **zwiększenie ilości komórek tłuszczowych. Wzrastała ilość tłuszczu kosztem ilości białka** w organizmie (*Fabry 1965*) oraz występowało wyraźne zmniejszenie aktywności fizycznej (*Leville i O'Hea 1967*). P. Fabry w **1967 roku** przeprowadził badania statystyczne ludzi w wieku od 60 do 64 lat. Otrzymał wyniki podobne jak u zwierząt. Osoby, które zjadały 3 lub mniej posiłków na dobę, miały w 57% nadwagę, u 51% badanych występował nadmiar cholesterolu, **tylko u 11% wszystkie wyniki były w normie**. W gronie osób zjadających 5 lub więcej posiłków, tylko 30% miało nadwagę, 18% hipercholesterolemię, natomiast **wszystkie wyniki były w normie u 40%**. Badania te przeprowadzono w latach sześćdziesiątych, gdy ludzie żywili się intuicyjnie, nie ulegając powszechnym obecnie, a szkodliwym modom. Wtedy częste jądanie było związane z rzeczywistymi

potrzebami organizmu. Dzisiaj, na skutek mody węglowodanowej, nieustające pojadanie jest powodowane patologicznym mechanizmem bluesa cukrowego i różni się od naturalnego zapotrzebowania na częste posiłki w latach 60-tych. Współczesne pojadanie w rytmie bluesa cukrowego, co opisywałem wcześniej, powoduje ogromną otyłość z innych powodów, niż dawne jedzenie jednego posiłku dziennie. Może dlatego pogubieni w tym wszystkim specjaliści, biorąc się za łby, ordynują dokładnie przeciwstawne zalecenia. Tym bardziej, że długie przerwy między posiłkami mogą powodować nie tylko otyłość, ale również objawy niedożywienia! (*N. Wolański „Czynniki ...” str. 412*) To oczywiste. Uczucie osłabienia oraz apatia są mechanizmem przystosowawczym do głodzenia. Przemęczenie blokuje aktywność fizyczną, dzięki czemu głodzony organizm zaoszczędzi mięśnie i dotrwa do następnego posiłku.

Powtórzmy: rozsądne żywienie z małą ilością węglowodanów rozbite na 3, 4, 5 lub 6 posiłków dziennie nie doprowadzi do bluesa cukrowego, natomiast 1 albo 2 posiłki mogą spowodować cytowane powyżej negatywne skutki, z otyłością, hiperglikemią, hipercholesterolemią, osłabieniem i apatią włącznie. W tym wypadku wyniki badań idą w parze z elementarną logiką. Zresztą, bliższa obserwacja wykazuje, że osoby chlubiące się jednym posiłkiem dziennie często tyją z powodu przyjmowania energii w postaci piwa. Przypomnijmy: zaledwie cztery piwa to 1000 kcal. I nie ma tu nic do rzeczy maltoza. Spirytus w pół litrze czystej 40% wódki bez maltozy też dostarcza 1000 kcal i tak samo nas utuczy, jak piwo. Oczywiście, jak zawsze, ostatecznym arbitrem powinna być **Formuła 4eS – Smak, Samopoczucie, Swoja waga i Samokształcenie** . A przede wszystkim rozsądek.

Niedawno naukowcy odkryli, że osoby nie jadające śniadań częściej chorują na cukrzycę. Miesiąc temu (11/2004) zadaliśmy w związku z tym pytanie. Czy, zgodnie ze statystyką, ilość chorych na cukrzycę zmniejszy się, gdy wszyscy zaczną obowiązkowo jeść śniadania? Jako pierwsza, prawidłowe wyjaśnienie nadesłała Pani Natalia, osoba młoda i dociekliwa. Żeby odpowiedzieć na to pytanie, najpierw trzeba wyjaśnić, dlaczego wiele osób śniadań nie jada? Najprostsza odpowiedź jest najwłaściwsza: nie jedzą, bo nie mają apetytu. A dlaczego nie mają apetytu? Ponieważ ich organizmy zgromadziły w poprzednich dniach nadmierną ilość zapasów i chcą je spalić. W ciągu dnia człowiek ulega pokusom, podjada i wypacza swoją równowagę metaboliczną w rytmie cukrowego bluesa, dlatego nadmiernie tyje. W nocy, kiedy świadomość i wolna wola są trzymane w ryzach przez sen, organizm naprawia powstały bałagan metaboliczny. Rano rezerwy zaczynają być spalane, dlatego ludzie otyli nie odczuwają porannego głodu. Nie mają apetytu, ponieważ już

zgromadzili nadmierne zapasy. Jeżeli ulegną autorytetom i zaczną na siłę zjadać śniadania wzorem szczupłych, zdrowych osób, to jest wielce prawdopodobne, że jeszcze przytyją i na cukrzycę zachorują. Wbrew wnioskowi badaczy, niejedzenie śniadań świadczy o tym, że organizmy, chociaż otyłe, sprawnie próbują się bronić przed cukrzycą. W najgorszej sytuacji są ci otyli, którzy rano wstają głodni. Ich organizmy dały za wygraną, już nie walczą o zdrowie. Tak więc, jeżeli wszyscy dosłownie potraktują statystyczne wyniki i zaczną obowiązkowo jadać śniadania, to w skali całego globu liczba chorych na cukrzycę wzrośnie. Oczywiście nie dotyczy to zdrowych, szczupłych ludzi, którzy śniadania mogą jeść i jeść z apetytem.

mgr inż. Witold Jarmołowicz