

Co w końcu jeść, żeby schudnąć?

Po pierwsze, trzeba w ogóle coś jeść, ponieważ nawet u najstarszego człowieka wszystkie cząsteczki ciała są kolejno demontowane, a na ich miejsce montowane nowe z pożywienia. Z wiekiem zużywa się nie tyle nasz organizm, ile plan jego odbudowy. Oprócz dostarczania energii do życia, pożywienie musi wypełniać również rolę budulca. Przykład utraty masy kostnej u kosmonautów w stanie nieważkości udowadnia aż nadto dobitnie, że nawet tkanki tak twarde jak kości, podlegają wymianie w przeciągu kilkunastu lat. Na drugim biegunie są komórki wyściełające żołądek, które odnawiają się w przeciągu kilku dni. Jednym słowem, długotrwałe głodówki lub wieloletnie ograniczanie wartościowych białek w pożywieniu powoduje, że spalamy więcej ważnych dla życia narządów, niż możemy odnowić. Ponieważ coś jeść trzeba, więc niedobory uzupełniamy niskowartościowym, ale bardzo energetycznym pożywieniem węglowodanowym. Węglowodany, inaczej cukrowce, nasilają produkcję insuliny, która obniża poziom glukozy we krwi. Insulina dokonuje tego, zmuszając komórki do przetwarzania glukozy na tłuszcze i cholesterol. Ani białko, ani spożyte tłuszcze tego nie czynią. Tak, tak, wszyscy wiemy, trzeba ograniczyć cukier. Drogi Czytelniku, nie cukier, a cukrowce i to pięciokrotnie. Amerykańska Akademia Nauk w ramach diety DRI, od co najmniej piętnastu lat zaleca 13 dekagramów węglowodanów na dobę, jako zupełnie wystarczające. Wystarczające dla dwulatków i dla stuletnich emerytów. Wystarczające dla utrzymania wagi i zdrowia. Żeby schudnąć, trzeba tych węglowodanów jeść o połowę mniej, około 8 dekagramów. Węglowodany, to nie tylko cukier i ciasteczka. Najbardziej skondensowane węglowodany znajdują się w pieczywie, niezależnie, czy jest to pieczywo z pełnego przemiału, czy z niskowartościowej, białej mąki. Żeby nie przekroczyć w ciągu doby tych 8 dekagramów, trzeba ograniczyć się do małej bułki oraz dwóch ziemniaków lub równoważnej porcji kaszy. Można natomiast jeść dowolną ilość warzyw. Warzyw, ale nie owoców. Owoce zawierają najbardziej tuczający cukier, zwany fruktozą. Natomiast warzywa są o wiele bezpieczniejsze, jako źródło witamin i minerałów. Przy tak znacznym ograniczeniu cukrowców absolutnie nie wolno ograniczać białka. Wprost przeciwnie, trzeba jeść go więcej niż dotychczas. I musi to być białko wartościowe, zwierzęce. Kierując się Regułą 4eS na pewno nie przesadzimy. O czym następnym razem.

Witold Jarmołowicz