

Poradnictwo żywieniowe.

„Chorujemy nie dlatego, że się starzejemy, lecz starzejemy się, ponieważ chorujemy.”

Prawidłowa dieta jest skutecznym sposobem leczenia chorób cywilizacyjnych i metabolicznych (cukrzycy, miażdżycy, chorób wrzodowych, zwyrodnieniowych, alergii, choroby Alzheimera, paraliż, zawał, itd.)

Podstawą diety jest zdrowa, nie modyfikowana genetycznie i nie przetworzona przemysłowo żywność oraz różnorodność

tych produktów, które wzajemnie się uzupełniają i wzmacniają. Składniki odżywcze takie jak białko, węglowodany, tłuszcze, sole mineralne, witaminy, nie występują oddzielnie i nie mogą być spożywane oddzielnie.

Proces trawienia i przyswajanie w naszym organizmie będzie przebiegał prawidłowo, gdy potrawy będą odpowiednio zestawione i przyprawione i w odpowiednich dla nas ilościach. Nasze odżywianie nie powinno polegać na nieprzemyślanym wkładaniu do ust byle jakiego przypadkowego pożywienia.

Nasze choroby i związane z tym braki witaminowe i mineralne są skutkiem złego trawienia i przyswajania, a nie na odwrotnie. Za trawienie i przyswajanie składników odżywczych odpowiada układ pokarmowy, a szczególnie prawidłowo działające jelita. To od procesów zachodzących w jelitach na kosmkach jelitowych i prawidłowo zbudowanej florze bakteryjnej zależy nasza odporność, a zatem nasze zdrowie.

Poniżej wymienię kilka przykładów źle prowadzonych diet, które przyczyniły się do powstania chorób:

-

zabraniając spożywania jajek, masła, pełnego mleka, tłustych ryb i mięsa nie uchronimy ludzi przed osteoporozą,

-

zabraniając jeść zupy, rosoly, przyprawy, mięso wołowe, baraninę, cebulę i czosnek nie uchronimy przed zwyrodnieniem stawowym, reumatyzmem i gośćcem,

-

jak można polecić choremu na serce, by zrzucił nadwagę, skoro jednocześnie musi jeść owoce i surówki, pić wodę?

-

jak pomóc dziecku alergicznemu i astmatycznemu skoro

podajemy mu nadmiar soków, owoców, surówek, słodczy, lodów, jogurtów, serków owocowych, zimnych napojów?

A oto podstawowe zasady prawidłowej diety:

a) Śniadania powinny być urozmaicone i zawsze choćby jeden ze składników ciepły.

b) Nie jadamy na śniadanie surowych owoców, soków, jogurtów owocowych, surówek, unikamy mleka i nadmiaru serów.

c) Obiady również ciepłe i nie muszą być dwudaniowe. Jedno danie możemy przeznaczyć na kolację. Przykładowy obiad : barszcz ukraiński, pieczeń wołowa, marchewka duszona, ziemniaki, sałatka z fasolki szparagowej.

d) Nie bać się cebuli, czosnku, przypraw. Zupa zawsze powinna być gotowana na kości cielęcej, wołowej lub indyczej, gęsiej. Do dań mięsnych czy ryb dodawać dobrze przyprawione sałatki z jarzyn gotowanych. Wodę z gotowanych jarzyn czy ziemniaków wykorzystać do zup, sosów itp.

e) Na kolację mogą być:

-

łagodne sałatki jarzynowe,

-

wędliny na ciepło, pasty rybne,

-

jajka,

-

kanapki z wędlinami z dodatkiem cebuli i pieprzu,

-

wszystkie ciepłe potrawy, pizze,

-

galarety mięsne (nie z kurczaka) z musztardą.

-

na noc nie pijemy zimnych płynów.

W celu ustalenia diety bierze się pod uwagę aktualny stan zdrowia pacjenta i do jego potrzeb komponuje się odpowiednie zestawy posiłków.

Na rozmowę z dietetykiem należy umówić się wcześniej

np. telefonicznie, aby jednocześnie uzgodnić czy do opracowania odpowiedniej diety będą potrzebne jeszcze badania analityczne czy też inne diagnostyczne opisy, które określają stan zdrowia pacjenta i jego potrzeby.

Oto jeden z wykładów, który przedstawia moją opinię o produktach mlecznych.

Mleko i jego przetwory.

**Mleko krowie nie jest dla człowieka tylko dla cielaka.
Białko mleka krowiego (kazeina) dla dziecka jest ciężko**

strawne w żołądku tworzy gąbczastą masę.

**Mleko kobiety: B(%) =1,2; T=4,0; W=7,0;
Ca=33mg%;F=15;pH7,2**

**Mleko krowie: B= 3,3; T= 3-3,5; W=4,8; Ca=125; F= 95;
pH=6,6**

Mleko kobiety zawiera składniki przystosowane dla delikatnego, niedojrzałego i niewykształconego jeszcze przewodu pokarmowego dziecka. Znajdują się w nim ciała odpornościowe, lekkostrawne białko (albuminy) i odpowiednia ilość węglowodanów i tłuszczów. Zawiera dwa razy więcej selenu, sześć razy więcej witaminy E niż krowie. Dodatkowe składniki to jeszcze enzymy lipaza i diastaza.

Gdy koniecznie chcemy pić mleko to lepiej sięgnąć po

mleko kozie lub owcze. Mleko tych zwierząt zawiera więcej albuminy (lżej strawnego białka) niż kazeiny, więcej też tłuszczów nienasyconych niezbędnych dla młodego organizmu czy też osłabionego chorobami, alergików itp.

Potrzebna ilości wapnia i innych składników zawarte są w warzywach, mięsie, kaszach, należy również zadbać o wit.D (słońce, masło, jaja).

Mleko krowie jest silnie śluzotwórcze i zakwaszające, blokuje pracę żołądka, śledziony i jelit.

Przed mlekiem i jego przetworami powinny być chronione szczególnie dzieci alergiczne, osłabione, pobudliwe, z mukowiscydozą, celiakią, cierpiące często na anginy, grypy, kaszel, z bólami brzucha i głowy.

Jeżeli ktoś decyduje się na mleko, powinien pić tylko pełnotłuste i zawsze z dodatkiem czosnku, gdyż wówczas jest szansa na przyswojenie wapnia.

Ludzie starsi powinni ograniczyć spożycie twarogu, gdyż osłabia czynności takich narządów jak wątroba, nerki, serce, płuca, żołądek.

W naszym klimacie kwaśne mleko tylko świeże, jednodniowe zawsze w połączeniu z pożywieniem rozgrzewającym – kasza gryczana, ziemniaki smażone z kminkiem i cebulą lub w czasie silnych upałów.

Generalnie mleka słodkiego jak też kwaśnego nie powinno się łączyć z kwaśnymi owocami i cukrem. (następstwo to : spotęgowanie natury wychładzającej, wzmożenie wydzielania śluzu).

Jogurt jest potrzebny tylko w krajach ciepłych i przy tamtych obyczajach kulinarnych (kuchnia rozgrzewająca z przyprawami, baraniną).

Polska kuchnia to głównie wieprzowina, kiszona kapusta, ogórki przy bardzo umiarkowanym użyciu przypraw, ale za to z dużą ilością kompotów, dżemów, ciasta, słodczy, a ostatnio soków, surówek, owoców. Przytoczony zestaw

produktów daje w naszym organizmie efekt wychłodzenia, a pogłębia go jeszcze stosowanie jogurtu.

Sery żółte są koncentratem wapniowo-białkowym. Spożycie jednego czy dwóch plasterków dziennie zabezpiecza w dawkę dzienną wapnia.

Francja jest ojczyzną serów. Jedzą ich dużo, bo mięso na domowy budżet jest za drogie. U nas, jedzenie serów to nie szczypta elegancji tylko snobizm.

O czym należy pamiętać! Nasz system odpornościowy zależy od magnezu, cynku, żelaza i seleniu.

Przy niedoborach magnezu , cynku i witamin z grupy B rośnie poziom cholesterolu w organizmie.

Przyswajanie magnezu, żelaza, cynku blokowane jest przez nadmiar wapnia, owoców, soku i słodczy.

Cynk jest potrzebny do uwalniania witaminy A z wątroby. Witamina A jest niezbędna do prawidłowego wchłaniania pokarmów, odnawiania komórek i prawidłowego przyswajania wapnia.

Witamina A i D zapobiega osteoporozie i zapewnia właściwy metabolizm komórkowy.

Najważniejsze witaminy i minerały powinny znajdować się nie w owocach, lecz mięsie, podrobach, kaszach, fasolach, warzywach, zwłaszcza w porach, czosnku, cebuli oraz kapustnych.

Gotowanie pod przykryciem nie niszczy witamin, lecz ułatwia ich przyswajanie.

