

SŁOWNIK JĘZYKA NOWEGO

8. BYĆ FIT

CZ. 2. ZDROWE ODŻYWIENIE

nowewyrazy.uw.edu.pl
facebook.com/nawewyrazy

Samo się nie robi! – tak zakończyliśmy poprzedni odcinek *Słownika języka nowego*, pisząc o aktywności fizycznej jako jednym z dwóch komponentów znaczeniowych pojęcia *być fit*. Drugim komponentem jest zdrowe odżywianie. Drugim, o którym piszemy, ale *last but not least*, jak podkreślają trenerzy i dietetycy, którego udział w końcowym sukcesie (*byciu fit*) wynosi aż 60% (trening to 30%, a regeneracja potreningowa 10%). W tym odcinku zajmiemy się (w zarysie) zdrowym odżywianiem tych, którzy chcą *być fit*.

Same regularne ćwiczenia fizyczne nie zagwarantują nam osiągnięcia sukcesu (upragnionej sylwetki), o ile nie będzie towarzyszyła im odpowiednio skomponowana dieta. Dietetycy zgodnie twierdzą, że najkorzystniejsze jest regularne spożywanie pięciu zbilansowanych posiłków, w równych odstępach czasowych, zwykle co trzy, trzy i pół godziny, które stabilizuje metabolizm i zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Stare chińskie przysłowie – „śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi” – niekoniecznie się już sprawdza.

Na samym początku niezbędne jest więc skomponowanie optymalnej diety. Obecnie najbardziej popularne diety fitness to *dieta paleo* oraz *dieta samuraja*. Ta pierwsza zwana jest także *paleodietą* lub *dieta człowieka pierwotnego* z tego powodu, że ma ona nawiązywać do przypuszczalnego sposobu odżywiania naszych przodków z okresu paleolitu (2,58 mln do 8 tys. lat p.n.e.). Chodzi o taki sposób odżywiania, który pozwolił wyewoluować naszym ciałom, a więc o eliminację pożywienia, którego nie było w codziennym menu naszych przodków. Dieta ta jest bogata w warzywa, owoce, orzechy, jajka, grzyby, ryby i owoce morza oraz mięsa, te ostatnie z chowu na świeżym powietrzu. Wykluczone są zboża, cukier, rafinowane oleje, często także nabiał i rośliny strączkowe. Konsekwencją takiej diety jest spożywanie mniejszej ilości soli i kalorii, co z kolei korzystnie odbija się na zdrowiu. *Dieta paleo* jest *dieta jakościową*, a nie *dieta ilościową*

(jak dziesiątki współczesnych diet, polegających na drastycznej redukcji spożywanych kalorii i eliminacji całych grup produktów z piramidy żywieniowej). Gillian McKeith, angielska dietetyczka i autorka światowego bestsellera *Jesteś tym, co jesz*, współczesnej *diety ilościowej* nazywa „monotonnymi, bezcelowymi, a nawet niebezpiecznymi” i podsumowuje: „Dla mnie *dieta* nie polega na głodzeniu się, tylko na przyjęciu nowego stylu życia, w którym jest miejsce na obfite jedzenie zdrowej żywności”.

Krok dalej idzie również dziś popularna *dieta samuraja*. Jej nazwa wzięła się od tytułu książki Nate Miyaki z 2011 roku – *The Samurai Diet* (książka nie została jeszcze przetłumaczona na język polski), który opisał w niej taki sposób odżywiania. *Dieta samuraja* czerpie z ewolucyjnego dziedzictwa, jakim jest *dieta paleo*, odżywiania dla sportowców i kulturystów oraz tradycyjnej japońskiej kuchni, korzysta jednocześnie z najnowszych badań naukowych. W diecie tej nie ma identycznych planów żywieniowych i zasadza się ona również na filozofii Bruce'a Lee, który powtarzał, że najważniejsze jest własne doświadczenie: „sprawdźmy, oceńmy i skupmy się na tym, co skuteczne, a odrzućmy to, co nie działa”. Dlatego też dieta ta dopuszcza bezglutenowe zboża i pseudozboża, a nawet suplementy diety.

Wśród zbóż najwartościowsza jest kasza jaglana otrzymywana z prosa, zwana z dawną *jaglą*, a dziś potocznie *jaglanką*. Wśród bezglutenowych pseudozbóż obecnych w *diecie samuraja* (a coraz częściej pojawiających się także w jadłospisach osób świadomych żywieniowo), oprócz znanej wszystkim gryki (z której otrzymuje się

KSYLITOL
KOMBU
SPIRULINA
STEWIA
AMARANTUS
SLOW FOOD
CHLORELLA
QUINOA
DULSE

kaszę gryczaną), znajdują się: *quinoa*, *chia* i *amarantus*. *Quinoa* znana także jako *komosa ryżowa* lub *ryż peruwiański*, uprawiana była już w państwie Inków (stąd wie się ją często *złotem Inków*). Jest ona bogatym źródłem wysokowartościowego kompletnego białka, czyli zawierającego wszystkie niezbędne aminokwasy, których nie syntetyzuje organizm ludzki i które muszą być dostarczane z pożywieniem (tzw. aminokwasy egzogenne). Z kolei *chia* pochodząca z Meksyku i Gwatemalii uprawiana była przez Azteków już w czasach prekolumbijskich. *Chia*, zwana również *szalwią hiszpańską*, jest wyjątkowa ze względu na bardzo wysokie stężenie kwasów tłuszczowych omega-3 w oleju uzyskiwanym z jej nasion. Ostatni z triady najwartościowszych pseudobóbów, *amarantus*, zwany też *szarłatem*, uprawiany już przez Majów i Azteków, podobnie jak *quinoa* jest wyjątkowo cenny ze względu na wysoką zawartość białka, w skład którego wchodzi aminokwasy egzogenne.

W diecie samuraja znajduje się również ryż *basmati* o charakterystycznym śnieżnobiałym kolorze i wydłużonym kształcie. Uprawia się go u podnóża Himalajów indyjsko-pakistańskich, a uważany jest za najszlachetniejszą odmianę ryżu (gleba, na której rośnie, zasilana jest wodami spływającymi z himalajskich lodowców). Jego cechą charakterystyczną jest wyrazisty orzechowy aromat (*basmati* oznacza dosłownie 'pachnący').

Nie tylko w diecie samuraja spożywa się chude mięso, zwłaszcza drób. Coraz większą popularność w różnych systemach żywienia zdobywa kurczak tzw. *zagrodowy*. *Kurczaki zagrodowe* chowane są znacznie dłużej niż zwykłe kurczaki, w gospodarstwach rodzinnych i mają one dostęp do zagrody na świeżym powietrzu (stąd *zagrodowy*). Karmione są wyłącznie karmą roślinną, bez dodatków *GMO* (żywności modyfikowanej genetycznie). Dzięki temu mięso *kurczaka zagrodowego* ma mniejszą zawartość tłuszczu, a większą białka, po obróbce termicznej jest delikatniejsze i bardziej kruche niż zwykłego kurczaka. Sporym powodzeniem cieszy się także *kurczak kukurydziany* (można go spotkać także pod

francuską nazwą *maispoularde* lub niemiecką *Kikok*). Hodowany jest przez *farmerów ekologicznych* i karmiony paszą na bazie kukurydzy (min. 50% zawartości kukurydzy), dzięki czemu jego mięso ma lekko złocistą barwę, jest niezwykle soczyste i ma delikatnie słodkawą smak. Przy okazji można wspomnieć, że hodowle rodzinne, ekologiczne, regionalne często powiązane są z ruchem *slow food*, którego celem jest zachowanie smaku potraw kuchni regionalnych świata oraz promowanie regionalnej, naturalnej żywności i metod jej wytwarzania (np. *kurczak zagrodowy* pochodzi z Podlasia).

Dietetycy coraz częściej zachęcają również do spożywania glonów morskich (alg), a wśród nich dwóch najważniejszych: *chlorelli* i *spiruliny*. W 100 g *chlorelli* jest aż 58 g białka zawierającego wspomniane już aminokwasy egzogenne, dla porównania w tej samej ilości mięsa z kurczaka jest zaledwie ok. 24 g białka. Badania naukowe wykazały, że przyjmowanie *chlorelli* hamuje akumulację tłuszczu trzewnego, który jest najniebezpieczniejszy dla zdrowia. Jeszcze wyższą zawartością białka może poszczycić się druga z alg, *spirulina*, w 100 g jest go aż 70%, stąd bywa nazywana *zielonym mięsem*. Inna jej nazwa – *mleko Matki Ziemi* – wzięła się z wyjątkowo wysokiego stężenia bardzo rzadkiego kwasu gamma-linolenowego (GLA). Regularne spożywanie *spiruliny*, m.in. obniża ciśnienie krwi, usuwa metale ciężkie z organizmu, zapobiega powstawaniu raka, obniża poziom cholesterolu, dodaje energii, przyspiesza utratę masy ciała, działa przeciwwzapalnie, wzmacnia aktywność układu immunologicznego, wpływa korzystnie na wygląd skóry, włosów i paznokci. *Spirulina* jest najbogatszą w substancje odżywcze rośliną znaną człowiekowi.

Zarówno *spirulina*, jak i *chlorella* określane są często mianem *superalg* i zaliczane do *superfoods* (inaczej: *superżywności*, *superjedzenia*), czyli do nieprzetworzonych pokarmów lub składników potraw, które uchodzą za szczególnie odżywcze i pozytywnie wpływają na zdrowie i samopoczucie, a ich szczególnie, prozdrowotne właściwości

potwierdzone zostały licznymi badaniami naukowymi. Do tej samej kategorii *superfoods* zaliczane są, oprócz wcześniej wspomnianych, m.in.: *jagody goi* i *acai*, jarmuż (przeżywający obecnie swój renesans), tłuste ryby morskie zawierające kwasy z rodziny omega-3, wodorosty (*wakame*, *kombu*, *arame*, *dulse*, *nori*, *kelp*), świeży olej lniany, brokuły, orzechy, pestki dyni, surowe kakao, awokado, jogurty naturalne.

Mówiąc o zdrowym odżywianiu, nie można pominąć tematu cukru, który znalazł się w ścisłej czołówce na liście „zabójców ludzkości” i zwany jest nawet *białym zabójcą*, podobnie jak sól i mleko (ze względu na zawartość laktozy). Należy go wyeliminować z diety na rzecz cukrów pochodzenia naturalnego. Cukier biały można dziś z powodzeniem zastąpić różnymi zamiennikami, np. *ksylitolem*, środkiem słodzącym uzyskiwanym najczęściej z drzewa brzozy (stąd zwanym również cukrem brzozowym), podobnym do cukru i tak samo słodkim, lecz mającym mniej kalorii. Równie popularny jako zamiennik cukru jest słodzik o nazwie *stewia*, produkowany z liści rośliny o tej samej nazwie. *Stewia* jest praktycznie bezkaloryczna. Podobnie *erytrytol* (*erytrol*), słodzik, który w dodatku ogranicza rozwój próchnicy oraz chroni organizm przed wolnymi rodnikami. Jako zdrowe zamienniki cukru wymienić trzeba jeszcze znane od dawna: miód i syrop klonowy oraz coraz popularniejsze syropy z agawy i daktylowy.

Na koniec przytoczmy słowa cytowanej już Gillian McKeith, która w swojej biblii zdrowego odżywiania mówi tak: „Ciało ludzkie może mieć do 100 trylionów komórek, a każda z nich potrzebuje regularnych dostaw składników odżywczych, żeby móc optymalnie funkcjonować. Pokarm ma wpływ na wszystkie te komórki, a w rezultacie na wszystkie aspekty naszej egzystencji: nastrój, poziom energii, łaknienie, zdolność myślenia, popęd seksualny, sen i zdrowie ogólne. Krótko mówiąc, zdrowe odżywianie jest kluczem do pomyślności”.