

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE [Aktualizacja: 08.2021 r.]

Na jakiej podstawie, w oparciu o co publikuję w tym temacie

Aby się, przynajmniej teoretycznie, kompetentnie wypowiadać m.in. w sprawach odżywiania, to trzeba mieć fachową wiedzę o funkcjonowaniu komórek, organów - w tym ich współpracy, całego organizmu. Trzeba też mieć wieloletnią i na podstawie odpowiedniej ilości odpowiednio sklasyfikowanych ludzi praktyczną, w oparciu o fachowe badania, wyniki i z nich wnioski, wiedzę, takie doświadczenie. Ja nie posiadam nawet elementarnej wiedzy w tym temacie. Polegam więc na wiedzy innych, niestety bez jej jakiegokolwiek weryfikacji. Niestety zdania w tym temacie są podzielone, a nawet skrajnie przeciwne, sprzeczne, w tym osób mających o tym profilu wykształcenie... Dlatego co jakiś czas przeredaguję, uzupełniam informacje na ten temat, kierując się tym, co intuicyjnie, na danym etapie swojej wiedzy, uznaję za sensowne.

Co do odpoczynku od odżywiania.

To przynajmniej jednodniowe, zawsze tego samego dnia tygodnia, regularnie i w połączeniu z gimnastyką, treningiem wydają się mieć sens; że z tego korzyści będą dużo większe niż skutki uboczne, gdyż organizm zapamięta i z tego skorzysta, że tego dnia nie będzie musiał zajmować się trawieniem, więc może w pełni skupić się na innych procesach i że tego dnia będzie odbywać się intensywny trening, co z pustym żołądkiem, poza przerwami po nawodnieniu, jest wygodniejsze i bezpieczniejsze.

Jest czas spożywania, trawienia, przyswajania, wykorzystywania energii z posiłku, regeneracji, samoleczenia organizmu i odpoczynku (a nie tylko czas trawienia i kolej na kolejny posiłek...!).

Tygodniowy i roczny cykl odżywiania się i postu (w kolejnych latach można ilość dni odpoczynku od jedzenia zwiększyć).

Jeden dzień odpoczywamy od każdego posiłku. 2 dni od węglowodanów (które są przerabiane przez organizm na cukier), cukrów (- dzień przed i po odpoczynku od posiłków). 4 dni odpoczywamy od produktów zwierzęcych. – Wszystko regularnie/przewidywalnie dla organizmu.

Wybieramy jeden dzień niejedzenia (na początek przez pierwszy miesiąc rezygnujemy tego dnia z 1-dnego posiłku. W kolejnym miesiącu z 2-ch posiłków, w następnym z 3-ch), który poprzedzamy, i tak samo pierwszego dnia po poście, dniem z 4-ma posiłkami: warzywa z kiełkami, ryba + tran. A po ich strawieniu, przyswojeniu ponownie warzywa, a następnie szpik kostny lub b. tłusty boczek, albo słoninę z b. niewielką ilością ugotowanego mięsa + kapusta kiszona/przecier ogórkowy/cebula/pieczarki. Po tłuszczu zwierzęcym nie odczuwa się głodu i w czasie głodówki energia jest pobierana z tego tłuszczu (a nie z węglowodanów/cukrów). Jeszcze dzień wcześniej i w następny dzień po spożyciu tłuszczu zwierzęcego po poście, odpowiednio, ostatnie 2, pierwsze 2 posiłki też mogą składać się z: 1-wszy z warzyw, 2-gi z tłuszczu zwierzęcego z b. niewielką ilością mięsa. W pozostałe 2 dni nie jemy pokarmów z zwierząt.

Przy dłuższych przerwach od jedzenia trzeba stosować inne produkty - łatwo, małym kosztem energetycznym i z użyciem niewielkiej ilości zasobów organizmu, przyswajalne, a zawierające dużo substancji odżywczych.

Styczeń - 1-den dzień bez posiłku w kolejnych tygodniach. Luty - w ostatni tydzień 2 dni bez posiłku. Marzec - w ostatni tydzień 3 dni bez posiłku. Kwiecień - w ostatni tydzień 4 dni bez posiłku. Maj - w ostatni tydzień 5 dni bez posiłku. Czerwiec - w ostatni tydzień 6 dni bez posiłku. Lipiec - w ostatni tydzień 7 dni bez posiłku. Sierpień - w ostatni tydzień 6 dni bez posiłku. Wrzesień - w ostatni tydzień 5 dni bez posiłku. Październik - w ostatni tydzień 4 dni bez posiłku. Listopad - w ostatni tydzień 3 dni bez posiłku. Grudzień - w ostatni tydzień 2 dni bez posiłku.

I tak przez całe życie.

Moje odżywianie się

Spróbowałem wielu opcji odżywiania się i, jak na razie, wyszło mi, że jedzenie tylko po wyspaniu się i w ciągu kilku godzin, a potem robię kilkunastogodzinną przerwę, przynosi mi najwięcej korzyści. Najpierw spożywam marchewkę i jeden owoc (chyba, że jest to coś małego, to odpowiednio większą ilość).

Jeden dzień robię węglowodanowy: niewielką ilość kaszy gryczanej z pełnymi ziarnami siemienia lnianego, sezamu, konopi siewnej, chia - szalwi hiszpańskiej + soczewica/ciecierzycy/fasola/groch + kiełki, warzywo i trochę oleju tłoczonego na zimno. Innego dnia zamiast kaszy używam ryż albo pełnoziarniste zboże itp. (- ostatnio z ryżu, zbóż zrezygnowałem, przynajmniej od wiosny do jesieni). Wówczas przed takim posiłkiem najpierw jem marchewkę bądź/i kalarepę.

A drugi tłuszczowy, mięsny (smalec, słonina, nieokrojony z słoniny boczek, szpik kostny z mięsem lub wcześniej, osobno ryba z warzywami).

Spożywam też suplementy, w tym najpierw jakieś warzywo, a następnie bio chlorellę + spirulinę i popijam to młodym/zielonym jęczmieniem w proszku z dodatkiem wody. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach spożywam z tłuszczami zwierzęcymi, roślinnymi.

Setki razy przekonałem się, że zjedzenie większej ilości owoców, bądź/i dojedzenie sobie np. łyżki miodu itp. po owocach kończy się dalszym zjadaniem owoców, dojadaniem miodu... A potem chce się jeszcze więcej... I może to trwać miesiącami, latami...!! Po prostu dochodzi do rozregulowania psychiki, organizmu – organizm, w tym mózg wariuje! Tak samo kończy się zjadanie wędlin (po to są tak przygotowywane, mają taki skład, w tym wzmacniacz smaku, by smakowały, aby zjeść ich jak najwięcej i jeść jak najczęściej... A w współczesnym cywilizowanym świecie nie mają one zastosowania, z uwagi na powszechną dostępność świeżego mięsa, lodówek), słodczy NAWET JEDEN RAZ! Więc NIGDY już tego nie robię!

Małą łyżkę syropu lub miodu nie więcej (...), niekiedy (na szczęście coraz rzadziej. A docelowo wcale) zjadam po niesłodkim posiłku. Niektóre posiłki dosładzam stewią z dodatkiem niewielkiej ilości syropu, miodu, brązowego cukru.

Zamiast lodów, skondensowanego mleka w tubce, homogenizowanego serka itp. trucizn, można zjeść naturalne kwaśne mleko/naturalną maślanę/naturalny kefir/naturalny jogurt - z dodatkiem stewi, kakao/owoców.

Nie spożywam żadnych przetworzonych, w tym dosładzanych cukrem produktów. I coraz rzadziej odczuwam taką potrzebę, tym bardziej, iż m.in. dzięki temu czuję się coraz lepiej i jeszcze, dzięki m.in. temu, mogę jeść, poprzedzone zjedzeniem marchewki, owoce. – Odnosząc z tego korzyści zdrowotne i finansowe (bo jest to odżywianie się dużo tańsze i jeszcze nie wydaje się pieniędzy na lekarzy, leki itp.), zamiast strat, czyli inwestuję, zamiast się, wszechstronnie, pogrążyć.

W końcu dojdę do etapu, że nie będzie mi potrzebna nawet stewia.

M.in. stewię można kupić dużo taniej niż w sklepie, ale w większej ilości: Swojskapiwniczka.pl

Należy pić wyłącznie czystą, niegazowaną wodę, samą lub z wartościowymi dodatkami, w tym nad ranem, z godzinę przed śniadaniem.

Podstawę odżywiania powinny stanowić warzywa.

Należy kupować pełne ziarna zbóż z ekologicznych gospodarstw. Następnie trzeba je zmielić (są odpowiednie młynki z żarnami). Po czym trzeba je ugotować.

<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/soczewica-wlasciwosci-zdrowotne-i-wartosci-odzywcze-soczewicy-aa-2BfU-57vA-9i38.html>

Soczewica - alternatywa dla mięsa

Soczewica może być alternatywą dla białka pochodzenia zwierzęcego, czyli tego znajdującego się w mięsie. W 100 g ugotowanej soczewicy jest aż 9,02 g tego składnika odżywczego.

Co prawda jest to niepełnowartościowe białko (nie zawiera wszystkich niezbędnych aminokwasów), jednak połączenie soczewicy z innymi produktami roślinnymi w jednym posiłku (na zasadzie: produkty, którym brakuje ważnych aminokwasów, należy połączyć z takimi, które mają ich pod dostatkiem), np. zbożowymi (pierogi z soczewicą) czy z ziemniakami, może stworzyć dobre źródło pełnowartościowego białka - dowiadujemy się ze strony Instytutu Żywności i Żywienia.

Należy także zaznaczyć, że białko soczewicy, zaraz po białku soi, jest najlepiej przyswajalnym przez organizm białkiem pochodzenia roślinnego (85 proc.). Dla porównania - przyswajalność mięsa wynosi 96 proc.

Należy pamiętać, że aby uniknąć straty białka, soczewica powinna być solona na 10 minut przed końcem gotowania.

Soczewica czerwona, która jest najpopularniejsza, to pozbawiona łupinki soczewica brązowa (dzięki braku łupinki jest lepiej przyswajana przez organizm). Czerwona soczewica łatwo się rozgotowuje, dlatego jest idealnym składnikiem zup. Dodatkowo nie wymaga wcześniejszego namaczania.

Soczewica brązowa, która charakteryzuje się wyrazistym smakiem, często jest składnikiem wegetariańskich pasztetów i pieczywa. Można jej użyć także do wyrobu mielonych kotletów czy przygotowania gulaszu.

Soczewica a cukrzyca

Soczewica ma niski indeks glikemiczny. Wszystko dlatego, że w jej skład wchodzi głównie węglowodany złożone (na 20,13 g węglowodanów, tylko 1,80 to cukry proste). Ponadto soczewica jest źródłem błonnika, który obniża poziom glukozy we krwi. W związku z tym mogą ją spożywać cukrzycy.

Soczewica - jak ją gotować?

Każdy rodzaj soczewicy ma inną twardość, w związku z tym każdy z nich należy inaczej gotować.

Najmniej czasu poświęca się na przygotowanie soczewicy czerwonej i żółtej, ponieważ nie trzeba ich wcześniej namaczać i gotuje się je zaledwie kilkanaście minut - około 15. Soczewicę zieloną trzeba jedynie opłukać i gotować przez około 30 minut. Najtwardsze ziarna ma soczewica brązowa, którą, po namoczeniu (na min. 30 minut), należy gotować nawet godzinę.

Pamiętaj, że soczewica bardzo chłonie wodę i podczas gotowania dwukrotnie zwiększa swoją objętość, w związku z tym należy wlać do garnka dwukrotnie więcej wody niż wrzuca się soczewicy (idealne proporcje to dwie szklanki wody na szklankę soczewicy).

Soczewicę należy solić dopiero pod koniec gotowania (około 10 minut przed jego zakończeniem) z dwóch powodów. Późniejsze solenie zapobiegnie stwardnieniu ziaren (co wpłynie na walory smakowe) i utracie białka.

Warto wiedzieć, że soczewicę można przechowywać rok. W tym czasie jej kolor może się zmieniać, natomiast nie wpływa to na zmianę właściwości oraz smaku soczewicy. Ugotowana soczewica może być przechowywana w lodówce przez tydzień.

<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/ciecierzycy-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze-cieciorki-aa-nsHr-et8p-pLYx.html>

Ciecierzycy, inaczej cieciora lub groch włoski, posiada liczne właściwości zdrowotne

Istnieją dwa rodzaje ciecierzycy: kabuli i desi. Ziarna najczęściej spożywanej odmiany, czyli kabuli, są duże i mają kremową barwę, natomiast nasiona desi są małe i występują w wielu kolorach: kremowym, czerwonym, czarnym, brązowym, żółtym i zielonym. Każdy z tych rodzajów ciecierzycy charakteryzuje nieco słodkawy i delikatny smak z orzechową nutą.

W 100 g ugotowanej ciecierzycy jest aż 8,86 g białka, które wykazuje stosunkowo dużą wartość odżywczą, m.in. dlatego, że dostarcza tych aminokwasów, których nie posiadają białka znajdujące się w produktach zbożowych. Jednak mimo to nie może w 100 proc. zastąpić pełnowartościowego białka pochodzenia zwierzęcego, np. białka mleka. Specjaliści z Instytutu Żywności i Żywienia przekonują, że w takiej sytuacji wystarczy połączyć ciecierzycę (jak wszystkie rośliny strączkowe) z innymi produktami roślinnymi w jednym posiłku (np. kaszą), by stworzyć dobre źródło pełnowartościowego białka.

Ciecierzycy może zapobiec rozwojowi cukrzycy.

Ciecierzycy - jak gotować?

Niedojrzałe nasiona cieciora można jeść na surowo, tylko dojrzałe trzeba gotować lub zakonserwować.

Ciecierzycę przeznaczoną do gotowania należy namoczyć w wodzie z łyżeczką sody oczyszczonej na 10-12 godzin, tę do jedzenia na surowo - na 24 godziny. Następnie należy ją odcedzić, wrzucić do wrzącej wody i gotować pod przykryciem do czasu, aż nasiona staną się miękkie - zwykle około 1,5 godziny. Niektórzy zalecają, żeby w trakcie gotowania, ze względu na zanieczyszczenia, zmienić wodę nawet 2 razy.

lnu/konopi/sezamem/makiem/kokosem/ziarnami amarantusa/grzybami itp.

Proso – b. pożywne i o właściwościach prozdrowotnych zboże i wytwarzana z niego kasza jaglana nie zawierają glutenu (są gospodarstwa ekologiczne, w których można je kupić. Np. tel. 798 619 149 damian.jochemczak@wp.pl).

Przepis na smaczną mieszankę, mniej więcej w takich samych proporcjach: ziarna żyta, ziarna owsa/ziarna jęczmienia.

„Badania dowiodły, że każde dodatkowe 150 kcal na dzień pochodzące z cukru aż 11-krotnie zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy.”

Słodkie przepisy (zamiast truciizny słodkizowej z białą, w dodatku pszeną mąką, rafinowanymi, hartowanymi, utwardzanymi olejami, tłuszczami, cukrami, mlekiem w proszku itp. świństw):

- Wyozonować słonecznik, orzechy łaskowe/włoskie, sezam, a następnie je zmielić i zalać wodą na kilka godzin. Dodać do zmielonych zbóż sezam, wanilię i ugotować. Po ugotowaniu zbóż dodać do nich słonecznik lub/i orzechy łaskowe, kakao, cynamon lub wywar z mięty, i stewię (wywar lub czysty ekstrakt).

- Pokroić na b. małe kawałki cytrynę, włożyć ją do kubka, zasypać stewią (stewią) i wymieszać. Z uwagi na b. intensywny smak cytryny i słodkość stewii daje to b. przyjemne doznania smakowe, a co najważniejsze, to zamiast zaszkodzić dostarczy to wartościowe substancje zawarte w cytrynie.

Najlepiej najpierw spożyć surowe warzywa, odczekać, a dopiero potem ugotowane ziarna itp.
Oprócz ziaren należy spożywać także, po kilkugodzinym moczeniu w wodzie, orzechy, słonecznik itp.

<https://ulicaekologiczna.pl/inspiracje/kielki-%E2%80%93-witaminowa-bomba-na-talerzu>

Dlaczego warto jeść kielki? Z nasion można wydobyć naprawdę wiele – w kielkach zawarta jest cała masa witamin, m.in. A, B, C, E i H. Pędy bogate są też w minerały: wapń, żelazo, siarkę, magnez, potas, cynk czy selen. Są idealnym suplementem diety ubogiej w składniki mineralne. Co ciekawe, kielki zawierają więcej składników odżywczych niż ich „dorosły” odpowiednik, są też znacznie lepiej przyswajalne niż ziarna, z których wyrastają.

Młode pędy wzmacniają naszą odporność (dzięki witaminie C), poprawiają stan paznokci, włosów i skóry. Dla tych, którzy jeszcze nie czują się przekonani, że od garści witamin lepsza jest garść kielków przypominam, że wpływają one także na nasze samopoczucie, poprawiają sylwetkę (są niskokaloryczne!) i chronią przed chorobami cywilizacyjnymi. Bo kielki to samo zdrowie – w wypuszczanym przez roślinę pędzie koncentruje się wszystko, co najlepsze, i to w formie łatwo przyswajalnej dla organizmu człowieka.

Jak hodować kielki. Tu też mamy olbrzymi wachlarz możliwości – najważniejsze jednak jest to, że kielki możemy hodować sami. Do nas należy wybór zarówno nasion, jak i metod hodowli. Musimy pamiętać o tym, że kielki uwielbiają temperaturę 20-22 stopni Celsjusza (niższa temp. rozwój hamuje, wyższa może powodować gnienie nasion). Co jeszcze lubią kielki? Półcień (słońce nie jest wskazane), tlen i odpowiedni dopływ wody lub częste płukanie.

<https://dziecisawazne.pl/7-powodow-dla-ktorych-warto-jesc-kielki/>

Na świecie do kielkowania używa się około 20 różnych roślin, głównie zbóż i roślin motylkowych.

Najbardziej popularne są kielki fasoli mung, jeden ze składników kuchni azjatyckiej. W Polsce najbardziej popularna jest wielkanocna rzeżucha. Jednak oprócz niej można kielkować nasiona rzodkiewki, gorczycy, prosa, kozieradki, lucerny, siemienia lnianego, gryki, pszenicy, jęczmienia, owsa, żyta, ryżu, soczewicy, grochu, brokułu, dyni, słonecznika, a nawet czerwonej kapusty czy buraków ćwikłowych. Te ostatnie nie są może tak smaczne jak inne, ale za to mają niezwykle różowy kolor i pięknie ozdabiają sałatki.

Jak kielkować?

Nasiona lub zboża przeznaczone do kielkowania należy kilkakrotnie przepłukać, a następnie zalać wodą w ilości dwa razy większej niż waga nasion i moczyć przez kilkanaście godzin. W tym czasie ziarno napęcznieje i wchłonie wodę. Wtedy należy je przepłukać wodą o temperaturze pokojowej i umieścić w szklanym słoiku lub w specjalnej, dostępnej w sklepach ze zdrową żywnością, kielkownicy. Hodowlę kielków należy umieścić w widnym miejscu. Ziarno płucze się czystą wodą dwa razy dziennie, przy tym należy dokładnie odlewać wodę, aby nie zgniły (nasiona muszą być wilgotne, ale nie zamoczone). Po kilku dniach kielki będą gotowe do spożycia. Nie należy mylić delikatnego puszkę pojawiającego się na korzeniach z pleśnią, gdyż są to rozwijające się włośniki.

Tak skielkowane ziarna można przechowywać w lodówce do 4 dni, ale należy je codziennie przepłukiwać zimną wodą. Oczywiście najsmaczniejsze i najwartościowsze są kielki świeże, zebrane i spożyte tego samego dnia. Wtedy są najbardziej życiodajnym i naturalnym źródłem potrzebnych do życia składników.

[Kielki można hodować na sitku położonym na tacce, np. zestali nierdzewnej. - red.]

Każdy cukier, w tym tzw. brązowy, miód, a także zawarty w owocach (fruktoza), to jest trucizna! Organizm sam potrafi przetworzyć węglowodany (zawarte m.in. w zbożach, kaszy gryczanej, ryżu, (najlepiej z słodkich, czyli niepsiankowatych) ziemniakach, fasoli, grochu, zielonej suchej soczewicy, suchej ciecierzycy) na potrzebne mu cukry i to w odpowiednim czasie i w odpowiedniej ilości.

Za to należy jeść dużo i różne warzywa.

W tym co jakiś czas regularnie czosnek.

Mięso należy kupować wyłącznie surowe (nie kupować wieprzowiny). Mięso należy ugotować. Najlepiej najpierw spożyć surowe warzywa, a dopiero potem ugotowane mięso.

Salatka wielowarzywna: ziemniaki (najlepiej słodkie, czyli niepsiankowate), rzodkiewka bądź ogórki lub pomidory [Pomidory należy spożywać rzadko i w niedużych ilościach, a osoby mające problemy z tarczycą, autoimmunologiczne wcale.], kielki, seler naciowy, szczypiorek lub natka, mała łyżka oleju tłoczonego na zimno, pieprz czarny lub biały, pieprz cayenne, kurkuma.

<https://super-stek.pl/content/>

Nie ma nic bardziej paleo od jedzenia szpiku – na długo zanim nasi przodkowie nauczyli się polować, szpik kostny ze znalezionej padliny oraz zwierząt upolowanych przez inne drapieżniki był pierwszym łatwo dostępnym źródłem tłuszczu zwierzęcego – bombą energetyczną i witaminową. To właśnie skoncentrowana energia zawarta w szpiku zwierząt pozwoliła nam rozwinąć mózg, zacząć sprawnie myśleć i w końcu polować samodzielnie. Szpik jest jedną z najbardziej gęstych energetycznie i witaminowo części zwierząt.

Przepisy z kośćmi szpikowymi (po kilku razach organizm przyzwyczaja się i szpik zaczyna smakować. Zacząć można od małej łyżeczki i na początku jeść z ugotowanymi ziemniakami po dodaniu przecieru ogórkowego, szczawiu – jako zupa):

Do ugotowanego przez kilkanaście minut szpiku kostnego dodać kapustą kiszoną lub cebulę ugotowaną z mięsem. Na koniec gotowania dodać pieczarki.

Barszcz czerwony. Kości szpikowe, zmielone mięso, buraki, czosnek, 1 łyżka octu (lub soku z cytryny), grzyby, majeranek, pieprz.

Do ugotowanego i ostygniętego szpiku dodać szczaw, starte ogórki kiszone.

Z uwagi na około 8 godzinny czas trawienia, szpik można zjeść przed snem.

<https://dzienniklodzki.pl/dieta-rozdzielna-bezpieczne-i-mniej-bezpieczne-zwiazki-na-talerzu-czego-nie-powinnismy-laczyc/ar/13259339> | 16 czerwca 2018

Kwasy owocowe pomagają układowi pokarmowemu rozbić cząsteczki tłuszczu na mniejsze, co zdecydowanie ułatwia trawienie. Dlatego do dań bogatych w tłuszcze zwierzęce (mięsa, ryby) warto dodawać sok z cytrusów lub ocet (najlepiej winny, jabłkowy), a wtedy staną się lepiej strawne. Ale uwaga! Nie dotyczy to produktów tłustych i jednocześnie bogatych w wapń, np. nabiału.

Nabiał i kwasy

Bogate w wapń są np. sery i twarogi. Niestety, ten pierwiastek w obecności wielu kwasów, np. cytrynowego, jabłkowego, chlorogenowego czy kumarynowego (takich kwasów sporo znajdziemy w pomidorach), łącząc się z wapniem, powodują powstanie nierozpuszczalnych kryształków. Może to zwiększyć ryzyko rozwoju choroby, w której takie kryształki odkładają się w stawach, powodując ból. A w przypadku chorych – nasilić jej objawy. Dlatego nabiał i pomidory lepiej jeść osobno.

Warzywa krzyżowe i ryby morskie

Te produkty także lepiej jeść oddzielnie. Ryby są bowiem źródłem cennego dla tarczycy jodu, który zwiększa witalność, poprawia sprawność umysłową, wpływa korzystnie na skórę, włosy i paznokcie. Nie należy jednak łączyć ich z warzywami krzyżowymi, takimi jak kalafior, brukselka czy kapusta, bo zawierają one triglikozydy – substancje, które nie pozwalają tarczycy na wykorzystanie cennego pierwiastka.

Nie należy jeść tego samego codziennie. Co drugi dzień powinien być bez zbóż, ziemniaków, jajek, mleka, mięsa, pomidorów itp. Bo wszelkie produkty zawierają substancje szkodliwe, a część jest jeszcze uczulająca. Co jakiś czas trzeba zrezygnować z przynajmniej jednego posiłku, za to wówczas najlepiej jest wypić więcej wody, by ułatwić oczyszczenie organizmu.

Przy odpowiednim odżywianiu pozbędą się P. grzyba, wyhodowanego na białej mące, cukrze, itp. z jelita. A wtedy to nie on, tylko P. będą rządzić swoim organizmem i decydować o swoim menu.

Po odpowiednim czasie, będzie to smakować niemal tak, jak powszechnie sprzedawana chemia, zwana żywnością.

Minerały Schindele's (najlepiej brać z witaminą C) – olbrzymi skład naturalnych minerałów.

Owoce jagody goji (5-12 g dziennie) – zawierają substancje odżywcze i lecznicze (ale należy jednocześnie do roślin psiankowatych, więc osoby mające problemy autoimmunologiczne, z tarczycą powinny ich unikać!).

Pestki owoców (m.in. grejpfruta, jabłek) – zawierają substancje odżywcze i lecznicze.

Goździki (2-3 sztuki dziennie) – zawierają substancje odżywcze i lecznicze.

Jako dodatek do kaszy gryczanej, ziemniaków + kielki, szczypiorek, natka:

Seler naciowy – zawiera substancje odżywcze i lecznicze.

Nasiona chia szalwi hiszpańskiej – zawierają substancje odżywcze i lecznicze.

Na podstawie badań toksykologicznych ustalono, że chia może być dodawana do pieczywa, jeśli ilość ziaren w składzie nie przekroczy 5 proc. Najczęściej zaleca się jadać nie więcej niż 15 gramów dziennie. Dzieciom w wieku 10-18 lat zaleca się dawkę nie większą niż 10 g, a młodszym nie więcej niż 8 g dziennie – to najniższe podane wartości.

Nasiona konopi (siemę konopne) – „Są nazywane superskładnikiem diety ze względu na idealną proporcję kwasów omega-6 do omega-3 oraz zawartość 10 aminokwasów, co sprawia, że są doskonałym źródłem białka. Oprócz tego nasiona konopi to bogactwo witamin i składników mineralnych.”

Nasiona sezamu – „Sezam i wyrabiany z niego olej sezamowy mają liczne właściwości odżywcze, dzięki czemu znalazły zastosowanie zarówno w lecznictwie, jak i w kosmetyce czy kuchni. Ziarna sezamu są skarbnicą wzmacniającego kości wapnia, którego zawierają więcej niż mleko. Są także bogatym źródłem przeciwutleniaczy i fitosteroli - substancji niezbędnych do prawidłowej pracy serca i zapobiegającym niektórym nowotworom.”

Siemę lniane – „Właściwości zdrowotne siemienia lnianego wynikają z obecności błonnika, lignanów i kwasów tłuszczowych omega-3. Jedna łyżka siemienia lnianego dostarcza 3 g błonnika, co stanowi 8-12 proc. zalecanej dziennie porcji włókna pokarmowego.

Nasiona zawierają oba rodzaje błonnika – rozpuszczalny (20-40 proc.) i nierozpuszczalny (60-80 proc.)”.

Ocet jabłkowy, ocet z winogron, winny (do spożycia rozcieńczać w dużej ilości wody) – ma właściwości wspomagające, lecznicze.

Moringa – zawiera substancje odżywcze i lecznicze.

Jadalne są jej owoce, pędy oraz liście. Owoce można jeść po ugotowaniu, a młode liście spożywać podobnie jak szpinak. Sproszkowane liście wykorzystywane są jako przyprawa do zup oraz sosów. Tworzony jest również olej.

Avokado wraz z pestką – zawiera substancje odżywcze i lecznicze.

Orzech kokosowy (dojrzałe owoce osiągają do 4kg) – zawiera substancje odżywcze i lecznicze.

Granat – zawiera substancje odżywcze i lecznicze.

- Lecz są przeciwwskazania do spożywania niektórych z tych powyżej przedstawionych produktów, a m.in. dla kobiet w ciąży.

Żurawina – zawiera substancje odżywcze i lecznicze.

Nieuczulająca żywność (protokół autoimmunologiczny): karob (czyli chleb świętojański), mąka kokosowa, mąka z migdałów ziemnych, mąka z plantanów (rodzaj bananów), słodkie ziemniaki.

Jeśli ktoś się zdecyduje na spożycie produktu mlecznego, to tylko jako zsiadłe mleko (zwykłe mleko trzeba koniecznie najpierw przegotować)!

<http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C403222%2Cmozg-odroznia-fruktoze-od-glukozy.html>

Fruktoza - prosty cukier, zwany owocowym - powoduje aktywację układu nagrody w mózgu, co zwiększa uczucie łaknienia. Jednym słowem - po jej spożyciu mózg domaga się większej ilości „słodkiego”.

<https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/sposoby-na-poprawe-koncentracji-glukoza-i-tlen,67417.html> |

Badania naukowe wykazały, że dobowe zużycie glukozy przez mózg oraz krwinki czerwone wynosi ok. 180 g. Okazuje się jednocześnie, że tworzenie glukozy z dostarczonych w pożywieniu aminokwasów może dostarczyć ok. 130 g glukozy. Wynika z tego, że minimalną ilością glukozy jaką musimy spożywać w ciągu dnia jest 50 g.

Przedstawione wyliczenia nie uwzględniają oczywiście zużycia glukozy przez inne narządy, np. mięśnie, co ma ogromne znaczenie u osób prowadzących aktywny tryb życia.

Spożywanie glukozy nie oznacza od razu, że musimy sięgać po produkty bogate w cukier, np. ciastka, muffinki, słodkie naleśniki. Organizm to bardzo skomplikowana fabryka chemiczna. Dowodzi tego fakt, że już w przypadku diety wysokobiałkowej, aż 50% białka zamieniane jest w organizmie na glukozę.

<https://www.hellozdrowie.pl/artikul-co-cukier-robi-z-twoim-mozgiem/>

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia jedynie 5 proc. kalorii w dziennym jadłospisie powinno pochodzić z węglowodanów prostych.

<https://adrian-osiecki.fitness.wp.pl/20728,glukoza-czego-nie-wiesz-na-jej-temat-i-czym-wlasciwie-jest>

W organizmie człowieka glukoza jest zmagazynowana w wątrobie oraz w mięśniach. Szacuje się, iż jest jej od 200 do 300 gramów, jednak współczynnik może ten być wyższy w przypadku trenujących osób. We krwi przeciętnie znajduje się 20 gramów glukozy.

Są dwa momenty w ciągu dnia, gdy potrzebujesz glukozy. Zaraz po przebudzeniu, aby uruchomić wszystkie mechanizmy zachodzące w ciele człowieka i go po prostu obudzić i nastawić do działania, oraz zaraz po treningu siłowym, gdzie zapasy zostały wyczerpane po ciężkim treningu.

Nie przesadzaj jednak z dawkowaniem, 20–30 gramów w zupełności wystarczy, musisz jednak pamiętać aby najpóźniej 30 minut po spożyciu czystej glukozy, zjeść pełnowartościowy posiłek.

Możesz spożywać glukozę w czystej postaci dostępnej np. w aptece, czy w sklepach z suplementami diety. Obojętnie jednak jaki produkt węglowodanowy zjesz, organizm i tak na samym końcu przekształcenia ich zamieni w glukozę. O to właśnie chodzi, o cały proces rozkładu wielocukrów, do tego jednego konkretnego jakim jest glukoza.

Organizm wykorzystuje glukozę głównie w celach energetycznych. **1 gram czystej glukozy = 4 kaloriom.**

Jeśli ktoś jednak zdecyduje się na spożycie czegoś słodkiego, to zamiast sobie zaszkodzić cukrem, można dostarczyć organizmowi wartościowe substancje jednocześnie spożywając słodki produkt. A mianowicie trzeba zalać wrzątkiem (można to robić wielokrotnie) suszone liście stewi, ewentualnie z suszonymi liśćmi mięty, liśćmi morwy i można dodać kakao, cynamon – to wszystko można wykorzystywać jako napój, bądź jako dodatek do ryżu, zbóż. I zamiast strat odnosić korzyści.

Powszechnie sprzedawany, a niestety rozcieńczony/z dodatkami ekstrakt z stewi już nie jest korzystny, daje małe nasycenie słodkością/jest mało wydajny (w powszechnie sprzedawanym największą część stanowią dodatki) i jeszcze jest b. drogi!

A jak to się ma do oferty sklepów, barów, restauracji, fast foodów, stołówek itp...

<https://kuchnia.wp.pl/co-najdluzej-zalega-w-zoladku-6054905764603009a> | 30-05-2012

Czas trawienia

Produkty spożywcze można podzielić na grupy według czasu ich trawienia. I tak warzywa strączkowe - 4-5 godzin; wołowina, cielęcina, pieczywo - 3-4 godziny; drób, ryby, jarzyny - 2-3 godziny; napoje, jajka - 1-2 godziny. Czas zalegania zależy też oczywiście od tego, w jaki sposób dany produkt przygotujemy i przede wszystkim, ile go zjemy. Im więcej - tym dłuższy czas trawienia. Niekoniecznie jednak w żołądku.

- To nieprawda że trawienie odbywa się w całości w żołądku - wyjaśnia Agata Białek, specjalistka ds. żywienia człowieka z Poradni Dietosfera. - Makroskładniki odżywcze są trawione w różnych miejscach przewodu pokarmowego. Na przykład węglowodany są nieznacznie rozkładane przez ślinę już w jamie ustnej, ale ich pełne trawienie odbywa się w dwunastnicy i jelicie cienkim, za sprawą enzymów trzustkowych i jelitowych. Tłuszcze z kolei są trawione w dwunastnicy za sprawą enzymów trzustkowych oraz żółci wątrobowej, która rozkłada je na drobniejsze elementy. Jeśli chodzi o żołądek – trawione jest tam tylko białko, a w zasadzie nadtrawiane przez enzymy, w obecności kwaśnej treści. I to jest właśnie składnik, który najwięcej czasu spędza w żołądku.

Długo zalegające i ciężkostrawne są też pokarmy smażone oraz te, o dużej zawartości tłuszczu zwierzęcego, czyli mięsa, smalec czy tłusta śmietana. Powodują one ociężałość, ospałość, u niektórych osób także wzdęcia, odbijanie i dyskomfort trawienny.

Czas pozostawiania pokarmów w żołądku:

- Krótszy niż 2 godziny - woda gazowana i niegazowana, kawa bez cukru, kakao, piwo, wino, rosół bez wkładki, mleko (wszystko po 200 g) , jajka na miękko (100 g).
- 2-3 godziny - 500 g mleka gotowanego, 500 g piwa, 200 g kawy ze śmietanką, 200 g ryby gotowanej, 150 g kalafiora gotowanego, 150 g smażonych ziemniaków, 150 g kompotu wiśniowego, 100 g jajka na twardo lub jajecznicy, 100 g kielbasy wołowej, 70 g chleba pszennego, 70 g sucharów.
- 3-4 godziny - 250 g kurczaka gotowanego, 200 g ryby wędzonej, 160 g szynki surowej lub gotowanej, 150 g chleba razowego lub pszennego, 150 g sałatki ziemniaczanej, 150 g ryżu gotowanego, 150 g szpinaku gotowanego, 150 g jabłek, 100 g pieczeni cielęcej, 100 g befsztyku tatarskiego, 100 g pieczeni z polędwicy, 70 g kawioru.
- 4-5 godzin - 280 g kaczki pieczonej, 50 g filetu wołowego pieczonego, 50 g befsztyku smażonego, 50 g gęsi pieczonej, 200 g śledzi w occie, 100 g mięsa wędzonego.
- 5-6 godzin - 200 g mięsa wieprzowego (schab, pieczeń).
- 7-8 godzin - 200 g tłuszczu (ślonina, boczek).

<https://surojadek.com/wzdety-brzuch-szybkie-trawienie/> | 25/08/2018

Warzywa nieskrobiowe trawią się ok. 40 min. (są tu m.in. pomidory, ogórki, papryka, cukinia, brokuły, kapusta, kalafior).

Warzywa skrobiowe takie jak np. ziemniaki czy bataty potrzebują ok. 60 min. na opuszczenie żołądka, a warzywa strączkowe od 4 do 5h (m.in. ze względu na dużą zawartość białka – 20%-35%, czyli podobnie jak w mięsie).

Trawienie węglowodanów (takich jak np. ryż, płatki owsiane, kasze różnego rodzaju) w żołądku trwa ok. 90 min .

Naszą ciężarówką będzie białko i tłuszcz (szczególnie zwierzęcy), którego droga jest najwolniejsza. Trawienie białek może trwać nawet kilka godzin (ryba ok. 1h, mięso drobiowe ok. 2h, mięso wołowe ok. 3-5h, mięso wieprzowe 5-6h), a trawienie tłuszczu 7-8h (np. boczek, smalec).

<https://potrafiszschudnac.pl/o-dietach/jak-dlugo-pokarm-pozostaje-w-zoladku>

Jak długo pokarm pozostaje w żołądku?

30 min.-2 godziny: cukier, miód, owsianka, ryż, kasza manna, jajka gotowane na miękko, gotowane mleko, bulion, kawa, herbata, kakao

2-3 godziny: biały chleb i grzanki, jajka surowe i na twardo, omlet, ryba gotowana, kalafior, szparagi, ziemniaki gotowane

3-4 godziny: chleb pełnoziarnisty, gotowana szynka, wołowina i kura, średnio tłusta kielbasa, jabłka, frytki, kalarepa, szpinak, rzodkiewka

4-5 godzin: pieczone mięso, śledź wędzony i solony, ser, soczewica, groch, szczypior

5-6 godzin: bekon, tłusta pieczeń wieprzowa

6-8 godzin: tuńczyk, wędzony węgorz, sałatka ze śledzi, sardynki w oleju, tłusty pieczony drób – gęś i kaczka.

Należy zachowywać odpowiednie odstępy między posiłkami. Jeśli zje się kolejny posiłek zbyt szybko, to oba nie zostaną w pełni przyswojone, przedłuży się czas ich trawienia, dojdzie do uszkodzeń narządów przewodu pokarmowego. A organizm potrzebuje wszystkie składniki, mieć zdrowe narządy, czas i energię na inne potrzeby, w tym na regenerację, oraz czas i energię na odpoczynek.

Moja dieta:

1. Sok kokosowy (prosto z orzecha kokosowego) lub 1 małą płaską łyżkę miodu manuka dodać do wody i wypić.

Po godzinie czasu (szpik z samym warzywem można zjeść przed snem)

1-go dnia gotowany wołowy szpik kostny z burakami lub ogórkami kiszonymi lub/i z szczawiem, bądź z kapustą kiszoną z cielęciną, albo jagnięciną.

2-go dnia zupa: ziemniaki z burakami lub z ogórkami kiszonymi z dodatkiem, po ostygnięciu, roślinnego oleju tłoczonego na zimno.

Po 2/8-miu godzinach Sama woda lub z dodatkiem*

Po godzinie

1-go dnia sałatka: ugotowane ziemniaki - mała ilość, kiełki, warzywa + olej tłoczony na zimno.

2-go dnia sałatka: ugotowana kasza gryczana mała ilość, kiełki, warzywa + olej tłoczony na zimno.

3-go dnia warzywa, a potem ugotowany ryż.

4-go dnia warzywa, a potem pełnoziarniste zmielone ugotowane zboża (jęczmień, owies, żyto (można dodać 2-3 goździki, owoce jagody goji, zmielony i moczony kilka godzin sezam, orzechy bądź słonecznik + stewię (wywar z suszonych liści bądź czysty ekstrakt) + wywar z liści morwy + miętę).

Po 3-5 godzinach

*Woda z dodatkiem

1-go dnia woda z minerałami Schindele's + witamina C.

2-go dnia woda z małą płaską łyżką miodu.

3-go dnia woda z ekstraktem z pestek grejpfruta.

4-go dnia woda z ziołem (miętą/czystkiem/innym).

5-go dnia woda z octem jabłkowym/z winogron/winnym.

Po 1-dnej godzinie

1-dnego dnia warzywo i 1-dno jajko na miękko.

2-go dnia zsiadłe mleko/kefir/maślanka, jogurt - z dodatkiem enzymu **laktaza** (do kupienia w aptece [Część osób nie przyswaja mleka, ma na nie uczulenie]).

3-go dnia ugotowana warzywa, a potem ryba + tran.

4-go dnia warzywa, a potem ugotowany kurczak.

5-go dnia warzywa, a potem ugotowana cielęcina/jagnięcina.

5-go dnia warzywa, a potem moczone kilka godzin ziarna słonecznika lub orzechy.

Szpiłk kostny – 100 gramów zawiera: 822,0 kcal, 3,2 g białka, 80 g tłuszczu.

Licznik kalorii produktów:

<https://www.tabele-kalorii.pl/#kalkulator-kalorii>

<https://kalkulatorkalorii.net/kalkulator-kalorii>

<http://www.zdrowotne.pl/kalkulator-kalorii>

Kalkulator zapotrzebowania kalorycznego:

<https://www.codzienniefit.pl/kalkulator-zapotrzebowania-kalorycznego>

<https://bmi-online.pl/kalkulator-kalorii>

<https://www.fabrykasily.pl/bmr>

Swojskapiwniczka.pl/ - b. duża oferta, niskie ceny, można też kupić w ilościach hurtowych.

| **Wolnyswiat.pl** M.in. moim pismem zajmuję się od 2000 roku. Moje wydatki ściśle z tym związane wynoszą łącznie blisko 40 tys. zł. Poświęciłem na to do tej pory około 4 tys. dni x 100 zł = 400 tys. zł nieotrzymanego wynagrodzenia... Stan wpłat do 2020 r.: 500 zł... Moje konto w mBanku: Piotr Kołodyński **25 1140 2004 0000 3002 3533 2874**