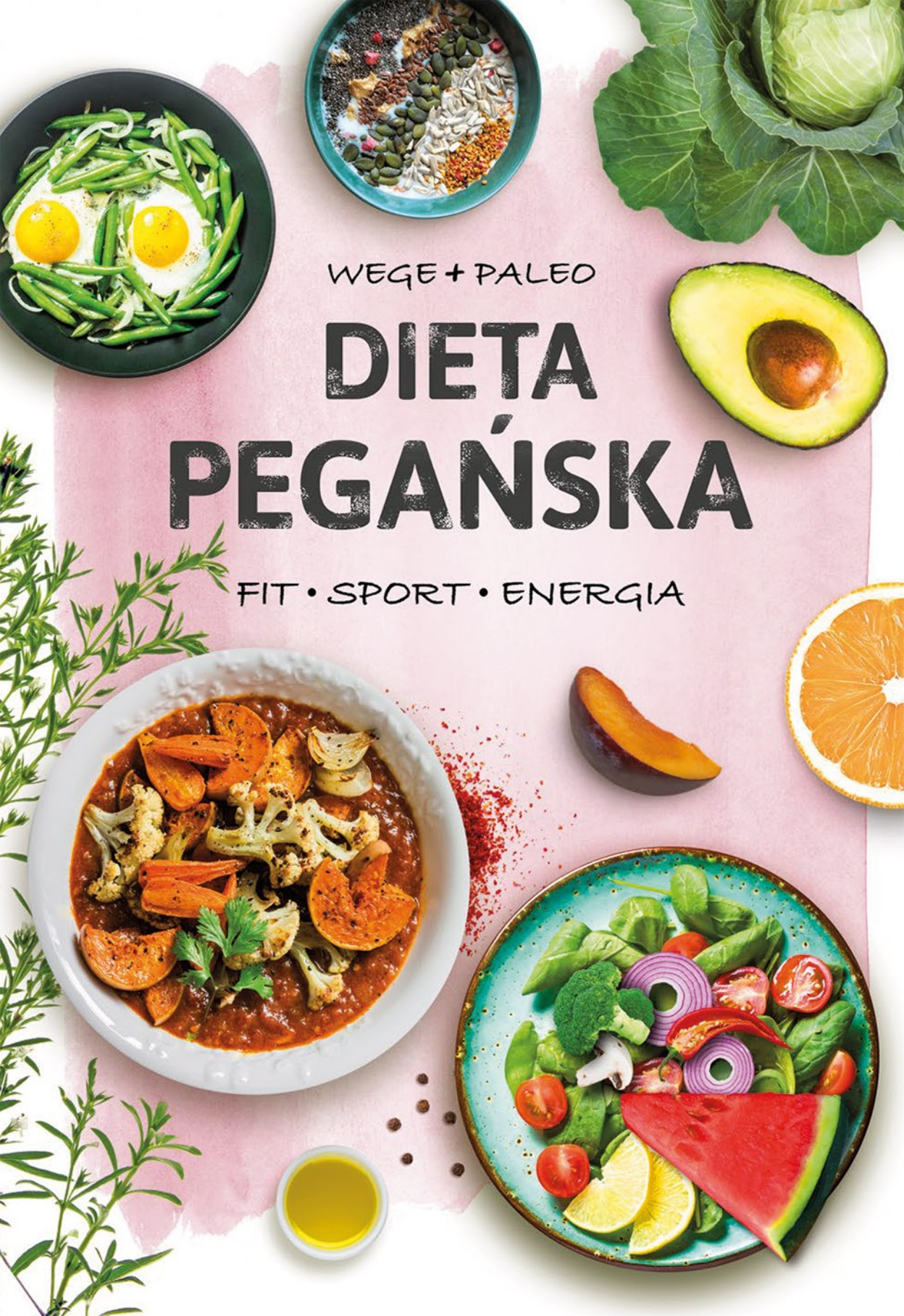




WEGE + PALED

DIETA PEGAŃSKA

FIT • SPORT • ENERGIA

WEGE + PALEO

DIETA PEGAŃSKA

FIT • SPORT • ENERGIA



Opracowanie przepisów: Marta Krawczyk

Wstęp i konsultacja przepisów: Marzena Pałasz

Redakcja: Monika Wróbel

Korekta: Justyna Tomas

Projekt makiety, skład i fotoedycja: Anna Witwicka

Projekt okładki: Anna Witwicka

Zdjęcia na okładce:

Front i grzbiet – Dreamstime.com: © Photographieundmehr, © Kateryna Bibro,
© Nerss, © Oksana Kiian, © Nadianb, © Boitano, © Sebnem Ragiboglu, © Mariia Lapina;
Shutterstock.com: © Lev Kropotov, © mayakova, © Angie Makes, Freepik.com: © dashu83;
Pixabay.com: © CookYourLife; © congerdesign; pozostałe: domena publiczna.
Tyl – Shutterstock.com: © Angie Makes, © Anna_Pustynnikova; Dreamstime.com:
© Olena Danileiko

Wydanie I, Warszawa 2019

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM, 2019



Wydawnictwo SBM
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8059-651-1



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 4

Na czym polega dieta pęgańska 6

Zasady diety pęgańskiej 11

Czy warto stosować dietę pęgańską? 21

Śniadania 22

słodkie 24

wytrawne 28

pasty 46

Zupy i przystawki 52

Dania główne 84

Desery 122

Kolacje 154

Indeks potraw 186

WPROWADZENIE



DIETA = STYL ODŻYWIANIA

Dieta to jeden z podstawowych aspektów naszego życia. Pojęcie to dość często mylnie kojarzy się z surowymi nakazami i zakazami, a tymczasem oznacza po prostu nasz styl odżywiania – codzienne wybory, które powtarzane systematycznie stają się nawykami. Dieta może być lepsza lub gorsza, ale na pewno nie powinna oznaczać chwilowej restrykcji. Warto oprzeć ją na świadomie wypracowanych zdrowych nawykach.

Zmiana diety początkowo nie jest łatwa, gdyż wiąże się z wychodzeniem poza dotychczasową strefę komfortu. Budowanie nowych

nawyków poprzez pozbywanie się przyzwyczajeń wypracowanych przez lata wymaga nakładu energii. W pierwszej kolejności trzeba wystrzyc swoją uważność i skończyć z odruchowymi reakcjami, poczynawszy od zakupów poprzez czynności podczas gotowania po powstrzymywanie się od nieświadomego podjadania przypadkowych produktów. Powtarzane po wielokroć czynności w końcu stają się nawykami.

Ważnym krokiem podczas wdrażania nowych zasad dietetycznych jest ułożenie harmonogramu dnia, uwzględniającego naszą aktywność ruchową, tryb pracy, stan zdrowia i styl życia, aby móc wyrobić w sobie zdrowy nawyk regularnego spożywania posiłków. Dla ułatwienia warto szykować sobie wcześniej porcje poszczególnych posiłków. Dieta nie musi się wiązać z wielogodzinnym przebywaniem w kuchni czy poszukiwaniem egzotycznych produktów w sklepach. Zdrowy posiłek nie musi być skomplikowany ani niesmaczny.





Powinien nie tylko być uszyty na miarę naszych możliwości i dostosowany do stanu zdrowia i codziennej aktywności fizycznej, ale także uwzględniać preferencje kulinarne. W przeciwnym razie szybko się znudzi.

Wszechogarniąca moda na bycie fit sprawia, że wielu z nas szuka idealnego modelu żywieniowego, prowadzącego do wymarzonych efektów w postaci perfekcyjnej sylwetki, mistrzowskiej formy i dobrego zdrowia. W odpowiedzi na to pojawiają się coraz to nowsze zalecenia dietetyczne i cudowne środki gwarantujące szybkie osiągnięcie celu. Decydując się na praktykowanie innowacyjnych diet, należy jednak upewnić się, czy są one bezpieczne dla naszego zdrowia. W tym celu w pierwszej kolejności trzeba sprawdzić, kto rekomenduje dane zalecenia żywieniowe. Bardzo często propagatorami zdrowego stylu życia są celebryci – znane i lubiane osoby budzące nasze zaufanie miłą aparycją i nienaganną sylwetką są doskonałym wabikiem reklamowym. Jednak nie zawsze to, co rekomendują, wynika z ich faktycznych wyborów, lecz z umowy zawartej

z firmą produkującą żywność. Należy więc sprawdzić, czy autor diety ma przygotowanie merytoryczne i czy swoje argumenty opiera na badaniach naukowych. Warto również pamiętać, że to, co zaleca się jednej osobie, komuś innemu może zaszkodzić. Ważną zasadą żywieniową jest też spożywanie produktów z różnych grup spożywczych. Omijajmy szerokim łukiem wszelkie restrykcyjne diety wykluczające, ponieważ prowadzą one do niedoborów żywieniowych.

Dieta nie powinna męczyć – podporządkowanie jej życia nieuchronnie prowadzi do szybkiego powrotu do niezdrowych nawyków. Jeśli ktoś nie wyobraża sobie życia bez mięsa, to nawet najlepiej zbilansowana dieta wegańska nie przyniesie dobrych efektów, bo chęć zjedzenia mięsnej potrawy z czasem okaże się nieodparta. Dobrym rozwiązaniem dla osób, które chciałyby zmienić swój styl odżywiania na zdrowszy, ale nie są w stanie przestrzegać restrykcyjnych zaleceń, jest wybranie z danego modelu żywieniowego kilku zdrowych zasad i zmodyfikowanie ich pod kątem własnych preferencji i potrzeb organizmu.



NA CZYM POLEGA DIETA PEGAŃSKA?



Obecnie coraz więcej osób zdaje sobie sprawę z tego, że zbilansowana dieta jest najlepszą formą profilaktyki zdrowotnej, i interesuje się tym, co łąduje na ich talerzu. Obserwując swoich pacjentów, dostrzegam przede wszystkim wzrost zainteresowania dietami bezmięsnymi, wynikające z pobudek etycznych, względów ekologicznych, ale także zdrowotnych. Z drugiej strony bardzo modna stała się dieta paleo (paleolityczna), nawiązująca do sposobu żywienia naszych przodków z okresu paleolitu. Jej propagatorzy nawołują do sięgania po pożywienie, które było naturalne dla kultur pierwotnych. Uważają, że nasz organizm nie jest przystosowany do spożywania pewnych produktów, takich jak mleko czy zboża, i dlatego powinniśmy całkowicie wyeliminować je z naszego jadłospisu.

Z połączenia najważniejszych założeń diet wegańskiej i paleo powstał nowy model żywieniowy zwany **peganizmem**. W jaki sposób można połączyć niemalże wykluczające się style odżywiania?

Zdaniem twórcy peganizmu, dr Marka Hymana, żywność ma potężną moc powodowania lub leczenia chorób – to coś więcej niż kalorie, to informacja kontrolująca naszą fizjologię. Hyman postawił sobie za cel sformułowanie najlepszych zaleceń żywieniowych dla swoich pacjentów i doszedł do wniosku, że możliwe jest ustalenie jednej skutecznej diety dla wszystkich, opierającej się na produktach najkorzystniejszych dla ludzkiego organizmu i odrzucającej te szkodliwe dla zdrowia. Swoje twierdzenia oparł na badaniach naukowych, które dowodzą, że stosowanie diety wegańskiej sprzyja profilaktyce i leczeniu otyłości, cukrzycy i dyslipidemii. Jednocześnie doszedł do wniosku, że przyczyną wielu chorób nie jest mięso, lecz cukier. Wobec tego, czy odstawienie mięsa, a skierowanie się w kierunku żywności tylko roślinnej jest zasadne? Problematyka dotyczy też ogólnego podejścia do diety i świadomego wyboru produktów spożywczych. Zdaniem Hymana należy wnikać głębiej w zalecenia i nie tylko przyjrzeć się ogólnym założeniom danej diety, ale także zweryfikować ogólny styl życia.





Mark Hyman jest zdania, że zarówno dieta wegańska, jak i dieta paleo pozytywnie wpływają na spadek masy ciała i profilaktykę zdrowotną. Korzyści z ich stosowania zauważają także sportowcy, np. koszykarz LeBron James zaczął odnosić sukcesy po tym, jak przeszedł na dietę paleo, natomiast znany autor poradników Rich Roll zakończył wygraną pięć maratonów Iron Man, będąc weganinem.

ZASADY DIETY PALEO

Dieta paleo nawiązuje do stylu życia naszych przodków z okresu paleolitu – plemion zbieracko-łowieckich, których dieta opierała się głównie na naturalnej żywności pochodzenia roślinnego – nieprzetworzonych warzywach, owocach, orzechach oraz upolowanej zwierzynie. Obecnie nie da się wiernie odzwierciedlić sposobu żywienia naszych przodków z paleolitu, gdyż niewątpliwie spożywali takie produkty roślinne czy zwierzęce, które obecnie już nie występują. Ponadto na podstawie badań archeologów możemy jedynie domniemywać, z czego dokładnie składał się ich jadłospis. Z dużą dozą prawdopodobieństwa możemy stwierdzić, że nie żywili się mlekiem i produktami mlecznymi, ponieważ nie prowadzili hodowli zwierząt, a z racji

Zaletą diety paleolitycznej jest spożywanie dużej ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika pokarmowego i antyoksydantów, niska zawartość sacharozy i brak izomerów trans kwasów tłuszczowych. Z drugiej strony dostarcza bardzo duże ilości białka, fosforu i cholesterolu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.

nierozwiniętego jeszcze rolnictwa i przetwórstwa żywności nie mogli spożywać produktów zbożowych – surowe ziarna są bowiem niestrawne dla ludzkiego organizmu.

Styl paleo propaguje żywność jak najbardziej naturalną. Eliminuje produkty o wysokim stopniu przetworzenia i dodatki do żywności, takie jak konserwanty, polepszacze oraz cukier. Propagatorzy paleo przywiązują też dużą wagę do aktywnego stylu życia. Człowiek pierwotny musiał się nieco wysilić, aby zdobyć żywność, polując na zwierzyne i zbierając produkty roślinne.

Postęp cywilizacyjny mocno ograniczył konieczność podejmowania przez nas aktywności fizycznej, sprzyjając siedzącemu trybowi życia i sięganiu po żywność o wysokim stopniu przetworzenia. Dlatego jeśli decydujemy się na dietę paleolityczną, która jest wysokoenergetyczna, wskazane jest zwiększenie codziennej aktywności fizycznej.





	DIETA OKRESU ZBIERACKO-ŁOWIECKIEGO	WSPÓŁCZESNA DIETA ZACHODNIA
Całkowite spożycie energii	Wyższe	Niższe
Gęstość kaloryczna	Bardzo niska	Wysoka
Masa spożywanych pokarmów	Wyższa	Niższa
Całkowite spożycie węglowodanów	Niższe	Wyższe
cukry dodane : rafinowane węglowodany	Bardzo mało	Dużo
Ładunek glikemiczny	Względnie niski	Wysoki
Owoce i warzywa	Dwukrotnie więcej	O połowę mniej
Pojemność antyoksydacyjna	Wyższa	Niższa
Błonnik	Więcej	Mniej
rozpuszczalny : nierozpuszczalny	Okolo 1:1	< 1
Spożycie białka	Wyższe	Niższe
Całkowite spożycie tłuszczu	Podobne	
tłuszcze podnoszące poziom cholesterolu	Mniej	Więcej
wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT)	Więcej	Mniej
n-6 : n-3	Okolo 1:1	Dużo więcej n-6
długołańcuchowe WNKT	Więcej	Mniej
Spożycie cholesterolu	Równe lub wyższe	Równe lub niższe
Spożycie mikrośladników	Wyższe	Niższe
sód : potas	< 1	> 1
Wpływ na gospodarkę kwasowo-zasadową	Zasadotwórcza lub kwasotwórcza	Kwasotwórcza
Produkty mleczne	Tylko mleko matki	Wysokie przez całe życie
Spożycie ziaren zbóż	Minimalne	Znaczne
Spożycie czystej wody	Większe	Mniejsze

Tab. Porównanie diety z okresu zbieracko-łowieckiego ze współczesną dietą zachodnią (na podstawie: Konner M., Eaton S.B., *Paleolithic Nutrition: Twenty-Five Years Later*, „Nutrition in Clinical Practice” 2010; 25: 594)





Diety wegetariańskie zostały uznane przez Amerykańską Akademię Żywienia i Dietetyki za prozdrowotne. Wykazano, że są one bezpieczne na każdym etapie rozwoju człowieka. Dobrze zbilansowana dieta wegetariańska zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego oraz przewodu pokarmowego. Stanowi profilaktykę chorób cywilizacyjnych, w tym zespołu metabolicznego (otyłość, dyslipidemie, nadciśnienie tętnicze).

ZASADY DIETY WEGAŃSKIEJ

Przechodząc na dietę wegańską, nie wystarczy zaprzestać spożywania mięsa, gdyż jest ono bogate w pełnowartościowe białko, żelazo i witaminę B₁₂, których w żywności roślinnej może zabraknąć. Praktykując dietę wegańską, trzeba umiejętnie stosować zamienniki oraz łączyć produkty tak, by zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Na pewno nie jest dobrym pomysłem spożywanie tylko owoców, warzyw i żywności przemysłowej skierowanej do wegan, takiej jak kotlety sojowe czy parówki wegetariańskie. Są to produkty wysoko przetworzone, charakteryzujące się niską wartością odżywczą. Dieta wegańska wymaga planowania zakupów, komponowania posiłków w celu jak najlepszego pokrycia zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze, urozmaicania potraw i wybierania żywności wysokiej jakości, jak najmniej przetworzonej, o znanym pochodzeniu. Suplementacja powinna zaś stanowić jedynie niezbędny dodatek,



jeśli zaistnieje taka konieczność, poparta wynikami odpowiednich badań.

Zaletą diety wegańskiej jest oparcie jąłospisu na dużej ilości warzyw i owoców, z którymi dostarczane są wysokie dawki antyoksydantów wpływających na redukcję wolnych rodników odpowiedzialnych za stres oksydacyjny w organizmie, przyczyniających się do uszkodzeń w komórkach, wywoływania stanów zapalnych i osłabienia funkcji immunologicznych. Poza tym dieta wegańska obfituje w minerały, witaminy, błonnik pokarmowy i zdrowe



**ZAWARTOŚĆ
BIAŁKA
W GRAMACH
W 100 G
PRODUKTU**

PRODUKT	
Soja, nasiona suche	34,3
Orzechy arachidowe	25,7
Soczewica czerwona, nasiona suche	25,4
Dynia, pestki	24,5
Słonecznik, nasiona	24,4
Groch, nasiona suche	23,8
Sezam, nasiona	23,2
Fasola biała, nasiona suche	21,4
Orzechy pistacjowe	20,5
Migdały	20
Orzechy włoskie	16
Orzechy laskowe	14,4
Soja, kielki	13,1
Kasza gryczana	12,6
Kasza jaglana	10,5
Makaron	10,0
Soczewica, kielki	9,0
Kasza manna	8,7
Kasza jęczmienna, pęczak	8,4
Ryż brązowy	7,1
Płatki zbożowe	7-12
Kasza jęczmienna perłowa	6,9
Ryż biały	6,7
Groszek zielony	6,7
Wiórki kokosowe	5,6

tłuszcze. Należy jednak pamiętać, aby wybierać żywność o jak najmniejszym stopniu zanieczyszczenia nawozami czy środkami zabezpieczającymi podczas długiego transportu. Im bliżej nas i w im naturalniejszych warunkach warzywo czy owoc wyrosły, tym lepiej.

Bilansowanie diety wegańskiej to nie lada wyzwanie. W potrawach należy łączyć produkty roślinne z każdej grupy (owoce + produkty zbożowe + warzywa strączkowe + orzechy/nasiona), aby dostarczyć organizmowi jak najwięcej składników odżywczych (aminokwasów, witamin, minerałów, zdrowych tłuszczów i węglowodanów). Nie można opierać swojego codziennego jadłospisu na gotowych daniach kupionych w sklepie dla wegetarian, gdyż z uwagi na wysoki stopień przetworzenia są one pozbawione wartości odżywczych. Wiele z nich zawiera dużą ilość cukru, utwardzonych tłuszczów roślinnych, wzmacniaczy smaku, zapachu, barwników czy konserwantów. Osobom na diecie bezmięsnej może też zagrażać niedobór pełnowartościowego białka oraz nadmiar węglowodanów, w tym cukrów prostych, które w dużych ilościach występują np. w owocach. W tabeli zestawiono produkty roślinne dostarczające największą ilość białka.

**Dieta
wegańska opiera
się na roślinach
strączkowych,
produktach zbożowych,
orzechach, pestkach,
warzywach
i owocach.**

Różnice pomiędzy
dietami paleo i wegańską

Rodzaj diety	Owoce	Warzywa	Ryby	Jaja	Mięso	Mleko i produkty mleczne	Produkty zbożowe	Orzechy, nasiona
PALEO	+	+	+	+	+	-	-	+
WEGAŃSKA	+	+	-	-	-	-	+	+

ZASADY DIETY PEGAŃSKIEJ

ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	ZABRONIONE
- Warzywa i owoce (75% diety)  - Orzechy, awokado, nasiona lnu, chia, pestki dyni, kokos, oliwa z oliwek  - Jajka 	- Warzywa strączkowe (soczewica, ciecierzycza, czarna fasola)  - Zboża bezglutenowe (ryż, komosa ryżowa, kasza gryczana, kasza jaglana)  - Mięso (drób i jagnięcina, w mniejszych ilościach dziczyzna i wołowina)  - Ryby (małe) 	- Cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, słodziki  - Mleko i przetwory mleczne  - Zboża glutenowe (pszenica, żyto, jęczmień, owies)  - Warzywa skrobiowe (buraki, ziemniaki, bataty)  - Dodatki do żywności  - Używki 

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

Indeks glikemiczny to wskaźnik, który klasyfikuje produkty spożywcze pod względem ich wpływu na wzrost poziomu cukru we krwi po spożyciu, którego punktem odniesienia jest glukoza (IG 100). Wyróżnia się produkty o wskaźnikach: niskim (poniżej 55), średnim (55–70) i wysokim (powyżej 70). Produkty o niskim IG powodują wolniejszy wzrost poziomu glukozy.

Co ważne, indeks glikemiczny tego samego produktu różni się w zależności od stopnia jego przetworzenia: niższa wartość indeksu cechuje mniej przetworzony produkt, a wyższa – bardziej rozgotowany i rozdrobniony.

Na przykład IG surowej marchwi kształtuje się na poziomie 16, ale już gotowanej – 60, a soku marchwiowego – 43. Kolejna zależność dotyczy zawartości błonnika pokarmowego w produkcie – im jest ona wyższa, tym niższa wartość IG, a zatem białe pieczywo lub biały ryż mają indeks glikemiczny znacznie wyższy niż pieczywo z mąki razowej lub ryż brązowy. Dodatek produktu białkowego lub tłuszczowego pozwoli obniżyć wartość indeksu – do owoców o wysokim IG wystarczy dodać orzechy lub naturalny jogurt bez cukru.

Kontrolowanie wartości indeksu glikemicznego produktów pozwala trzymać w ryzach stężenie glukozy w organizmie. Szybki wzrost

cukru we krwi po spożyciu produktów o wysokim IG powoduje wyrzut insuliny z trzustki i obniżenie poziomu glukozy do wartości poniżej normy (hipoglikemia). Efektem tego są: osłabienie, zawroty głowy, napady głodu, drżenie kończyn. Insulina nasila procesy syntezy tłuszczu ze związków nietłuszczowych (np. z cukru) i magazynowania tłuszczu, co jest niekorzystne dla osób pracujących nad obniżeniem masy ciała.

Często się zdarza, że jadłospis osób na diecie wegańskiej cechuje wysoki indeks glikemiczny. Eliminacja mięsa może powodować wzrost konsumpcji węglowodanów do ilości przekraczających ich zapotrzebowanie w celu dostarczenia odpowiedniej dawki energii. W diecie wegańskiej takiego ryzyka nie ma, ponieważ wykluczone są produkty zbożowe i cukier rafinowany. Dozwolone są jednak dobrej jakości mięso i tłuszcze, które zwiększają gęstość energetyczną diety.

W tabelach kolorem czerwonym oznaczono produkty o wysokim IG, żółtym – średnim IG, zielonym – niskim IG.

MLEKO I JEGO PRZETWORY

Produkty o niskim IG

Jogurt czysty bez cukru	15
Jogurt 0% tłuszczu	27
Mleko pełne 3% tłuszczu	27
Mleko odtłuszczone	32
Mleko zsiadłe	32
Jogurt naturalny	36
Jogurt owocowy	36
Budyń	43

Produkty o średnim IG

Mleko słodzone zagęszczone	61
----------------------------	----

PRODUKTY ZBOŻOWE, MAKARONY, KASZE, RYŻ

Produkty o niskim IG

Chleb pumpernikiel	40
Makaron razowy	50
Kasza gryczana gotowana	54

Produkty o średnim IG

Makaron biały	55
Otręby owsiane	55
Owsianka	58
Ryż brązowy, długoziarnisty	55
Chleb żytni na zakwasie	55
Ciasto francuskie	59
Chleb pełnoziarnisty żytni	58
Kasza manna	58
Ryż basmati	60
Ryż długoziarnisty gotowany	60
Chrupki kukurydziane	63
Ryż biały gotowany tradycyjnie	64
Kuskus gotowany	65
Ziarna kukurydzy	69
Mąka kukurydziana	70
Chleb biały, pszenny	70
Chrupki pszenne	70

Produkty o wysokim IG

Kasza jaglana gotowana	71
Płatki ryżowe	80
Płatki kukurydziane	81
Płatki owsiane błyskawiczne	85
Kleik ryżowy	90
Pieczyno francuskie	95





OWOCE

Produkty o niskim IG

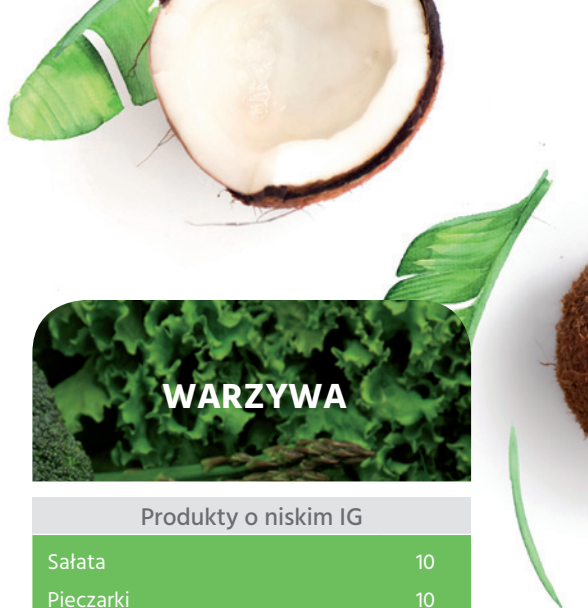
Orzeszki ziemne prażone	12
Morele świeże	15
Orzechy	22
Wiśnie	22
Czereśnie	22
Grejpfrut	22
Morele suszone	30
Śliwki	30
Brzoskwinia	30
Pomarańcza	35
Gruszka	35
Jabłko	38
Sok jabłkowy	40
Truskawki	40
Winogrona	46
Sok grejpfrutowy	48
Brzoskwinia z puszeki w syropie	52
Sok pomarańczowy	52
Kiwi	52

Produkty o średnim IG

Mango	55
Ananas	59
Banan	59
Melon	65

Produkty o wysokim IG

Banan dojrzały	72
Arbuz	75
Daktyle suszone	103



WARZYWA

Produkty o niskim IG

Salata	10
Pieczarki	10
Soja	14
Pomidory	15
Marchewka świeża	16
Groch gotowany	22
Soczewica zielona gotowana	22
Kiełki fasoli mung	25
Fasola czarna	30
Fasola biała gotowana	33
Fasola biała	40
Fasola czerwona	40
Soczewica z puszeki	44
Groszek zielony	45
Marchewka gotowana	47
Knedle ziemniaczane	52
Kukurydza słodka	53

Produkty o średnim IG

Kukurydza z puszeki	55
Ziemniaki gotowane młode	57
Groszek zielony z puszeki	61
Buraki	65

Produkty o wysokim IG

Fasola szparagowa	71
Rzepa	72
Ziemniaki pieczone	85
Ziemniaki purée	90
Pasternak	95
Ziemniaki gotowane	95

CUKRY, SŁODYCZE, NAPOJE, BAKALIE

Produkty o niskim IG

Orzechy włoskie	15
Fruktoza	19
Orzeszki ziemne, solone, prażone	20
Czekolada gorzka	22
Jabłka suszone	29
Morele suszone	30
Krem czekoladowy	33
Sok pomidorowy bez cukru	38
Sok jabłkowy	40
Sok pomarańczowy	40
Sok z marchwi świeży	43
Czekolada biała	44
Biszkopty	46
Laktoza	46
Sok ananasowy	46
Sok grejpfrutowy	48
Czekolada mleczna	49

Produkty o średnim IG

Herbatniki	57
Lody z pełnego mleka	61
Rodzynki	64
Chrupki kukurydziane	63
Napój typu cola	63
Cukier (sacharoza)	68
Napój pomarańczowy gazowany	68
Chrupki pszenne	70

Produkty o wysokim IG

Popcorn	72
Miód	87
Chipsy	90
Frytki	95
Glukoza	100
Daktyl suszone	103
Maltoza	110



JAKOŚĆ PRODUKTÓW

Jednym z podstawowych założeń diety pęgańskiej jest spożywanie żywności o jak najniższym stopniu przetworzenia i wybieranie produktów spożywczych wysokiej jakości, bez konserwantów, barwników, wzmacniaczy smaku i substancji słodzących. Produkty powinny być świeże i pochodzić od sprawdzonych dostawców. Mięso powinno pochodzić z gospodarstw, w których zwierzęta karmi się naturalną żywnością zamiast paszami przemysłowymi. Spośród ryb należy wybierać te, które zawierają jak najmniej toksyn i nie są obciążone metalami ciężkimi, m.in. sardynki, śledzie i sardelle lub inne małe ryby.

W przypadku diety pęgańskiej istotne jest wyrobienie w sobie nawyku czytania informacji na opakowaniach produktów. W pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na kolejność składników – są one wymienione malejąco, co oznacza, że pierwszy składnik na liście występuje w produkcie w największej ilości. To pokazuje nam, czy nazwa produktu idzie w parze z jego faktyczną zawartością – ile jest mięsa w wędlinie lub owoców w dżemie albo pomidorów w keczupie. Znaczenie ma również długość listy składników – im jest ona dłuższa, tym gorzej. Sygnałem do głębszego zastanowienia się nad zasadnością zakupu jest mnogość obco brzmiących określeń, oznaczających stabilizatory, aromaty, barwniki, konserwanty,

wypełniacze itp. Sugeruje to, że producent zastępuje naturalny składnik jego chemicznym odpowiednikiem, np. naturalny sok z owoców wodą z cukrem lub słodzikiem, aromatem zgodnym z naturalnym oraz substancją wzmacniającą smak, zapach i barwę. Zdarza się, że za produktem nie idą właściwości, których oczekiwaliśmy po jego wyglądzie, np. ciemny chleb niekoniecznie będzie wyprodukowany z razowej mąki z pełnego przemiału – zamiast niej mogą być w nim obecne barwniki, takie jak karmel albo sól. „Oszukanych” pełnowartościowych artykułów spożywczych na rynku jest wiele, ale będąc czujnym, można w tym samym sklepie zaopatrzyć się w ich naturalniejsze, zdrowsze wersje, pozbawione chemicznych zamienników.



BEZ GLUTENU

Gluten jest mieszaniną białek – gluteniny i gliadyny – którą znajdziemy w pszenicy, życie, jęczmieniu. Dzięki glutenowi po zmieszaniu mąki z wodą otrzymujemy elastyczne ciasto o lepkiej i ciągliwej konsystencji, wykorzystywane w piekarnictwie. U niektórych osób (szacuje się, że u około 0,5–1% populacji) występuje nietolerancja glutenu, czyli celiakia (choroba trzewna) – choroba immunologiczna, w której gluten działa toksycznie na organizm, prowadząc do zaniku kosmków jelitowych. Organizm reaguje biegunką, wzdęciami, bólami brzucha, nudnościami po spożyciu nawet śladowych ilości glutenu z pokarmem. Osoby z celiakią muszą stosować dietę bezglutenową przez całe życie. To dla nich producenci żywności

umieszczają na opakowaniach symbol przekreślonego kłosa z informacją „gluten-free”. Śladowe ilości glutenu mogą znajdować się w każdym produkcie, który został wyprodukowany w zakładzie, gdzie używa się zbóż i je przetwarza.

Obok nietolerancji wyróżnia się również alergię na gluten bądź pszenicę i nadwrażliwość IgE-niezależną na gluten. Każdą z tych przypadłości możemy zdiagnozować, wykonując specjalistyczne badania i testy.

W ostatnim czasie temat glutenu stał się bardzo popularny. Wiele osób unika żywności zawierającej ten składnik z obawy przed jego niekorzystnym wpływem na zdrowie. Coraz więcej sportowców przechodzi na dietę bezglutenową, sądząc, że jest to sposób na poprawę





kondycji fizycznej, a tym samym osiąganie lepszych wyników. Również w peganizmie zboża glutenowe są zabronione. Czy słusznie?

Dotychczas nie udowodniono szkodliwego działania glutenu na organizm zdrowego człowieka, w literaturze nie ma także doniesień o wpływie glutenu na wydajność sportowców, którzy nie chorują na celiakię ani nie stwierdzono u nich alergii na gluten. Przeprowadzone niedawno w Australii badania nie wykazały różnic w wydolności organizmu sportowców na diecie glutenowej i bezglutenowej, nie odnotowano też różnic w odczuwaniu dyskomfortu trawienego czy obecności markerów zapalnych we krwi. Wielu zwolenników diety bezglutenowej przekonuje jednak, że po wykluczeniu glutenu z posiłków w ich organizmie dokonały się cudowne zmiany. Ale to nie brak glutenu w diecie, tylko uporządkowanie planu żywieniowego jest przyczyną lepszego samopoczucia. Osoby przechodzące na dietę eliminacyjną, a taką jest

również dieta bezglutenowa, wystrzegają swoją uwagę i zaczynają świadomie się odżywiać. Często wybierają zdrowsze, mniej przetworzone produkty, wyrzucają z diety śmieciowe jedzenie, zaczynają jeść regularnie – ma to niebagatelne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia. Niestety, niektórzy ślepo brną za modą na bezglutenową kuchnię i opierają swoje żywienie na gotowych zamiennikach – bezglutenowym chlebie, ciastkach, słodyczach itp. Warto jednak wiedzieć, że jest to żywność wysoko przetworzona – w składzie widać pokazną listę dodatków do żywności, cukier, tłuszcze trans, a przy tym niską wartość odżywczą. Taki sposób żywienia może prowadzić do niedoborów i spadku kondycji. W diecie bezglutenowej nie wystarczy jedynie unikać glutenu – to poważne wyzwanie, polegające na świadomych wyborach i umiejętnym zestawianiu pokarmów naturalnie bezglutenowych i nieprzetworzonych tak, by odpowiednio odżywić organizm.





BEZ MLEKA I JEGO PRZETWORÓW

Doktor Mark Hyman uważa, że białka mleka odpowiadają za produkcję cytokin prozapalnych i wolnych rodników tlenowych, które przyczyniają się do wystąpienia wielu chorób. Dopuszczalne w diecie pegańskiej jest jednak spożywanie od czasu do czasu mleka koziego lub owczego, ale koniecznie z certyfikatem produktu ekologicznego.

Przeciwnicy mleka argumentują, że w świecie zwierząt tylko człowiek spożywa je w dorosłym wieku. Z drugiej jednak strony tylko człowiek spożywa też potrawy poddane obróbce cieplnej i używa przypraw. Wbrew obiegowym opiniom mleko nie jest produktem toksycznym, oczywiście pod warunkiem że nie cierpimy na nietolerancję pokarmową ani nie mamy alergii na mleko. Nie da się podzielić produktów spożywczych na dobre i złe – błędne jest zarówno zmuszanie do spożywania mleka, jak i bezpodstawne nakłanianie do jego eliminacji z diety. Mleko ma szereg pozytywnych właściwości: zawiera szeroki wachlarz składników odżywczych – cynk, sód, potas, wapń, fosfor, magnez, a także witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K)

i w wodzie (B_2 , B_{12} , C, K, kwas pantotenowy, kwas foliowy). Witaminy i minerały pochodzące z mleka są bardzo dobrze przyswajane przez organizm człowieka. Trzeba jednak wybierać mleko możliwie jak najmniej przetworzone. Lepsze od odtłuszczonego mleka UHT będzie to pasteryzowane z zawartością tłuszczu 2–3%.

Mleko zdecydowanie szkodzi osobom z niedoborem laktazy – enzymu trawiennego rozkładającego cukier mleczny na laktozę. Nietolerancja laktozy może być wrodzona lub nabyta, kiedy z wiekiem spada aktywność laktazy. Objawami są problemy żołądkowo-jelitowe, czyli ból brzucha, wzdęcia, biegunki, wrażenie przelewania w jamie brzusznej i dyskomfort po spożyciu produktów mlecznych. Inną przypadłością jest alergia na mleko, czyli nieprawidłowa odpowiedź układu immunologicznego na białka w nim zawarte. Objawy alergii dotyczą nie tylko przewodu pokarmowego, ale czasem przyjmują też postać skórny – atopowego zapalenia skóry czy pokrzywki. Mogą też stać się przyczyną uporczywego kaszlu, kichania, kataru lub nawracających stanów zapalnych gardła. Mleko może szkodzić osobom cierpiącym na choroby autoimmunologiczne i trądzik oraz zwiększać ryzyko zachorowania na raka prostaty. Równocześnie

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

Produkty zbożowe pełnoziarniste:

- mąki nieocyszczone
- pieczywo razowe
- kasze
- brązowy ryż
- płatki z pełnego ziarna
- makaron razowy

Produkty zbożowe oczyszczone:

- białe mąki
- białe pieczywo
- biały ryż
- płatki z oczyszczonego ziarna
- biały makaron

Warzywa:

- ziemniaki
- groch
- fasola

WĘGLOWODANY PROSTE

Rafinowane:

- cukier
- słodycze
- wyroby cukiernicze i piekarskie
- napoje
- soki
- kompoty

Dodatki:

- syrop glukozowy
- syrop fruktozowy
- karmel
- sacharoza

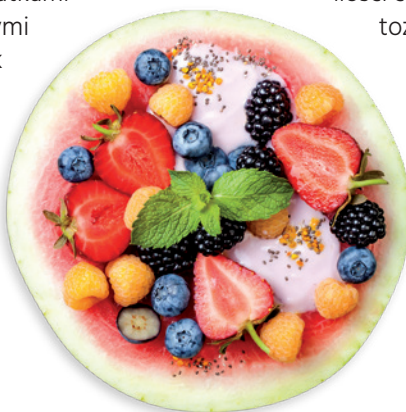
- owoce
- miód

zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i okrężnicy, a nawet piersi. Spożywanie szczególnie w dzieciństwie wpływa na rozwój mocnych kości.

Alternatywą dla mleka krowiego, owczego czy koziego są mleka roślinne. W sklepach możemy wybierać między mlekiem kokosowym, migdałowym, ryżowym czy sojowym, pamiętając jednak o tym, że każde z nich powinno zawierać wyłącznie wodę i składnik roślinny. Im krótsza lista składników, tym lepiej. Omijajmy mleka dosładzane cukrem lub słodzikami oraz przeładowane dodatkami stabilizującymi, emulgującymi czy wzmacniającymi smak i aromat.

BEZ CUKRU

W diecie pegańskiej zaleca się całkowite odstawienie pokarmów bogatych w cukier, białą mąkę i rafinowane węglowodany.



W poniższej tabeli przedstawiono źródła węglowodanów złożonych i prostych w produktach spożywczych.

Wybierając źródło węglowodanów, należy kierować się zasadą: im mniej przetworzony produkt, tym lepiej. Zamiast rafinowanego cukru i gotowych słodczy zdecydowanie lepiej sięgnąć po owoce. Świadome wybory produktów węglowodanowych polegają także na dostarczaniu wraz z nimi jak najwięcej innych wartości odżywczych. Na przykład wraz z warzywami i owocami, które zawierają spore

ilości cukrów prostych (glukoza, fruktoza), przyswajamy moc witamin, minerałów, antyoksydantów oraz błonnika pokarmowego. Natomiast wraz z wysoko przetworzonymi przekąskami i słodzcami (batoniki, ciastka, cukierki) poza energią nie dostarczamy do organizmu nic korzystnego, wręcz przeciwnie – szkodliwe dla