

OD PIERWSZEGO USŁYSZENIA - BOŻENA SZARA

DIETA

Czy słyszeliście Państwo, że można być zdrowym i młodym do późnych lat życia? Ja słyszałam. I dziś chcę się z Państwem zasłyszaną wiedzą podzielić.

Okazuje się, że by być młodym i zdrowym wystarczy tylko zmienić dietę, a więc styl życia. Jak to zrobić za chwilę powiem, wcześniej jednak nieco wiedzy fachowej, by zrozumieć i wcielić w życie złoty środek na długotrwałą młodość i permanentne zdrowie.

Zacznijmy od słowa DIETA.

Potocznie często nieprawidłowo rozumiemy to określenie i kojarzymy go tylko w stosunku do diet odchudzających. To błąd. Dieta to styl odżywiania się. Dieta w języku greckim - DIAITA - to styl życia. Termin dieta, stosowany w nauce o żywieniu człowieka ma różne znaczenia. Ogólnie wyróżnia się 4 rodzaje diet:

- dieta zwyczajowa (naturalna) czyli powszechny w danej społeczności sposób odżywiania się,
- dieta alternatywna to przyjęty w sposób świadomy sposób odżywiania się mający na celu rezygnację ze stosowania niektórych pokarmów i metod ich przygotowania (np. wegetarianizm),
- dieta lecznicza to żywienie w którym z przyczyn zdrowotnych zmodyfikowano podaż produktów spożywczych (produkty zalecane, dozwolone i zabronione), konsystencję diety, techniki kulinarne. W medycynie pod nazwą dieta rozumie się dietę leczniczą,
- dieta doświadczalna to specjalnie skomponowane pożywienie wykorzystywane w badaniach żywieniowych, które mogą być prowadzone na zwierzętach laboratoryjnych lub ludziach.

Popularnością cieszą się też diety niskowęglowodanowe, zalecające większe spożycie tłuszczów i białek. W Polsce jest to tzw. dieta Kwaśniewskiego, zwana też przez jej zwolenników "żywieniem optymalnym". W innych krajach popularna jest podobna dieta Atkinsa. Diety te stoją jednak w ostrej sprzeczności z powszechnie akceptowanymi przez większość ośrodków naukowych zajmujących się kwestiami zdrowego odżywiania, zasadami prawidłowej diety. Np. Komitet Terapii Wydziału VI Nauk Medycznych Polskiej Akademii Nauk uważa, że dieta Kwaśniewskiego jest "wybitnie szkodliwa dla zdrowia".

Jedną z popularnych diet jest dieta wegańska, ściśle związana z ogółem diet wegetariańskich, zakładająca odrzucenie wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego. Nisko-tłuszczowa dieta wegańska bardzo korzystnie wpływa na kontrolę stężenia glukozy we krwi, oraz na cały układ krwionośny (m.in. znaczny spadek "złego" cholesterolu LDL) osób z cukrzycą. Jest skuteczniejsza niż diety zwykle polecane dla takich osób. Zostało to wielokrotnie potwierdzone badaniami klinicznymi.

Wyróżniamy następujące TYPY DIET:

Mięsożercy - jedzą tylko jajka, wszystkie mięsa i ryby.

Wszystkożercy - jedzą wszystko

Pesco - wegetarianie - jedzą tylko owoce, warzywa, warzywa skrobiowe, zboża, ryby, owoce morza, jajka, nabiał, orzechy.

Wegetarianie - jedzą tylko owoce, warzywa, warzywa skrobiowe, zboża, jajka, nabiał, orzechy.

Weganie - jedzą tylko owoce, warzywa, warzywa skrobiowe, orzechy.

Witarianie - jedzą tylko owoce, warzywa, orzechy.

Wśród typów diet wyróżniamy ponadto:

Dietę muzułmańską

Dietę hinduską

Dietę koszerną

Dietę paleolityczną.

Tymi ostatnimi czterema nie zamierzam się dziś zajmować. Chcę natomiast skupić się na diecie z najwyższej półki, bo najtrudniejszej do przeprowadzenia ze względu na nasze polskie tradycje kulinarne i na przyzwyczajenia do jedzenia pysznych schabowych, żeberek w miodzie, golonek, bigosu, śledzików, pierogów, pysznych serniczków, szarlotek i makowników palce lizać.

Chcę uwagę Państwa skupić na diecie witarianiejskiej. Moje pytanie brzmi: Czy da się funkcjonować tylko na surowych warzywach, owocach, orzechach i olejach z zimnego tłoczenia? Okazuje się, że tak i to całkiem dobrze. Przekonują o tym witarianie, których jest wokół nas coraz więcej. Kilka miesięcy temu trafiłam w Internecie na projekt pt. "Odmładzanie na surowo". Jego autorzy: są Polakami, ale na stałe mieszkają w Hiszpanii. To Agnieszka Junciewicz i Mariusz Budrowski, a o swoim projekcie tak oto piszą we wstępie do swojej strony internetowej:

"Mariusz przez wiele lat swojego życia zmagał się z nadwagą. Do tego szybko zaczęły go boleć stawy, pojawiły się zmęczenie i coraz gorsze zdrowie. Na szczęście, głównie dzięki swojej partnerce Agnieszce odnalazł właściwą drogę do pozbycia się zbędnych kilogramów i dzisiaj znów jest szczupły i zdrowy!

Agnieszka, mózg całej operacji "odmładzanie na surowo" także zmagająca się z nadwagą. To właśnie z Jej głowy wychodzą wszystkie fantastyczne pomysły na surowe jedzenie, które jest zdrowszą i lżejszą wersją dań na których się wychowaliśmy.

To Ona zaraziła Mariusza życiem zgodnym z naturą. To Ona wykreowała Jego nową szczuplejszą i młodszą wersję.

To Agnieszka jest autorką wszystkich niesamowitych przepisów które zmieniły nasze życie raz na zawsze! Oboje postanowili podzielić się swoją historią i z rozmachem prowadzą projekt: Odmładzanie Na Surowo. Są również osobami sukcesu w biznesie. Mieszkają dzisiaj w Hiszpanii z dwójką synów, którzy również budują już swoje biznesy online.

Jeśli pragniesz poprawy zdrowia, odzyskania energii i znalezienia swojej drogi do długowieczności - jesteś we właściwym miejscu!"

Brzmi niezwykle atrakcyjnie, prawda? Mówiąc w dużym skrócie: jeśli przestaniemy jeść mięso, ryby, nabiał, zboża, ziemniaki, jaja czyli wszystko to, co musimy ugotować, upiec albo usmażyć i skupimy się na surowych produktach będziemy żyć długo i zdrowo. A czyż nie o to w życiu chodzi? By dożyć sędziwego wieku w dobrym zdrowiu i umrzeć z powodu lat, a nie chorób? Kto nie chce być zdrowym i młodym? Nie znam nikogo takiego. Zawsze życzymy sobie przecież zdrowia właśnie. Do tej pory nikt nikomu nie składa życzeń wiecznej młodości. A może warto zacząć to robić? Pablo Picasso mawiał przecież, że trzeba bardzo dużo czasu, aby stać się młodym. A może teraz jest dobra pora na młodość? Wystarczy tylko zmienić dietę czyli styl odżywiania, zostać witarianinem i zacząć być młodym. Proste? Proste.

No, ale okazuje się nie tak do końca. Warzywa i owoce można jeść na surowo mieszkając cały rok w Hiszpanii. A jak nadejdzie kanadyjska zima i jedzeniem trzeba się rozgrzać, bo surowe jest zwykle zimne, to co wtedy? Na to pytanie jeszcze nie znalazłam odpowiedzi, ale nie omieszkałam poinformować Państwa jeśli uda mi się zaradzić problemowi surowych, zimnych posiłków podczas naszych mroźnych zim.

Póki co korzystam z upalnych dni lata i wcinam warzywa i owoce na surowo. Pije koktaile na śniadanie, pałaszuję surówki z warzyw i owoców, przeprosiłam się z sokowirówką, a nawet zakupiłam nowy o wysokiej mocy blender. Nie gotuję, nie piekę, nie smażę, a kuchnię zamknęłam na 4 spusty. Nie ma obawy. Nie obrazi się.

Co dalej? Dalej będzie witarianizm do pierwszych mrozów.

A później zobaczymy. Od jedzenia samych owoców, warzyw i orzechów jeszcze nikt nie umarł. Wręcz przeciwnie wydłużył sobie życie i polepszył jego jakość. Są na to dowody.

Entuzjaści diety wegetariańskiej, wegańskiej i witariankiej przekonują, że ich dieta nie tylko pozwala im żyć lepiej, ale również - dłużej. Czy tak jest rzeczywiście?

Poszperałam w Internecie i oto co tam znalazłam.

Pod koniec 2016 roku eksperci z Amerykańskiej Akademii Żywienia i Dietetyki uznali dietę wegetariańską (w tym wegańską) jako bezpieczną dla ludzi na wszystkich etapach życia, włącznie z dzieciństwem, dorastaniem i przekwitaniem.

Temat, jak zwykle, okazał się kontrowersyjny, bo trudno jest zanegować fakt, iż człowiek od setek lat odżywia się mięsem. Rodzi się więc pytanie, dlaczego taki rodzaj diety miałby być szkodliwy? Z drugiej strony wegetarianie, weganie i witarianie przekonują, że dzięki diecie roślinnej czują się lepiej, mają więcej energii. Często czytamy też o sędziwych wegetarianach, którzy nie tylko dożywają późnego wieku, ale i cieszą się niezwykłą witalnością. Chyba najstawniejszym wegetarianinem-sportowcem jest urodzony w 1911 roku Fauja Singh, który jako 100-latek przebiegł maraton.

Zatem decyzję o przejściu na żywienie się warzywami i owocami każdy musi podjąć sam. Ja już to zrobiłam. 1 stycznia tego roku podpisałam deklarację, że nie będę jadła braci naszych mniejszych czyli zwierząt. A jeśli ktoś chce zobaczyć co i jak jadam na co dzień, to zapraszam do odwiedzenia mojej strony na Facebooku [DIETA I STYL](#) Stronkę polubiło ponad 2000 osób i tyle samo ją obserwuje.

I na koniec cytaty z internetowego portalu: "Poradnik zdrowia".

"Istotną czynnością dla każdej diety jest jej zbilansowanie, zatem dieta powinna zawierać wszystkie składniki odżywcze niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. W przypadku diet eliminujących całe grupy składników odżywczych istnieje wysokie ryzyko niedoborów niezbędnych składników odżywczych. Z tego powodu modne diety sezonowe zwykle nie należą do zbilansowanych, a ich długie stosowanie może prowadzić do patologicznych niedoborów, a nawet chorób".

Wszystkim życzę dobrego i długiego życia na diecie najlepszej dla każdego. Taką dietę należy dobrać indywidualnie. I najważniejsze: powinna być zdrowa, no i oczywiście pyszna. Smacznego.