

No. 2 / sierpień 2020

# Poradnik Sirtfood

dieta sirtfood  
w praktyce



## Poradnik Sirtfood No. 2

Czytasz drugą część ebooka wprowadzającego w niezwykle świat sirtuin.

Twoimi przewodnikami po nim są Proszę Zdrowie i Moya Matcha, eksperci mądrego odżywiania, którym szczególnie bliskie jest zachowanie życiowej równowagi i balansu między zdrową dietą a przyjemnością.

Ebook jest jedynym w Polsce poradnikiem edukacyjnym poświęconym wegańskiej bezglutenowej wersji diety Sirtfood i składa się z 6 części dostępnych dla osób zapisanych do newslettera [proszezdrowie.pl](http://proszezdrowie.pl) lub [moyamatcha.com](http://moyamatcha.com).

W pierwszej części przedstawione zostały niezbędne informacje na temat podstaw diety, sposobów na aktywację sirtuin, a także jadłospis zalecany podczas pierwszego etapu diety sirt. Teraz czas dowiedzieć się, jak w praktyce przejść na sirtfood i czy każdy może to zrobić.

Głos oddajemy dietetyczce Małgorzacie Wrzak, współzałożycielce cateringu Proszę Zdrowie.

Miłej lektury!

Proszę Zdrowie & Moya Matcha



## Sirtfood od Proszę Zdrowie

Dieta sirtfood przygotowana przez Proszę Zdrowie jest jedyną wegańską i bezglutenową dietą bazującą na działaniu sirtuin dostępną w Polsce. Chociaż w wielu dietach sirtuinowych spożywanie jajek, mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego jest dozwolone, to przecież źródłem polifenoli niezbędnych do aktywacji sirtuin są jedynie rośliny. Dieta sirtfood stworzona przez Proszę Zdrowie, w całości wegańska i bezglutenowa oraz bogata w związki polifenolowe, jest przygotowana z myślą o osobach pragnących zdrowo schudnąć i zregenerować organizm, zadbać o siebie, poprawić jakość skóry. Wszystkie dania w tej diecie, jak również w pozostałych oferowanych przez Proszę Zdrowie, przygotowane są z użyciem ściśle wyselekcjonowanych składników, takich jak np. organiczna japońska matcha od Moya Matcha oraz innych bogatych w polifenole roślin.

## Moya Matcha

Jeśli jeszcze nie słyszałeś o matchy, to pora nadrobić zaległości. Matcha to sproszkowana zielona herbata uprawiana metodą zacieniania krzewów, która powoduje zwiększoną produkcję polifenoli, chlorofilu, teiny oraz wielu innych drogocennych substancji w liściach, na końcowym etapie mielonych na proszek. Dlatego spożywając matchę, spożywa się całe liście rośliny i wszystkie składniki w nich zawarte. Matcha jest jednym z najlepiej przyswajalnych źródeł antyoksydantów, tak niezbędnych w diecie sirtfood. Jej sproszkowana postać ma też tę zaletę, że łatwo rozpuszcza się w wodzie i tłuszczach, dlatego matcha może być dodawana do owsianek, soków, ciast, sosów itd. Te właściwości uplasowały ją na samej górze listy aktywatorów sirtuin polecanych przez autorów diety Sirtfood Aidana Gogginsa oraz Glena Mattena. Wróćmy więc znowu do kluczowej kwestii, czyli jak prawidłowo aktywować sirtuiny, aby zadziałały jako „gen długowieczności”.



## Dieta sirtfood w praktyce

– odpowiada dietetyczka Małgorzata Wrzak

### **Dieta Sirtfood dopuszcza jedzenie mięsa i produktów odzwierzęcych. Dlaczego zaleca Pani jej wersję wegańską i bezglutenową? Czy płynię z niej więcej korzyści?**

Produkty odzwierzęce nie zawierają polifenoli niezbędnych do aktywacji sirtuin. Polifenole można dostarczyć jedynie, spożywając bogate w te związki warzywa, owoce oraz inne produkty pochodzenia roślinnego (jest to o tyle ważne, iż nasz organizm nie potrafi sam syntetyzować polifenoli, musi je dostarczyć razem z pokarmem). Ponadto mają one umiejętność wzajemnego wspomagania i uzupełniania swoich właściwości. Im więcej produktów roślinnych dostarczymy do organizmu, tym więcej różnych polifenoli zacznie wspólnie działać, a jak pokazują badania najlepsze efekty uzyskuje się spożywając w tym samym czasie różne polifenole z naturalnych źródeł. Nazywa się to synergia polifenoli (synergia to wzajemne wzmocnienie oddziaływania substancji, w tym wypadku polifenoli). Wykluczenie produktów odzwierzęcych siłą rzeczy wymusza zwiększenie ilości i różnorodności produktów roślinnych w codziennym menu. Z kolei dieta sirtfoodowa trwa na tyle krótko, że jest świetną okazją do ograniczenia spożycia produktów odzwierzęcych. Proszę Zdrowie jako wegański i bezglutenowy catering uczy, że kuchnia wegańska i bezglutenowa może być pyszna, ciekawa, a przede wszystkim wartościowa. Wiele osób po przejściu na tego typu dietę, po jej zakończeniu w naturalny sposób ogranicza lub nawet całkowicie odstawia mięso lub nabiał. Aż szkoda nie wykorzystać takiej okazji!

### **Jak budować jadłospis na diecie sirtuinowej? Co wspomaga wzrost sirtuin, a co zmniejsza ich ilość w organizmie?**

Dla aktywowania sirtuin najważniejsze jest przestrzeganie zasad podczas pierwszego i drugiego etapu diety. Właśnie wtedy wykorzystuje się aż dwa sposoby aktywacji sirtuin, czyli ograniczenie kaloryczności oraz spożywanie produktów bogatych w polifenole. Ważne, aby

*„Polifenole można dostarczyć jedynie, spożywając bogate w te związki warzywa, owoce oraz inne produkty pochodzenia roślinnego.”*

w każdym posiłku były zawarte aktywatory sirtuin (np. matcha, winogrona, orzechy włoskie, kakao). Etap pierwszy powinien składać się z dwóch soków, koktajlu i jednego posiłku stałego o łącznej dziennej kaloryczności ok. 1000 kcal. W etapie drugim dochodzi drugi posiłek stały, a dzienna kaloryczność to ok. 1500 kcal. Odpowiadając na drugą część pytania, ilość sirtuin w organizmie zmniejsza nadmierne spożycie kalorii, szczególnie pochodzących z węglowodanów o wysokim ładunku glikemicznym, alkoholu oraz produktów zawierających dużą ilość wolnych rodników, takich jak fast foody, rafinowane tłuszcze, produkty zawierające sztuczne dodatki, barwniki, konserwanty czyli ogólnie mówiąc żywność wysokoprzetworzona.

Ważne! Jeżeli poziom wolnych rodników znacznie wzrasta, polifenole działają głównie neutralizując negatywne działanie wolnych rodników, zamiast aktywować sirtuiny.

### **Czym różni się dieta sirtfood od żywienia sirtuinowego?**

Dieta sirtfood musi mieć ograniczoną kaloryczność, ponieważ wpływa to na aktywację sirtuin. W żywieniu sirtuinowym dostosowuje się kaloryczność do swojego zapotrzebowania, a nacisk kładzie się na

dostarczenie jak największej ilości produktów zawierających polifenole i ograniczenie spożywania żywności przetworzonej. Wcześniej nie pojawiła się żadna dieta, która w tak świadomy i celowy sposób wykorzystuje naukowe badania na temat aktywowania sirtuin oraz ich bezpośredniego pozytywnego wpływu na organizm. Żywienie sirtuinowe może być z powodzeniem stosowane bez ograniczeń czasowych. Badania pokazują, że u osób długowiecznych, witalnych i szczupłych poziom sirtuin jest wysoki.

*„Żywienie sirtuinowe może być z powodzeniem stosowane bez ograniczeń czasowych. Badania pokazują, że u osób długowiecznych, witalnych i szczupłych poziom sirtuin jest wysoki.”*

### **Czy podczas diety odczuwalny jest głód lub inne dolegliwości?**

W początkowym etapie diety może pojawić się głód. Dobra wiadomość – przychodzi on falami i nie trwa długo. Jeśli go doświadczasz, to pamiętaj, że zaraz minie. W trudnym momencie dobrze napić się czegoś ciepłego, jak np. ciepłej wody lub herbaty owocowej. W krytycznej sytuacji można sięgnąć po wodniste, niskokaloryczne warzywo takie jak ogórek czy pomidor.

### **Od czego zależy długość faz poszczególnych etapów diety? Czy można je przerwać?**

Kiedy celem jest przede wszystkim redukcja wagi, to pierwszą i drugą fazę diety można przedłużyć, pod warunkiem, że w tym czasie nie odczuwa się nieprzyjemnych dolegliwości. W celu indywidualnego dopasowania

długości faz warto się skontaktować z dietetykiem. Zjedzenie produktów spoza diety nie przerywa procesu, ale już przekroczenie zalecanej ilości kalorii zmniejszy ilość zgubionych kilogramów. Klienci cateringu Proszę Zdrowie są pod moją opieką i w ramach wykupionej diety mogą korzystać z indywidualnych telefonicznych konsultacji.

### **Jak często mogę powtarzać dietę w ciągu roku?**

Pierwszy 3-dniowy etap można powtarzać nawet co dwa tygodnie i wykorzystać go jako regularną kurację mobilizującą sirtuiny w organizmie. Powtarzanie etapu drugiego z ograniczeniem do 1500 kcal nie jest polecane osobom wyjątkowo szczupłym oraz tym, które mają wysokie zapotrzebowanie kaloryczne (spalają ponad 1500 kcal w ciągu dnia). Osoby z nadmiarem tkanki tłuszczowej mogą cały cykl powtarzać kilka razy w roku.

### **Jakich efektów mogę się spodziewać? Czy są jakieś przeciwwskazania?**

Przeciwwskazaniami do przejścia na dietę są: ciąża, karmienie, nadmierne wychudzenie. Efektami diety sirtfood są m.in. bezpieczna redukcja wagi ciała, odmłodzenie organizmu, poprawa jakości skóry, lepsza koncentracja i sen, poprawa metabolizmu, samopoczucia i zwiększenie energii.

### **Czy mogę intensywnie ćwiczyć w trakcie diety sirtfood?**

Ze względu na obniżoną kaloryczność posiłków podczas pierwszego etapu diety intensywny wysiłek może być trudny i wyjątkowo męczący. W tym czasie lepiej zdecydować się na takie treningi jak joga i pilates. Podczas drugiego etapu diety większość osób nie musi zmieniać intensywności treningów. Lubimy to powtarzać, ale: to kwestia

indywidualna, więc warto wsłuchać się w potrzeby organizmu.

## Co jeśli ktoś próbował już niemal wszystkiego, a nadal nie może schudnąć?

Jeżeli próbowało się diet, które bazują jedynie na silnych ograniczeniach kalorycznych, warto zmienić strategię i przetestować te diety, które wprowadzają organizm w procesy samoregeneracji. Ograniczają one kalorie przy jednoczesnym wykorzystaniu pożywienia o jak najwyższej gęstości odżywczej. Należą do nich właśnie sirtfood, a także detoks sokowy i post dr Dąbrowskiej. Warto skorzystać z porad lekarza lub doświadczonego dietetyka, aby rozpoznać przyczynę niepowodzeń.

*„Ważne! Jeżeli poziom wolnych rodników znacznie wzrasta, polifenole działają głównie neutralizując negatywne działanie wolnych rodników, zamiast aktywować sirtuiny.”*

## Czym dieta sirtfood różni się od postu dr Dąbrowskiej i detoksu sokowego?

Post dr Dąbrowskiej jest systemem wprowadzającym organizm w stan ketozy i autofagii, mechanizmy otwierające się jedynie podczas głodówek. Jego długotrwałe stosowanie (ok. 42 dni) często daje efekty lecznicze. Podczas kuracji zabronione są jakiegokolwiek odstępstwa żywieniowe, ponieważ oznacza to przerwanie procesów odnowy rozpoczętych w organizmie. Z kolei detoks sokowy zwykle jest krótkotrwałą kuracją, która ma na celu oczyszczenie przewodu pokarmowego i redukcję zastojów wody w układzie limfatycznym. Dieta sirtfood redukuje wagę poprzez ograniczenie kaloryczne, ale też reguluje metabolizm

i wspomaga procesy odnowy dzięki aktywacji sirtuin. Następuje poprawa w strukturze mięśniowej, zwiększa się ilość brunatnej tkanki tłuszczowej, która jest bardzo korzystna zdrowotnie. W przypadku diety sirtuinowej, zjedzenie produktów spoza listy nie przerywa zachodzących podczas niej procesów.

## W diecie sirtfood polecana jest matcha. Jaką wybrać?

W diecie sirtfood matcha pełni rolę bogatego w polifenole aktywatora sirtuin. Ważne są jej pochodzenie i jakość, które gwarantują wysoką i pożądaną ilość tych związków. Matcha najwyższej jakości pochodzi z Japonii, gdzie stanowi nieodłączny element kultury. Japończycy podchodzą do jej produkcji z niezwykłą skrupulatnością. Warto wybrać matchę organiczną, która jest uprawiana na polach bez użycia pestycydów badanych również pod kątem zawartości metali ciężkich. Matcha pochodząca z wczesnego zbioru ma delikatniejszy smak i bardziej intensywny kolor, ale do koktajli i soków w diecie sirtfood można spokojnie użyć matchy z późniejszego zbioru. Po otwarciu herbatę przechowuje się w lodówce lub w ciemnym miejscu, ponieważ jest ona wyjątkowo wrażliwa na słońce.



## Ograniczenie kalorii nie takie straszne

*Nie ma diety cud i nie warto jej szukać. Zamiast tego lepiej czerpać z metod, jakie ludzkość różnych kultur wypracowała przez wieki. Jedną z nich jest okresowe powstrzymywanie się od jedzenia lub jego znaczne ograniczenie, czyli post. W każdej części świata, niezależnie od miejscowych obyczajów i wierzeń, praktykowano posty, zarówno w celach leczniczych, jak i duchowych. Zmiana podejścia do jedzenia może być początkiem zmian na drodze do świadomego, uważnego życia. Post występuje nawet w świecie zwierząt, również tych domowych, gdy coś im dolega, okresowo powstrzymują się od jedzenia. Rodzajem oczyszczającej i przygotowującej kuracji jest także pierwszy etap diety sirtfood. Za chwilę poznasz inne systemy, opierające się na podobnych założeniach, które poprzez swoje ograniczenie kaloryczne pobudzają sirtuiny do działania. One również zasługują na rekomendację.*

## Inne systemy żywieniowe aktywujące sirtuiny



### Post dr Ewy Dąbrowskiej

Post opracowany przez lekarkę dr Ewę Dąbrowską ma na celu kompleksową i dogłębną regenerację oraz oczyszczenie naszego ciała. Kuracja wykorzystuje wrodzone zdolności ludzkiego organizmu do samoodnowy. Jednorazowo może trwać od kilku do 42 dni, w czasie których spożywa się jedynie niskocukrowe warzywa i owoce o dziennej kaloryczności ok. 600-800 kcal. Daje to warunki do aktywowania się dwóch naturalnych procesów - autofagii i ketozy. Dzięki temu ciało pozbywa się wieloletnich złogów i uszkodzonych tkanek oraz zaczyna odżywiać się zgromadzonymi zapasami. Fenomen polega na tym, że to sam organizm wchodzi w rolę lekarza, bez pomocy środków dostarczanych mu z zewnątrz. Podobnie jak w pierwszym etapie diety sirtfood, do zaistnienia takich mechanizmów naprawczych konieczne jest okresowe ograniczenie kaloryczności posiłków. Po zakończeniu diety poprawia się, m.in. jakość snu, samopoczucie, wygląd skóry, kondycja, wyrównuje się ciśnienie, eliminują się grzybice, alergie, nerwice oraz wiele innych. Dieta ta jest dostępna w ofercie Proszę Zdrowie i posiada certyfikat Instytutu Promocji Zdrowia dr Ewy Dąbrowskiej.

### Detoks Sokowy

Detoks sokowy można traktować jako kurację oczyszczającą i przywracającą witalność. Zalecana długość to 3 do 7 dni. Podobnie jak na pierwszym etapie diety sirtfood, organizm zostaje postawiony w stan wyjątkowy, odnawia się i korzysta ze swoich zapasów. Do przygotowania soków najlepiej użyć zielonych liści, takich jak jarmuż,



szpinak, natka (tak, są one bogate w polifenole!). Soki najlepiej przygotować przy użyciu wyciżarek wolnoobrotowych, aby zachować maksimum dobroczynnych składników. Produkty warto wcześniej poddać ozonowaniu za pomocą ozonatora, aby oczyścić je z pestycydów i bakterii.



## Intermittent fasting / post przerywany / okna żywieniowe

Pod tymi nazwami kryje się przerwa pomiędzy ostatnim i pierwszym posiłkiem, określana też jako “nocna głódówka”. Jest to najłatwiejszy sposób, aby sprawdzić, jak organizm reaguje na post. Zalecany czas przerwy to ok. 16 godzin, co oznacza, że po zjedzonej kolacji o godz. 19:00 następnym posiłkiem jest śniadanie o godz. 11:00 następnego dnia. W tym czasie organizm spokojnie i dokładnie trawi, po czym przystępuje do procesów regenerujących. W rezultacie dzięki przerwom przyspiesza się spalanie tkanki tłuszczowej i metabolizm, zmniejsza się łaknienie, zwiększa się koncentracja, normuje się poziom cholesterolu i ciśnienia tętniczego.



# Przepisy

**Damian Andrzejewski**  
Szef kuchni Proszę Zdrowie





Wegański, bezglutenowy, sirtuinowy

## Wegańskie Ptasie Mleczko Moya Matcha

3-4 porcje

Składniki na krem

- dwie puszki mleka kokosowego, powyżej 80 procent kokosa
- 100 ml wody z ciecierzycy, na aquafabę
- 3 łyżki agawy
- świeża laska wanilli
- 1 czubata łyżeczka agaru (5g)
- 3 łyżeczki Moya Matcha Luksusowa

Ubij wodę z ciecierzycy na aquafabę. Wymieszaj wszystkie składniki w garnuszku, oprócz matchy i aquafaby. Na małym ogniu doprowadź do zagotowania i gotuj około 3 minuty, nie krócej. Daj masie chwilę ostygnąć, lecz nie za długo. Dodaj matche (najlepiej rozporowadzić ją wcześniej z odrobiną wody) i wymieszaj delikatnie. Lekki puszysty krem układaj w słoiku lub w pięknym kieliszku. Odstaw do lodówki, aby zastygło. Udekoruj miętą i limonką lub sezonowymi owocami.

Opcjonalnie: jeżeli lubisz kolory, możesz masę podzielić na 3 części, do jednej dodaj maliny, do drugiej jagody, a do trzeciej matche. Układaj warstwowo. Nie bój się eksperymentować!





Wegański, bezglutenowy, sirtuinowy

## Sos Miso Moya Matcha do sałatki sirtuinowej

### Składniki

- 200ml mleka sojowego, niesłodzonego
- około 600ml oleju z pestek słonecznika tłoczonego na zimno
- 2 łyżki musztardy dijon
- 5 łyżek octu balsamicznego białego lub ryżowego lub jabłkowego
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- 1 łyżeczka białej pasty miso
- 2 łyżki stołowe sosu sojowego
- szczypta soli himalajskiej i białego pieprzu do smaku
- 3-4 łyżeczki Moya Matcha Luksusowa

Do blendera typu thermomix dodaj wszystkie składniki z wyjątkiem soli, pieprzu i skórki z limonki, a następnie blenduj na wysokich obrotach przez około 2 minuty. Zmniejsz delikatnie obroty i nadal miksując, dodaj cienkim strumieniem olej. Wyłącz i sprawdź. Jeśli sos jest za rzadki, dodaj jeszcze trochę oleju i ponownie zblenduj. Jeśli jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę wody. Dopraw solą i białym pieprzem według smaku.

Tak przygotowany sos może stać zamknięty w słoiczku i stać w lodówce do kilku tygodni.





Wegańskie, ketogeniczne, bezglutenowe, sirtuinowe



## Wytrawne muffinki Moya Matcha Awokado

Składniki na 6 muffinków:

- 200 ml pasty z awokado, czyli około z dwóch awokado
  - 1 łyżka roztopionego oleju kokosowego
  - 1 szklanka mąki migdałowej
  - 1 łyżka mąki kokosowej
  - 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
  - 4 łyżki Moya Matcha Codzienna
  - pół szklanki łyżki mleka sojowego, niesłodzonego
- foremki do muffinek, najlepiej silikonowe

Nagrzewaj piekarnik do 180 stopni. Na wysokich obrotach zblenduj awokado, mleko sojowe i olej kokosowy, aby powstała konsystencja kremu. Przełóż krem awokado do miski i dodaj mąkę migdałową, mąkę kokosową, matchę i proszek do pieczenia. Mieszaj składniki, aż powstanie ładna, błyszcząca, gęsta i kleista masa. Użyj odrobiny oleju kokosowego do natarcia rąk, żeby masa nie kleiła się do rąk. Uformuj sześć kuleczek wielkością dostosowanych do foremek. Przełóż je do foremek. Piecz muffiny w temperaturze 180 stopni, maksymalnie przez 15 minut. Będą gotowe, gdy góra delikatnie się zapiecze. Otwórz piekarnik i pozwól muffinom stygnąć jeszcze przez 10 minut w ciepłe. To zapewni im kleiste wnętrze i chrupiącą otoczkę. Następnie wyjmij muffiny do ostudzenia. Jeśli chcesz, aby w środku konsystencja przypominała brownie, to wstaw je do lodówki. Im dłużej muffiny będą w lodówce, tym środek będzie bardziej kleisty. Najsmaczniejsze są po trzech dniach od upieczenia.

# Słowniczek

## Ketoza -

- ketoza to stan, w którym organizm pozyskuje energię nie z cukru (glukozy), ale z tłuszczu nagromadzonego w tkankach i w pożywieniu. W ketozie organizm czerpie energię z tzw. ciał ketonowych, które powstają z tłuszczu. Natomiast sam stan ketozy skutkuje, m.in. spalaniem tkanki tłuszczowej, także tej najbardziej dla nas niebezpiecznej - trzewnej, okalającej narządy wewnętrzne. Jednocześnie nasz apetyt maleje, a insulina stabilizuje się, więc pozbywamy się związanych z jej wahaniem ataków głodu. Aby tak się stało, konieczne jest zminimalizowanie spożycia węglowodanów, na rzecz zwiększenia spożycia tłuszczów i zbilansowania białek.

## Autofagia -

- proces, który można potocznie nazwać „sprzątaniem organizmu”. Jest to proces polegający na „zjadaniu” przez komórkę jej uszkodzonych lub niepotrzebnych fragmentów w celu uzyskania nowego źródła energii lub odbudowy potrzebnych cząsteczek. Uruchamia się w czasie niedoborów kalorycznych i braku składników odżywczych. W swoim działaniu autofagia jest bardzo inteligentna, ponieważ usuwa tylko te części komórek, które są wadliwe jednocześnie nie naruszając tych zdrowych. To właśnie ten proces jest odpowiedzialny za efekty ozdrowieńcze i detoksykacyjne podczas głodówek czy postu dr Dąbrowskiej. Japoński naukowiec Yoshinori Ohsumi otrzymał w 2016 roku Nagrodę Nobla za badania nad autofagią.

## Synergia polifenoli -

- synergizm definiuje się jako wykazywanie silniejszego działania w kompleksie niż pojedynczo. W przypadku polifenoli oznacza to, że z im bardziej różnorodnych źródeł będą one pochodzić, tym silniejsze będzie ich działanie. Mówiąc prostszymi słowami: jedzmy dużo różnych warzyw i owoców zawierających polifenole:)

## Ładunek glikemiczny -

- określa wpływ spożycia danej żywności na zmiany poziomu cukru we krwi, tzn. im wyższy jest ładunek glikemiczny posiłku, tym w konsekwencji nastąpi większy wzrost stężenia glukozy we krwi po jego spożyciu. Jest to wskaźnik bardziej precyzyjny niż szerzej znany indeks glikemiczny.

## Tłuszcze rafinowane -

- tłuszcze rafinuje się oczyszczając je w temp. ponad 160 stopni celsjusza przy użyciu środków chemicznych, żeby przedłużyć ich przydatność do spożycia, pozbawić je smaku i zapachu, a co za tym idzie również wielu wartości. Tak wytworzone oleje zawierają kwasy tłuszczowe trans, które są bardzo niekorzystne dla naszego zdrowia, ponieważ przyczyniają się, m.in. do podniesienia ilości złego cholesterolu, zwiększają ryzyko chorób serca, mogą prowadzić do insulinooporności i otyłości. Dlatego dla zachowania naszego

zdrowia tak ważne jest wybieranie dobrej jakości tłuszczu (np. olejów tłoczonych na zimno).

## Gęstość odżywcza -

- „Wskaźnik gęstości odżywczej” (inaczej skala ANDI) to system stworzony przez dr Joela Fuhrmana, lekarza i specjalistę w dziedzinie medycyny żywienia. O czym nas informuje? System ANDI porządkuje produkty w zależności od tego ile składników odżywczych dostarczają w przeliczeniu na taką samą liczbę kalorii, tzn. jeżeli zjemy 100 kcal brokuła i białego ryżu, to która porcja będzie dla nas korzystniejsza ze względu na zawartość składników odżywczych. Mówiąc o diecie przeważnie mamy na myśli kalorie - ich nadmiar lub niedobór. Pomijamy wtedy niestety inne ważne (lub ważniejsze) parametry, takie jak ilości witamin i minerałów, co w ogólnym rozrachunku jest dużym błędem i może prowadzić do niedożywienia oraz problemów zdrowotnych. Tabela gęstości odżywczej bierze pod uwagę zawartość takich składników jak, m.in. błonnik, magnez, witaminy, potas, selen, ryboflawina, luteina, antyoksydanty. Na tej podstawie dany produkt oceniany jest w skali od 1 do 1000. Najwyżej w tabeli znajdziemy np. jarmuż, rukiew wodną, szpinak, cykorię, chlorellę, rukolę, brokuły. Najgorzej oceniane są chipsy, cukier, syrop kukurydziany, piwo, odtłuszczony nabiał, biały chleb.

Copyright © by Proszę Zdrowie i Moya Matcha, 2020  
Koordynacja Kinga Gałuszkiewicz

[proszezdrowie.pl](http://proszezdrowie.pl)  
[moyamatcha.com](http://moyamatcha.com)

