

Andreas Jopp

Cała prawda o tłuszczach

Zdrowie i długowieczność dzięki kwasom omega-3



- Tłuszcze dla mózgu
- Obniżenie ryzyka chorób serca
- Zapobieganie depresji

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Cała prawda o tłuszczach

Andreas Jopp

Cała prawda o tłuszczach

Zdrowie i długowieczność dzięki kwasom omega-3



- Tłuszcze dla mózgu
- Obniżenie ryzyka chorób serca
- Zapobieganie depresji

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Chomik
KOREKTA: Daria Wolska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-73-2

Tytuł oryginału: Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution
Copyright © by Andreas Jopp

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wszystkie rady zawarte w niniejszej książce zostały starannie sprawdzone przez autorów i wydawnictwo. Nie stanowią one jednak profesjonalnej, medycznej porady. Każdy czytelnik jest odpowiedzialny za swoje postępowanie.

Ani autorzy, ani wydawnictwo nie ręczą za dane zawarte w książce. Wyklucza się poręczenia autorów, wydawnictwa oraz jego pracowników za jakiegokolwiek wyrządzone szkody rzeczowe, osobiste i majątkowe.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa do nowego wydania książki.....	9
Jak żyć dłużej, stosując odpowiednie tłuszcze?	11
Tłuszcz tłuszczowi nierówny.....	21
Proste tłuszcze nienasycone	40
Oliwa – płynne złoto z Morza Śródziemnego	41
Oliwa z oliwek a zdrowe serce	42
Dodatek: jak wybrać właściwą oliwę z oliwek?	45
Jak utrzymać w zdrowiu naczynia krwionośne?	49
Wysoka zawartość tłuszczu we krwi – problem dwóch trzecich populacji Niemiec	53
Dodatek: masło bez wyrzutów sumienia	68
Dodatek: smak południa na chlebie	71
Orzechy – skoncentrowany pakiet substancji odżywczych	75
Orzechy i ich działanie obniżające cholesterol oraz prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia	78
Tłuszcze omega-6	84
Oleje roślinne bogate w kwasy linolowe – za dużo dobrego	85
Jak wpłynąć na pracę hormonów?	88
AA – kwas arachidonowy – połączenie mięsne	99



Tłuszcze a choroby autoimmunologiczne	100
Margaryna czy masło – więcej reklamy czy działania?	107
Najmniej zdrowe, ulubione margaryny Niemców	111
Roślinne kwasy tłuszczowe omega-3	118
Tajemnica stulatków	119
74% mniej zawałów sercowa – badania z Lyon.....	121
Dodatek: Przeciwcukrzycowe działanie nienasyconych kwasów tłuszczowych	132
Wywiad z dr Michele de Lorgeril: Odżywianie śródziemnomorskie a choroby serca	136
Oleje oraz ich wytwarzanie	145
Długołańcuchowe tłuszcze omega-3	154
DHA – życiodajna substancja dla mózgu i nerwów....	155
Mózg ludzki składa się w 60 procentach z tłuszczu	155
Twady dysk: kwasy tłuszczowe omega-3 poprawiają pamięć	158
ADHD – badania dowodzą deficyt omega-3	163
ADHD – milionowy interes przemysłu farmaceutycznego	164
DHA przeciwko stresowi	166
Omega-3 a rak piersi	169
Dodatek: zastąpienie oleju tabletkami z kwasami omega-3	171



Dodatek: ciąża – inteligentne tłuszcze i ich działanie na pracę mózgu	176
Wywiad z prof. Carol Greenwood: Jak przy zastosowaniu tłuszczy utrzymać mózg w dobrej formie?.....	182
EPA – budulec tłuszczów dla hormonów tkankowych.....	191
Ryba przeciwdziała zawałom serca i udarom	193
Łagodzenie zaburzeń rytmu serca za pomocą omega-3.....	196
Wywiad z prof. Wernerem Richterem: kardiolodzy zbyt rzadko zalecają stosowanie kwasów omega-3.....	198
Omega-3 obniża zbyt wysokie ciśnienie krwi.....	200
Dodatek: indeks HS-omega-3.....	203
Depresja spowodowana niedoborem kwasów tłuszczowych omega-3.....	207
Jak EPA zapobiega powstawaniu chorób autoimmunologicznych?.....	215
Telomery – zapobieganie starzeniu się przy zastosowaniu kwasów omega-3.....	217
Wywiad z Artemis Simopoulos: Niedobór kwasów omega-3 i jego skutek.....	220
Witamina E chroni nienasycone tłuszcze	225
Tłuszcze trans – zabójcze tłuszcze.....	230
Śmiertelne tłuszcze trans – jeden z największych skandali żywieniowych.....	231



Zabójcze tłuszcze – produkty, które należy bojkotować.....	234
Utrzymaj naczynia krwionośne w dobrej formie – zmniejsz ryzyko zachorowania na serce i choroby układu krążenia	239
Ryzyko cukrzycy a tłuszcze trans.....	244
Wywiad z prof. Erickiem Rimmem: Wyniki badań na 167000 osobach w ciągu ostatnich 14 lat	249
Tłuszcze nasycone	256
Unikaj niepotrzebnych zapychaczy tłuszczowych.....	257
Jak utrzymać szczupłą sylwetkę?	257
Dodatek: rezygnacja z posiłków składających się z sera, kielbasy i masła	265
Co sprawia, że tyjemy i chorujemy – tłuszcze czy węglowodany?.....	271
Załącznik.....	277
Źródła.....	279
Spis zdjęć.....	295
Podziękowania.....	297
O Autorze	299



Przedmowa do nowego wydania książki

Książka „W dobrej formie z tłuszczami” przez wiele miesięcy znajdowała się na listach bestsellerów magazynów Focus oraz Stern. Nawet codzienna gazeta Bild opublikowała jej fragmenty w pięciu częściach. Od pierwszego wydania książki wiele innowacyjnych, zawartych w niej faktów stale było potwierdzanych badaniami. Przede wszystkim dotyczy to kwasów omega-3, gdyż w tej dziedzinie mamy do czynienia z rewolucyjnym przełomem. Działanie kwasów tłuszczowych omega-3 na wydajność mózgu, przeciwdziałanie zanikowi masy mózgowej spowodowanego wiekiem, zastosowanie kwasów tłuszczowych omega-3 w leczeniu depresji oraz ADHD, obniżaniu prawdopodobieństwa zachorowania na choroby serca, obniżaniu ciśnienia krwi, przeciwdziałaniu powstania raka piersi, chorób zapalnych takich jak reumatyzm – wszystko to jest niemal tak fascynujące, jak dobry kryminał. Do tego istnieje także dokładny test krwi badający poziom kwasów tłuszczowych omega-3. Do nowego wydania książki dodaliśmy podtytuł: Zdrowie i długowieczność dzięki kwasom omega-3.

A. Joop







Jak żyć dłużej, stosując odpowiednie tłuszcze?

Co przychodzi ci na myśl, gdy słyszysz słowo „tłuszcz”? Czy myślisz wtedy o nadwadze, brzuszku, cholesterolu, złogach tłuszczu we krwi, ale także o czymś smacznym? Warto wiedzieć, że tłuszcz tłuszczowi nierówny. Tłuszcz to coś więcej niż tylko obdarzony złą sławą sprawca tycia oraz przyczyna zachorowań układu krążenia. Tłuszcze przyczyniają się bowiem także do poprawy naszego zdrowia, co zapewne jest dla ciebie czymś zaskakującym.

Sekret długowieczności

Utrzymanie zdrowia do późnych lat życia jest prawdziwym luksusem. Zdrowie oznacza radość życia oraz energię, aktywne spędzanie czasu oraz długowieczność. Czy jest to osiągalne? Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy odpowiedź brzmi tak! Co jest sekretem ludzi długowiecznych? Dlaczego to właśnie na Krecie i w Japonii żyje najwięcej dziewięćdziesięcio- i stułatków? Dlaczego są oni sprawni także umysłowo? Nauka zajmuje się od lat poszukiwaniem odpowiedzi na to pytanie. Pewnie trudno uwierzyć, że jednym z możliwych wytłumaczeń jest tłuszcz.

Sekret długowieczności na Krecie i w Japonii to spożywanie właściwych tłuszczów.

Tłuszcz – każdy go spożywa, jednak nie każdy posiada o nim wiedzę

W przypadku żadnej innej substancji nie mamy do czynienia tak bardzo zarówno z tematyką choroby, jak i zdrowia – istnieją bowiem zdrowe tłuszcze oraz tłuszcze zabójcze. Tłuszcze stanowią w naszym pożywieniu od 35 do 40% kalorii. Jednak co tak naprawdę o nich wiemy? Większości konsumentów uważa, że tłuszcze roślinne są dobrymi tłuszczami, tłuszcze zwierzęce – złymi; oliwa z oliwek jest dobrym tłuszczem, a cholesterol działa niekorzystnie na serce. Jednak czy taka wiedza na temat substancji, która stanowi od 35 do 40 kalorii jest wystarczająca? I czy takie minimum informacji jest wciąż aktualne?

Nowe, rewolucyjne fakty o tłuszczach

- Duże ilości olejów roślinnych oraz margaryny są niezdrowe.
- Cholesterol dostarczany wraz z pożywieniem nie przyczynia się do zachorowań układu krążenia.
- Utwardzane tłuszcze roślinne podwajają ryzyko wystąpienia cukrzycy oraz zwielfokrotniają ryzyko zachorowań układu krążenia.
- Im bardziej tłusta ryba, tym lepiej dla mózgu i serca.
- Tłuste orzechy obniżają prawdopodobieństwo zachorowania na choroby krążenia o 40%.



Miejsce akcji: twój organizm. Co drugi Niemiec umiera z powodu zaniedbania zmiany oleju

Badania nad tłuszczami są bardzo obszerne i tak fascynujące, jak najlepszy kryminal, którego miejsce akcji to twój organizm. Dwie trzecie Niemców ma wysoką zawartość tłuszczów we krwi, a co drugi umiera na choroby krążenia! Powodem tego jest stosowanie niewłaściwych tłuszczów. Przez lata zaniedbywano zmianę oleju, która przyczyniłaby się do poprawy stanu żył. Dlatego należy sobie zadać kluczowe pytanie: czy chcielibyśmy pozostać pięć do dziewięciu lat dłużej sprawni umysłowo? Decydującą rolę w tym wypadku odgrywa tłuszcz. Dla utrzymania dobrej formy na lata warto zatem mieć ten fakt na uwadze.

Rewolucja tłuszczowa – sprawne serce przy zastosowaniu tłuszczu

Współczesna wiedza przyczyniła się do prawdziwej rewolucji tłuszczowej oraz zakończenia ogólnie panującej histerii obniżania jego zawartości. W rzeczywistości nie ma zbyt dużego znaczenia ilość spożywanego tłuszczu, ważny jest jego rodzaj.

Określone rodzaje tłuszczów są ważne dla zdrowego serca. To dzięki nim utrzymamy nasze żyły w dobrym stanie i unikniemy odkładania się w nich złogów. Tym samym wzrastać będzie również poziom zdrowych

Zamiana oleju: to nie mniejsza ilość oleju, a dobór odpowiednich tłuszczów ma znaczenie. Wybieraj posiłki bogate w tłuszcze, tak jak mieszkańcy Krety, a tym samym unikniesz chorób układu krążenia.

tłuszczów we krwi, które usuwają złogi. Są to tłuszcze, które sprawiają, że krew staje się bardziej płynna.

Ich działanie można porównać do smaru, który nadaje poślizg. Inne rodzaje tłuszczów oraz substancji roślinnych mają za zadanie chronić tłuszcze przed jęłczeniem w naczyniach krwionośnych.

To przede wszystkim zjełczałe tłuszcze mają tendencję do odkładania się. W przypadku zmiany oleju nie chodzi zatem o tłuszcz ani o beztłuszczowe odżywianie; jej celem jest wprowadzenie dobrych tłuszczów, a odstawienie złych. Taka decyzja naprawdę się opłaca. Jedynie u jednej dwudziestej mieszkańców wyspy Kreta występuje zawał serca, ponieważ poprzez tamtejszy sposób odżywiania utrzymują oni swoje żyły w zdrowiu, a do tego ich posiłkom zawsze towarzyszy radość życia.



Hormony tkankowe

Nowością jest fakt, że tłuszcze są budulcami wielu organicznych hormonów tkankowych regulujących wszystkie funkcje w organizmie – od pojawiania się stanów zapalnych, po ciśnienie krwi, aż do układu odpornościowego. Hormony tkankowe działają

bezpośrednio od komórki do komórki. W zależności od tego, jaki rodzaj tłuszczu spożywamy, wytwarzane są hormony albo o działaniu dobroczynnym, albo szkodliwym. Chodzi tu przede wszystkim o równowagę tłuszczową w pożywieniu. Zbyt duża ilość dostarczanych wraz z pożywieniem tłuszczów hamuje pro-

Nowością jest także, że hormony tkankowe pochodzące z dobrych tłuszczów obniżają prawdopodobieństwo wystąpienia chorób zapalnych układu krwionośnego oraz rozpad komórek mózgowych.



dukcję hormonów tkankowych z innego rodzaju substancji tłuszczowych. Obecnie wiadomo już, że spożywa się za dużo tłuszczów roślinnych dawniej uważanych za zdrowe, a które zaburzą równowagę hormonów tkankowych.

Zachorowania układu krwionośnego, rozpad komórek nerwowych w mózgu oraz powstanie choroby Alzheimera uwarunkowane są zbyt dużą ilością substancji zapalnych. Z tego powodu aspiryna o działaniu hamującym zapalenia obniża prawdopodobieństwo wystąpienia zawałów serca, udarów oraz choroby Alzheimera. Dobre tłuszcze takie jak EPA pochodzące od ryb mogą również skutecznie obniżać substancje zapalne hormonów tkankowych. Właśnie dlatego warto zadbać o swoje hormony tkankowe.

Tłuszcz przyczynia się do wzrostu inteligencji oraz szczęścia

Mózg ludzki składa się w 60 procentach z tłuszczu. Już w łonie matki konkretne rodzaje tłuszczów odpowiadają za to, aby komórki mózgowe mogły tworzyć się we właściwy sposób. Decydują one także o poziomie inteligencji dziecka. Przez całe swoje życie człowiek potrzebuje tłuszczów pochodzących z pożywienia dla zapewnienia prawidłowej pracy mózgu. Przez dłuższy czas przypuszczano, że mózg wraz z wiekiem się kurczy. Od niedawna jednak wiadomo, że rośnie on przez całe życie. Stale tworzone są nowe połączenia (synapsy), które łączą wiedzę z doświadczeniem a nawet mądrością. To właśnie dla takich połączeń potrzebne są określone tłuszcze jako budulec. Tłuszcz DHA jest tłuszczem budulcowym mózgu, który utrzymuje go w sprawności. Poprawia

Dobre tłuszcze wspomagają wzrost mózgu, poprawiają przewodnictwo w komórkach nerwowych oraz korzystnie wpływają na psychikę i nastrój.

on przewodnictwo w membranach komórek mózgowych dla lepszego przepływu informacji. Widać zatem, że przyspieszenie w przekazywaniu informacji jest możliwe nie tylko w internecie i dlatego warto wspomagać swój mózg, stosując odpowiednie rodzaje tłuszczów.

Nowość: kwasy tłuszczowe omega-3 przyczyniają się do wzrostu szczęścia i przeciwdziałają powstawaniu depresji. Przekazują one sygnały do rdzeni komórkowych, pobudzając produkcję serotoniny. Jest ona przekąźnikiem nerwowym, który sprawia, że jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni. Jej poziom jest szczególnie niski w przypadku depresji. Także zachowania agresywne, takie jak ADHD u dzieci, mogą być spowodowane zbyt małą ilością dobrych tłuszczów w mózgu. Tłuszcze mózgowie działają bezpośrednio na naszą psychikę i wpływają na wszystkie nasze uczucia.

Tłuszcze obniżają ryzyko zachorowania na cukrzycę

Tłuszcze mają wpływ bezpośrednio na ścianki komórek oraz chronią siedemdziesiąt bilionów komórek ciała ludzkiego. Na to, jak będą one elastyczne i aktywne podczas transportu oraz jak trwałe i przepuszczalne dla substancji odżywczych będą ścianki komórkowe, możemy samodzielnie wpływać poprzez dobór odpowiednich rodzajów tłuszczów. Na przykład: elastyczne ścianki komórek sprawiają, że insulina (hormon, który wprowadza cukier do komórek) pracuje prawidłowo. Z kolei sztywne ścianki komórek sprawiają, że praca insuliny jest utrudniona. Tym samym podwaja się ryzyko zachorowania na cukrzycę, nawet jeśli spożywamy jedynie niewielkie ilości przemysłowych, zabójczych tłuszczów. Z kolei dobre tłuszcze zmniejszają o połowę ryzyko zachorowania na cukrzycę.



Złe oraz zabójcze tłuszcze

Złe tłuszcze przyczyniają się do zwiększenia prawdopodobieństwa wystąpienia zawału serca, udarów, podwyższenia poziomu tłuszczu we krwi, cukrzycy, spowolnienia metabolizmu, chorób zapalnych takich jak reumatyzm czy też artretyzm, depresji oraz pogorszenia się wydajności mózgu.

Przemysłowa produkcja żywności doprowadziła do daleko sięgających zmian w składzie tłuszczów oraz chemicznego przetwarzania tłuszczów naturalnych. Większość konsumentów jednak nie zdaje sobie sprawy z ich działania na organizm oraz wpływu na zdrowie. Szkodliwe są zwłaszcza tłuszcze trans, które ukrywają się w wielu produktach żywnościowych. Czy kiedykolwiek o nich słyście? Zapewne nie, gdyż producenci żywności nigdy nie podają tej informacji w składzie produktów!

Same fakty: przemysłowe, zabójcze tłuszcze są najbardziej chronioną tajemnicą przemysłu spożywczego.

Świetna forma dzięki tłuszczom

Wielu konsumentów sprawdza skład produktów żywnościowych umieszczony na opakowaniach ze względu na zawartość tłuszczu. Także większość z nas chcąc uniknąć tłuszczu, wybiera produkty o zredukowanej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowe. Robimy tak, nie mając świadomości, jakiego rodzaju tłuszczu się przez to pozbawiamy. Korzystnego dla mózgu i serca czy też złego i zabójczego zapychacza żył.

Właśnie dlatego powinniśmy więcej dowiedzieć się o różnych rodzajach tłuszczów, szczególnie tych o obco brzmiących

Niskotłuszczowa histeria sprawiała, że pozbawiamy się także dobrych, wartościowych tłuszczów.

nazwach, takich jak omega-3, DHA (kwas dokozaheksaenowy), EPA (kwas eikozapentaenowy) oraz AA (kwas arachidonowy). To właśnie stan naszego zdrowia w dużej mierze zależy od tego, czy zaopatrujemy swój organizm w odpowiednią ilość właściwych tłuszczów, czy też zbyt często spożywamy te szkodliwe. Dlatego istotne jest to, z jakich rodzajów tłuszczów składają się nasze posiłki. Wyobraź sobie, że jesteś kierowcą samochodu, którym jest twój organizm, a ty kierujesz jego przemianą materii. Twój samochód także potrzebuje oleju napędowego, zatem dlaczego pozbawiać go swojego ciała? Wcale nie musisz przy tym rezygnować z tłuszczów; chodzi jedynie o to, aby wymienić złe tłuszcze na dobre.

Dokonyując wyboru podczas zakupów w supermarkecie, należy podziękować tłuszczom przemysłowym, a kierować się wyborem produktów śródziemnomorskich. Swój organizm zaopatruj we właściwe tłuszcze!

Supermarket – pułapka tłuszczowa

Najważniejszego wyboru dokonujemy już podczas zakupów w supermarkecie, gdyż to właśnie tutaj czają się największe tłuszczowe pułapki. Dlatego sam zdecyduj, co pojawi się

na twoim talerzu, a następnie dostanie się do twoich komórek. Jeśli zdobędziesz wiedzę o tłuszczach, będziesz potrafił odnaleźć te, które nie należą do grupy tak zwanych zabójców. Tym samym podstępne pułapki tłuszczowe pozostaną na półce w supermarkecie, a nie na twoim stole.

Zamiana oleju z korzyścią dla komórek

To, jak się odżywasz, można określić na podstawie zawartości tłuszczu w twoich komórkach. Takie połączenie różnych rodzajów tłuszczów wpływa na przepływ płytek krwi, aktywność



transportową ich ścianek komórkowych, przewodnictwo nerwowe, zdolność zapamiętywania mózgu oraz wytwarzanie substancji odpowiedzialnych za nasz nastrój. Skład tłuszczu w naszych komórkach można zmierzyć (więcej o tym na stronie 203).

Komórki są także magazynami tłuszczu dla hormonów tkankowych. Ludzie, którzy często spożywają nasycone, utwardzone tłuszcze zwierzęce, zazwyczaj wykazują deficyt płynnych, nienasyconych tłuszczów roślinnych. Występują u nich choroby, które można wytłumaczyć tym niedoborem.

Chcielibyśmy zabrać cię w ciekawą podróż do wnętrza twojego ciała oraz siedemdziesięciu bilionów komórek, które dla niego pracują. Z pewnością nie chciałyby one zostać pokryte zjełczałym tłuszczem i na pewno potrzebują tylko produktów najwyższej jakości. Masz teraz okazję do zmiany oleju z korzyścią dla twoich komórek*.

Skutek spożywania złych tłuszczów: co drugi Niemiec umiera na choroby układu krążenia; 75% Niemców ma za wysoki poziom tłuszczu we krwi. Warto wiedzieć więcej o rodzajach tłuszczów.



* Najzdrowsze oleje najwyższej jakości można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



Potok tłuszczu w naczyniach krwionośnych. Spożywamy go dwa razy więcej niż przed 200 laty. Połowę stanowią zabójcze tłuszcze.



Małymi krokami do celu

Zdrowie i właściwe odżywianie jest to proces, na który składają się małe kroki oraz ulepszenia prowadzące na właściwą drogę. Zdobywając wiedzę o wartościowych tłuszczach, a następnie wcielając ją w życie, możesz przyczynić się do poprawy swojego zdrowia oraz zadowolenia z życia. Znany filozof – Schopenhauer ujął to bardzo trafnie słowami: „Dwie trzecie radości życia stanowi zdrowie”.

U. Shouns

A. J...



Roślinne kwasy tłuszczowe omega-3

Mieszkańcy Krety są jednym z tych, którzy żyją najdłużej na całym świecie, a odsetek zawałów wynosi u nich jedną dwudziestą. Przyczyniają się do tego śródziemnomorski sposób odżywiania oraz więcej kwasów tłuszczowych omega-3 w diecie. W naszym sposobie odżywiania tłuszcze te praktycznie nie występują. Dlaczego badania wykazują obniżenie występowania zawałów serca na Krecie o 70%? Które oleje zawierają najwięcej kwasów tłuszczowych omega-3? Jak wytwarza się oleje, nie niszcząc ich cennych składników? Na co należy zwracać uwagę podczas zakupu oleju? Jak witamina E chroni nienasycone tłuszcze w naszych żyłach?



Kwasy alfa-linolowe

– potrzebujemy ich dużo więcej

Sekret życia stulatków

Marzenie o życiu wiecznym jest tak stare jak ludzkość. Najprawdopodobniej ludzie mogą dożywać nawet 120 lat, gdy najważniejsze układy takie jak naczynia krwionośne oraz serce utrzymane są w młodym wieku oraz sprawności. Na świecie istnieją miejsca, w których ludzie żyją bardzo długo. Jest to na przykład jedna z najbardziej znanych włoskich wsi górskich – Campodimele. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zbadała, jaki jest sekret długowieczności w tym rejonie świata. Z 850 mieszkańców wsi 120 ma ponad 80 lat, 48 ponad 90 lat, a niektórzy nawet ponad 100 lat. W Niemczech mężczyźni przeciętnie żyją 74 lata i jest to od sześciu do szesnastu lat mniej.

Być zdrowym: sposób odżywiania jest dużo ważniejszy niż geny.

Na Krecie jest także wielu ludzi, którzy są bardzo starzy. W porównaniu z mieszkańcami Europy Północnej, u mieszkańców Krety liczba zawałów serca wynosi tylko jedną dwudziestą, a częstotliwość występowania raka jest mniejsza o połowę. Jaki jest ich sekret?

Czy jest to słońce, światło, spokojne życie, poprawne stosunki rodzinne, więcej radości życia, a może są to geny? Należy wykluczyć uzasadnienie genetyczne. Przodkowie obecnych mieszkańców Krety dużo wędrowali i odżywiali się według zachodnich standardów, chorowali tak często na choroby serca i układu

krążenia jak mieszkańcy Europy Północnej. Nie można zatem wytłumaczyć tego faktu dziedziczeniem. Współcześnie jesteśmy o tym przekonani, że przyczyną jest śródziemnomorski sposób odżywiania. Ludzie w Campodimele oraz na Krecie spożywają dużo owoców oraz warzyw i piją niewielkie ilości czerwonego wina. Do tego stosują oliwę z oliwek zawierającą nienasycone kwasy tłuszczowe oraz dużo kwasów alfa-linolowych, które znajdują się w zielonych warzywach liściastych oraz orzechach. Wszystkie te produkty spożywcze mają jedną cechę wspólną – zmniejszają prawdopodobieństwo zachorowania na jedną z trzech zabójczych chorób krajów wysokorozwiniętych: chorób serca i układu krążenia, cukrzycy oraz raka. W ten sposób poprzez właściwe odżywianie mieszkańcy Krety zapewniają sobie długowieczność.

Zawały serca praktycznie nie są znane mieszkańcom Krety

Cząsteczki krwi mieszkańców Krety zawierają wysoką ilość kwasów omega-3. Jest to dużo więcej niż u mieszkańców innych państw europejskich⁷⁷.

Kwasy tłuszczowe omega-3 (kwas alfa-linolowy) pochodzą z określonych dzikich roślin oraz zielonych warzyw liściastych.

Do sałatek stosuj więcej olejów zawierających kwasy tłuszczowe omega-3.

Występują one także w jajkach oraz mięsie zwierząt, które były hodowane na wolnym wybiegu i żywiły się dzikimi roślinami. Kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzące z ryb sprawiają, że Japończycy wykazują najniższą ze wszystkich krajów wysokorozwiniętych zapadalność na choroby serca. Do tego naród ten spożywa olej rzepakowy zawierający dużo kwasów tłuszczowych omega-3. Ponad jedną trzecią olejów roślinnych



w Japonii wytwarza się z oleju rzepakowego⁷⁸, pozostałe z oleju sojowego, który również wykazuje wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3. W szczególności na japońskiej wyspie Okinawa żyje najwięcej na świecie stulatków, a zawały serca są praktycznie nieznanne. Na Okinawie spożywa się bardzo tradycyjne posiłki z dużą ilością ryb.

74% mniej zawałów serca – badania z Lyon

Jeśli zatem przyczyna tego, że mieszkańcom Krety oraz Campodimel udaje się na długie lata zachować zdrowe serce, nie leży w genach, redukcji stresu ani klimacie, śródziemnomorski sposób odżywiania musi zatem także na nas tak doskonale działać. Właśnie to przetestowano w badaniach nad sercem w Lyon, zaliczanych do jednych z najciekawszych badań ostatnich lat, których rezultaty zaskoczyły przemysł farmaceutyczny. Każdy, kto jest zainteresowany profilaktyką przeciwstarzeniową swoich żył, może wiele dowiedzieć się z ich wyników. W badaniu udział wzięło 606 pacjentów, którzy doświadczyli zawału serca. Zostali oni podzieleni na dwie grupy. Pierwsza grupa zachowała dotychczasowy zachodni sposób odżywiania, druga grupa przestawiła się na dietę śródziemnomorską opartą na większej ilości owoców, warzyw, oliwy z oliwek, a przede wszystkim kwasach alfa-linolowych (tłuszcz omega-3) pochodzących z oleju rzepakowego oraz margaryny rzepakowej.

Już cztery lata później grupa „śródziemnomorska” wykazała 74% mniej przypadków śmiertelnych spowodowanych zawałami serca niż grupa odżywiająca się w zachodni sposób! Dotychczas żadne badanie nie pokazało tak spektakularnych wyników.

Przełomowe badania: trzykrotnie mniej zawałów serca dzięki śródziemnomorskiemu sposobowi odżywiania niż terapii lekami.

Leki obniżające zawartość tłuszczów we krwi zmniejszają przeciętne ryzyko śmierci w takim okresie czasu tylko o 20 do 24%⁷⁹⁸⁰. Współcześnie lekarze popełniają ogromny błąd, nie zalecając pacjentom chorującym na serce oraz mającym dolegliwości układu krążenia, przestawienia się na śródziemnomorski sposób odżywiania.

Odżywianie śródziemnomorskie: zdrowo i smacznie

Dzięki badaniom nad sercem z Lyon dowiedziono, że dieta śródziemnomorska ma pozytywne działanie nawet u pacjentów z zaawansowanymi chorobami serca i układu krążenia. Jednocześnie potwierdziły one, jak zdrowe dla serca jest tradycyjne odżywianie w regionie śródziemnomorskim. Pacjenci biorący udział w badaniu tak bardzo polubili świeżą, południową kuchnię, że po upływie czterech lat nie chcieli wrócić do dawnych nawyków i spożywania kanapek z kielbasą oraz żółtym serem. Począwszy od strony 102 można przeczytać wywiad z dr. de Lorgeril, który przeprowadził badania w Lyon.

W dużym uproszczeniu można je podsumować następującymi słowami: *Zdrowo nie „bez” ale „z” tłuszczem*. Widać zatem, że aby utrzymać dobrą formę, nie musimy przestawiać się na surowe, beztłuszczowe posiłki, warzywa, sałatki bez sosu. Chodzi o to, aby zamienić rodzaj spożywanego tłuszczu. Komu z nas nie smakuje lekka, śródziemnomorska kuchnia? Jest ona łatwa i szybka w przyrządzaniu, a do tego bardzo smaczna.



Warto wiedzieć

Odżywianie śródziemnomorskie – czynniki zdrowotne	Działanie odżywiania śródziemnomorskiego	Co powinno się jeść?
↓ Mniej tłuszczów nasyconych	Obniża poziom złego cholesterolu LDL	Mniej mięsa, kiełbasy, żółtego sera, masła, śmietany oraz tłustych produktów mlecznych
↓ Mniej kwasów tłuszczowych omega-6	Mniej złych hormonów tkankowych z kwasów tłuszczowych omega-6; tłuszcze krwi są mniej podatne na oksydację	Żadnych olejów roślinnych zawierających kwas linolowy, mniej mięsa
↑ Więcej prostych nienasyconych tłuszczów	Obniża zły cholesterol LDL; tłuszcze krwi są bardziej odporne na oksydację	Więcej oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, orzechów
↑ Więcej kwasów tłuszczowych omega-3	Rozcieńcza krew, staje się ona mniej klejąca; więcej dobrych hormonów tkankowych, mniej substancji zapalnych pochodzących ze złych hormonów tkankowych	Więcej oleju lnianego, oleju z orzechów włoskich, oleju konopnego, oleju rzepakowego oraz margaryny z oleju rzepakowego, więcej ryby
↑ Więcej błonnika	Obniża zły cholesterol LDL	Więcej produktów pełnoziarnych, na przykład płatków owsianych, więcej owoców oraz warzyw
↑ Więcej witamin, pierwiastków śladowych, substancji roślinnych oraz błonnika	Chroni tłuszcze krwi przed oksydacją	Więcej owoców i warzyw



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Andreas Jopp - dziennikarz medyczny, coach specjalizujący się w tematyce zdrowia i autor bestsellerów. Opublikował ponad 200 medycznych artykułów i jest uważany za najbardziej prominentnego eksperta od odżywiania i przeciwdziałania starzeniu się w Niemczech.

Ekspertci zdradzają Ci jak:

- żyć dłużej stosując odpowiednie tłuszcze,
- utrzymać w zdrowiu naczynia krwionośne i zbić poziom cholesterolu,
- zwalczać choroby autoimmunologiczne,
- rozpoznać fakty i mity w reklamach,
- przeciwdziałać cukrzycy dzięki nienasyconym kwasom tłuszczowym,
- wspomóc układ hormonalny, mózg oraz zredukować stres,
- unikać śmiertelnych tłuszczów trans,
- zapobiegać udarom i zawałom,
- utrzymać dobrą sylwetkę dzięki tłuszczom.

Tłusto czyli... zdrowo!

Patroni:

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

NATURA I TY

 **BookHunter.pl**

 **SZTUKATER.PL**

DOLCEVITA
celebruemy życie

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

 **Vitalni24.pl**
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-73-2



9 788365 404732