

SUROWE PRODUKTY ŻYWIENIOWE I SOKI

Ten niezwykle ważny artykuł prezentuje wady i zalety surowych produktów żywieniowych w porównaniu z pożywieniem gotowanym. Ponadto podejmuje tematykę soków.

W trakcie czytania miej proszę otwarty umysł. Wiele osób propaguje jedzenie surowych produktów, ponieważ jedzą je zwierzęta i są zdrowe albo z uwagi na nieco większą zawartość składników odżywczych. Niestety, temat jest bardziej skomplikowany. Kiedyś byłem ogromnym zwolennikiem spożywania surowych pokarmów, ale trzydzieści lat doświadczeń w pracy z tysiącami klientów sprawiły, że zmieniłem zdanie.

Nie jesteśmy zwierzętami. Myślimy więcej, martwimy się, chodzimy do pracy, niedosypiamy i większość osób ma kłopoty z trawieniem, w przeciwieństwie do zwierząt. Szczególnie zwierzęta roślinożerne mają skomplikowaną budowę układu pokarmowego, wiele żołądków (np. krowy i kozy), które pomagają im w trawieniu surowych warzyw. Istoty ludzkie ich nie mają.

Co najważniejsze, w mojej ponad 30-letniej praktyce medycznej, każdy kto przyjmował więcej niż nieduże ilości surowego pożywienia, w końcu doprowadza do demineralizacji organizmu. Picie soków może ten problem rozwiązać a spożywanie soków warzywnych codziennie jest doskonałym wyjściem. Jednakże, picie ponad 12 uncji soku marchwiowego lub zielonego soku powoduje, że ciało staje się bardzo yin w terminologii makrobiotycznej. To z kolei jest bardzo niezdrowe niezależnie od pozostałych korzyści płynących z picia soków.

ARTYKUŁY MEDYCZNE O KORZYŚCIACH SPOŻYWANIA GOTOWANEGO POŻYWIENIA

Założenia niniejszego artykułu stanowią wynik badań naukowców i badaczy. Poniżej kilka artykułów, które poruszają tę tematykę:

1. Link LB; Potter JD. Raw versus cooked vegetables and cancer risk.; Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2004; 13(9):1422-35
2. A; Lee WY. Influence of cooking practice on antioxidant properties and phenolic content of selected vegetables. Asia Pac J Clin Nutr. 2004; 13(Suppl):S162.

JAKIE PRODUKTY NALEŻY JEŚĆ PRAWIE LUB CAŁKOWICIE NA SUROWO

Ogólnie rzecz ujmując uważam, że gotowane produkty są najlepsze z wyjątkiem:

1. **Surowych produktów mlecznych pochodzących ze sprawdzonych źródeł, które są zdecydowanie lepsze niż produkty pasteryzowane i homogenizowane.** W zasadzie, produkty pasteryzowane i homogenizowane takie jak ser, mleko czy jogurt są zazwyczaj niskiej jakości i powinno się ich unikać. Podobnie, nie należy gotować surowego mleka lub sera. Gotowanie tłuszczu zawartych w mleku i serze zabija ich właściwości.

2. **10 - 12 uncji czystego soku marchwiowego lub zastępczo zielonego soku dziennie, bez dodatków owoców.**
3. **Należy unikać przegotowywania pożywienia, zwłaszcza mięsa i jaj.** Niszczy to ich właściwości.

PROBLEMY Z SUROWYMI PRODUKATMI ŻYWIENIOWYMI

1. Niskie przyswajanie składników mineralnych. Wiele składników odżywczych zamkniętych jest w grubych włóknach. Nie wykazują one wówczas biostępności ponieważ:

- a) Ludzie nie trawią celulozy i włókien skrobiowych. Brakuje nam enzymów trawiących celulozę i inne włókna roślinne. Takie są fakty niezależnie od tego czy komuś to się podoba czy nie. Przyjmowanie enzymów celulazy może pomóc, lecz z pewnością nie rozwiąże problemu.

Zwierzęta roślinożerne mają zazwyczaj dłuższe układy pokarmowe niż ludzie. Niektóre mają trzy lub cztery żołądki by usprawnić trawienie. Niektóre, tak jak krowy, zwracają pokarm kilkakrotnie by dokładnie je przetrawić.

- b) Wiele osób cierpi na problemy trawienne co sprawia, że trawienie włókien roślinnych jest jeszcze trudniejsze.

Gotowanie zmienia strukturę skrobi, celulozy i innych włókien uwalniając zawarte w nich minerały i inne składniki fitoodżywcze.

Mimo, że surowe pokarmy zawierają więcej niektórych witamin takich jak witaminy C i E, nie stanowi to żadnej rekompensaty dla składników, które można by uzyskać z włókien, których nie jesteśmy w stanie strawić.

2. **Surowe warzywa i owoce są niezwykle „yin”.** Yin w medycynie chińskiej i teorii makrobiotycznej oznacza zimny. Gotowanie sprawia, że pożywienie staje się „yang”, czyli ciepłe, poprzez dostarczanie do niego temperatury.

Ogromnym problemem w dzisiejszych czasach jest fakt, że nasze ciała są już za bardzo yin. Ma to związek między innymi ze szkodliwym promieniowaniem, niską jakością pożywienia, toksyczną chemią w otoczeniu, toksycznymi metalami lub stresem elektromagnetycznym. Dodawanie energii yin, przy i tak słabej już jakości pożywienia, jest więc wysoce szkodliwe.

Problem ten jest stosunkowo nowy i pojawił się mniej więcej 50 lat temu. Starsze publikacje, nawet niektóre autorstwa Westona Prince i innych, zalecają spożywanie większej ilości białka zwierzęcego i miały wówczas rację bytu! Sytuacja zmieniła się jednak drastycznie w wyniku promieniowania jonizującego w środowisku i powszechnym zanieczyszczeniu planety metalami ciężkimi. Dlatego też, surowe pożywienie nie jest już nawet w najmniejszym stopniu tak zdrowe jak niegdyś. Może ono

pozytywnie wpływać na organizm, ale w dalszej perspektywie powoduje poważne jego rozchwianie poprzez pierwiastek yin.

Należy zwrócić uwagę, że stosuję klasyfikację pożywienia na yin i yang według teorii makrobiotycznej a nie chińskiej. Jest to dość kontrowersyjne, ale w dzisiejszych czasach uważam ją za trafniejszą.

3. **Gotowanie powoduje koncentrację pożywienia pozwalając na jego większe wykorzystanie.** Przykładowo, szpinak i inne zielone jarzyny, redukują swą objętość w trakcie gotowania, przez co możemy zjeść ich więcej nie odczuwając przepełnienia. Jest to bardzo korzystne w dzisiejszych czasach, ponieważ wszyscy mamy niedobory składników mineralnych a wiele produktów zawiera setki cennych substancji fitoodżywczych.

4. **Surowe produkty podrażniają układ pokarmowy.** Nie znam wszystkich przyczyn takiego stanu rzeczy. Niewątpliwie jest to jednak prawdą a wskazują na to moje doświadczenia. Być może jest to kwestia zawartości włókien w sałatkach.

Cukry zawarte w owocach i innych słodyczach również działają drażniąco. Może to być spowodowane faktem, iż są pożywką dla mikroorganizmów jelitowych takich jak drożdże i pasożyty.

Trzecim powodem jest prosty fakt, że są yin według klasyfikacji makrobiotycznej.

Zielone napoje. W sposób wyjątkowy podrażniają jelita. Często stanowią kombinację kiepskich komponentów, są zbyt płynne, bardzo yin i często bardzo słodkie.

Wyjątek. Ważny wyjątek stanowią surowe produkty mleczne. Są one zdecydowanie mniej drażniące niż pasteryzowane lub gotowane, o ile ktoś nie ma na nie alergii.

5. **Surowe produkty wypełniają żołądek ograniczając możliwą ilość spożywanego jedzenia.** Być może jest to błahy powód unikania surowych pokarmów. Tym niemniej, nasze organizmy są tak ubogie w składniki odżywcze, że wypełnianie żołądka np. wielkimi sałatkami jest po prostu niezdrowe. W takim przypadku nie tylko nie jesteśmy w stanie uzyskać minerałów z warzyw, lecz również nie jesteśmy w stanie spożyć wysoko odżywczych produktów.

Wiele osób próbuje zrzucić wagę jedząc sałatki. Jest to duży błąd. Uważam, że dużo skuteczniejszym jest spożywanie gotowanych warzyw z niewielką ilością białka zwierzęcego, pełnych ziaren, bez produktów pszenicznych lub cukrów by waga spadła diametralnie. Więcej w artykule [Przybieranie wagi i jej utrata](#).

6. **Produkt surowe są ubogie w energię eterową.** Jest to delikatny, choć ważny temat. Właściwie ugotowane pożywienie ma wyższy poziom pewnego rodzaju energii zwanej eterową. Bardzo świeże produkty mają jej więcej, podczas, gdy mrożone lub puszkowane zawierają jej mniej. Więcej w artykule [Energia eteryczna](#).

7. **Czystość.** Jest to szczególnie problem związany z surowym pożywieniem, dotyczący również sałatek w barach sałatkowych. Problem głównie występuje w restauracjach, gdzie nie wiemy dokładnie czy warzywa były czyste.

Jest to również bardzo poważny problem dotyczący wszystkich rodzajów mięsa, ryb, jaj i owoców morza. Proszę, nie jedz ich na surowo niezależnie od tego, co ktoś twierdzi na ich temat! Zawierają bakterie, pasożyty i inne mikroorganizmy, których większość ginie pod wpływem gotowania.

Wyjątek. Ponownie wyjątek stanowią surowe produkty mleczne pochodzące ze sprawdzonych źródeł. Jeśli ich produkcja jest odpowiednia, będą bardzo zdrowe.

Certyfikowane produkty mleczne. Z pewnością dało się zauważyć, że do tej pory nie padł termin „certyfikowane produkty mleczne”. Uważam, że nie powinny one być w żaden sposób certyfikowane. Oznaczenia tego typu to efekt rządowego programu USA i może być obecny również w innych krajach. Ponieważ jest bardzo kosztowny dla producentów, małe farmy często nie mogą sobie na niego pozwolić. Nie oznacza to, że ich produkty są gorszej jakości. Wręcz przeciwnie, mogą być nawet lepsze od certyfikowanych jeśli hodowcy traktują zwierzęta właściwie i dbają o standardy produkcji.

8. **Surowe jedzenie musi być „podgrzane” w żołądku, co niepotrzebnie zużywa energię.** Jest to związane z cechą yin surowych produktów. Po prostu, na ich trawienie potrzeba większych nakładów energii. Jest to może problem mniejszej wagi, jednak może być istotny w przypadku osób, które są chore lub mają kłopoty z trawieniem.

Oto kolejne ciekawe spojrzenie na spożywanie surowej żywności:

http://news.sciencemag.org/2012/11/live-chat-did-cooking-lead-bigger-brains#disqus_thread

http://news.sciencemag.org/2012/11/live-chat-did-cooking-lead-bigger-brains#disqus_thread

CZYŻ WIĘKSZOŚĆ WITAMIN I MINERAŁÓW NIE ULEGA ZNISZCZENIU PODCZAS GOTOWANIA?

Był czas, gdy popularyzowałem Natural Hygiene, która zachęca do spożywania surowych produktów i publikuje wiele literatury na ten temat. Znam więc dobrze argumentację zalecającą taki sposób żywienia. Im większą zdobywałem jednak wiedzę, tym bardziej mój pogląd się zmieniał.

Stopień, w jakim składniki pokarmowe są niszczone w trakcie gotowania, zależy od sposobu gotowania i czasu. Poniżej krótki przewodnik:

Białka. Pod wpływem gotowania struktura białek ulega pewnym zmianom. Niektóre z nich, np. białko jaja czy proteiny mleka, stają się trudniejsze do strawienia. Dlatego też, jaja i mięso

powinno się gotować krótko a większość produktów mlecznych na surowo. Należy pamiętać, że gotowanie nie niszczy aminokwasów.

Tłuszcze i oleje. Niektóre tłuszcze zmieniają się pod wpływem gotowania. Jeśli jednak jest ono krótkie - mniej niż godzinę, w niskiej temperaturze, kwasy tłuszczowe nie ulegają rozpadowi i stają się bardziej yang a tym samym zdrowe.

Dlatego też nie powinno się zbyt długo gotować mięsa i produktów zawierających tłuszcze.

Masło i oliwa z oliwek mają zdecydowanie stabilniejszą strukturę niż pozostałe oleje roślinne. Tłuszcz zwierzęcy jest często stabilniejszy, ponieważ jest bardziej nasycony a przez to mniejszy wpływ ma na niego gotowanie w niskich temperaturach. Smażenie w wysokiej temperaturze może zmienić tłuszcze i oleje w niebezpieczne produkty uboczne. Z drugiej strony zaś, takie szybkie smażenie (np. w woku na sposób chiński) pozwala na zachowanie wielu składników odżywczych. Dlatego też, jest tak popularne w kuchni, zwłaszcza orientalnej. Gotowanie na parze jest bardzo delikatne i powoduje mniej strat w tłuszczach i olejach.

Skrobia. Surowe a nawet najbardziej sfermentowane skrobie zawarte w nasionach, płatkach i warzywach, nie są dobrze trawione przez ludzi. Większość skrobi nie można zniszczyć poprzez gotowanie i należy gotować je do miękkości.

Należy unikać granoli, mieszanek z rurowym owsem, muesli, batoników i jakichkolwiek innych produktów zawierających surowe ziarna.

Cukry. Proponuję wyeliminowanie ich w diecie z wielu powodów. Szczegóły znajdują się w artykułach [Owoce](#) i [Uzależnienie od cukru](#). Owoce można gotować, ale mimo to unikałbym ich oraz cukrów w jakiegokolwiek formie. Ma to wiele wspólnego z ich pierwiastkiem yin, wysoką zawartością cukry i niską energią eteryczną.

Minerały. Gotowanie nie ma na nie wpływu. Co więcej, dzięki niemu stają się bardziej biodostępne, ponieważ wysoka temperatura niszczy włókna produktów i pozwala na uwolnienie minerałów. Dlatego też, warto gotować warzywa i niektóre produkty zawierające skrobię.

Witaminy. Najbardziej zagrożonymi witaminami, które giną w trakcie gotowania są witaminy C i E. 10-minutowe gotowanie rozpoczyna proces niszczenia witaminy C, ale przez kolejne 30 min pozostaje jej w produktach wystarczająco dużo. Witamina E ginie po około 20 minutach w zależności od wysokości temperatury a czasami, sposobu pocięcia produktów. Obie witaminy można uratować przygotowując posiłek poniżej 10-min, metodą stir-fry [tł: gotowanie w woku na sposób chiński]. Gotowanie na parze przez 20 minut również je zachowuje.

Enzymy. Wiele osób wierzy, że poprzez spożywanie surowych produktów przyjmujemy również zawarte w nich enzymy. Z doświadczenia wiem, że nie jest to aż tak istotne a idea ta jest niepotrzebnie rozdmuchania. Prawdą jest, że każdy pokarm zawiera

właściwe sobie enzymy, które są niszczone przez proces gotowania. Część z nich można jednak zachować poprzez delikatne gotowanie na parze.

Enzymy pochodzące z pożywienia to nie to samo, co enzymy trawienne, niezbędne w procesie trawienia. Nieprawdą jest, że produkty żywnościowe zawierają enzymy potrzebne do trawienia. To ciało, nie jedzenie, ma obowiązek dostarczyć właściwą ilość enzymów.