

## Racjonalne żywienie

Autor tekstu: **Alfred Stęplewski**

"Z potraw, które się zjada, powstają wszystkie choroby ludzkości"  
Herodot

**Z**drowie to suma doznań fizycznych, psychicznych i społecznych. Poprzez elementy zasilania metabolicznego w postaci pożywienia, powietrza i wody dochodzimy do zdrowia fizycznego.

Myślenie stadne ludzkich populacji powoduje, że wszyscy oprócz małej garstki ludzi myślą tak samo. Ta garstka jest później nazywana wrogami ludu. Na tej zasadzie dr Wolfgang Lutz stracił wszystkie tytuły naukowe, oprócz "dr nauk medycznych", bo ośmielił się podejrzewać, że teoria o szkodliwości tłuszczu jest błędna. Wiele razy, w różnych pracach udowodniano, że jedzenie tłuszczów nie jest szkodliwe. Nigdy jednak nie dopuszczano tych prac do publikacji. System opiniowania prac naukowych (tzw. Peer review, czyli „recenzowanie przez kolegów”) doskonale nadaje się do zatrzymywania i odfiltrowywania prac ludzi mających odmienne od większości i od „naukowych liderów” podejście do problemów. Jest to niedorzeczne, spowalnia postęp naukowy i kosztowało już ludzkość dziesięciolecia fałszywych poglądów na temat żywienia. [1]

O tłuszczach od lat mówi się nieprawdę. Można powiedzieć, że przeszliśmy prawdziwe pranie mózgow. Od dwudziestu lat wciąż od nowa powtarza się to samo kłamstwo. Kłamstwem, które jest chyba jednym z największych oszustw rynkowych dwudziestego wieku, było stwierdzenie, że tłuszcz w jedzeniu to ukryty zabójca. Co więcej, nie ograniczono się do potępienia wyłącznie niezdrowych tłuszczów, ale zdyskredytowano wszystkie ich rodzaje. Niestety, wydaje się, że lekarze, dietetycy i cała reszta tych, którzy powinni wiedzieć lepiej, zupełnie zapominają, że tłuszcz jest niezbędnym składnikiem naszej diety, nieodzownym dla zdrowia oraz dobrego stanu naszego organizmu, w tym i mózgu. Zalecenia diety niskotłuszczowej sprawiły, że ludzie zaczęli jeść więcej cukru i spożywać więcej kalorii — taka jest opinia Franka Sacksa, naukowca z Harvardu School of Public Health. Zwiększenie w diecie udziału węglowodanów często odbywa się kosztem ograniczenia spożycia pokarmów bogatych w białka i przeciwutleniacze, które są niezwykle ważne dla naszej odporności, oraz kosztem stałego poziomu cukru we krwi, właściwego funkcjonowania układu hormonalnego i procesów naprawy tkanek.

Co więcej, w popularnych produktach węglowodanowych o wysokim indeksie glikemicznym - chlebie, makaronie, ziemniakach — jest mało niezbędnych kwasów tłuszczowych, nieodzownych dla zdrowia układu krążenia, rozrodczego i nerwowego. Węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym sprzyjają odkładaniu się zapasów tłuszczu poprzez uruchomienie enzymu lipazy lipoproteinowej oraz zwiększenie we krwi stężenia insuliny, czyli hormonu, który sprzyja magazynowaniu tłuszczu.

Wskutek dziesięcioleci zwiększania spożycia węglowodanów wiele osób cierpi na tak zwane „zachcianki” (gwałtowne pożądanie jakiegoś określonego pokarmu), utratę zdolności koncentracji, trudności z wykorzystaniem zasobów energii, przedwczesne starzenie się skóry, włosów i paznokci, zatrzymywanie płynów, ma problemy z nadwagą i zwiększoną potrzebą snu; obserwuje się też u nich podwyższone stężenie triglicerydów we krwi. [2] Ja to nazywam zdrowiem i rozumem „ciasteczkowo-bułeczkowym”, taki człowiek nie jest zainteresowany uczeniem się, jest złośliwy bez powodu, jest często zawistny, niecierpliw, mało odporny na stres, nie zdarza mu się być bezinteresownie życzliwym dla innych ludzi, ma przemożny pociąg do alkoholu, słowem taki „zwycajny Polak”.

Nasze zapatrzenie w węglowodany jest błędem. Promowanie węglowodanów kosztem białek i niezbędnych tłuszczów prowadzi nas na skraj metabolicznego chaosu. Najwyższy czas, by z tym szaleństwem węglowodanowym skończyć. Jaka dieta? Niestety nie można ustalić diety na całe życie. Żaden sposób odżywiania nie jest pozbawiony wad. Każdy z nas ma na tyle inny metabolizm, że jego organizm wymaga innego żywienia. Metabolizm z wiekiem ulega zmianom, które determinują zmiany w sposobie żywienia. Właściwie odżywianie jest jednym z najważniejszych warunków utrzymania pełnego zdrowia do późnej starości. Tylko 10% dziewięćdziesięciolatków jest zdrowych i pełnosprawnych. Receptą na to, aby w przyszłości

znaleźć się w ich gronie, jest dobre rozpoznanie swoich potrzeb żywieniowych. Umożliwia to analiza pierwiastkowa włosów, której interpretacja może wskazać sposób żywienia chroniący przed destrukcyjnym działaniem mechanizmów starzenia. [3] Proponowałbym zainteresowanie się dietą niskowęglowodanową.

\*

#### Literatura:

- dr Wolfgang Lutz, „Życie bez pieczywa”
- dr Włodzimierz Ponomarenko, „Dieta niskowęglowodanowa Lutz \* Atkins \* Kwaśniewski \* fakty i mity”
- Ann Louise Gittleman, „Jedz tłuszcze i chudnij”
- Jan Kwaśniewski, „Żywienie optymalne”

---

#### Przypisy:

[1] Fragmenty art. Wolfganga Lutza, "Batalia o cholesterol", miesięcznik Optymalnik, wrzesień 2004.

[2] Przepisane z książki "Jedz tłuszcze i chudnij" Ann Louise Gittleman.

[3] Część artykułu "Czy istnieje eliksir młodości?", Dr med. Sławomira Puczkowkiego miesięcznik Optymalnik, kwiecień 2005.

#### **Alfred Stęplewski**

Członek Polskiego Stowarzyszenia Racjonalistów.

[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 23-05-2005)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4149) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,4149>)

Contents Copyright © 2000-2008 by Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2008 Michał Przech

Autorem tej witryny jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.

Właścicielem witryny są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane

w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tej witryny i jakiegokolwiek ich części.

Wszystkie strony tego serwisu, wliczając w to strukturę podkatalogów, skrypty JavaScript oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tej witryny oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tej witryny i nie korzystać z jej zasobów.

Informacje zawarte na tej witrynie przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów serwisu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na witrynie. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych serwisu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do [redakcja@racjonalista.pl](mailto:redakcja@racjonalista.pl)