



### **WNZO 022: Pięć dobrych książek o zdrowym odżywianiu – nagranie o tym co w temacie zdrowego odżywiania warto przeczytać.**

**Opis odcinka:** [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/022](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/022)

Słuchasz podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie, odcinek dwudziesty drugi – dzisiaj opowiem o ciekawych książkach o zdrowym odżywianiu. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych podcastach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witaj w dwudziestym drugim odcinku podcastu na blogu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Często dostaję pytania skąd my to wszystko wiemy, to o czym piszemy na blogu. Albo ktoś inny prosi o radę, lub polecenie jakiejś ciekawej i dobrej książki dotyczącej zdrowego odżywiania, czy też zdrowego trybu życia. Właśnie takie pytania były inspiracją do nagrania tego odcinka podcastu. W piętnastym odcinku podcastu w którym moim gościem była Tatiana, moja żona i współzałożycielka naszego bloga uchylaliśmy rąbka tajemnicy, opowiadaliśmy o tym jak prowadzimy naszego bloga – jeżeli jeszcze tego nie słuchałeś to zachęcam, link do tego podcastu, jak również wszelkie inne informacje, tytuły książek, nazwiska autorów znajdziesz spisane w notatkach do tego podcastu pod bezpośrednim linkiem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/022](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/022).

Tak więc ten kto już słuchał tego odcinka wie, że większość wiedzy, którą posiadamy i którą dzielimy się na naszym blogu pozyskujemy z książek. Tych dotyczących zdrowego trybu życia przeczytałem już około dwudziestu i nadal czytam a dzisiaj zaproponuję Ci pięć z nich, które uważam za najbardziej wartościowe.

Jak ja wybieram książki, które czytam? Na początku, gdy tylko zaczynałem swoją przygodę ze zdrowym trybem życia był to oczywiście Internet, czytałem blogi, fora w poszukiwaniu polecanej literatury. Tak dotarłem do swojej pierwszej książki o której opowiem w tym odcinku. Później bazowałem na rekomendacjach z już przeczytanych książek, zwykle na końcu takiej książki są propozycje innych o podobnej tematyce. Ciekawym miejscem poszukiwania są sklepy internetowe, można zobaczyć która książka z danej tematyki dobrze się sprzedaje i co ważne od razu podejrzeć

opinie osób, które je kupiły. Jak już znajdę interesującą pozycję to zwracam uwagę na autora, czy jest to osoba związana zawodowo z tematyką, jaki ma dorobek naukowy. Gdy przed zakupem mam okazję taką książkę wziąć do ręki to od razu sprawdzam listę przypisów, czy są tam odwołania do wyników badań, ile ich jest, z jakiego roku pochodzą źródła na które powołuje się autor. Czym więcej przypisów i czym są one bardziej aktualne, młodsze tym lepiej.

Zanim przejdę do omawiania konkretnych tytułów jeszcze dwa słowa o formie książek, które czytam: papierowe czy elektroniczne. Przeczytałem już kilkadziesiąt książek na czytniku elektronicznym i bardzo, bardzo lubię ten rodzaj książek. Przede wszystkim ze względu na rozmiar urządzenia i ilość pozycji, które od razu mogę mieć pod ręką. Zauważyłem jednak, że efektywniej pozyskuję wiedzę, więcej mi zostaje w głowie, jeżeli czytam książkę w formie papierowej. Książkę czytam zawsze z markierem w dłoni i od razu zaznaczam kluczowe dla mnie informacje. Dzięki temu już podczas czytania podświadomie rejestruję to co jest dla mnie ważne, czyli więcej mi zostaje w głowie. Dodatkowo, taką książkę mogę za kilka tygodnie lub miesięcy wziąć do ręki, przekartkować i w kilkanaście, kilkadziesiąt minut odświeżyć sobie to co było dla mnie kluczowe.

No dobrze, to tyle wstępu i już przechodzę do konkretnych pozycji, które chciałem Ci zaproponować. Będą one uszeregowane zgodnie ze stopniem ich trudności, albo lepiej zgodnie z ich zaawansowania w zakresie różnych aspektów zdrowego odżywiania, zdrowego trybu życia.

Pierwsza książka: „*Największe skarby naszej cywilizacji*”, Beaty Pawlikowskiej. Nic nie musisz zapisywać, wszystko będzie w notatkach. Jest to pozycja, którą przeczytałem zupełnie niedawno zachęcony przez koleżankę, która regularnie słucha audycji radiowej Beaty Pawlikowskiej. Książka to taki trochę zbiór powieści przygodowych pomiędzy które powplatanie są informacje dotyczące tego co jest dla nas zdrowe, co wspiera nasz organizm w byciu radosnym, pełnym energii i pozytywnie nastawionym a co niekoniecznie. Beata Pawlikowska jest bardzo sympatyczną panią, zupełnie niedawno oglądałem jej wywiad z Łukaszem Jakubiakiem na jego kanale *20m2Łukasza*, w notatkach do tego podcastu będzie podany link do tego filmu. Bardzo dużo podróżowała i nadal podróżuje, na cele swoich wyjazdów jak sama mówi wybiera miejsca mało uczęszczane przez turystów, bo tam widać to jak faktycznie żyją ludzie, bez straganów z pamiątkami całego zamieszkania związanego z przemysłem turystycznym. Jak pisze w tej książce jak i innych swoich pozycjach pisze, że właśnie podróże były dla niej inspiracją do zmiany stylu życia. Zauważyła bowiem, że w różnych miejscach świata, w różnych kulturach ludzie bardzo różnie się do siebie odnoszą, różnie się zachowują i chorują na różne choroby. Dzięki podróżom poznała różne smaki, a właściwie odkryła je na nowo, bo w naszym kraju jest wiele zdrowych i naturalnych produktów,

które odpowiednio przyrządzone są pyszne, jednak w nawale łatwo dostępnej i wysoce przetworzonej żywności, produkty te są zupełnie zapomniane i niedoceniane. Stąd tytuł pozycji: Największe skarby naszej cywilizacji. Książka ta jest odpowiednia dla osoby, która nie do końca jest przekonana, czy zdrowe ożywianie jest dla niej. Dla osoby, która ciągle ma wątpliwości, czy warto na własną rękę szukać wiedzy, na własną rękę dbać o własne zdrowie, to co jemy albo z czego definitywnie rezygnujemy. Dzięki dużej ilości autentycznych historii przytaczanych przez Panią Beatę, książkę fajnie się czyta i jestem pewien, że jest w stanie przeczytać ją każdy, nawet osoba, która nie zamierza nic w swoim odżywianiu zmieniać. Ta książka jako jedyna nie spełnia mojego kryterium odpowiedniej ilości przypisów i odwołań do badań naukowych. Jednak z uwagi na to, że traktuję ją jako wstęp do zdrowego odżywiania, coś co ma nam raczej poszerzyć horyzonty niż przekonać, że musimy coś drastycznie zmieniać jest to akceptowalne. Tak więc Pierwsza książka: „Największe skarby naszej cywilizacji”, Beaty Pawlikowskiej – dla osób wahających się czy utrzymać obecne status quo, czy może jednak coś w swoim sposobie odżywiania zmienić.

Książka druga: *“Odżywianie dla zdrowia”* Paul Pitchford – to jest z kolei pierwsza książka, dotycząca zdrowego odżywiania, którą ja czytałem. Wygląda trochę jak encyklopedia, format A4, grubość 4cm i można ją czytać jak encyklopedię. Tzn. można wybrać sobie jakiś aspekt, np. chcę wiedzieć więcej o tłuszczach, albo o tym czym słodzić, przeskoczyć do danego rozdziału i znaleźć tam wyczerpujące informacje. Nie ukrywam, że jak tak na początku do tej książki podchodziłem, od razu chciałem zaspokoić ciekawość w kilku najbardziej mnie interesujących aspektach zdrowego odżywiania. Jednak potęga i moc tej książki ujawnia się dopiero jak przeczytamy ją po kolei od deski do deski. Książka jest pisana na rynek amerykański, uwzględnia tamte realia co w mojej ocenie jest zaletą, bo jest pisana prostym językiem i adresuje problemy które w dużej mierze dotyczą również nas, dotyczą wszystkich zachodnich społeczeństw. Dodatkowo autor nie ogranicza się do osiągnięć medycyny akademickiej ale sprytnie nawiązuje do medycyny naturalnej, szczególnie azjatyckiej. Po przeczytaniu całości zaczyna się tworzyć jakiś jeden spójny obraz tego jak powinniśmy podchodzić do naszego zdrowia, obraz tego czym powinniśmy się odżywiać. Jediną wadą tej książki jest data jej publikacji, niektóre informacje w niej przekazywane troszkę trącą myszką. Przykładem może być np. to co Pitchford pisze o wpływie tłuszczów na poziom cholesterolu, że dobry to HDL a zły to LDL. Dzisiaj już nawet medycyna akademicka przyznaje HDL i LDL to ten sam cholesterol i nie on jest szkodliwy. Szkodliwe są wysoce utlenione formy cholesterolu oxyHDL i oxyLDL, które wytwarzają się w organizmie na skutek spożywania tłuszczów trans. Ale to są naprawdę szczegóły, które w mojej ocenie nie umniejszają wartości książki. Według mnie książka : *“Odżywianie dla zdrowia”* Paula Pitchforda to najbardziej kompleksowa, taktująca o wszystkich aspektach zdrowego odżywiania pozycja. Polecam ją osobom, które już wiedzą, że coś w swoim odżywianiu chcą zmienić, posiadają już jakąś wiedzę i chcą ją pogłębić i usystematyzować. Dodatkowo w książce tej jest dużo gotowych przepisów na różne zdrowe potrawy. Ja np. swój pierwszy zakwas chlebowy i chleb upiekłem właśnie z wykorzystaniem przepisu z tej książki. Tylko żeby była jasność,

po przeczytaniu tej książki nie będziesz wiedział wszystkiego. Na pewno łatwiej będzie się poruszać po gąszczu różnych często sprzecznych informacji, które możesz wyczytać w różnych miejscach np. na blogach kulinarnych, jednak do pełnej jasności co jest dobre a co niekoniecznie no jeszcze troszkę brakuje. To tyle o książce *“Odżywianie dla zdrowia”* Paula Pitchforda.

Książka trzecia: *“Superodporność. Jak z posiłków czerpać zdrowie”* - Dr Joel Fuhrman. Wielu osób, do niedawna łącznie ze mną nie zdaje sobie sprawy jak ogromne znaczenie dla naszej odporności ma to co jemy. Odporność człowieka to przede wszystkim układ trawienny, w jelicie grubym rezyduje ogromna ilość przeciwciał, które strzegą nasz organizm przed wirusami, bakteriami i innymi patogenami chorobowymi. W książce *“Superodporność. Jak z posiłków czerpać zdrowie”* Dr Joel Fuhrman krok po kroku pokazuje jak poszczególne grupy żywności wspierają prace naszego układu odpornościowego. Są to przede wszystkim warzywa krzyżowe – nazwa ich pochodzi od kształtu kwiatów, tworzą one znak krzyża, grzyby, orzechy i nasiona, oraz owoce jagodowe. Fuhrman dokładnie opisuje odwołując się medycyny akademickiej jak poszczególne substancje zawarte w danym produkcie żywieniowym wpływają na zwiększenie odporności całego organizmu. Co ważne mowa nie jest tylko o takich dolegliwościach jak przeziębienie, ale okazuje się, że to co jemy ma wpływ na to jak dobrze radzimy sobie ze zmutowanymi komórkami, czyli jak organizm zwalcza komórki nowotworowe i co najważniejsze jak możemy mu w tym pomóc. Ja wspaniałych skutków zwiększenia odporności organizmu doświadczyłem na sobie. Kilka lat temu, gdy wydawało mi się, że się miarę zdrowo odżywiam kilkakrotnie 4,5 razy w ciągu roku miałem infekcje gardła. Taką niekoniecznie groźną, obywało się zwykle bez antybiotyku, ale musiałem wtedy łykać różne tabletki, typu witamina C, i coś do ssania. Infekcje przechodziły mniej więcej po tygodniu. Tego roku miałem tylko jedną infekcję gardła – 4 razy mniej, która znikła po 4ech dnia. Nie łykałem żadnych suplementów, żadnych tabletek do ssania. Wspomagałem się jedynie płukaniem gardła roztworem ciepłej wody i sody oczyszczonej. Taką płukanek należy robić 3-4 razy na dobę, ½ łyżeczki sody, na pół szklanki wody – temperatura pokojowa. To tyle o książce *“Superodporność. Jak z posiłków czerpać zdrowie”* - Dr Joel Fuhrman, to bardzo dobra pozycja przede wszystkim dla osób chcących poprzez właściwe odżywianie zwiększyć naturalną odporność organizmu. Ale oczywiście nie tylko, to również kopania wiedzy o tym jak funkcjonuje nasz organizm co mu pomaga a co szkodzi.

Książka czwarta: *“Nowoczesne zasady odżywiania”* Colin i Thomas Campbell. Wiele osób może się zastanawiać skąd biorą się obecne choroby cywilizacyjne. Każdy pewnie w głowie ma jakieś odpowiedzi: predyspozycje genetyczne, wszechobecne pestycydy, sztuczne dodatki do pożywienia, żywność genetycznie modyfikowana itd. Okazuje się jednak, że są na świecie miejsca, gdzie ludzie zdecydowanie rzadziej chorują na choroby cywilizacyjne – słynne badanie Chińskie. Ci sami ludzie, gdy przeprowadzą się w inne rejony już po kilku, kilkunastu latach zaczynają chorować. Jak to możliwe? Co tak naprawdę jest czynnikiem ryzyka na zachorowanie na choroby wieńcowe, cukrzycę, nadciśnienie, nowotwór? Jakim elementem ryzyka jest to czym się odżywiamy? I najważniejsze pytanie, co możemy zrobić, aby naszym stylem życia, tym co jemy to ryzyko zminimalizować? Książka ta daje odpowiedzi na wszystkie te pytania. Opisuje badania sprawdzające i

udowadniające, że to co jemy bezpośrednio przekłada się na choroby z jakimi się borykamy. Już uchylając rąbka tajemnicy powiem, że głównym sprawcą naszych kłopotów jest białko zwierzęce, a właściwie jego ilość, bo ludzie w społeczeństwach zachodnich w swojej diecie spożywają zdecydowanie za dużo białka zwierzęcego. W ostatnim rozdziale książki Thomas Campbell odsłania trochę kulisy wielkiej maszyny składającej się z przemysłu rolniczego, przetwórczego i farmaceutycznego i pokazuje dlaczego maszynie tej niekoniecznie zależy, aby ludzie jedli mniej mięsa. Książka naprawdę zmusza do myślenia i ostrzegam, może spowodować rewolucję w Twojej kuchni. To tyle o książce *“Nowoczesne zasady odżywiania”* Colin i Thomas Campbell.

Książka piąta, ostatnia *“Niebieskie strefy. 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej”* Dan Buettner. Pytanie do Ciebie: Ile osób żyjących 100 lub więcej lat znasz osobiście? Hm... Ja żadnej i nie ma w tym nic dziwnego. W społeczeństwie zachodnim szanse dożycia 100 lat ma 1 osoba na 5000. Jednak są na świecie miejsca, gdzie stulatków jest kilka, kilkanaście razy więcej. Co ważne Ci stulatkowie są osobami samodzielnymi, cieszącymi się życiem i mającymi plany na przyszłość. Czyż to nie jest niesamowite? Autor książki Dan Buettner za cel postawił sobie odkrycie tajemnicy, którą posiadały te osoby. Odwiedził i przebadał blisko 10 społeczności, rozrzuconych po całym świecie szukając części wspólnej, jakiejś uniwersalnej reguły, lub zestawu reguł, które można by opisać i powielić. Oczywiście każda z tych społeczności ma swój charakter, swój indywidualny sposób na zdrową długowieczność, jednak po wnikliwej analizie można pokusić się o zestaw reguł, wspólnych dla tych wszystkich społeczności. Książkę fajnie się czyta, bo są w niej zawarte ciekawe historie prawdziwych osób, które w wieku stu i ponad lat prowadzą aktywne życie a w ostatnim rozdziale znajdziesz przepis na stworzenie swojej własnej niebieskiej strefy, swojej własnej oazy długowieczności. Jak się pewnie domyślasz długowieczność ma wiele wspólnego ze sposobem odżywiania, ale nie tylko. Więc książka ta jest dobrą pozycją dla osób szukających szerszego aspektu, szukających swojej drogi do zdrowego trybu życia, drogi zawierającej dbanie o fizyczną aktywność, więzy rodzinne, życie duchowe, hobby i wiele, wiele aspektów związanych ze zdrowym stylem życia. Przypominam tytuł ostatniej książki *“Niebieskie strefy. 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej”* autorstwa Dan Buettner.

To cały materiał, który w tym odcinku dla Ciebie przygotowałem. Mam nadzieję, że był dla Ciebie ciekawy i że zachęciłem Cię do sięgnięcia po którąś z tych książek. Wszystkie kluczowe informacje o których mówiłem znajdziesz w notatkach do tego podcastu dostępnych pod adresem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/022](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/022).

Na koniec mam do Ciebie prośbę, wystaw ocenę mojego podcastu w systemie iTunes. Dzięki Twojej ocenie podcast ten będzie lepiej widoczny w wyszukiwarce iTunes, wtedy więcej osób będzie w stanie do niego dotrzeć. Z góry dziękuję za każdą ocenę ☺

Dziękuję za wysłuchanie i do usłyszenia w kolejnym podcaście.