



**WNZO 017: Jak zacząć zdrowe odżywianie? – nagranie o pierwszych krokach w kierunku zmiany nawyków żywieniowych, taki elementarz 😊**

**Opis odcinka:** [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/017](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/017)

Słuchasz podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie odcinek 17. Dzisiaj będzie o tym, jak rozpocząć zdrowe odżywianie. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych nagraniach 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.

**M:** Witamy w kolejnym odcinku naszego podcastu, który prowadzę razem z moją żoną Tatianką. Cześć!

**T:** Cześć!

**M:** Dzisiaj porozmawiamy o tym jak zacząć zdrowe odżywianie. A właściwie opowiemy naszą historię, jak to się w naszym przypadku zaczęło, jak po kolei wprowadzaliśmy zmiany w naszym odżywianiu. A dzielimy się z Tobą tym dlatego, że u nas to zadziałało i mamy nadzieję, że Ty też możesz spróbować.

**T:** No i lubimy się dzielić dobrymi praktykami (śmiech).

**M:** Tak. Zdrowe odżywianie przede wszystkim trzeba zacząć od znalezienia powodu, odpowiedzieć sobie na pytanie – dlaczego chcesz to robić. A dlaczego jest to takie ważne? Bo nie zawsze będzie różowo i łatwo. Czasem trzeba będzie poświęcić - przynajmniej na początku - troszkę więcej czasu w kuchni, czasem trzeba będzie przyzwyczaić się do innych smaków. I gdy pojawi się jakiś moment zwątpienia, dobrze jest mieć taką ostoję, dokąd wrócić myślami i przypomnieć sobie dlaczego chcesz to robić. A żeby dać Ci jakiś przykład, podzielimy się naszymi motywacjami, dlaczego my

chcieliśmy zmienić odżywianie. W moim przypadku zaczęło się to we wrześniu 2008 roku, gdy wszedłem na wagę i okazało się, że przy moim wzroście 184 cm ważę prawie 100kg. Stwierdziłem, że nie. To jest za dużo. Postanowiłem zrzucić wagę. O szczegółach jak ja to robiłem, opowiadałem w drugim odcinku podcastu, załączę linka do niego w notatkach do tego. I wtedy we wrześniu 2008 roku postanowiłem, że muszę zmienić moje nawyki żywieniowe tak, aby schudnąć. To była moja pierwsza motywacja i od tego się zaczęło. Jak to było w Twoim przypadku Tatiana?

**T: W moim przypadku, to powód znalazł mnie. Bo okazało się, że synek, który wtedy był najmłodszym dzieckiem, drugim, był bardzo, bardzo silnie uczulony, miał alergię i jego całe było... uczulone. Także bardzo mocno powód mnie znalazł i to była główna przyczyna tego, że trzeba było się zacząć przyglądać temu co jemy.**

M: Tak, przede wszystkim odpowiedzieć sobie na pytanie - dlaczego chcesz zmienić nawyki żywieniowe. Druga rzecz, na którą trzeba się przygotować, to to, że zmiany najlepiej jest wprowadzać stopniowo. Oczywiście są zwolennicy tacy, żeby się odciąć zupełnie i od jutra „już wszystko robię zdrowo”. Natomiast statystyki są nieubłagalne, pokazują, że niestety taki sposób podejścia szybko kończy się porażką, niestety.

**T: No może trochę zniechęcić. Ja lubię tak - zrobić jedno cięcie, wszystko przewrócić do góry nogami, ale potem... to tak jak skok na głęboką wodę, no czasem trochę trudno jest wypłynąć.**

M: Dlatego dobrze jest tutaj bazować na mechanizmie powstawania nawyków. Bo nie każdy może wiedzieć, jak długo tworzy się nawyk. Otóż wystarczy jakąś rzecz robić regularnie, myśląc o niej, od dwóch do pięciu tygodni i po tym czasie zaczynamy to robić automatycznie, bez myślenia o tym, że faktycznie mamy to robić. I w mojej ocenie tak jest najlepiej wprowadzać zmiany w swoim życiu – wybrać sobie jedną rzecz - no w tym przypadku z zakresu zdrowego odżywiania - i przez okres od dwóch do pięciu tygodni robić to. Po czym sami zobaczycie, że zaczynacie to robić bez myślenia o tym. I wtedy można wprowadzać kolejną zmianę. W ten sposób oczywiście będzie to trwało dłużej, ale radykalnie zwiększa się szansa na powodzenie.

**T: Ja jeszcze tylko dopowiem, że tak – można wprowadzić jeden element za pierwszym razem, ale mi to się wydaje, że kolejnym razem to już się wprowadza dwa elementy. I dlatego to nie idzie element po elemencie, co 2-5 tygodni, tylko już troszeczkę szybciej, lawinowo.**

M: No, tak.

**T: Bo jak już idziemy do tego sklepu eko to nie kupimy jednej rzeczy, no wtedy to już kupimy trzy i jest super (śmiech).**

M: Zanim przejdziemy do konkretów, opowiem jeszcze o homeostazie. Homeostaza to generalnie jest równowaga. Przykładem takiej równowagi w organizmie jest temperatura. Organizm dąży do utrzymania temperatury 36,6°C. Jak nam jest za zimno, no to robi się gęsia skórka, zaczynamy się trząść. Jak jest nam za gorąco, zaczynamy się pocić. Tak organizm reguluje temperaturę. Inną równowagę, którą organizm utrzymuje jest równowaga kwasowo-zasadowa. Dużo się mówi o tak zwanym zakwaszeniu organizmu. Pojawiają się nawet lekarstwa na odkwaszenie. O co chodzi z tym zakwaszeniem? Otóż pH krwi musi być stałe, ono jest w przybliżeniu 7,365. Aby organizm mógł utrzymać stałe pH krwi jest wyposażony w szereg mechanizmów buforujących, które w sytuacji gdy zjadamy jakieś pokarmy zakwaszające, utrzymują te pH krwi na stałym poziomie. Jak one to robią? Otóż jeżeli pokarm, który spożywamy jest zakwaszający, no to organizm ze swoich zapasów zużywa minerały alkalizujące, takie jak magnez, wapń, potas i sód. Skąd je bierze? No wapń bierze z kości na przykład. Czyli spożywając pokarmy zakwaszające, aby je strawić, organizm musi zużyć pewne rezerwy, które w sobie posiada. I tak właśnie działa homeostaza kwasowo-zasadowa. I teraz w kontekście zdrowego odżywiania dużo się mówi o kaloriach, żeby nie spożywać za dużo kalorii. Na przykład cukier biały jest takim przykładem, że mówi się „nie jedzcie cukru bo będziecie otyli”. I faktycznie cukier biały ma dużo kalorii, ale to nie jest jedyny problem związany z cukrem białym, bo on oprócz tego że ma wiele kalorii, jest pokarmem zakwaszającym. Czyli, żeby organizm mógł strawić cukier, musi ze swoich rezerw pobrać inne minerały, które zneutralizują kwasowość tego cukru. I to jest dużo groźniejsze w przypadku różnych pokarmów, niż sama kaloryczność. Bo to że pokarm jest kaloryczny od razu widać, bo człowiek tyje, ale to, że zjadając jakiś pokarm jednocześnie zużywamy z naszego magazynu różne minerały, tego nie widać i to wychodzi dużo później i w dużo groźniejszej formie.

**T: No dużo później. Ale widzisz, teraz spotkałam koleżankę, ona i jej mąż są tężsi i mówi „co Ty robisz, że Ty jesteś taka szczupła”. No to mówię o odżywianiu, no i dałam tam wskazóweczkę małą od czego zacząć, natomiast tak zauważyła „a patrz – dzieci są szczupłe”. „No są szczupłe, ale Wasza córka już trzy razy się połamała”, więc...**

M: Słabe kości...

**T: Słabe kości ma. Więc tego nie widać. Dziecko nie jest otyłe, więc ma się wrażenie, że dieta jest ok, tylko mi nie służy. Tak naprawdę trzeba to powiązać – łamanie kości z brakiem wapnia, czyli coś jest nie tak w diecie. Bo kości takiego dziecka raczej powinny być mocne, bo to nie jest osoba w podeszłym wieku.**

M: Dokładnie. Czyli to może być coś z dietą, że zawiera ona pokarmy zakwaszające i żeby je zneutralizować trzeba na przykład zużyć wapń z kości i kości robią się słabe.

**T: Tak. To jest po prostu taka sugestia – ja tyję a dziecko nie, ale to nie znaczy, że nasza dieta jest dobra. Coś jest nie tak z tą dietą, tylko po dziecku tego nie widać od razu.**

M: W kontekście homeostazy spotkałem się zupełnie niedawno z bardzo fajną definicją produktu pełnowartościowego. Otóż jest to produkt, który organizm może strawić korzystając z tych substancji, które są dostarczone wraz z tym produktem. Przykładem takim jest na przykład, trzymając się przykładu cukru – burak cukrowy. Buraka cukrowego – oczywiście my go nie zjadamy – ale gdybyśmy go zjedli, to on nie jest w żaden sposób nam szkodliwy, ponieważ oprócz tego że jest tam sacharoza, to zawiera on szereg różnych mikroelementów, które umożliwiają organizmowi tą sacharozę strawić. Dobrze, po tym wprowadzeniu możemy przejść do konkretów.

**T: Do konkretów - od czego można zacząć, żeby kuchnię robić bardziej przyjazną naszemu organizmowi.**

M: Ja w swoich notatkach zapisałem sobie takie hasło: „Zamień białe, oczyszczane na pełnowartościowe”. Tu mamy szereg podpunktów - pierwszy to jest cukier biały.

**T: Tak, cukier biały to jest w ogóle bardzo mocno używane słowo, ale coś jednak w tym jest. Cukier, sól, mąka biała. Więc zaczynając od cukru...**

M: Cukier jest takim dobrym przykładem produktu wysoce przetworzonego i niepełnowartościowego. Bo wracając do tego przykładu buraka – z pełnowartościowego buraka została wyekstrahowana tylko sacharoza, a wszystkie inne mikroelementy zostały. I teraz wkładając tą sacharozę do naszego organizmu to jest to...

**T: Dla naszego organizmu bardzo obciążające...**

M: Tak, bo z jednej strony jest to bardzo kaloryczne, a z drugiej strony zakwaszające. Czyli żeby to zmetabolizować, trzeba zużyć rezerwy, które mamy w swoich magazynach. Miejmy nadzieję, że jeszcze mamy.

**T: A co najlepsze, czyli melasa buraczana z mikroelementami, z żelazem - i do tego słodziutka idzie – zdaje się - do produkcji alkoholu i innych podobnych rzeczy. W każdym razie, żeby ją kupić to faktycznie troszeczkę trzeba poszukać, bo na półce z cukrem jeszcze tego tak nie widać. Chociaż w moich ulubionych delikatesach oraz sklepie eko oczywiście jest taka melasa buraczana do słodzenia.**

M: Tak. Jeszcze trzymając się przykładu cukru. Na przykładzie Ewy Dąbrowskiej, która propaguje dietę warzywno-owocową. Słuchałem bardzo ciekawego przykładu i Ewa opowiada o tym, w jaki sposób cukier czysty, który dostarczamy do organizmu blokuje albo osłabia układ odpornościowy. Otóż po spożyciu czystej sacharozy przez 30 minut od spożycia, podnosi się bardzo poziom glukozy. To jest tak jakby naturalne, bo to jest cukier prosty, łatwostrawialny. I ten wysoki poziom glukozy blokuje tak zwane komórki żerne, które neutralizują kompleksy białkowe. No to jest bardzo złożony mechanizm i przez Ewę dokładnie opisany. Natomiast to co należy zapamiętać to, że cukier oprócz tego, że zwiększa ryzyko osteoporozy, otyłości, to również osłabia działanie układu odpornościowego. No tak, ale łatwo powiedzieć – zrezygnować z cukru. Nie dalej jak...

**T: No co... no w grudniu (śmiech).**

M: Właśnie – opowiedz swoją przygodę jak zrezygnowałaś z cukru.

**T: W grudniu, w grudniu... Bo tak... żyjąc w przeświadczeniu, że zawsze byłam szczupłą i taka dość delikatna, więc wydawało się, że jeśli będę jadła słodczy, to mi tam dużo nie zaszkodzi. Natomiast faktycznie można sobie jeść słodczy, ale nie cukier. Ale to jakby dłuższy temat do omówienia, więc nie będę teraz o tym mówić. Ale – nie trzeba zrezygnować ze słodczy - ale trzeba zrezygnować z cukru. No i idąc tym tropem dojrzałam w końcu w grudniu do tego, że mogę mieć pierwszy raz w życiu jakieś postanowienie noworoczne. Bo nigdy takich nie miałam, dlatego że zawsze jak coś wymyśliłam, od razu to wdrażałam, więc nie były mi potrzebne postanowienia noworoczne. Ale sobie pomyślałam – no z cukrem będzie trudno,**

postanowię, że od nowego roku go rzucę. I postanowiłam to 20... chyba 20 grudnia, jak jechaliśmy na imprezę. Wracając z imprezy mówię: „Właściwie po co mam czekać jeszcze tydzień? Zaczę już od dziś”. I tego dnia już nic nie posłodziłam. Od tamtej pory nie słodzę. No i cóż... to nie było takie łatwe, dlatego że jednak herbata smakowała mi posłodzona, tak samo zbożówka, cokolwiek. No jednak było fajnie, że była lekko słodka. To co zrobiłam? Kupiłam pół kilo ksylitolu. Potem kupiłam jeszcze jedno pół kilo, a potem stwierdziłam, że co się będę rozdrabniać – nic nie będę słodziła, bo przecież to szkoda pieniędzy na ksylitol (śmiech). I tak oto rzuciłam w ogóle wszelką słodycz do picia.

M: Cukier biały to nie jedyna substancja, którą można słodzić. Czym można cukier zastąpić?

**T: Można zastąpić stewią, jeśli ktoś bardzo potrzebuje i jeśli komuś nie przeszkadza posmak stewii. Ksylitolem, erytrytolem. Czym jeszcze... no można tą melasą buraczaną, chociaż melasa buraczana nieco też ingeruje w smak...**

M: Jest lekko kwaskowa, ale jednocześnie karmelowa, więc do deserów jest świetna.

**T: Tak i faktycznie z tą melasą buraczaną warto się zaprzyjaźnić ze względu na te związki mineralne, które tam w niej są. Co jeszcze? Miodek...**

M: Miodek jest niezastąpiony, chociaż jest bardzo kaloryczny, trzeba uważać...

**T: Tak, więc w przypadku pilnowania kalorii miodu za dużo nie stosujemy.**

M: Moim ulubionym zamiennikiem cukru są suszone owoce: daktyle, rodzynki, jabłka, banany. Do porannej owsianki czy kaszy jaglanej uwielbiam właśnie kilka plasterków banana lub jakieś słodkie jabłko starte. Nawet lekko można je podgrzać na patelni, wtedy ono taką tam swoją słodycz puszcza. Rodzynki. I ostatnie odkrycie do właśnie porannych owsianek, to płatki kokosowe.

**T: Tak, wiórki kokosowe – świetnie pasują... Można też dodać mleko sojowe, które jest lekko słodkie i właśnie wiórki kokosowe i już jest pyszne, egzotyczne śniadanko.**

M: Czyli tak – rezygnujemy z cukru białego – punkt pierwszy.

**T: Tak jest. Rezygnujemy.**

M: W temacie – „Zamień białe na pełnowartościowe – pieczywo”. Jaki chleb powinniśmy jeść?

**T: Nie biały, nie bułeczki (śmiej), tylko taki ciężki, z takimi ładnymi okrągłymi dziurkami w środku, czyli pełnoziarnisty na zakwasie.**

M: Czym ciemniejszy i czym cięższy, tym lepszy.

**T: Cięższy. Przy czym cięższy – chodzi o chwycenie go do ręki i on ma w wadze być ciężki, a nie ciężki na żołądku. Dlatego że faktycznie – pieczywo razowe potrafi dla niektórych być ciężkie. I ja pamiętam, że też kiedyś jadłam razowe pieczywo i ono mi się wydawało ciężkie na żołądku, ale no cóż – ono nie było na zakwasie. Teraz Michał piecze pieczywo na zakwasie i jest ono pełnoziarniste i naprawdę – nic nie jest z moim żołądkiem, a ja się urodziłam jako dziecko z bardzo delikatnym żołądkiem – tak mi zawsze mama tłumaczyła, więc zawsze dbałam o ten żołądek. I nic mi nie jest.**

M: Na co uważać przy zakupie chleba ciemnego?

**T: Oj, żeby to nie był chleb z dodatkiem karmelu, tylko to ma być chleb prawdziwy. To nie jest łatwe, dlatego że ludzie już się chwytają takich sposobów... ma to być chleb na zakwasie i odpowiedni wygląd musi mieć.**

M: Z chlebem to znowu wracamy do homeostazy i pełnowartościowości produktów. Chodzi o to, żeby chleb miał taką zawartość minerałów, aby organizm trawiąc go, nie musiał nic pobierać ze swoich magazynów, między innymi - kości. I chleb, który spełnia te wymagania, to jest chleb z mąki razowej, nieoczyszczonej, na zakwasie naturalnym. Dlaczego? Bo w mące razowej, oprócz tego że jest tam wiele mikroelementów, to w tych otrębach są również fityny. Są to substancje, które zakwaszają organizm. I fermentacja na zakwasie naturalnym fityny neutralizuje. I chleb właśnie z mąki razowej na naturalnym zakwasie jest pełnowartościowy.

**T: No tak i faktycznie nie pobiera wtedy rezerw z kości, żeby strawić taki chleb.**



M: Na co uważać? Właśnie na pieczywo, które wygląda jak ciemne, czyli które powstaje w taki sposób, że do białej mąki dodawane są otręby, dodawany jest karmel i robiony na drożdżach lub na suchym zakwasie. Niestety suchy zakwas nie rozkłada fityn. I jak rozpoznać ten chleb? To tak - on faktycznie jest ciężki w wadze - i to jest dość łatwe do określenia, natomiast jak rozróżnić chleb zrobiony na zakwasie naturalnym od tego, który powstał na drożdżach lub na zakwasie suchym? To Tatiana już wspomniała – po przekrojeniu chleba, który jest zrobiony na zakwasie naturalnym - te puste miejsca są okrągłe.

**T: No tak.**

M: Trochę jak w serze.

**T: Trochę jak w serze (śmiech). Takie małe dziurki, kulki.**

M: Kolejny punkt – sól. „Zamień sól oczyszczoną na kamienną, morską lub himalajską.”

**T: Ja tylko nadmienię, że dużo się słyży o tym, żeby nie solić, bo sól zwiększa ciśnienie krwi i tam takie różne rzeczy powoduje. I tak – tak właśnie jest z tą zwykłą solą, która chyba złotówkę kosztuje. Jest bardzo ładnie sypka, ona właściwie się nawet nie kawali. Sobie stoi w solniczce i się nie kawali. I to jest faktycznie sól, z której należy zrezygnować. Ale nie trzeba rezygnować z soli całkowicie, ponieważ sól też nam się przydaje, bo wspomaga trawienie jeśli jemy mięsko. Więc dlatego sól – ale kamienna, morska lub himalajska.**

M: Więcej o soli przeczytasz w artykule na naszym blogu. Linka do tego artykułu również umieszczę w notatkach do tego podcastu. Kolejny punkt na mojej liście to oleje. „Zamień czysty olej na mętny, wyciskany na zimno i nieoczyszczony”. Czyli jakie oleje kupować?

**T: Czyli tak – lniany, rzepakowy.**

M: Przede wszystkim nie kupować rafinowanych olejów, a na pewno już nie słonecznikowy. Proces rafinacji jest w ogóle koszmarny, jeśli chodzi o zawartość substancji toksycznych.

**T: Tak i o tym też napisałeś i jest artykuł na blogu...**



M: Tak jest artykuł, ja linka załączę. Natomiast nie wiem, czy tam jeszcze jest opisane o oleju słonecznikowym, bo w słonecznikowym taki jest kłopot, że on ma bardzo, bardzo dużo kwasów omega 6, vs omega 3. A jednak ten stosunek w olejach, jakie spożywamy to powinien być tak – źródła podają różnie – ale tak jest 1:4. Jedna część kwasu omega 3, a cztery części kwasu omega 6. Natomiast w oleju słonecznikowym to jest jeden do kilkuset niemalże. Kupujemy oleje wyciskane na zimno, nierafinowane. Takie oleje – uwaga – mają zwykle krótki okres przydatności, maksymalnie trzy miesiące, powinny być przechowywane w lodówce, w ciemnych butelkach.

**T: Tak w ciemnych butelkach.**

M: Więc jeśli widzimy jakiś olej, który jest w jasnej butelce, stoi na półce i ma przydatność rok, no to co by tam nie było napisane, to nie jest to... to nie jest właściwy olej.

**T: Tak, to nie jest to. Z resztą faktycznie, on jest bardzo klarowny. I teraz już na etykietach widać, że jest napisane: „jest rafinowany”. Tak – ten którego mamy nie kupować. To też jest właśnie kolejny punkt –zmienić ten olej.**

M: Jeszcze warto wspomnieć o oliwie z oliwek, oczywiście extra virgin.

**T: Tak, tylko też myślę, że musimy powiedzieć o tym, co na zimno, co na gorąco. Czyli olej lniany, olej rzepakowy to na zimno, ale jak już coś trzeba gdzieś podsmażyć...**

M: Tak. Na czym my smażyjemy?

**T: No my smażyjemy – jeśli w ogóle smażyjemy – no tak wątróbkę podsmażam, ale tak bardzo delikatnie na maśle klarowanym. Jeśli potrzebuję koniecznie jakąś rybę podsmażyć, to też jest to na maśle klarowanym, bardzo delikatnie.**

M: Jeszcze używamy do podsmażania oleju kokosowego i oleju z oliwek lub pestek z winogron.

**T: Tak i to jest do podsmażania.**

M: Kolejny punkt – „Ryż biały zastąpić na ryż brązowy lub czerwony”. Dlaczego?

**T: Bo zawiera błonnik, cenne minerały i witaminy. To czego nie ma w białym ryżu, do którego wszyscy jesteśmy – znaczy my już nie – ale wszyscy są przyzwyczajeni. Faktycznie nie każdemu od razu ryż brązowy smakuje, ale nawet nasza oporna córka po kilku razach w końcu zasmakowała w ryżu brązowym i mówi, że biały jest zbyt miękki dla niej.**

M: Tak. Mi się ten ryż brązowy na początku kojarzył trochę z kawiozem, bo tak fajnie chrupał...

**T: (śmiech)... tak. Natomiast ryż czerwony – ja bardzo zachwalam ryż czerwony, który - no niestety on jest taki całkiem drogi. Przy czym to jeśli ktoś już się zdecyduje, żeby go kupić - warto zwrócić uwagę na tą cenę. Ponieważ w sklepie eko znalazłam cenę ponad 9zł za 40 dag, a w moich ulubionych delikatesach kupuję za 5,6zł. No też nie jemy tego ryżu tak dużo, bo faktycznie, on nie jest dużo lepszy od ryżu brązowego, ale jest za to dużo droższy. Ale za to jaki jest pyszny. Jest naprawdę bardzo smaczny, szczególnie jeśli go bez soli jemy.**

M: Jeśli chodzi o jedzenie ryżu, to też tutaj obowiązuje zasada równowagi kwasowo-zasadowej i produktów pełnowartościowych. Po prostu ryż biały jest pozbawiony tej swojej skorupki, w której właśnie są mikroelementy...

**T: ... no i błonnik...**

M: Tak. I nie jest pełnowartościowy. A spożywając ryż brązowy, czerwony lub nawet dziki – chociaż do tego dzikiego to jeszcze się nie przekonaliśmy, troszeczkę jak siano mi ciągle smakuje...

**T: (śmiech)...**

M: Ale brązowy już jest świetny. To te ryże mają właśnie dużo mikroelementów w sobie.

**T: Tak. Natomiast właśnie ten biały jest delikatny i przy jakimś niezycie żołądka, prawda, jakies kleiki jak się robi, to faktycznie z białego ryżu.**

M: No, ale to w takich sytuacjach awaryjnych.

**T: Takich awaryjnych. Także przerzucamy się na brązowy.**

M: Mąka razowa. Bo czasem zdarzy nam się coś piec – jakieś ciasto, naleśniki i używamy mąki razowej, z pełnego przemiału, pszennej lub żytniej, chociaż nie od samego początku nam ona smakowała.

**T: No właśnie nie wiem dlaczego, tak naprawdę. Już tak się przyzwyczailiśmy, że zupełnie nie pamiętam dlaczego ona nam nie smakowała. Ale faktycznie nam trochę nie smakowała na początku.**

M: Pamiętam, jak uczyłem się robić chleb na zakwasie, to pierwsze chlebki, które wychodziły, wydawały nam się w smaku bardzo kwaśne i ta kwaskowość nam przeszkadzała. Ta kwaskowość oprócz tego, że to było na zakwasie - więc sam zakwas zakwaszał – ale nawet jak naleśniki robiliśmy, to one były takie kwaskowe. I pamiętam, że przez pewien okres tak eksperymentowaliśmy – trochę białej mąki, trochę ciemnej...

**T: No tak, trochę pół na pół...**

M: Pewnym odkryciem była mąka orkiszowa, która jest pełnowartościowa, a jednocześnie nie ma tej kwaskowości.

**T: To prawda. Warto ją nawet też pomieszać z tą pełnoziarnistą np. pszenną, bo to żytnia jest taka bardziej kwaskowa, pszenna jest mniej kwaskowa.**

M: Mąka orkiszowa na jedną wadę – cena. Jest droga, prawie 9zł za kilogram.

**T: Prawie 9zł za kilogram. Natomiast właśnie w tym sklepie, w którym kupuje się – 8,6zł dokładnie ona kosztuje, to jest najniższa cena jaką spotkałam. We wszystkich innych sklepach kosztuje to około 12zł, więc warto też poszukać.**

M: Tak. Natomiast my używamy jej coraz mniej.

**T: Bardzo mało...**

M: Z uwagi na cenę i to że przyzwyczailiśmy się do smaku mąki razowej i nam to już zupełnie nie przeszkadza. Nawet pewien sukces, którym się podzielę – wczoraj były urodziny naszej córki, zrobiliśmy pizzę z mąki razowej i gościom – dziewczynkom, bardzo smakowało.

**T: Bardzo smakowało...**

M: Kolejny punkt na mojej liście to mleko. Jakie mleko powinniśmy pić albo jakiego nie pić? Na pewno nie powinniśmy pić mleka UHT.

**T: Tak, to jest na pewno.**

M: Dlaczego nie? Ponieważ mleko jest utrwalane w wysokiej temperaturze z używaniem ultradźwięków i przeciskania przez sita. W efekcie cząsteczki tego mleka - właściwie białko – jest rozbite na mikroskopijnej wielkości cząsteczki. One są tak małe, że jak je pijemy to mleko wchłania się do naszego organizmu poprzez nieszczelności jelit, zanim jeszcze organizm podejmie próbę jego strawienia. Te mikrocząsteczki białka przedostają się bezpośrednio do krwi, krążą z krwią, tworząc w tętnicach złogi.

**T: Złogi miażdżycowe. Oczywiście mówimy o tych UHT nadal. Czyli UHT naprawdę jest bezwzględnie nie do wypicia, dlatego że normalne mleko jest do wypicia, chociaż nie za często. UHT nie pijemy w ogóle.**

M: Kupujemy mleko pasteryzowane, chociaż też coraz mniej. Bo kilka publikacji których ostatnio czytałem wyraźnie wskazują, że jednak kazeina, która jest w mleku krowim po pierwsze nie jest trawiona przez organizm – przynajmniej przez 95% ludzi na ziemi – ona nie jest trawiona, po drugie – są podejrzenia, że ma dosyć duży związek z ryzykiem powstawania nowotworu. Ale o tym jest oddzielny artykuł i nie będziemy teraz w to się zagłębiać. Natomiast my – nie pijemy mleka UHT, pijemy trochę mleka pasteryzowanego. Natomiast jeśli już mleko krowie – to na przykład - jogurt naturalny.

**T: Tak, można też pić mleko kozie, prawda.**

M: Tak, mleko kozie – to zaraz do tego wrócę. Dlaczego jogurt naturalny? Bo proces zakwaszania mleka, powoduje że ta kazeina jest bardziej przyswajalna. Ale faktycznie dużo zdrowszym mlekiem

jest mleko kozie. Po pierwsze struktura białka mleka koziego jest dużo bardziej przyswajalna przez organizm człowieka, po drugie – kozy zwykle odżywiają się ekologicznie. Zwykle gdzieś biegają po jakimś podwórku, skubią sobie trawkę, różne zioła. I to mleko jest dużo zdrowsze i bardziej wartościowe dla człowieka.

**T: Tak. Chociaż wracając do głównego wątku – co, na co zamienić – to właśnie zanim zupełnie zaczniesz rezygnować, na początku zamień – po prostu UHT na mleko tak zwane „świeże”. Ono i tak z lodówki może powstać, nie ma problemu, dlatego, że ono jest obrobione termicznie, zdaje się w temperaturze 70°C...**

M: Nie, ono jest pasteryzowane...

**T: Jest pasteryzowane. No tak, dobrze. W każdym razie chodzi o to, że – ok, nie możesz zrezygnować z mleka, na razie nie rezygnuj, ale na pewno zamień UHT na mleko „świeże”. A potem już pójdzie (śmiech).**

M: W kolejnym etapie może zamienisz na kozie albo tak jak my – my zamieniamy powoli mleko na mleko roślinne...

**T: Ano właśnie. Sojowe, ryżowe. Można z resztą samemu zrobić mleczko migdałowe, bo tyle co my mleka potrzebujemy, na przykład do płatków śniadaniowych, to może to być faktycznie mleko zrobione – no nie wiem – z płatków kokosowych.**

M: Mówiąc o płatkach śniadaniowych – tu mam kolejny punkt – zamień gotowe chrupki śniadaniowe na pełnowartościowe.

**T: No i jakie to są pełnowartościowe, prawda?**

M: Najlepiej to płatki górskie...

**T: Tak, płatki owsiane górskie...**

M: Jakies orzechy, suszone owoce, rodzynki...

**T: No i co – hit nad hity – kasza jaglana, odpowiednio przyrządzona, parę minut się robi.**

M: Tak, nasze śniadania to głównie właśnie kasza jaglana, ryż brązowy...

**T: Płatki owsiane...**

M: Z owocami wszystko.

**T: Tak, i z owocami. Akurat nasz organizm świetnie to toleruje.**

M: To tyle, jeśli chodzi o zamianę białego na pełnowartościowe. Powiedzieliśmy o cukrze, pieczywie, soli, olejach, ryżu białym, mące razowej, mleku pasteryzowanym i chrupkach śniadaniowych. Co dalej można robić, chcąc zdrowo się odżywiać?

**T: No, odżywiać się, a nie nażerać (śmiech)...**

M: Dokładnie, nie przejadać się. Łatwo powiedzieć, prawda?

**T: No łatwo. Takie jest jedzenie smaczne i w ogóle to jest cała esencja czasem – iść gdzieś coś przekąsić.**

M: Jakie my mamy sposoby na to, aby się nie przejadać?

**T: Długo żujemy (śmiech)...**

M: Tak. Odpowiednio długie przeżuwanie pokarmu jest bardzo ważne, dlaczego – bo przeżuwając pokarm, rozdrabniamy go i mieszamy ze śliną. Dzięki temu jest on łatwiej strawialny – to po pierwsze, po drugie – część makroelementów, w tym głównie węglowodany, są przyswajane już w jamie ustnej. Już przeżuwając zaczynamy je wchłaniać i... no najadać się to za mocno powiedziane, ale odczuwać pewne pierwsze symptomy najedzenia.

**T: No tak. A jeszcze - jako że mózg musi zarejestrować tak naprawdę to, że jesteśmy najedzeni, to jak będziemy odpowiednio długo przeżuwać, to mózg bardzo szybko zasygnalizuje, że już jesteśmy najedzeni i unikniemy przejedzenia.**

M: Drugi nasz patent na nie przejadanie się, to unikanie skomplikowanych posiłków, składających się z dużej ilości produktów. To jest naukowo udowodnione, że mózg zarejestruje sytość wtedy, gdy poczuje odpowiednią ilość danego smaku...

**T: A to ciekawostka, prawda?**

M: Więc, jeżeli tych smaków jest dużo – to musimy dużo więcej każdego smaku skosztować, aby mózg stwierdził, że nie jesteśmy już głodni. Dużo więcej o nie przejadaniu jest w dedykowanym artykule na naszym blogu, linka też załączę do tych notatek. Powiedzieliśmy o nieprzejadaniu, co jeszcze zmieniliśmy w naszej diecie?

**T: No jemy więcej... znaczy się ja jem... wy właściwie jedliście bardzo dużo owoców. Ja jem teraz jeszcze więcej owoców. Dużo warzyw jemy. Jak się ma ochotę na przekąskę, to jest to warzywna przekąska, czasami nawet wystarczy liść sałaty chwycić albo moja ulubiona przekąska to kalarepa (śmiech)... i można sobie pochrupać kalarepę, pochrupać orzechy włoskie.**

M: Warzywa i owoce są bardzo ważne dlatego, że one działają alkalizująco, czyli odkwaszają nasz organizm. Dzieje się tak dlatego, że zawierają dużo mikroelementów zasadowych i warto naprawdę je jeść. Posiadają witaminy, minerały, fito składniki, oczywiście błonnik, który wspomaga pracę jelita grubego i usuwa toksyny. I najważniejsze – to czego nie mają produkty pochodzenia odzwierzęcego – rośliny posiadają przeciwutleniacze, czyli substancje, które neutralizują wolne rodniki, dzięki temu nasze komórki wolniej się starzeją.

**T: No tak, wolniej się starzeją i ... my też się wolniej starzejemy dzięki temu. No i to głównie zielone rośliny najlepsze są.**

M: Tak najlepsze są zielone i te kolorowe też, na przykład papryka, pomidory. No właśnie zupełnie niedawno córka mnie zapytała – skoro zielone i kolorowe, to jakie jeszcze zostają? No i zdębiałem (śmiech)...

**T: (śmiech)...**



M: ...no bo właściwie to wszystkie.

**T: A biała kapusta, jest kolorowym warzywem, czy dopiero czerwona? (śmiech)**

M: Nie wiem czy jest kolorowym, natomiast jest to warzywo krzyżowe i jest bardzo, bardzo zdrowe.

**T: Właśnie. To, to są te pozostałe Michałku. Są zielone, kolorowe i krzyżowe. (śmiech)**

T: Tak. Kolejny punkt na drodze do zdrowego odżywiania to pić więcej.

**M: Ale wiesz, ja jeszcze wrócę do tych warzyw, owoców... Chodzi o witaminę C. Witamina C, która to jest po prostu naprawdę bardzo ważna dla nas, wszędzie ona jest. Wiele osób mówi, że jak się gotuje zupę, to się zabija witaminy. Tak, owszem, większość witaminy C się zabije, ale zjadając jabłko, zjadając jakikolwiek owoc, tą witaminę C spożywamy. Dlatego dużo surowych warzyw, owoców i nie martwimy się, że w zupie nie ma witaminy C, ponieważ w zupie jest wiele innych enzymów i mineralów. A witaminę nadrabiamy warzywami, owocami spożytymi na surowo.**

M: Tak, dobrze że to powiedziałaś. Bo jeśli chodzi o spożywanie warzyw i owoców, to 60% powinno być w formie surowej, a 40% przyrządzonej na ciepło, najlepiej na parze.

**T: No tak. Jak nie zupa, to chociaż na parze, czyli brokuł na parze, fasolka szparagowa na parze.**

M: O tym musimy powiedzieć. Bo właśnie gotowanie warzyw na parze ma tą niesamowitą zaletę, że można je smacznie zjadać bez soli zupełnie.

**T: Zupełnie bez niczego. W ogóle ile one mają smaku wtedy. Na przykład taki kalafior – ma tak wiele smaku, że jest aż przesmaczony, prawie? (śmiech)**

M: Tak, jest słodki.

**T: Jest słodki, kalafiorowy, jest przepyszny. Fasolka szparagowa – jaka jest wyborna, taka na parze zrobiona. I naprawdę faktycznie, jak na amerykańskich filmach widać, że jedzą tylko**

fasolkę szparagową, to tak, właśnie tak – u nas się już teraz je fasolkę szparagową. Kiedyś do niej dodawaliśmy na przykład sos sojowy – i nadal czasem dodajemy – ale właściwie nie czujemy już potrzeby. Sos sojowy, posypywaliśmy na przykład jakimiś płatkami, typu - migdałowymi. Teraz nie ma takiej potrzeby.

M: I co ciekawe, żeby robić warzywa na parze wcale nie trzeba specjalnego urządzenia...

**T: Parowaru nie trzeba mieć.**

M: Wystarczy kupić takie sitko dziurawe, które wkłada się do garnka, gdzie na dnie wlewa się trochę wody i to się gotuje i to wcale się nie robi dłużej niż w wodzie.

**T: A wiesz co ja jeszcze ostatnio odkryłam - a propos gotowania na parze bez odpowiedniego sprzętu? Na przykład cukinię tak robiłam ostatnio – wlałam odrobinę wody do garnka i wrzuciłam tą cukinię i jak ta woda parowała, to tą cukinię uparowała. Woda właściwie praktycznie cała wyparowała i wszystko było do zjedzenia. To też było warzywo na parze. Więc jak ktoś nie chce zupełnie niczego kupować, to niech da minimalnie wody, tak żeby ona wyparowała, oczywiście żeby garnek się nie przypalił (śmiech).**

M: Właśnie. Z gotowaniem na parze jest jedno ryzyko – bo można przegapić moment, kiedy woda się kończy i potem mamy warzywa uwędzone.

**T: No, ale to nie jest tak źle. Można to faktycznie upilnować.**

M: Dobrze. Wracamy do punktu, który zacząłem – pić więcej. Niesłodzone, niegazowane napoje. Czyli co pić?

**T: Wodę mineralną i wodę normalną, bo za dużo mineralów – też nie dobrze, bo może się coś tam poodkładać. Więc trochę wody mineralnej, trochę herbatki ziołowej, trochę wody źródlanej i taką sobie rosządę robić.**

M: Ja od chyba dwóch miesięcy wyrobiłem sobie nawyk picia rano wody z cytryną. Pierwsza rzecz jak wstaję rano, to piję dwie szklanki wody z cytryną. I na początku jedną szklankę piłem ze smakiem, drugą troszeczkę na siłę, ale już po kilku tygodniach zacząłem wstawać spragniony,

organizm przyzwyczał się. I teraz gdy wstaję, to nawet nie muszę o tym myśleć, po prostu czuję, że chce mi się pić. Cytryna jest zawsze pod ręką, woda z filtra. Piję dwie szklanki. I taką wodę z cytryną powinno się pić rano, nie później niż pół godziny po wstaniu.

**T: I potem chwilę odczekać, zanim się coś zje.**

M: Tak, potem jemy śniadanie, wtedy kiedy jesteśmy głodni.

**T: Tak, bo jak się napijemy tej wody, to przez chwilę głodu nie czujemy. I bardzo dobrze. I jak już poczujemy głód, za jakieś pół godziny, może nawet 40 min, wtedy zjedamy śniadanie. Ale wiesz ja bym chciała jeszcze powiedzieć – ponieważ niektórych przeraża ta ilość, którą należy wypić dziennie, około trzech litrów – i dla niektórych jest to sytuacja taka, że: „No ale jak to? Przecież do toalety będę biegać ciągle, ale przecież praca” i tak dalej... Mianowicie – nie. Jak się człowiek przyzwyczai, organizm się przyzwyczai, to chodzi normalnie do toalety, wcale nie częściej, tylko musi przebrnąć chociaż przez tydzień, pić te zwiększone ilości płynu i organizm się przyzwyczai. Jak również nauczy się tego, że chce mu się pić non stop i dlatego łatwo jest te 2-3 litry wypić dziennie. No ja musiałam przez to przejść – kiedyś bardzo mało piłam, odbiło się to tym, że miałam kamyczek w nerce i ja się go pozbyłam i od tamtej pory piję 3 litry dziennie co najmniej.**

M: Bo picie i oddawanie moczu, to jest jeden ze sposobów oczyszczania się organizmu...

**T: ... i odkwaszania przy okazji, tak.**

M: Z moczem pozbywamy się niepotrzebnych substancji. Musimy dać organizmowi szansę posiadania tego moczu.

**T: Tak, pomóc mu. Dlatego to co zjedliśmy dzień wcześniej, fajnie by było rano z tego organizmu wydalić, ale trzeba mu pomóc. I stąd właśnie ta woda z cytryną.**

M: Również pijemy herbatki ziołowe, są bardzo dobre, bo one działają alkalizująco, czyli odkwaszają organizm. No w przeciwieństwie do czarnej herbaty, która niestety zakwasza. Jak również kawa zakwasza.

**T:** Kiedyś jeszcze trochę tej czarnej herbaty piliśmy, teraz już nie. Na przykład można tak koło dwóch filiżanek wypić herbaty zielonej. Z tego co czytałam, to nie więcej niż te dwie filiżanki. Oprócz tego jest czystek i też mamy podcast z dziewczyną, która ziołami się zajmuje i ona fajnie tam opowiada o takich rzeczach. Czyli czystek można sobie pić, który świetnie działa na nasz organizm.

M: Ja załączę linka do tego podcastu...

**T:** Można sobie trochę melisy wypić. Tylko nie przesadzać, bo nie można pić melisy dwóch litrów dziennie, ale filiżankę melisy, filiżankę koperku. Są takie fajne zioła, które nie mają efektów ubocznych, a świetnie działają na cerę, na zdrowie.

M: Co dalej można robić poprawiając nawyki żywieniowe – spożywać różnorodne, ale proste, chodzi o ilość składników, posiłki. To są dwie kwestie. Pierwsza to jest taka, że składniki powinniśmy odpowiednio ze sobą łączyć. Mamy artykuł o tym, jak łączyć pokarmy ze sobą, więc tu nie będziemy o tym się rozwodzić. Ale generalnie – dzięki odpowiedniemu łączeniu składników pokarmowych w ramach danego posiłku – ułatwiamy lub utrudniamy organizmowi, po pierwsze - strawienie tego co spożywamy, a po drugie – przyswojenie. Bo to, że coś stawiliśmy, to nie znaczy że zostało przyswojone i że faktycznie nasz organizm jakieś korzyści z tego odniósł. Więc dużo łatwiej jest odpowiednio łączyć pokarmy ze sobą, gdy tworzymy proste posiłki. Druga sprawa, to już o tym wspominaliśmy – o przejadaniu się - czym prostszy jest posiłek, tym łatwiej jest zachować samodyscyplinę i się nie przejeść...

**T:** Trudniej się przejeść...

M: Jednocześnie należy dbać o atrakcyjny wygląd tego jedzenia, żeby te posiłki nie były tylko smaczne, ale żeby również ładnie wyglądały.

**T:** No tak, faktycznie, ciekawe czy nasz mózg się nie najada samym patrzeniem czasem (śmiech)...

M: Na pewno robi się głodny od patrzenia (śmiech)...

**T:** - (śmiech)

M: Kolejny dobry nawyk to jest jadać regularnie, pięć razy dziennie.

**T: Można nawet trzy razy dziennie, typu śniadanie, obiad i taki podwieczorek – kolacja, a w międzyczasie przekąsić jabłkiem albo jakąś sałatą albo jakimiś orzechami. I wtedy wyjdzie pięć posiłków. Natomiast żeby takich głównych, to żeby były tylko trzy.**

M: Tak, to miałem na myśli – trzy główne i plus jakieś dwie przekąski.

**T: Jakieś dwie przekąski, no i nie podjadać za dużo (śmiech).**

M: I ten ostatni posiłek powinien się skończyć minimum na trzy godziny przed snem.

**T: Tak, trzy godziny przed snem. Nie że o osiemnastej, tylko po prostu trzy godziny przed snem.**

M: O smażeniu już powiedzieliśmy, właściwie o podsmażaniu. Bo kolejny punkt, który mam zapisany, to zamienić patelnię na piekarnik.

**T: Tak, zdecydowanie. Pyszna ryba wychodzi z piekarnika i jest faktycznie mniej brudzenia. Bo to, że warto to zrobić to jasne, ale dla wielu osób jest to bardzo trudne, bo przyzwyczajeni są do tego, że „a zawsze na patelni”. Więc ja mówię: „Przyzwyczaj się do piekarnika i naczynia żaroodpornego – będziesz mieć mniej sprzątanania”.**

M: Piekąc na patelni dużo trudniej jest kontrolować temperaturę. A tłuszcze mają to do siebie, że jak się przekroczy tak zwany punkt dymienia, który jest różny w zależności od tłuszczu którego używamy, to zaczynają się w nich wytwarzać tłuszcze trans, czyli takie niebezpieczne...

**T: ... one są rakotwórcze, są niebezpieczne i koniec. I trzeba tak robić, żeby one jednak się nie wytwarzały.**

M: A w piekarniku ustawiamy sobie temperaturę – nie wiem...180°C i to już jest poniżej tej granicy wytwarzania się...

**T: Tak naprawdę jeśli chcemy rybę mieć upieczoną, to właściwie tego tłuszczu wcale nie trzeba dawać, tylko troszeczkę wody podlać i ona się tam ładnie upiecze, przykryć pokrywką. Także same korzyści po prostu (śmiech). Pączki też można zrobić w piekarniku, bez tłuszczu. Nie są to identyczne pączki, ale są bardzo pyszne.**

M: Ostatni punkt w kontekście zmiany nawyków żywieniowych, które my wprowadziliśmy, jaki mam, to jest – ograniczenie ilości spożywanego mięsa i nabiału. Bo faktycznie kiedyś mięsa jedliśmy dużo, szczególnie jak zaczynałem swoją dietę odchudzającą w 2008 roku, no to ta dieta była niskowęglowodanowa, więc dużo mięsa wtedy spożywałem.

**T: A przy okazji dużo białka. Natomiast, jak się okazuje, tak dużo białka nie potrzebujemy, żeby rosnąć. Potrzebujemy – to o tym też jest w artykule, więc nie będziemy znowu opowiadać o tym – natomiast to ile mięsa potrzebujemy spożyć, to jest po prostu kilka plasterków dziennie, około 50g, to jest naprawdę bardzo mała ilość. Poza tym białko jest właściwie wszechobecne, w każdym warzywie. A skoro już zaczynasz jeść warzywa, to białka masz dosyć. I tak naprawdę to organizm po pewnym czasie jedzenia tych warzyw, nawet tak bardzo nie odczuwa potrzeby jedzenia tego mięsa.**

M: Dodatkowo mięso zakwasza organizm, nie jest produktem pełnowartościowym. Aby strawić to co zjemy, nasz organizm musi pobrać ze swoich rezerw pewne minerały, aby go strawić.

**T: Tak. I znowu tutaj to samo – grozi nam to osteoporozą.**

M: To co potrzebujemy z mięsa to witamina B12, bo to jest jedyna witamina, która nie jest wytwarzana przez rośliny. Ta witamina jest wytwarzana przez mikroorganizmy, które żyją gdzieś na jakiś roślinkach, te mikroorganizmy są zjadane przez zwierzęta i stąd się bierze ta witamina u zwierząt.

**T: Tak naprawdę my też kiedyś zjadaliśmy te zwierzątka w roślinach i dlatego kiedyś ludzie akurat z powodu niedostatku białka raczej nie cierpieli, mimo że jedli mało mięsa albo jedli je odświętnie, ze względu na – wiadomo – ekonomiczne warunki, a jednak zjadając dużo warzyw, zjadali dużo tych małych zwierzątek, które dostarczały witaminy B12 i było w porządku. Natomiast teraz, kiedy faktycznie wszystko jest pryskane, to nie dość, że nie ma tam**

zwierzątek, to jeszcze my tak mocno to myjemy, żeby tych oprysków się pozbyć, że już naprawdę zwierzątek nie będzie. I dlatego musimy czasem trochę tego mięsa zjeść.

M: O witaminie B12 dobrze jest wiedzieć to, że ona jest dobrze gromadzona przez nasz organizm. W zdrowym organizmie jest zapasów na około 2 lata, witaminy B12. Czyli nawet jakbyś przez 2 lata, mówię tu o zdrowym organizmie, nie jedli mięsa, to ciągle mamy tą witaminę. Więc to też nie jest tak, że musimy codziennie te mięso jeść.

**T: No właśnie codziennie – codziennie zdecydowanie nie. Dwa razy w tygodniu ewentualnie jakiś drób, raz w tygodniu wieprzowinka, raz w tygodniu rybka i nie powinniśmy tego przekraczać. I jak zjemy tego mniej, to też nam się nic nie stanie, dlatego że raz zjemy więcej mięska, raz mniej i tak naprawdę nie musimy się trzymać takiego schematu.**

M: To jest 2-3 razy w tygodniu, przy czym jedna porcja nie powinna być większa niż talia kart.

**T: Ha! No właśnie.**

M: To tyle – co zrobić albo czego nie robić. Natomiast kolejny punkt jaki mam to – jak już zaczniemy powoli te nawyki żywieniowe wprowadzać – no to musimy mieć coś w lodówce, coś zdrowego, aby te niezdrowe produkty móc zastąpić czymś zdrowym. I mam tutaj taki punkt – co kupować? Jedziemy na zakupy i co my teraz kupujemy?

**T: Tak, no tym razem nie po sukienkę (śmiech)...**

M: (śmiech)...

**T: ... tylko robimy fajne zakupy do kuchni.**

M: Przede wszystkim świeże owoce i warzywa. Jemy dużo owoców i warzyw. Owoce jemy na śniadanie, do owsianek, do kasz, używamy ich do słodzenia. Kupujemy sezonowe, te które są zimą, najwięcej bananów - najedliśmy się ich, ale teraz już się truskawki pojawiają. Warzywa też staramy się sezonowe.



**T:** Poza tym zimą mrożone owoce mamy i owoce w słoikach. Także nie to, że tak dużo bananów, dlatego że banany nie są z naszej strefy klimatycznej, a warto zwrócić uwagę na to, że powinny być to warzywa z naszej strefy klimatycznej. Także tak – jemy banany, jemy pomarańcze, ze względu na witaminy, które tam są, ale też truskawki, które właśnie zimą możemy mieć mrożone lub ze słoika, w postaci dżemów chociażby i kompotów. A oprócz tego no jednak są jabłka, które bardzo dobrze zimują, gruszki bardzo dobrze zimują. Także jest dużo naszych owoców, które można jeść zimą również.

**M:** Gdzie kupujemy te warzywa i owoce? Ja kiedyś nie lubiłem kupować na targu, natomiast zaczynam się powoli przekonywać. Najlepiej jest kupować na targu, najlepiej u zaufanego rolnika. Natomiast skąd takiego wziąć? Nie jest to proste. Okazuje się, że stali bywalcy takich targowisk, znają takie osoby i czasem wystarczy popatrzeć do kogo jest największa kolejka...

**T:** ... dobrze się podczepić (śmiech). Ja ostatnio zauważyłam – taka pani podeszła i mówi: -„A to skąd?”, -„no to z Włoch”, -„to nie..., a to?”, -„z Polski”, -„dobrze, to to”. Czyli już wiadomo, że ta pani jest stałą bywalczynią i ci ludzie no raczej już jej nie okłamują.

**M:** Kupujemy dużo orzechów i nasion: siemię lniane, słonecznik, dynia...

**T:** ... sezam...

**M:** Pełne ziarna, czyli mąka razowa, kasze, ryż brązowy, płatki owsiane, tylko płatki górskie.

**T:** Tak, płatki górskie, na pewno nie błyskawiczne.

**M:** Również zioła do przyprawienia: bazylia, lubczyk...

**T:** ... na przykład suszona włoszczyzna, ona tam ma... to jest suszona włoszczyzna, gdzie nie ma dodatków żadnych, typu sól rafinowana albo jakiś glutaminian, po prostu suszone warzywa to są.

**M:** Okazuje się, że ziołami można doskonale potrawy przyprawić. Czasem nie wymagają one wcale wtedy soli, ale jeżeli wymagają soli, używamy wtedy soli kamiennej, morskiej lub himalajskiej.

**T: Tak. Ja na przykład lubię sama stworzyć przyprawę, też tam dwa przepisy akurat opublikowane zostały. Chociaż tych przypraw jest więcej. Ale prosta sprawa, a przyprawa jest naprawdę wyborna – i nie ma glutaminianu, i nie ma soli rafinowanej – tylko wiemy co tam dorzucamy.**

M: Oleje nieczyszczone, wyciskane na zimno. Kupujemy lniane, rzepakowe. Tu trzeba zwrócić uwagę na okres przydatności i sposób w jaki te oleje były przechowywane. Bo oleje wyciskane na zimno powinny być przechowywane w lodówce, bez dostępu światła i powinny być spożyte maksymalnie w ciągu 3 miesięcy.

**T: Tak, przy czym w sklepie, też one powinny być w lodówce, żeby było jasne.**

M: Pijemy herbaty naturalne, oczywiście bez aromatów. Mało zielone, najczęściej owocowe i ziołowe.

**T: Tak i owocowe trzeba uważać tutaj z żurawiną – żurawina zakwasza.**

M: Produkty odzwierzęce – jemy jajka, natomiast staramy się kupować jajka z oznaczeniem „0” lub maksymalnie „1”.

**T: Tak, bo „0” to jest ekologiczny chów, a „1” – wolny wybieg. Reszta się już nie nadaje.**

M: Nie kupujemy mleka UHT, jeżeli już to kupujemy odtłuszczone mleko pasteryzowane.

**T: Sami robimy jogurty, też dużo pracy z tym nie ma.**

M: Mięso jadamy, ale to jak już wspomnieliśmy 2-3 razy w tygodniu.

**T: Ja to tak głównie lubię zupę ugotować, tego mięsa tam jest 20dag, a zupy mamy na 3 dni dla czterech osób.**

M: Ryby. Kupujemy ryby?

**T:** Kupujemy ryby, tylko staramy się, żeby nie były hodowane. Dlatego, że sporo jest tam kontrowersji – jak one są hodowane, te produkty które są dorzucane typu: środki przeciwgrzybiczne, antybiotyki - są dla nas bardzo niezdrowe. One się kumulują w naszym organizmie i niedobrze, metale ciężkie się kumulują. Tylko metale ciężkie to akurat przy tych rybach, które są niby dziko żyjące, ale w zanieczyszczonych wodach. I to na przykład tuńczyk lub rekin. No ja rekina nigdy nie kupowałam, ale tuńczyka się zdarzało – one potrafią skumulować rtęć.

M: Lepiej ich unikać...

**T:** ... i lepiej ich unikać. Ale co kupować? Albo czego na pewno nie kupować? To pangi, tilapii, łososia hodowanego i ryby maślanej, bo one są hodowane właśnie w takich ciężkich warunkach dla nich.

M: A co znaczy - ciężkie warunki dla nich?

**T:** No właśnie, że są skotłowane w jakiś zbiornikach...

M: One chyba żeby nie chorowały to dostają jakieś antybiotyki wtedy...

**T:** No właśnie dostają... Tak jak z kurczakami. Więc lepiej szukać ryby, która jest dziko żyjąca. Można na przykład kupić dorsza atlantyckiego, solę, dorsza bałtyckiego, śledzia – bardzo dobrego, halibuta, makrele też są dziko żyjące. Dużo tych ryb jest właściwie: morszczuk, flądra, sola. Jest z czego wybierać. Turbota można kupić, mintaja i łososia bałtyckiego – jest trudno dostępny, no ale istnieje takowy.

M: I jeszcze tu mam taki akapit o sprzęcie AGD.

**T:** Tak, tak, że my nie potrzebujemy jakiegoś super wyrafinowanego. Chociaż no cóż - to co kupiliśmy na początku małżeństwa, typu mikser i maszynka do mielenia, która nam ściera warzywa na surówki - to są sprzęty, które nadal u nas działają, czyli mamy już je od 17 lat (śmiech).

M: Tak, czyli potrzebujemy coś do rozdrabniania warzyw.

**T:** Żeby nie robić tego ręką, bo się szybko znudzi. Młynek do kawy potrzebujemy, po to żeby mieć nasiona, orzechy, jak również żeby sobie zmontować samemu przyprawę – młynek do kawy jest najlepszy. O gotowaniu na parze – coś do gotowania na parze – no to o tym wspominaliśmy wcześniej, ale też można sobie kupić właśnie jakieś sitko, żeby włożyć. Czyli tak całkiem niewielkim kosztem można przeorganizować sobie kuchnię.

M: I jeszcze jedyna taka rzecz to blender kielichowy do robienia koktajli.

**T:** Tak, to już można nawet kupić za 100zł, więc to nie trzeba inwestować dużych pieniędzy. Także tak naprawdę to nie jest takie trudne, to tylko trzeba zmienić tę świadomość i zrobić pierwszy zakup.

M: Tak. I tym sposobem dotarliśmy chyba do końca materiału, który na dzisiaj przygotowaliśmy. W formie podsumowania – dla mnie najważniejsze, od tego zaczęliśmy ten podcast i zakończymy – to jest znalezienie celu. Odpowiedzenie sobie na pytanie – dlaczego chcesz się zdrowo odżywiać? Czasem są to ewidentne sygnały od organizmu i dla nas jest to oczywiste, ale one się zwykle pojawiają dosyć późno.

**T:** Tak, dosyć późno. Taka alergia to też jest efekt czegoś i to już jest oznaka, że coś jest zrobione nie tak.

M: I dlatego jak już znajdziemy sobie ten powód – dlaczego chcemy to robić – dobrze jest go sobie zapisać, żeby móc do niego wrócić.

**T:** Tak, jeśli się odchudzamy, to dobrze jest zrobić sobie zdjęcie – to zdecydowanie. Jeśli się pozbywamy jakiś narośli, to też jest dobrze sobie zrobić zdjęcie. Dlatego że efekt nigdy nie będzie tak zadowalający, bo zawsze mamy jakiś punkt odniesienia w modelkach. A powinniśmy jednak trochę patrzeć na siebie i zobaczyć co się z naszym ciałem wspaniałego dzieje. Dlatego myślę, że jednak zdjęcie jest najważniejsze.

M: Więc punkt pierwszy – znalezienie powodu. Punkt drugi - to wdrażanie tych zmian stopniowo. To trzeba sobie podzielić i przygotować się, że zmiana stylu odżywiania to jest maraton, nie sprint.

**T:** To jest maraton. A jeszcze takie wymyśliłam zdanie, że - znajdź powód, zanim powód znajdzie Ciebie. Dlatego, że powód prędzej czy później znajdzie, bo albo zaczną się nam łamać kości albo utyjemy albo nasz organizm zacznie zatrzymywać wodę i to wszystko są te niezdrowe sygnały, że coś zrobiliśmy nie tak i wtedy możemy już starać się leczyć, znaczy leczyć... leczyć dietą najlepiej. Więc może lepiej zacząć, zanim te zmiany nadejdą, bo nadejdą – jak nie taka, to inna. Jak nie alergią, to nadwaga, jak nie nadwaga, to właśnie zatrzymanie wody w organizmie i skóra może być nie taka ładna, jakbyśmy mogli ją mieć. I to nie są normalne rzeczy. Tylko jesteśmy przyzwyczajeni, ponieważ wszyscy na około wyglądają tak, jak wyglądają i jeśli my zaczynamy tak wyglądać, to wydaje nam się, że to jest normalne. Ale można to zmienić.

**M:** To na pewno nie jest normalne. Mój ulubiony autor polskich książek o rozwoju – Robert Krool – takiego fajnego zdania użył, że ludzie często do 40 roku życia robią wszystko, aby zniszczyć swoje zdrowie, a po 40-tym aby to zdrowie uratować.

**T:** Tak, potem już je tylko ratują i właśnie to jest to. No i tym optymistycznym akcentem - żeby sobie swoje zdrowie zacząć ratować, zanim je zdevastujemy - będziemy się powoli żegnać...

**M:** Tak. Jeżeli miałbyś, Drogi Słuchaczu, jakieś pytania, bo na pewno nie o wszystkim powiedzieliśmy, to zachęcamy do zadawania tych pytań w formie komentarza lub też możesz napisać maila – nasze adresy znajdziesz na naszym blogu w zakładce „O nas”.

**T:** Jeśli jest coś o czymś chciałbyś, Słuchaczu, usłyszeć - żebyśmy zrobili podcast – też możesz do nas napisać i nas zainspirować.

**M:** Dziękujemy za Twoją uwagę, że wytrwałeś do końca.

**T:** Dziękujemy...

**M:** Mam nadzieję, że Ci się podobało. Notatki do tego podcastu będą umieszczone pod bezpośrednim linkiem i do usłyszenia za dwa tygodnie. Cześć!

**T:** Cześć!