



[WNZO 031: Dlaczego nadmiar mięsa jest niezdrowy? – na co narażasz jedząc dużo mięsa i jak go ograniczać.](#)

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/031

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*, odcinek 31 – dzisiaj będzie o mięsie, o tym, dlaczego jego nadmiar w diecie jest szkodliwy i jak sobie radzić z jego unikaniem. 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.

Witam Cię w 31 odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Na początku tylko zaznaczę, że informacje zawarte w tym nagraniu mają wyłącznie charakter informacyjny i edukacyjny i nie powinny być traktowane jako porada specjalistyczna.

Zaczynamy! Dzisiaj opowiem o jedzeniu mięsa, a właściwie o wpływie jedzenia mięsa na zdrowie i samopoczucie. Moja rodzina jada mięso dość regularnie, mianowicie kilka razy w miesiącu. Żeby być do końca szczerym dotyczy to mnie i Tatiany, bo nasze starsze dzieci w momencie, gdy nagrywam ten odcinek ciągle korzystają ze szkolnej stołówki, więc mięsa jest tam więcej a nasz najmłodszy synek, niedawno skończył roczek mięsa jeszcze w ogóle nie jadł. Jesteśmy więc umiarkowanymi zjadaczami mięsa, jednak nie zawsze tak było. Od dziecka mięso gościło na moim rodzinnym stole codziennie, ba, jadało się je nawet kilka razy dziennie. Jednak jakiś czas temu, zupełnie niedawno, bo niespełna rok temu stopniowo zaczęliśmy ograniczać ilość spożywanego w rodzinie mięsa. Zmiana ta była efektem zdobytej wówczas wiedzy, stali słuchacze zapewne już wiedzą, że dużo czytam, jak również rozmawiam z ludźmi, którzy dokonali pewnych pozytywnych zmian w swoim życiu, zmian związanych z dietą i tą wiedza się dzieli. Bazując na tej wiedzy i zachęce pewnymi doświadczeniami z przeszłości, naszymi doświadczeniami postanowiliśmy ograniczyć ilość spożywanego mięsa. Dzisiejszy odcinek podzieliłem na takie dwa, a właściwie trzy

bloki tematyczne. Zacznę od pewnej historii, nie naszej, ale zapewniam, że będzie ciekawa. Później opowiem o tym, dlaczego spożywanie mięsa może mieć negatywne skutki na nasz organizm. Na końcu opowiem naszą historię, historię naszej rodziny związaną z ograniczaniem ilości zjadanego mięsa, będzie o naszej motywacji, pierwszych doświadczeniach jak również o praktyce, co gotować w zamian dań mięsnych, co robić, aby nie pojawiały się ewentualne niedobory itd. Zaczynamy!

Jest rok 1950, wyobraź sobie młodego chłopca. Jest piękny letni poranek, 6-ta rano, chłopak już od 5-tej jest na nogach, w jego farmerskiej rodzinie wstaje się wcześnie, niemalże ze wschodem słońca. Chłopak jest już po treściwym wiejskim śniadaniu, zjadł dwa jajka na pysznym bekonie z pieczonymi ziemniakami i popił dwoma kubkami pełnotłustego mleka z porannego udoju. Treściwy i kaloryczny posiłek, jakże potrzebny podczas ciężkich farmerskich prac, a co najważniejsze – ze świeżych produktów. Rodzina chłopca od lat tak się odżywia, korzystając z płodów ich własnej ziemi, mając świadomość tego, że białko, szczególnie zwierzęce to najlepszy budulec dla organizmu. W tamtych czasach, przypominam było rok 1950 panuje przekonanie, że to produkty zwierzęce są najlepszym źródłem białka. Skąd się wzięło? Zapewne z faktu, że tylko mięso w swoim składzie zawiera wszystkie 9 niezbędnych *egzogennych aminokwasów*, aminokwasów, czyli cegiełek, z których nasz organizm tworzy sobie potrzebne białka. Obecnie wiemy, że świat roślin również jest pełen produktów z dużą zawartością białka np. szpinak, brokuł, soczewica jednak faktycznie, aby zebrać wszystkie 9 niezbędnych aminokwasów, nie można jeść tylko jednego rodzaju rośliny. Wystarczy jednak spożywając różnorodne produkty roślinne, aby bez problemu dostarczyć pełną gamę składników pokarmowych, w tym białka. Jednak w roku 1950 uważano, że tylko białko zwierzęce jest w stanie wykarmić ludność. Nasz bohater, chłopiec w przyszłości chce być weterynarzem, chce pracować nad hodowlą zwierząt dostarczających jeszcze więcej, jak się mu wydawało, zdrowego białka, ma nadzieję, że dzięki zwiększeniu wydajności hodowli zwierząt domowych, łatwiej będzie dostarczyć więcej białka krajom rozwijającym się i zlikwidować głód.

Jednak w szczęśliwą młodość chłopca wkrada się tragedia, w wieku sześćdziesięciu jeden lat ojciec chłopca przeżywa zawał serca, dziewięć lat później umiera na rozległy wylew. Chłopak jest załamany, był blisko zżyty ze swoim tatą i zastanawia się, jak to możliwe, że zdrowo odżywiający się człowiek, całe życie aktywny fizycznie umiera nękany chorobami cywilizacyjnymi? Wtedy w umyśle chłopaka zostaje zasiane ziarenko, że może to, co uznaje się w zachodnich społeczeństwach za zdrowe, wcale takie nie jest? Ziarenko, które powoli zaczyna kiełkować i nadaje kierunek całej karierze zawodowej i jak się później okaże diametralnie zmienia dietę całej jego rodziny. Tym młodym chłopcem jest *Colin Campbell*, obecnie profesor *Katedry Biochemii Odżywiania na*

Uniwersytecie Cornell. Colin Campbell całe swoje życie przeznaczył na badanie wpływu białka zwierzęcego na zdrowie człowieka.

Swoje obserwacje i badania rozpoczął w Afryce, gdzie został wysłany na misję, mającą na celu dostarczenie dużej ilości łatwo dostępnego białka. Okazało się, że najłatwiej było je pozyskać z orzeszków ziemnych, które tam naturalnie rosły. Problem jednak był taki, że często zawierały one *alfa toksynę*, toksynę wywołującą raka wątroby. Najwięcej *alfatoksyny* odnalazł w maśle orzechowym, powód okazał się prosty, do jego produkcji używano orzechów niskiej jakości, często nadpsutych. Masło orzechowe było stosunkowo tanie i najchętniej jadały go dzieci, niezależnie od majątności ich rodziców. Dzieci biedne i bogate tak samo lubiły i zjadały się masłem orzechowym. Jednak najciekawsze było to, że na nowotwór wątroby zdecydowanie częściej chorowały dzieci z zamożnych rodzin. Dlaczego? Czym dieta dzieci zamożnych rodziców różniła się od diety tych uboższych? Majętne rodziny mogły pozwolić sobie na jądanie mięsa, które było towarem luksusowym. Być może mięso działało jak katalizator dla *alfatoksyny* zawartej w maśle orzechowym? To był pierwszy trop na który wpadł i postanowił go zbadać nasz bohater. Pozyskał fundusze i przeprowadził kompleksowe badania na szczurach. Dwie grupy szczurów zarażał *alfatoksyną*, później jedną z nich karmił karmą z białkiem roślinnym a drugą z białkiem zwierzęcym – *kazeiną*. Okazało się, że szczury z drugiej grupy, tej z białkiem zwierzęcym szybko zapadały na nowotwór wątroby, natomiast te karmione białkiem roślinnym spokojnie dożywały starości, czyli w wypadku szczurów wieku około 26ch lat. Eksperymenty były wieloletnie i rozbudowane, przewidywały różne warianty, jednak ich efekt był jednoznaczny: spożywanie białka zwierzęcego działało kancerogenicznie, powodowało, że toksyny inicjowały rozwój choroby nowotworowej. Natomiast dieta z białkiem roślinnym nie dość, że nie powodowała rozwoju nowotworu, to zaaplikowana na chorych osobnikach często powodowała cofanie się choroby.

Niestety odkrycia *Colina Campbella*, nie spotkały się z przychylnym przyjęciem środowiska medycznego, nie mówiąc już o przemyśle zajmującym się produkcją i przetwórstwem mięsa. To wszystko o czym mówię, nie jest jakąś magią, niczym niedostępnym, czego nie można zweryfikować. Życiorys *Colina Campbella* można sprawdzić choćby na *Wikipedia* a historia, którą właśnie powiedziałem jest zaczerpnięta z książki „*Nowoczesne zasady odżywiania*”, której on jest autorem. Polecałem między innymi tę książkę w 22 odcinku podcastu dedykowanym ciekawym książkom o zdrowym odżywianiu. To są udokumentowane badania z których można skorzystać, wyciągnąć jakieś wnioski dla siebie, lub zignorować. Nie ma żadnego przymusu, każdy ma wolny wybór.

Jednak mięso to nie tylko samo zło, jakby mogło wynikać z tej historii, mięso dobrej jakości, spożywane w rozsądnych ilościach może być zdrowe, może dostarczać nam składników odżywczych, które trudno jest pozyskać w inny sposób. Spożywanie mięsa zaleca między innymi *Paul Pitchford*, autor książki „*Odżywianie dla zdrowia*”. *Pichford* zaleca jedzenie niewielkich ilości mięsa, szczególnie w przypadku wysokich niedoborów, niedoborów składników odżywczych w organizmie. Nie wiem jak w waszych domach rodzinnych, ale ja ze swojego dzieciństwa pamiętam, że w przypadku osłabienia, w przypadku rekonwalescencji z jakiegoś zatrucia babcia polecała pić rosół z kury, który naprawdę szybko stawiał na nogi.

Co takiego szczególnego znajduje się w mięsie, co jest dla nas zdrowe i odżywcze? Albo inaczej, na co powinni zwracać uwagę, na niedobory jakich składników odżywczych, powinny zwracać uwagę osoby, które nie jadają mięsa? Ja znalazłem trzy takie składniki: *witamina B12*, *witamina D* i *aminokwasy egzogenne*, aminokwasy to oczywiście nic innego jak białko. Ja uważam, że kluczowy jest pierwszy składnik – *witamina B12*.

Kobalamina, inaczej zwana *B12* jest częstym argumentem podnoszonym w dyskusji na temat możliwości zapewnienia w diecie bezmięsnej wszystkich niezbędnych substancji odżywczych. Jako jedyna z witamin nie jest wytwarzana przez rośliny zielonolistne ale przez mikroorganizmy, grzyby i algi. Zwierzęta zjadają je razem z niemytym pożywieniem i w ten sposób *witamina B12* trafia do ich tkanek, z których może być pozyskiwana przez ludzi. Jednak należy pamiętać, że *witamina B12* jako, że jest [rozpuszczalna w tłuszczach](#) może być gromadzona przez organizm człowieka, gromadzona i w przypadku braku jej regularnego dostarczania wykorzystywana z rezerw. Dotarłem do informacji, że przy regularnym spożywaniu produktów zawierających *B12* w przeciętnym organizmie znajdują się zapasy witaminy *B12* na okres nawet dwóch lat! Dwa lata, to szmat czasu! Co to oznacza? To z jednej strony doskonała wiadomość, oznacza, że przez dwa lata możemy nie spożywać mięsa, no może dla bezpieczeństwa jeden rok i nie martwić się o zapasy *B12*. Z drugiej jednak strony, łatwo o uspienie czujności. Ktoś przechodzi na wegetarianizm, czuje się lepiej i lepiej a po roku, lub dwóch, mogą się pojawić niedobory. Dlatego osoby nie jadające mięsa powinny zadbać o regularne spożywanie innych pokarmów zawierających *B12*, najczęściej są to produkty fortyfikowane, czyli wzbogacane w *witaminę B12*.

No dobrze, zakładając, że chcę ograniczać mięso, to ile minimalnie muszę go zjeść, aby regularnie uzupełniać poziom *B12*? Wystarczy jadać mięso 2, no dla bezpieczeństwa 4 razy w miesiącu, każdorazowo zjadając porcję mięsa wielkości tali kart. Przy takim spożyciu mięsa, przypominam maksymalnie raz w tygodniu w większości przypadków, przy takiej ilości mięsa nie powinniśmy

mieć niedoborów *B12*. Oczywiście mam tu na myśli osoby zdrowe, nie mające żadnych niedoborów i nietolerancji pokarmowych.

Drugim składnikiem odżywczym, którego źródłem jest mięso jest *witamina D*, znajdująca się min. w mięsie ryb morskich, wątrobie wołowej i żółtkach jajek. Ta *witamina* w przeciwieństwie do *B12* jest [rozpuszczalna w wodzie](#), co oznacza, że organizm nie potrafi jej skutecznie, a przynajmniej tak dobrze jak to ma miejsce w przypadku *B12* magazynować. W okresie wiosennym, letnim i wczesnojesiennym nie ma jednak powodu do zmartwień. Najskuteczniejszym sposobem na zapewnienie stałego dopływu *witaminy D* są kąpiele słoneczne. Wystarczy 20 minut dziennej ekspozycji na słońce, aby pod skórą wytworzyła się odpowiednia ilość *witaminy D*. Problem z niedoborem *witaminy D*, pojawia się zimą, okazuje się że ponad 80% ludzi w okresie od listopada do kwietnia ma niedobory *witaminy D*, niezależnie od tego, czy spożywają mięso czy nie. Dlatego w tych okresach, przypominam od listopada do kwietnia każdy człowiek powinien dostarczać *witaminy D* w formie suplementu, niezależnie od tego czy jada mięso czy nie. Wybierając suplement *witaminy D* należy zwrócić na rodzaj witaminy w nim zawarty. Najczęściej spotyka się *witaminę D3*, rzadziej jest to *witamina D2*. *Witamina D3* jest lepiej przyswajana przez organizm człowieka, dlatego więc lepiej wybrać suplement zawierający właśnie *witaminę D3*.

Trzeci składnik odżywczy zawarty w mięsie o którym mówiłem to *aminokwasy egzogenne*. Aminokwasy to cegiełki z których organizm buduje białka. *Egzogenne* oznacza, że organizm nie może syntetyzować samodzielnie, więc muszą być dostarczane w pożywieniu. Jest ich 8 i okazuje się, że wszystkie osiem w komplecie występują głównie w mięsie. Mówię głównie, bo są rośliny, które mają również mają komplet tych ośmiu aminokwasów, jednak ich poziom jest zróżnicowany. Jednak to co jest najważniejsze to, że odżywiając się tylko białkiem roślinnym zdecydowanie można dostarczyć wszystkie niezbędne *egzogenne aminokwasy*, jednak wymaga to zróżnicowanej diety. Wymaga to jądania różnych roślin, co w przypadku typowej diety roślinnej, ludzi, którzy lubą jeść różnego rodzaju surówki lub lekko gotowane, najlepiej na parze warzywa nie jest żadnym problemem.

Podsumowując trzy argumenty za jedzeniem mięsa: *witamina B12* – tak, zdecydowanie jest to najlepsze naturalne źródło *B12*, jednak wystarczy zjeść 4 razy w miesiącu porcję mięsa o wielkości tali kart, aby regularnie uzupełniać jej zapasy. *Witamina D* i komplet *aminokwasów*, nie, bo w przypadku *witaminy D* nienależenie od tego czy jemy mięso czy nie zimą i tak będziemy mieli niedobory tej witaminy, a komplet *aminokwasów egzogennych* z powodzeniem możemy pozyskać ze źródeł roślinnych.

W kontekście jądania mięsa z różnych źródeł w jednej z książek, spotkałem się z ciekawą teorią. Otóż autor poselekcjonował żywe organizmy według ich zaawansowania w rozwoju. Na jednym końcu skali były najbardziej prymitywne, bakterie, drobnoustroje a na drugim, te najbardziej zaawansowane – ssaki. Zgodnie z tą teorią, która ociera się o aspekty moralne, zgodnie z tą teorią im mniej, im słabiej zaawansowany w rozwoju jest organizm który spożywamy, który zjadamy tym lepiej. Lepiej w sensie zdrowotnym, jak również lepiej w sensie moralnym. Może podam przykład. Bakterie kwasu mlekowego, to też są jakieś stworzenia, produkują dla nas jogurt, produkują dla nas kiszoną kapustę, kiszzone ogórki. Zjadamy je spożywając te pokarmy. Nie spotkałem się z żadnym informacjami, jakoby spożywanie bakterii kwasu mlekowego było w jakikolwiek sposób szkodliwe, wręcz przeciwnie. Przesuwając się na tej skali zaawansowania troszeczkę dalej mamy na przykład owoce morza, krewetki, małże, ostrygi, zakładając, że dorastały w czystych wodach, bez do dodatku rtęci i innych zanieczyszczeń też są uważane za zdrowe, też mówi się, że mają dużo składników odżywczych. Dalej będą ryby i już wychodząc ze środowiska wodnego drób – czyli mięso białe. Na szarym końcu, na przeciwnym biegunie tej skali będą ssaki, czyli wołowina i wieprzowina. Ze zjadania tych ostatnich ludzie najczęściej rezygnują w pierwszej kolejności. Z jednej strony pojawiają się argumenty moralne, bo że to istoty o dość mocno rozwiniętej inteligencji z drugiej strony dochodzą dowody, że mięso ssaków faktycznie może nam szkodzić. O co chodzi? W mięsie ssaków znajduje się *kwas sialowy*, jest to *wielocukr*, konkretnie chodzi o molekułę *Neu5Gc*. Molekułę tę wykrywa się w ludzkich komórkach zdegenerowanych nowotworowo. Organizm ludzki nie jest w stanie samodzielnie jej wytwarzać, musi więc pozyskiwać ją z zewnątrz, a jak już ją pozyska, przypominam z mięsa ssaków to upraszczając, karmi nią komórki nowotworowe. Ponadto *kwas sialowy*, regularnie dostarczany z mięsem ssaków do organizmu doprowadza do przewlekłych stanów zapalnych, które są częstą przyczyną większości chorób cywilizacyjnych. Dlatego mięso ssaków wydaje się najmniej odpowiednie, wydaje się wręcz być najbardziej szkodliwe.

Nie wiem jak Tobie, ale mi ta teoria o uzależnieniu zdrowotności lub szkodliwości danego rodzaju mięsa od poziomu zaawansowania, poziomu rozwinięcia danego organizmu jakoś układa się w całość, po prostu do mnie przemawia. Odkąd sobie to uświadomiłem coraz częściej wybieram ryby lub białe mięso a zdecydowanie rzadziej sięgam po mięso ssaków.

Często można spotkać się z argumentacją, najczęściej z ust mięsożerców, że kiedyś ludzie jędali dużo mięsa, w sumie nawet zupełnie niedawno, np. 100 lat temu i nie cierpieli na choroby cywilizacyjne. To prawda, jednak trzeba wziąć pod uwagę dwa aspekty. Pierwszy, kiedyś, 100 a nawet jeszcze 20 lat temu mięso było zupełnie innej jakości. Temat ten jeszcze za chwilę rozwinę,

jednak z tym, że nie było ono nafaszerowane chemią, czyli zdrowsze zgodzi się chyba każdy. Drugi aspekt jest taki, że kiedyś, weźmy nawet te 20 lat temu owoce i warzywa również były innej jakości, miały więcej składników odżywczych, bo gleby były żyzniejsze, przez co dostarczały więcej witamin, więcej przeciwutleniaczy. Więc jak połączymy ze sobą zdrowsze mięso, mięso wysokiej jakości, obecnie rzadko spotykanej z regularnym dostarczeniem przeciwutleniaczy z warzyw i owoców to mamy tandem, który zapewniał takie a nie inne, czyli całkiem przyzwoite zdrowie naszych rodziców i dziadków. Obecnie wygląda to zupełnie inaczej, bo jak powstaje, albo lepiej, jak jest produkowane mięso najczęściej potykane w handlu? Wiadomo, ma być dużo i ma być tanio, dużo i tanio. Podam prosty przykład, jak mój tata hodował trzodę chlewną, było to 20 lat temu. Tata bardzo się cieszył, jeżeli tucznik dorósł mu do wagi ubojowej 110-120kg w 9 miesięcy. Obecnie tuczniaki taką samą wagę uzyskują w 6 a nawet w 5 miesięcy! To jest prawie dwa razy szybciej! Takie przyśpieszenie uzyskuje się, stosując wysoko odżywcze karmy, wspomagane hormonami wzrostu i antybiotykami, aby szczególnie w hodowli przemysłowej zapobiegać ewentualnym chorobom, bo choroby to straty, na które hodowcy na wysoce konkurencyjnym rynku nie mogą sobie pozwolić. Oczywiście zgodnie z prawem antybiotyki można podawać tylko wtedy, gdy zwierzę jest faktycznie chore, ale kto tego pilnuje? Kto codziennie chodzi i sprawdza, czy przypadkiem świnka nie zaczyna chorować? Znacznie prościej jest podać lekarstwo zapobiegawczo. Co to powoduje? Co dzieje się, gdy spożywamy takie mięso?

Antybiotyki zawarte w mięsie powodują *antybiotyko-oporność*, czyli sytuację w której nasz organizm, bakterie w nim się znajdujące, są odporne na antybiotyki. Powszechnie dostępne bakterie stają się odporne na coraz szersze spektrum antybiotyków i okazuje się, że jak faktycznie się rozchorujemy, że jak faktycznie potrzebujemy zażyć antybiotyk, to żaden na nas nie działa.

Z kolei *hormony*, spożywane z mięsem powodują, że ludzie między innymi szybciej dorastają, bo to są przypominać *hormony* wzrostu. To jest szczególnie widoczne u dziewczynek, które obecnie szybciej, kilka lat wcześniej niż to było kiedyś dojrzewają, to jest szczególnie zauważalne w zachodnich cywilizacjach. Cywilizacjach, których dieta bazuje w przeważającej części na wysoce przetworzonych produktach, w tym przemysłowo produkowanym mięsie. Takie młode dziewczyny wcześniej są narażane na wpływ ich naturalnych *hormonów*, wytwarzanych w naturalny sposób u dorosłych kobiet co z kolei przekłada się na wzrost ryzyka zachorowania na szereg chorób cywilizacyjnych, takich jak nowotwór piersi czy rak szyjki macicy.

Nie będę teraz tego tematu zgłębiać, bo o tym można nagrać dedykowany odcinek podcastu, chodzi mi tylko o zasygnalizowanie, że *antybiotyki i hormony*, spożywane z mięsem, z mięsem

produkowanym masowo, produkowanym przemysłowo na fermach mogą mieć długofalowe i poważne skutki dla naszego zdrowia, szczególnie dla zdrowia dzieci. A dlaczego akurat dzieci? Bo dzieci z uwagi na to, że ich organizm dopiero się kształtuje, rozwija, dorasta są najbardziej wrażliwe na niepożądane składniki, które są w takim mięsie.

Takim dobrym przykładem tego jak zmieniła się jakość mięsa na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat jest historia opowiedziana mi przez Tatianę, moją żonę. Gdy była nastolatką mam uczyła ją gotować rosół. Ci co gotują rosół i inne zupy, wiedzą, że najlepiej jest, gdy mięso jest miękkie a warzywa nie rozgotowane. Dlatego mama mówiła jej, że do wody najpierw trzeba wrzucić mięso kurczaka, lub kury a dopiero po jakimś czasie dodać warzywa. Dzięki temu mięso i warzywa w tym samym czasie będą odpowiednio miękkie. Przypominam, mięso musiało gotować się dłużej niż warzywa. To działało się kilkanaście lat temu, jednak po jakimś czasie okazało się, że stosując dostępne w handlu mięso kurcząt trzeba robić dokładnie na odwrót. Aby otrzymać ten sam efekt do wody należy wkładać najpierw warzywa a dopiero potem mięso! To pokazuje jak na przestrzeni kilkunastu lat zmieniła się jakość, zmieniła się struktura mięsa kurcząt, jest bardziej miękkie, mniej zwarte, szybciej się gotuje. Czy to dobrze? Dla kucharza pewnie tak, bo szybciej ma gotowe danie. Dla producenta również, bo obecnie kurczaki szybciej rosną. Ale czy na pewno to jest dobre dla nas? Czy to jest dobre dla konsumentów?

Zupełnie niedawno okazało się, że Tatiana musiała powrócić do pierwotnej kolejności wkładania składników do wody, tzn. najpierw mięso a potem warzywa odkąd zaczęliśmy kupować kurczaki z ekologicznego chowu. O tym jak i gdzie je kupujemy opowiem w dalszej części podcastu.

W międzyczasie od koleżanki, która kończyła *Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego* dowiedziałem się jak organoleptycznie rozróżnić mięso kurczaka hodowanego ekologicznie od tego z fermy, czyli tego z hormonami i antybiotykami. Już mówię, w takim kurczaku na połączeniu mięsa i kości, najlepiej widać to na kościach udowych, u kurcząt z fermy widać takie ciemne żyłki, dość nieapetycznie wyglądające a u tych ekologicznych nie ma. Powtórzę, na połączenie mięsa i kości u kurczaków chowu tradycyjnego, ekologicznego nie widać żadnych żyłek i przebarwień. Nie wiem na ile skuteczna jest ta metoda sprawdzania, jednak w naszym przypadku się sprawdza, u tych ekologicznych takich żyłek przy kości udowej nie znalazłem.

W kontekście ograniczania spożywania mięsa pojawia się jeszcze jeden, dla niektórych niebagatelny argument – zanieczyszczenie i nadmierna eksploatacja środowiska naturalnego. Okazuje się, że przemysł produkujący mięso i go przetwarzający jest jednym z większych no może nie trucicieli, ale

odbiorców, lub też konsumentów naturalnych zasobów naszej planety. Przemysł produkujący mięso zużywa bardzo dużo czystej wody, a wiemy, że jej zasoby są ograniczonego to wód podskórnych. Zużywa również bardzo dużo gleby uprawnej i źródeł energii. Tak, bo żeby wykarmić zwierzęta hodowlane, potrzebna jest karma, która musi gdzieś wyrosnąć, żeby potem to mięso przerobić potrzebne są ogromne ilości energii i innych surowców naturalnych, aby to zapakować w zgrabne i kolorowe paczki, puszki. Z punktu widzenia zasady zachowania energii, od razu mówię, że to jest pewne uproszczenie, karmienie roślinami jest dużo bardziej efektywne. Skracamy w ten sposób drogę od wyprodukowania do spożycia, jest mniej etapów pośrednich, czysta oszczędność!

No tak drogi Michale opowiadasz mi tu o ograniczaniu ilości zjadanego mięsa i mówisz, że to będzie z korzyścią dla mojego zdrowia. A co z dietami wysoko białkowymi opartymi na mięsie: na przykład: dieta *Atkinsa*, *Kwaśniewskiego* (polska odmiana *Atkinsa*), *Dukana*, *Dieta Paleo*. Wiele ludzi przechodzi na te diety, zrzuca zbędne kilogramy i świetnie się czuje! Gdzie tu logika? Powiem tak, do końca nie wiem, bo żadnej z tych diet nie stosowałem a to o czym mówię staram się ograniczać do moich doświadczeń. Z tego co doczytałem to mogę przytoczyć dwa argumenty przeciwko takim dietom. Pierwszy, diety wysokobiałkowe, bazujące na białku zwierzęcym bardzo zakwaszają organizm. Strawienie takich ilości białka wymaga pobrania z zasobów organizmu dużej ilości *pierwiastków alkalizujących*, bo inaczej umarlibyśmy na *kwasicę*, bardzo groźne zaburzenie równowagi kwasowo zasadowej krwi. Oczywiście na początku, gdy przechodzimy na taką dietę nasz organizm ma jakieś zapasy tych pierwiastków, mówimy tu o *magnezie*, *potasie*, *sodzie*, *wapnie* i na początku czujemy się świetnie. Świetnie na takich dietach początkowo czujemy się głównie dlatego, że one także zakazują większości *produktów przetworzonych*, zakazują lub bardzo mocno *ograniczają cukier i białą mąkę*. Więc faktycznie da się na nich szybko schudnąć i poczuć lepiej. Jednak zakwaszenie organizmu narasta, po jakimś czasie kończą się zasoby *pierwiastków alkalizujących* i entuzjazm opada. Informacje do których dotarłem wskazują, że duża część osób będących na takich dietach po jakimś czasie, rok, dwa lub trzy lata jednak z nich rezygnuje, bo wraca złe samopoczucie, spowodowane według mnie min. *zakwaszeniem organizmu*. Więcej o zakwaszeniu organizmu możesz posłuchać w [23 odcinku podcastu](#), w którym rozmawiam z Beatą Sokołowską, autorką książki *Alkaliczny Styl Życia*. Tak więc ja uważam, że w dłuższej perspektywie czasowej diety wysokobiałkowe, oparte na białku zwierzęcym wyrządzają nam więcej szkody, niż przynoszą pożytku, takie jest moje zdanie, Ty oczywiście możesz mieć inne.

Tu jeszcze powołałam się na dwie inne rozmowy, które odbyłem podczas nagrywania już opublikowanych podcastów, rozmowy, które w jakiś sposób odnoszą się do spożywania mięsa i

produktów odzwierzęcych, mam tu na myśli nabiał. W podcaście *Jak zacząć uprawiać jogę*, jest to [odcinek numer 20](#), Agnieszka Gortatowicz instruktorka jogi z jednej z warszawskich szkół dzieli się takim doświadczeniem, informacją właściwie. Otóż okazuje się, że większość osób ćwiczących jogę, prędzej czy później ogranicza, lub nawet wręcz rezygnuje ze zjadania mięsa i produktów odzwierzęcych. Zaawansowani jogini mówią otwarcie, że po spożyciu mięsa, lub nawet nabiału wyraźnie czują, że ich ciało jest mniej gibkie, bardziej ospałe i trudniej jest robić bardziej zaawansowane *assany*. Z kolei w podcaście numer [21, Post Daniela, czy dieta może uzdrawiać?](#), moja rozmówczyni, Elżbieta opowiada o swoich doświadczeniach z wegetarianizmem. Przestała jeść mięso przechodząc terapię odkwaszania organizmu i przez wiele lat, czuła się bardzo dobrze. Jednak po około 8miu latach, 8 lat to szmat czasu, zaczęła sporadycznie, dwa razy w miesiącu jadać dobrej jakości mięso. Zaczęła je jadać, ponieważ kompleksowe badania organizmu wykazały niedobory *witaminy B12* i niektórych *aminokwasów*, o tych dwóch elementach wspominałem na początku podcastu. Co bardzo ważne, te niedobory zaczęły się pokazywać dopiero po tak długim czasie, pamiętasz co mówiłem o zaspach *witaminy B12*? Mówiłem, że może jej wystarczyć na dwa lata, może nawet dłużej, jednak bez uzupełniania jej poziomu prędzej czy później zapas B12 się skończy. To takie doświadczenia przekazane przez dwie osoby z którymi niedawno rozmawiałem, całe rozmowy, które z nimi przeprowadziłem możesz oczywiście wysłuchać samodzielnie, w notatkach do tego odcinaka umieszczę stosowne do nich linki. To pokazuje, że spożywanie lub nie spożywanie mięsa, może mieć bardzo duży wpływ na nasz organizm. To tyle teorii, przed nami część praktyczna, zaraz po krótkiej przerwie opowiem o doświadczeniach mojej rodziny, doświadczeniach związanych z ograniczaniem ilości spożywanego mięsa. Do usłyszenia za chwilę.

Witam ponownie, teraz przejdę do trzeciej części tego nagrania w której opowiem o naszej przygodzie, przygodzie mojej rodziny ze stopniowym zmniejszaniem ilości spożywanego mięsa. Myślę, że pierwsza lampka, sygnał, że może istnieć smaczne i zdrowe jedzenie bez mięsa zapaliła nam się jakieś 8 lat temu, gdy byliśmy na trzytygodniowej wycieczce w Indiach. To był taki wypad samodzielnie organizowany, byliśmy tylko we dwójkę, Tatiana i ja. Kupiliśmy bilet lotniczy do Delhi, ja zarezerwowałem hotel na pierwszą noc i poleciliśmy z plecakami. To był naprawdę fantastyczny wypad, odskocznia i mógłbym o tym opowiadać godzinami, tu jednak opowiem tylko o jednym jego aspekcie. Jedzenie! Pewnie wiesz, że Indie to raczej ubogi kraj, chociaż obecnie bardzo intensywnie się rozwija. Kraj jednak ciągle ubogi, gdzie ludzie jadają skromnie i szczególnie na ulicy, gdzie się przygotowuje większość potraw z higieną bywa różnie, ale raczej jest ona utrzymywana w tych niższych zakresach skali... Do tego dochodzą wysokie temperatury, więc mięso szybko się psuje. Dlatego jeszcze przed wyjazdem postanowiliśmy, że będziemy jadać tylko dania

bezmięsne, wegetariańskie. Jakież było nasze zaskoczenie, gdy okazało się, że posiłki bezmięsne mogą być kolorowe, pięknie pachnące, być smaczne i syte. Dodatkowo po zjedzeniu takiego posiłku nie czuliśmy takiej ociążałości w żołądku, byliśmy najedzeni i jednocześnie tacy pełni energii. Już po powrocie z Indii, chodziliśmy czasem w Warszawie do indyjskich restauracji, ciągle jadając posiłki bezmięsne i ciągle z tym samym uczuciem, wręcz zachwytem z nich wychodziliśmy.

Tak, można jeść bez mięsa, może to być smaczne, pożywne i syte. Wymaga to jednak pewnych zmian, wymaga to jednak czasem wywrócenia swojej kuchni do góry nogami i rozpoczęcia gotowania zupełnie innych potraw, nauczenia się czerpania radości z zupełnie innych smaków. Nie każdy jest gotów na taką kulinarną rewolucję, nie każdy jest gotów z dnia na dzień przestać jeść mięso. My również nie byliśmy i ciągle jeszcze nie jesteśmy gotowi. Jednak jestem pewien, że każdy może już od dzisiaj ograniczyć ilość zjadanego mięsa. Podkreślam, każdy, kto czuje taką potrzebę, do kogo przemawiają argumenty które tu przytoczyłem może z powiedzeniem nawet od dzisiaj ograniczyć ilość spożywanego mięsa, szczególnie tego najbardziej szkodliwego.

Wracając do naszej historii, w międzyczasie coraz więcej czytałem, czytałem o zdrowym stylu życia, o tym co nam szkodzi a co pomaga i nadmiar mięsa coraz częściej pojawiał się w kontekście dzisiejszych chorób cywilizacyjnych. O większości informacji, które zgromadziłem opowiedziałem w pierwszej części podcastu, więc nie będę teraz tego powtarzał. Tak czy inaczej mniej więcej rok temu zaczęliśmy naszą nie rewolucję, ale ewolucję w kuchni, zaczęliśmy jadać mniej mięsa i zastępować go innymi produktami. Na początku było dziwnie, niby byłem najedzony, ale jednak, jakby czegoś brakowało. To jest zupełnie naturalne. Nie dalej jak w te święta, które spędzaliśmy z rodziną, Tatiana poczęstowała swojego brata upieczonym przez nią bezmięsnym pasztetem z soczewicy i pieczarek. Spróbował i mówi, niby smakuje jak pasztet, ale jakby jakiś taki inny. Ja miałem takie samo wrażenie, za pierwszym razem. Ten pasztet nie był ani lepszy ani gorszy, był po prostu inny. Jednak z każdym kolejnym jego skosztowaniem moje kubki smakowe wyczuwały coraz to inne smaki i z coraz większym smakiem go zajadałem. Teraz nie mogę się doczekać kolejnego pieczenia bezmięsnego pasztetu, naprawdę!

Gdy obecnie, zdarzy mi się zjeść więcej mięsa, jak na przykład we wspomniane święta to wiem, czego mi brakowało, brakowało mówię w cudzysłowie na początku jadania potraw bezmięsnych. Brakowało mi tego ciężaru, ciężaru w żołądku, który teraz czuję, gdy zjem mięso, szczególnie, gdy zjem go za dużo. Jednak to poczucie dziwności, inności naprawdę szybko mija. Po kilku smacznych bezmięsnych posiłkach zaczyna dominować uczucie lekkości i takiej radości, że robię coś dobrego, że robię coś co pomaga mi być zdrowym i pełnym energii.

W naszej rodzinie ciągle jada się mięso, jednak jemy go dużo mniej i staramy się, aby było najlepszej możliwej jakości. Skąd bierzemy mięso? Szukamy ekologicznych źródeł, takich w których zwierzęta hoduje się w sposób naturalny, czyli karmione są naturalną karmą, zbożem i gdzie np. kurczaki mają normalny wybieg z dostępem do trawy, piasku i robaczków. Poznaliśmy na przykład takiego pana na targu, zamówiliśmy u niego 5 już oskubanych kurczaków i umówiliśmy się na osobisty odbiór w jego gospodarstwie. Będąc na miejscu poprosiłem pana, aby pokazał mi zagrodę, gdzie hoduje kurczaki, gdzie i jaką trzyma karmę. Ja wychowałem się na wsi, wiem na co zwracać uwagę, jak podpytać a właściciel chętnie mnie oprowadził z dumą chwając się swoją zagrodą. Po powrocie, w domu te pięć kurczaków poporcjowaliśmy i zamroziliśmy.

Z jednego kurczaka Tatiana gotuje 4 zupy po 5 litrów każda, taką zupę nasza rodzina ma na 2, 3 dni. Więc jeden taki kurczak wystarcza nam na zupy na prawie cały miesiąc. Wyobrażasz sobie, 5cio osobowa rodzina, no może 4o, bo nasz najmłodszy mięsa w ogóle jeszcze nie jada, 4-ro osobowa rodzina zjada jednego kurczaka na miesiąc! Dla mnie, jeszcze rok temu była to abstrakcja, a teraz to się po prostu dzieje. Można nawet pójść o krok dalej. Można gotować zupy, może nie wszystkie od razu, ale przynajmniej jedną na początek zupełnie bez mięsa! Tak się dzieje u nas, odkąd Tatiana zainteresowała się gotowaniem zgodnie z [Kuchnią Pięciu Przemian](#) coraz więcej zup, które gotuje jest zupełnie bez mięsa ani nawet żadnych produktów odzwierzęcych. Co to jest [Kuchnia Pięciu Przemian](#) dowiesz się w szczegółach z 26 odcinka podcastu, w którym rozmawiałem z Moniką Biblis. W bardzo dużym skrócie jest to sposób gotowania w którym dużą wagę przywiązuje się do kolejności wkładania składników do garnka np. do zupy, oraz do zapewnienia, aby w każdej potrawie było wszystkie pięć smaków, od pięciu żywiołów, które rządzą światem. Dodatkowo, przygotowując posiłki zgodnie z [Kuchnią Pięciu Przemian](#) używamy dużej ilości ziół, np. kozieradka, które nadają potrawie, pomimo tego, że nie ma w niej mięsa, wyjątkowy i bogaty smak. Także osobom, które chcą smacznie i zdrowo gotować potrawy bezmięsne, polecam przesłuchanie tego odcinka. Linka do tego podcastu o [Kuchni Pięciu Przemian](#) i przepis na przykładową bezmięsną zupę załączę do notatek do tego odcinka podcastu.

Wracając do naszego ekologicznego kurczaka, ktoś może powiedzieć, że taki kurczak jest droższy niż brojler z fermi. Faktycznie, my płacimy 25pln za jednego takiego kurczaka, czyli średnio dwa razy więcej, niż tani kurczak z marketu. Ale wiesz co jest najlepsze? To, że dzięki zmniejszeniu ilości zjadanego mięsa, możemy bez najmniejszych wyrzutów sumienia pozwolić sobie powiedzieć na „przeplacanie”, płacenie więcej niż za podobnie wyglądający produkt zapłacilibyśmy w markecie.

Oczywiście słowo „przeplącanie” jest mocnym nadużyciem, chodzi o to, że możemy śmiało kupić droższe, lepszej jakości mięso, bo go dużo, dużo mniej spożywamy.

Tak więc nasze ograniczanie spożywania mięsa zaczęliśmy do kupowania mięsa lepszej jakości i zjadania go po prostu mniej. Jednak coś w zamian tego mięsa trzeba jeść? W naszej kuchni w formie jego zamienników doskonale sprawdzają się pieczarki i bakłażany. Pieczarki zasługują na szczególną pochwałę, oprócz tego, że są smaczne to w znakomity sposób zwiększają odporność organizmu, powodują, że mniej chorujemy, pisałem o tym więcej w artykule [Jak wzmocnić odporność organizmu?](#) Tatiana wykorzystując pieczarki i soczewicę piecze pyszne [paszety bezmięsne](#), pycha! Z bakłażana można wyczarować wiele [pysznych sałatek](#), albo może on być podstawą, takim substytutem mięsa w [sosie spaghetti](#). Co więcej? Ciecierzycą! Można z niej przygotować przepyszną pastę, [humus](#) albo coś jak kotlety mielone czyli [falafel](#). Co dalej? W końcu przekonałem się do *zupy rybnej*. Nigdy nie lubiłem gotowanej ryby, jednak [zupa z dorsza](#), którą Tatiana przyrządza z dodatkiem mleka kokosowego, pychota!

Możliwości jest naprawdę ogrom, linki do przepisów na potrawy o których wspominałem zamieszczę w notatkach do tego podcastu, więcej sprawdzonych potraw bezmięsnych lub z małą jego ilością znajdziesz na naszym blogu, w części *Przepisy*.

Jednak jak to w życiu, nie zawsze jest z górki. Swoją drogą przypomniało mi się takie motywujące powiedzenie: *Nie narzekaj, że masz pod górkę, skoro zdecydowałaś się iść na szczyt!* Bardzo mi się ono podoba i w trudniejszych chwilach, bo każdy takie miewa, nawet ja przywołuję je sobie myślami. *Nie narzekaj, że masz pod górkę, skoro zdecydowałaś, zdecydowałaś się iść na szczyt!*

Dlaczego? My tu z Tatianą zdrowo gotujemy a dzieci kręcą nosem, zadając czasem pytanie: *Kiedy będzie normalny obiad?* Oczywiście, u nas też takie pytania padają, nasze starsze dzieci mają obecnie 11 i 13 lat i mają już swoje zdanie, zdecydowane zdanie i preferencje kulinarne oczywiście. Co robić w takich sytuacjach? Co my robimy w takich sytuacjach? Nie poddawać się, negocjować, próbować, pamiętaj, że idziesz na szczyt! Nie wiem czy wiesz, ale zarówno dziecko jak i dorosły, a pewnie szczególnie dziecko danego smaku musi spróbować kilka razy, aby mu posmakowało? Czym bardziej wyszukany, odmienny od tego co znamy smak tym dłużej trzeba go doświadczać, aby go polubić. My tak robimy z naszymi dziećmi, mówimy: *Rozumiem, teraz Ci nie smakuje, możesz zjeść coś innego, ale teraz zjedz jedną łyżkę tej nowej potrawy, to nie jest trucizna.* W większości przypadków to działa i po jakimś czasie zwykle przynosi efekty. Dzieci najpierw z dystansem, no bo nie mogą stracić twarzy, bo wcześniej tego nie lubiły, później coraz śmieiej zaczynają to jeść. Takim

najświeższym sukcesem jest *sos z nerkowca*, tak naprawdę z czerwonej soczewicy z dodatkiem orzechów nerkowca, którego na początku nie lubiły. Polewamy nim uparowane ziemniaki, brokuła lub kalafiora. Od stał niemalże się naszym odświętnym, weekendowym obiadem. Jak pytam dzieci co chcą na obiad w niedzielę to chórem odpowiadają: *Sos z nerkowca z ziemniakami, warzywami i surówką*. Robi się go w banalny sposób, wystarczy rozgotować czerwoną ciecierzycę, posolić i zblendować z orzechami nerkowca – psychota, a jaki zdrowy! Co jeszcze? [Kotlety z kaszy jaglanej i pieczarek](#), to danie całej rodzinie łącznie z dziećmi zamaskowało od pierwszego przyrządzenia. Przygotowywałem je kolejny raz właśnie w ubiegłą sobotę i przy okazji wykorzystałem radę jednej z naszych czytelniczek. Poradziła mi, aby przed usmażeniem obtoczyć je w sezamie – świetny pomysł! Nie przywierają wtedy do patelni i są takie chrupiące – pycha. Inne pyszne bezmięsne danie, [fettuccine z brokułami](#). Jest to *spaghetti*, my robimy je z *makaronu pełnoziarnistego* z sosem przyrządzonym na bazie *orzechów z nerkowca i sezamu*. Do tego dodajemy zrobionego na parze brokuła, to danie również posmakowało dzieciom od pierwszego przyrządzenia, przepis znajdziesz w notatkach.

Tak więc, jak mówiłem wcześniej nie zawsze jest z górki, częściej jest pod górkę, jak to podczas wspinaczki na szczyt. Powiem nawet więcej, jeżeli ciągle masz z górki, to niechybny znak, że nie idziesz we właściwym kierunku, że oddalasz się od swojego celu. Jednak trzymając się tej metafory, jak już wejdziemy wysoko, odpowiednio wysoko to roztaczające się widoki, zwykle wynagradzają trud włożony we wspinaczkę. Widoki, które zaczynamy dostrzegać motywują do zwiększonego wysiłku, aby osiągnąć wymarzony cel - dobre samopoczucie, pełnię energii, brak chorób i wiele, wiele innych dobrych rzeczy, które prędzej czy później nas spotkają, gdy zadbamy o swoje ciało, gdy zadbamy o to, czym karminy siebie i swoje rodziny.

Nie inaczej jest w przypadku moim, w przypadku mojej rodziny. Odkąd zaczęliśmy zwracać uwagę na to co jemy, ale tak naprawdę, unikając przetworzonego jedzenia, zmniejszając ilość zjedanego mięsa, skupiając się na jedzeniu dużej ilości świeżych warzyw i owoców wszyscy czujemy się lepiej. Dzieci stały się spokojniejsze, łatwiej jest im się skupić na nauce. Ja chociaż przez ponad połowę swojego życia miałem nadwagę, teraz bez ograniczania się utrzymuję odpowiednią wagę ciała, wszyscy zdecydowanie rzadziej chorujemy. To wspaniałe uczucie nie pamiętać kiedy ostatnio było się w aptece, naprawdę!

A jak jest w Twoim przypadku droga słuchaczko, drogi słuchaczu. Skoro dotrwaliście do aż do tej części nagrania to pewnie temat w jakiś sposób Was intryguje. Co myślisz o jedzeniu mięsa? Czy Ty również zamierzasz je ograniczyć, wyeliminować? W jaki sposób? Czy może wręcz przeciwnie,

jestes zdecydowanym zwolennikiem jego jedzenia i nic nie bedziesz zmieniać? Napisz mi proszę w komentarzu, lub mailem, chętnie poznam Twoje zdanie.

Wszystkie informacje o których mówiłem, przepisy, materiały znajdziesz notatkach znajdujących się w opisie tego odcinka pod bezpośrednim adresem <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/031>

To wszystko na dzisiaj. Cześć!