

JAK SIĘ NIE ODCHUDZAĆ

Przepisy



DR MICHAEL H. GREGER

PRZEPISY ROBIN ROBERTSON

CZARNA OWCA

JAK SIĘ
NIE ODCHUDZAĆ
PRZEPISY

JAK SIĘ NIE PRZEPISY

DR MICHAEL GREGER

PRZEPISY *ROBIN ROBERTSON*

PRZEŁOŻYŁA *OLGA SZACZKUS*

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA



ODCHUDZAČ



Tytuł oryginału angielskiego: *The How Not to Diet Cookbook*

Copyright © 2020 by Michael Greger

Copyright © 2023 for the Polish edition by Wydawnictwo Czarna Owca

Copyright © for the Polish translation by Olga Szaczkus

All rights reserved

Printed in Poland

Redaktor prowadzący: Laura Kusiak

Redakcja: Jacek Ring

Korekta: Bartosz Szpojda, Beata Wójcik

Konsultacja merytoryczna: Diana Szumilas

Zdjęcia: Antonis Achilleos

Projekt okładki: Daniel Rusiłowicz

Projekt wnętrza: Alison Lew / Vertigo Design NYC

DTP: INSATSU Michał Żeleznikowicz

Książka zawiera opinie i koncepcje autora. Jej celem jest dostarczenie przydatnych, ogólnych informacji o poruszanych zagadnieniach. Nie może ona w żadnym razie zastąpić zaleceń lekarza znającego stan zdrowia, objawy chorób i niepokoje czytelnika. Jeśli czytelnik potrzebuje pomocy lub konsultacji dotyczącej zdrowia, diety lub aktywności fizycznej, powinien skontaktować się z lekarzem lub innym wykwalifikowanym pracownikiem medycznym. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu i inne szkody stanowiące bezpośrednią lub pośrednią konsekwencję wykonywania zaleceń zamieszczonych w książce lub uczestnictwa w opisanych w niej programach.

Wydanie pierwsze

Warszawa 2023

ISBN 978-83-8143-319-8

Druk i oprawa: Read Me, Łódź

Wydrukowano na papierze: Arctic Volume White 130 g.

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

ul. Wspólna 35/5, 00-519 Warszawa, www.czarnaowca.pl

Dział handlowy tel.: +48 22 616 29 36, e-mail: handel@czarnaowca.pl

Redakcja tel.: +48 22 616 29 20, e-mail: redakcja@czarnaowca.pl





SPIIS TREŚCI

WSTĘP VIII

17 składników idealnej diety odchudzającej XI

Dieta Codziennego Tuzina XIII

„Zielone światło” dla utraty wagi XV

21 trików na szybsze zrzucenie zbędnych kilogramów XVI

JEDEN ZUPY 1

DWA SAŁATKI 34

TRZY MAKARONY 68

CZTERY WARZYWA W GŁÓWNEJ ROLI 90

PIĘĆ FASOLA I INNE STRĄCZKI 122

SZEŚĆ ZBOŻA 144

SIEDEM ŚNIADANIA 168

OSIEM OWOCE 188

DZIEWIĘĆ KULINARNE NIEZBĘDNIKI 206

TABELE CZASÓW GOTOWANIA: ROŚLINY STRĄCZKOWE

I ZIARNA ZBÓŻ 218

BIBLIOGRAFIA 222

INDEKS 227

WSTĘP

Gdyby istniał jakiś bezpieczny, łatwy i pozbawiony skutków ubocznych sposób na zakończenie epidemii otyłości, na pewno byśmy już go znali, prawda? Niekoniecznie. Aż 17 lat trwa średni okres, w którym wyniki badań naukowych zostają przełożone na codzienną praktykę kliniczną¹.

Jako przykład opiszę problem, który odcisnął wyjątkowo mocne piętno na losach mojej rodziny: choroby serca. Kilkadziesiąt lat temu, w jednym z najbardziej prestiżowych czasopism medycznych na świecie, doktor Dean Ornish i jego koledzy opublikowali dowody na to, że rozwój tej najczęstszej przyczyny śmierci można zatrzymać, a zmiany w naczyniach przez nią powodowane cofnąć jedynie za pomocą diety i zmian w stylu życia². Mimo to od tamtej pory prawie nic się nie zmieniło³. Nadal każdego roku setki tysięcy Amerykanów niepotrzebnie umiera na choroby, których rozwój można cofnąć. A wiedzieliśmy o tym już kilkadziesiąt lat temu.

Znam to z własnego doświadczenia. Moją babcię z końcowego stadium choroby wieńcowej wyleczył Nathan Pritikin, jeden ze współpracowników doktora Ornisha, stosujący podobne metody. W wieku 65 lat usłyszała od lekarzy werdykt, że wkrótce umrze, ponieważ przeszła zbyt wiele operacji na otwartym sercu. Mimo to dzięki zdrowej diecie zdołała przeżyć kolejne 31 lat – dożyła 96 lat, ciesząc się życiem w towarzystwie sześciorga wnucząt, w tym mnie.

Tak więc skoro skuteczne sposoby na pokonanie czołowego zabójcy zarówno kobiet, jak i mężczyzn mogą „przepaść w króliczej norze” i być ignorowane, to jakie inne informacje, które mogłyby pomóc moim pacjentom, nadal ukryte są głęboko w literaturze medycznej, ponieważ duże korporacje nie wykładają pieniędzy na ich promocję?

Postanowiłem, że moją życiową misją będzie się tego dowiedzieć.

To głównie z tego powodu zostałem lekarzem i dlatego założyłem witrynę internetową non-profit NutritionFacts.org. Wszystko na tej stronie jest darmowe. Nie ma tam reklam ani dofinansowania korporacji. Strona ta jest całkowicie niekomercyjna. Nic nie próbuję tam sprzedać. Stworzyłem ją w ramach służby publicznej, z miłości, jako hołd dla mojej babci. Wszystkie nowe filmy i artykuły, które pojawiają się tam prawie codziennie, oparte są na najnowszych faktach i dowodach naukowych dotyczących odżywiania.

A więc jaki jest, według nauki, najlepszy sposób na *utrata wagi*?

KONCEPCJA JAK SIĘ NIE ODCHUDZAĆ

Mam już po dziurki w nosie bzdur dotyczących odżywiania, którymi karmi nas przemysł dietetyczny, tej niekończącej się parady mód typu „dieta-cud”, które ciągle dobrze się sprzedają, ponieważ nie przynoszą trwałych efektów. Ich model biznesowy opiera się wyłącznie na powracających klientach. Mimo to ludzie ciągle ustawiają się w kolejki, aby po raz kolejny dać się nabić w butelkę.

Przemysł związany z odchudzaniem jest tak zepsuty przez finansowe i ideologiczne powiązania, że nie sposób stwierdzić, komu tak naprawdę można zaufać. W książkach dietetycznych niepokojąco często regułą jest zaciemnianie prawdy, a nie oświecanie, selekcjonowanie faktów służących sprzedaniu jakiejś propagowanej teorii i ignorowanie całej reszty w imię własnego interesu. To przeciwieństwo nauki.

W prawdziwej pracy naukowej wnioski wyciąga się z dowodów, a nie na odwrót.

Nie zamierzam tu cytować różnych twierdzeń, które wzajemnie sobie przeczą, a już zupełnie nie widzę potrzeby kreowania nowych jedynie słusznych „prawd” dotyczących diety. Mnie interesuje nauka. Ja uznaję tylko jedno pytanie, na które odpowiedź może pomóc w podjęciu kluczowych decyzji dotyczących życia i śmierci, tak ważnych jak to, czym karmić siebie i swoją rodzinę: *Co wynika z najlepszego dostępnego obecnie przeglądu dowodów naukowych?*

Moim celem było stworzenie oksymoronu: książki o diecie opartej na dowodach naukowych.

Problem polega na tym, że samo opieranie się na naukowo zrecenzowanej literaturze medycznej nie wystarczy, ponieważ, jak czytamy w artykule

w „New England Journal of Medicine”: „falsywe i niepotwierdzone naukowo poglądy na temat otyłości utrzymują się zarówno w piśmiennictwie naukowym, jak i w popularnej prasie”⁴. Czyli są obecne nawet w czasopismach naukowych. W tej sytuacji jedynym sposobem dotarcia do prawdy jest zagłębienie się w literaturę źródłową i poznanie wszystkich oryginalnych badań. Ale kto ma na to czas? Istnieje ponad pół miliona prac naukowych na ten temat. Sto nowych publikacji ukazuje się każdego dnia. Nawet specjaliści w tej dziedzinie nie zawsze dają radę śledzić wyniki wszystkich badań przeprowadzonych poza ich wąską specjalizacją. Dlatego my to robimy – na stronie NutritionFacts.org. Przekopujemy się przez dziesiątki tysięcy badań rocznie, żebyście wy i wasi lekarze nie musieliście tego robić.

KSIAŻKA O DIECIE, KTÓRA NIE JEST DIETA

Diety z założenia są nieskuteczne. Sama idea „przejścia na dietę” zakłada, że po pewnym czasie z niej „wrócisz”. Krótkoterminowe rozwiązania nie nadają się do długotrwałych problemów. Aby mieć kontrolę nad swoją wagą przez całe życie, należy na stałe zmienić styl tego życia.

Dieta musi być zrównoważona. Spójrzmy, jak to wygląda w przypadku postu opartego na spożywaniu samej wody. Żadna dieta nie jest bardziej efektywna. Ta jest w 100 procentach skuteczna, ale również w 100 procentach śmiertelna (jeśli komuś w ogóle uda się przy niej wytrwać). Dlatego optymalna dieta powinna zawierać dodatkowe składniki, które zapewnią jej działanie na dłuższą metę.

Poza byciem skuteczną i zrównoważoną, dieta musi być również bezpieczna. Książki promujące w latach 70. płynne diety proteinowe sprzedawały się w milionach egzemplarzy, ale ludzie je stosujący zaczęli umierać. Bezpieczeństwo to utrata masy ciała bez utraty zdrowia.

Każda długoterminowa metoda odżywiania musi być również kompletna pod względem odżywczym, zawierać wszystkie niezbędne witaminy i minerały, i co istotne, wybrana przez nas dieta powinna

przedłużać nasze życie. W najgorszym razie to, co jemy, nie powinno go skracać. Ale najlepiej, żeby było na tyle zdrowe, aby je wydłużyć. Utrata wagi nie ma sensu, jeśli odbywa się kosztem długości życia.

Po głębokiej analizie literatury medycznej wybrałem siedemnaście kluczowych składników idealnej diety odchudzającej i każdemu z nich poświęciłem rozdział w książce *Jak się nie odchudzać*. Składniki pokarmów, które spożywamy, a także posiłki i całe wzorce żywieniowe powinny mieć właściwości przeciwzapalne, być wolne od zanieczyszczeń przemysłowych, bogate w błonnik i wodę, mieć niską zawartość składników o wysokim indeksie glikemicznym i uzależniających, tłuszczu dodanego i cukru, kalorii, mięsa, oczyszczonych zbóż i soli. Powinny również mieć niski indeks insulinowy, stanowić pokarm dla pożytecznej flory bakteryjnej naszych jelit, dawać wyraźne uczucie sytości oraz obfitować w owoce i warzywa, a także nasiona roślin strączkowych.

Powinniśmy spożywać pokarm, która wyrasta z ziemi; naturalną żywność, która pochodzi z pól, a nie fabryk, z ogrodów, a nie śmietników. Nasza dieta powinna składać się z pełnowartościowych pokarmów roślinnych. Okazuje się, że najzdrowszy sposób

odżywiania jest równocześnie najskuteczniejszą dietą odchudzającą. Potwierdzono to w praktyce: dieta oparta na pełnowartościowej żywności pochodzenia roślinnego okazała się najskuteczniejszą metodą odchudzania, jaką kiedykolwiek opisano w literaturze medycznej, udowodnioną w randomizowanych badaniach klinicznych z grupą kontrolną, w których nie zwracano uwagi na wielkość porcji, ilości kalorii czy aktywność fizyczną – *oto najskuteczniejsza dieta w historii*⁵.

Ale na tym nie poprzestałem. Drugą połowę książki *Jak się nie odchudzać* poświęciłem odkrytym podczas swoich badań metodom na *dalszą* utratę wagi i walkę z nadmiarowymi kilogramami, które trudno jest zrzucić.

W pierwszej połowie książki dowiedzieliśmy się, że kaloria jest kalorii nierówna. Sto kalorii z ciecierzycy ma inne działanie niż sto kalorii z kurczaka lub gumy do żucia, a to ze względu na różny stopień przyswajania, wpływ na poziom apetytu czy na nasz mikrobiom. W drugiej części książki poszedłem o krok dalej i wyjaśniłem, jak dokładnie te same produkty spożywane w różny sposób mogą wywoływać różne efekty. Nie chodzi tylko o to, *co* jemy, ale *jak* i *kiedy*.

Prawdopodobnie najlepszym podsumowaniem wybranych przeze mnie sposobów na szybszą utratę wagi jest rada: *Odgródź kalorie ścianą*. Komórki zwierzęce zamknięte są jedynie w łatwostrawnych błonach, dzięki którym enzymy w naszych jelitach bez wysiłku uwalniają kalorie, na przykład ze steku. Natomiast ściany komórek roślinnych zbudowane są z błonnika działającego jak niestrawna fizyczna bariera, która zatrzymuje dużą część kalorii w środku. Niestety w przetworzonych pokarmach roślinnych, takich jak soki owocowe, cukier, oczyszczone zboża, a nawet całe ziarna sproszkowane na mąkę, zniszczono tę strukturę komórkową. Ściany komórkowe są popękane, a co za tym idzie, kalorie są łatwe do przyswojenia. Kiedy jesz strukturalnie nienaruszone pokarmy roślinne, możesz zuć je bez końca, a mimo to kalorie pozostaną całkowicie odgródzone przez błonnik. Wpływa on na obniżenie indeksu glikemicznego i aktywuje tak zwany hamulec jelitowy zmniejszający apetyt i zapewniający pożywienie naszej przyjaznej flory bakteryjnej.

Tak więc upewnij się, że jak najwięcej spożywanych przez siebie kalorii – czy to pochodzących z białka, węglowodanów, czy też tłuszczu – jest zamkniętych w ścianach komórkowych. Innymi słowy, jedz jak najwięcej pełnowartościowych, nieprzetworzonych pokarmów roślinnych.

Przystąpiłem do tego projektu z zamiarem „wydestylowania” tego, co najlepsze w nauce, ale ku mojej wielkiej radości po drodze odkryłem wiele nowych ekscytujących patentów i trików, skarbnicę zapomnianej wiedzy. Na przykład to, że proste przyprawy mogą przyspieszyć utratę masy za cenę zaledwie kilku centów dziennie, co udowodniono w randomizowanych badaniach klinicznych prowadzonych metodą podwójnie ślepej próby z grupą kontrolną placebo. Nic dziwnego, że badania o tak niskim potencjale zysku nigdy nie zostały szeroko nagłośnione. Udało mi się nawet wyjść poza obszar istniejącej bazy dowodów naukowych i zaproponować nową metodę eliminacji tkanki tłuszczowej. Na niej także nie da się zarobić, ale jedyny zysk, na jakim mi zależy, to twoje zdrowie.

Tak się składa, że najskuteczniejszą dietą odchudzającą okazała się jedyna dieta w historii, która ma udowodnioną skuteczność w zatrzymaniu i cofaniu rozwoju choroby serca u większości pacjentów⁶, w tym mojej ukochanej babci.

Jeśli wszystko to można osiągnąć dzięki diecie roślinnej – zatrzymać i cofnąć rozwój chorób, które są naszymi czołowymi zabójcami – czyż nie powinna ona stać się naszą standardową dietą, dopóki ktoś nie udowodni, że jest inaczej? A ponieważ może ona być również skuteczna w leczeniu, zatrzymaniu, a nawet odwróceniu postępów innych głównych zabójców, takich jak cukrzyca typu 2⁷ i nadciśnienie, argument za odżywianiem opartym na roślinach przestaje podlegać dyskusji.

Wykazano, że tylko jedna dieta jest w stanie osiągnąć te wszystkie korzyści: dieta oparta na nieprzetworzonych pokarmach roślinnych. Nie musisz brać hipoteki pod zastaw swojego zdrowia, aby schudnąć. Ponadto okazuje się, że ta najzdrowsza dieta jest również najskuteczniejszą metodą odchudzania.

Aby na stałe obniżyć swoją wagę, należy trwale zmienić sposób odżywiania. Zdrowsze nawyki po

prostu muszą stać się stylem życia. A jeśli mają pozostać z nami na zawsze, to najlepiej aby skutkowały długim życiem. Tak się składa, że udowodniono, że najskuteczniejsza dieta odchudzająca jest jednocześnie najbezpieczniejszym i najtańszym sposobem odżywiania prowadzącym do najdłuższego i najzdrowszego życia.

Przekazuję 100 procent wpływów uzyskanych ze sprzedaży moich książek na cele charytatywne – w tym tego zbioru przepisów, *Jak się nie odchudzać* i mojej bestsellerowej *Jak nie umrzeć przedwcześnie*, w której opisuję piętnastu naszych największych zabójców i przedstawiam swój Codzienny Tuzin. Nie otrzymuję ani grosza, ale zyskuję coś

lepszego – satysfakcję z pomagania wielu ludziom informacjami, które zmieniają i ratują ich życie.

Mam nadzieję, że ten zbiór przepisów zainspiruje was do tworzenia pysznych, zdrowych, zrównoważonych posiłków dla was i waszej rodziny. Każdy z tych przepisów w maksymalny sposób zwiększa prawdopodobieństwo utraty wagi bez konieczności rezygnacji ze smaku i przyjemności. A jakby tego jeszcze było mało, każde danie zawiera składniki, które mogą odegrać istotną rolę w zapobieganiu, zatrzymaniu lub odwróceniu piętnastu głównych przyczyn śmierci. Więc idź do kuchni i gotuj tak, jakby twoje życie od tego zależało, bo faktycznie tak jest.

17 SKŁADNIKÓW IDEALNEJ DIETY ODCHUDZAJĄCEJ

Początkowo planowałem, żeby książka *Jak się nie odchudzać*, zgodnie z tytułem zawierała rozdziały z krytyczną analizą wszystkich najbardziej popularnych diet odchudzających, ale potem zdałem sobie sprawę, że przypominałoby to grę „Uderz kreta”^{*}.

Jestem członkiem panelu ekspertów *U.S. News & World Report*^{**}, który zajmuje się ocenianiem dziesiątków popularnych diet według ustalonych kryteriów, więc bardzo dobrze zdaję sobie sprawę z tego, jak wiele nowych diet pojawia się każdego roku. Nie chciałem, żeby moja książka straciła na aktualności, zanim się ukaże.

A więc zamiast marnować miejsce na opisywanie i krytykowanie nowych krótkotrwałych „leków na całe zło”, takich jak *nowa dieta węzowa*^{***} (teraz z czarodziejskim pyłkiem!) autorstwa jakiegoś szarlatana, zdecydowałem się na bardziej ponadczasowe, proaktywne podejście: od podstaw stworzyć optymalną dietę odchudzającą. Na podstawie najbardziej

przekonujących dowodów, jakie mój zespół badawczy i ja zdołaliśmy znaleźć, starałem się stworzyć listę cech diety i składników najskuteczniejszych w procesie odchudzania. Innymi słowy: najlepszych składników.

Na podstawie tych badań wyselekcjonowałem listę siedemnastu kluczowych elementów idealnej diety odchudzającej. Można z ich udziałem wprowadzić szereg zmian w sposobie odżywiania i walczyć z nadmiarem tkanki tłuszczowej na wielu frontach, jak również potraktować jako wzorzec, z którym można porównać każdą nową dietę odchudzającą na rynku.

Jestem lekarzem i moim priorytetem jest leczenie ludzi (a także utrzymywanie ich w dobrym stanie zdrowia), dlatego niepokoi mnie, że osoby pytane o powody odchudzania, wymieniają „zdrowie” na ostatnim miejscu[§]. Głównym celem jest sam spadek wagi.

A więc postawiłem przed sobą wyzwanie. Jeśli miałbym opracować idealną dietę odchudzającą, co powinno ją cechować? Mój zespół badawczy i ja zagłębiliśmy się w prawie pół miliona prac opublikowanych w naukowo zrecenzowanej anglojęzycznej literaturze medycznej na temat zarządzania masą ciała i oczywiście natknęliśmy się po drodze na kilka niespodzianek. Efektem naszej pracy jest ta lista wybranych siedemnastu kluczowych składników diety – cech

* Gra zręcznościowa polegająca na uderzeniu młotkiem kretów losowo wychylających się z otworów (wszystkie przypisy na dole stron pochodzą od tłumacza).

** Amerykańska spółka medialna znana m.in. z publikowania corocznych rankingów, w tym rankingu najlepszych diet odchudzających.

*** Ang. *snake diet* – dieta polegająca na długich okresach postu i picia tzw. soku węża.

pokarmów, które mogą posłużyć do stworzenia najbardziej efektywnego planu żywieniowego, którego celem jest utrata wagi.

Na następnej stronie znajdziecie siedemnaście składników optymalnej diety odchudzającej przedstawionych w formie arkusza kalkulacyjnego*.

W pierwszej pustej kolumnie możecie wpisać nazwę wzorca żywieniowego, posiłku, a nawet pojedynczej potrawy. Spróbujcie wpisać ołówkiem nazwy niektórych z diet, o których słyszeliście. Jak wypadają? Ile pól możecie zaznaczyć? Na przykład dieta paleo spełnia kryteria dotyczące owoców i warzyw, ale nie zawiera roślin strączkowych.

Następnym razem, gdy usiądziecie do kolacji, przeanalizujcie swój posiłek i sprawdźcie, ile pól zaznaczyliście. Pewnie się domyślacie, że typowy fast-foodowy posiłek osiągnie wynik zero na siedemnaście, podczas gdy zdrowe śródziemnomorskie danie może otrzymać jedenaście punktów lub więcej ze względu na dużą ilość warzyw. Tradycyjny śródziemnomorski gulasz fasolowo-warzywny ma właściwości przeciwzapalne, zawiera składniki z podstawy łańcucha pokarmowego (czyli rośliny), ma dużą zawartość błonnika i wody oraz warzyw, niski ładunek glikemiczny i indeks insuliny; jest wolny od uzależniających, wysoko przetworzonych pokarmów oraz może być ubogi w tłuszcz dodany, cukier, mięso, sól i oczyszczone zboża. Dzięki obecności fasoli można odhaczyć kryterium roślin strączkowych i budowanie mikrobiomu, a jako zupa jest bardzo sycący i ma niską gęstość kaloryczną. Tak więc jeden gulasz może zawierać wszystkie siedemnaście najlepszych składników odchudzających. Jeśli zjecie go z chlebem maczanym w oliwie, to mimo że całość posiłku może nie spełniać kryteriów odpowiedzi glikemicznej i insuliny, jak również niskiej zawartości dodanego tłuszczu, oczyszczonych zbóż i sodu, to nadal będzie to potrawa zdrowsza od większości tego, co jedzą inni ludzie.

Każdy posiłek to nowa okazja do zaznaczenia jak największej ilości kratek. Wyobraźcie sobie, że przeglądacie menu chińskiej restauracji z jedzeniem na wynos. Niektóre pozycje, takie jak kurczak Generała

* Kierunek strzałek wskazuje pożądaną wysoką lub niską poziom danego składnika w posiłku.

Tso – smażone mięso podawane ze słodkim sosem na górze białego ryżu – mogą nie zawierać żadnego z optymalnych składników odchudzających, podczas gdy dania warzywne, takie jak brokuły z sosem czosnkowym, mogą zawierać co najmniej połowę z nich. Fasolowa sałatka Burrito Bowl podawana w meksykańskiej restauracji szybkiej obsługi umożliwi wam zaznaczenie większości kratek, szczególnie jeżeli zrezygnujecie z białego ryżu. Jednak nic nie dorówna kontroli, którą macie w domu, jeśli przygotujecie zdrowe danie bez dodatku soli, cukru i tłuszczu.

Możecie też oceniać poszczególne produkty. Jeśli chcecie od podstaw stworzyć optymalną dietę odchudzającą, komponujcie idealne posiłki z produktów, które uzyskały najwyższą ocenę – im więcej zaznaczonych pól, tym lepiej. Większość owoców i warzyw znajdzie się na szczycie listy najlepszych składników z wynikiem szesnaście na siedemnaście. Według mojej kalkulacji rośliny strączkowe, pełne ziarna zbóż i orzechy razem z nasionami osiągną odpowiednio piętnaście, czternaście i trzynaście, ale oczyszczone zboża i produkty zwierzęce zaledwie kilka punktów. Wysoko przetworzone, tłuste i słodkie przekąski mogą zdobyć tylko jeden lub dwa punkty, a produkt, który łączy w sobie te wszystkie cechy, np. suszony bekon Slim Jim o smaku syropu klonowego, może w ogóle nie trafić na listę.

Zwróćcie uwagę, że niektóre z tych kryteriów są dużo ważniejsze od innych. Na przykład, podczas gdy zalety ze spożywania pokarmów o właściwościach przeciwzapalnych ciągle są jedynie teoretyczne, istnieje wiele randomizowanych badań klinicznych z grupą kontrolną potwierdzających korzyści płynące ze zmniejszenia gęstości kalorycznej posiłków. Przeczytaj *Jak się nie odchudzać* i zdecyduj, które z nich są dla ciebie najbardziej przekonujące i najłatwiejsze do uwzględnienia w codziennym harmonogramie.

Każde z tych kryteriów nawet samodzielnie może ułatwić utratę wagi w różnym stopniu. Na przykład już samo wyeliminowanie cukrów dodanych, bez wprowadzania innych zmian, może skutkować obniżeniem wagi.

A teraz wyobraźcie sobie, że spróbujecie zastosować je wszystkie naraz.

Codzienny Tuzin

✓✓✓ ROŚLINY STRĄCZKOWE

✓ OWOCE JAGODOWE

✓✓✓ INNE OWOCE

✓ WARZYWA KAPUSTNE

✓✓ ZIELENINA

✓✓ INNE WARZYWA

✓ SIEMIĘ LNIANE

✓ ORZECHY I NASIONA

✓ ZIOŁA I PRZYPRAWY

✓✓✓ PEŁNOZIARNISTE ZBOŻA

✓✓✓✓✓ NAPOJE

✓ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

TAK WYGLĄDA CODZIENNY TUZIN I LICZBA PORCJI, JAKĄ REKOMENDUJĘ DLA KAŻDEJ KATEGORII. PRZEZ LATA LISTA TA WYPISANA BYŁA NA SUCHOŚCIERALNEJ TABLICY WISZĄCEJ NA MOJĄ LODÓWCĘ. NIE KRĘPUJECIE SIĘ, WYTNIJCIE JĄ (LUB SKOPIUJCIE) I ZRÓBCIE TO SAMO. PRZYDA SIĘ WAM TAKŻE PODCZAS ZAKUPÓW, BYŚCIE WYBIERALI TYLKO NAJZDROWSZE PRODUKTY. I PAMIĘTAJCIE, WAŻNE JEST, ŻEBY SIĘ STARAĆ. SĄ TAKIE MOMENTY, SZCZEGÓLNIIE W PODRÓŻY, KIEDY „ZALICZAM” TYLKO JEDNĄ CZWARTĄ WŁASNYCH ZALECEŃ. W TAKICH SYTUACJACH PO PROSTU STARAM SIĘ TO NADROBIĆ KOLEJNEGO DNIA. TO SAMO RADZĘ WAM: JEŚLI JEDNEGO DNIA WŁĄCZYCIE DO DIETY TYLKO KILKA Z TYCH PRODUKTÓW, NASTĘPNEGO POSTARAJCIE SIĘ DODAĆ ICH WIĘCEJ!

DIETA CODZIENNEGO TUZINA

W książce *Jak nie umrzeć przedwcześnie* zebrałem najzdrowsze z pokarmów oznaczonych „zielonym światłem” – pokarmy pochodzenia roślinnego, do których nie dodano nic szkodliwego i którym nie zabrano nic dobrego – i stworzyłem Codzienny Tuzin – listę pokarmów, do których zachęcam ludzi, żeby spróbowali je włączyć do codziennej diety. W tym celu powołałem do życia darmową aplikację, *Codzienny Tuzin doktora Gregera**, dostępną na iPhone’a i Androida, aby każdy mógł próbować odhaczyć codziennie wszystkie pola i śledzić swoje postępy.

ZA DUŻO JEDZENIA, ZA MAŁO KALORII

Niektóre z osób korzystających z aplikacji w przesyłanych do mnie opiniach skarżyły się na dwie rzeczy. Pierwszą było to, że umieściłem tam za dużo jedzenia. Nie byli w stanie zjeść tak dużo produktów w ciągu jednego dnia. W odpowiedzi wyjaśniłem, że Codzienny Tuzin to jedynie cel, do którego można dążyć, inspiracja do włączenia najzdrowszych pokarmów do codziennej diety. Specjalnie zaleciłem ogromną ilość jedzenia. Miałem nadzieję, że jeśli powiem ludziom, aby jedli dużo zdrowych produktów, w naturalny sposób zrezygnują z części tych mniej zdrowych. Po odhaczeniu wszystkich dwudziestu czterech porcji Codziennego Tuzina nie będzie miejsca na pizzę pepperoni.

Jak na ironię, drugą główną skargą, jaką otrzymaliśmy, było to, że w tych pokarmach jest za mało kalorii. Musiałem wyjaśnić, że Codzienny Tuzin to minimum, do którego zachęcam ludzi, a nie maksimum, i na pewno sportowcy potrzebujący tysięcy kilokalorii (kcal) musieliby jeść znacznie więcej. Jednak to wszystko dało mi do myślenia. Za dużo jedzenia, ale za mało kalorii? Brzmi jak idealna dieta odchudzająca!

Codzienny Tuzin z definicji zawiera same pokarmy oznaczone „zielonym światłem”, czyli

* Ang. *Dr Greger's Daily Dozen*

nieprzetworzone pokarmy roślinne zawierające 17 składników idealnej diety odchudzającej wymienionych na stronie xii. Co z liczbą kalorii? Systematyczny przegląd różnych skutecznych strategii odchudzania wykazał, że biorąc pod uwagę wolniejszy metabolizm i zwiększony apetyt, które towarzyszą utracie wagi, aby osiągnąć znaczące efekty, może zaistnieć potrzeba

obniżenia liczby kalorii nawet do 1200 kcal dziennie w przypadku kobiet i 1500 kcal dziennie w przypadku mężczyzn⁹. Stworzyłem arkusz kalkulacyjny, przetestowałem różne pokarmy i wiecie, jaki był wynik? Codzienny Tuzin ma średnio 1200 kilokalorii, podczas gdy w swojej bardziej kalorycznej wersji osiąga 1500 kilokalorii.

ZIELONE ŚWIATŁO DLA UTRATY WAGI

Jaka jest różnica między stworzoną przeze mnie kategorią „zielonego światła” w *Jak nie umrzeć przedwcześnie* a jej nową wersją w *Jak się nie odchudzać*, skoro ma pomóc w „odgroźdzeniu się ścianą” od kalorii i zagwarantowaniu, że białko, węglowodany i tłuszcze będą uwięzione w ścianach komórkowych? Tylko rośliny mają ściany komórkowe. (Zwierzęta składają się z komórek z płynnymi błonami, które muszą być podtrzymywane przez kości, podczas gdy rośliny mają sztywne ściany komórkowe zbudowane z błonnika). Czyż więc odgradzanie się ścianą od kalorii nie jest tym samym, co wybieranie nieprzetworzonych pokarmów roślinnych? Nie do końca. Różnicę widać na przykładzie pokarmów pozbawionych kształtu, takich jak sproszkowane pełne ziarna. Wyobraź sobie mus z pełnoziarnistych płatków pszennych z jednym składnikiem: 100 procentami pełnoziarnistej pszenicy. Albo masło migdałowe z jednym składnikiem: migdałami. „Zielone światło”, nieprawdaż? To pokarmy roślinne, do których nie dodano niczego złego i którym nie zabrano nic dobrego. Ale już wiemy, że jednak coś dobrego zostało zabrane: struktura.

Jedzenie produktów pełnoziarnistych jest dobre, ale lepsze jest jedzenie nienaruszonych ziaren w całości. Walter Willett, były kierownik katedry żywienia na Harvardzie, twierdzi, że termin „pełne ziarno” powinien być zarezerwowany tylko dla całych, nienaruszonych ziaren¹⁰. Jedz więc tylko najmniej przetworzony typ ziarna w nienaruszonej formie

Weźmy jako przykład owies. Zebrane z pola ziarno owsa w procesie przetwórczym pozbawia się niejadalnej zewnętrznej łuski¹¹. Następnie owies można pokroić na dwa lub cztery kawałki, aby uzyskać

kaszę owsianą lub grysik (znany także jako kasza manna owsiana), zmielić grubo na szkocką owsiankę lub ugotować na parze i sprasować na zwykłe płatki owsiane¹². Płatki owsiane górskie to zwykłe płatki, które jeszcze cienie sprasowano, a płatki owsiane błyskawiczne jeszcze dłużej gotowano na parze i jeszcze mocniej zgnieciono¹³. Na końcu listy znajduje się najbardziej przetworzona mąka owsiana, która może być składnikiem różnych płatków śniadaniowych. Zamiast kupować płatki śniadaniowe w pudełkach, zrób owsiankę z całych, nienaruszonych ziaren owsa. Będzie świetna!

Kiedy widzę nowe dane na temat tego, jak ważna jest struktura pożywienia, coraz bardziej zniechęcam się do mąki i dlatego radzę ograniczyć spożycie chleba. Z kolei makaron w procesie produkcji uzyskuje nową strukturę, która może zrównoważyć jego niekorzystne cechy. Tak więc nie musicie całkowicie żegnać się z makaronem.

DOSTOSOWANE DZIENNEGO TUZINA DO POTRZEB UTRATY WAGI

Typowym śniadaniem w stylu „zielonego światła”, dzięki któremu odhaczysz kilka pozycji w Codziennym Tuzinie, jest duża miska płatków owsianych słodzonych rodzynkami. Ale na podstawie tego, czego dowiedzieliśmy się z rozdziałów „O niskiej gęstości kalorycznej”, „Bogata w wodę”, „Tempo jedzenia” i „Niedostępne kalorie” w książce *Jak się nie odchudzać*, możemy dostosować ten posiłek do potrzeb utraty wagi, zastępując płatki owsiane górskie lub błyskawiczne kaszą owsianą lub całymi ziarnami, które

ugotujemy na gęsto, a także zamieniając suszone owoce na świeże – na przykład rodzynki na truskawki. Jeśli wolimy użyć suszonych owoców to – jak dowiedzieliśmy się z rozdziałów „Wzmacnianie AMPK” i „Łagodzenie stanów zapalnych” – najlepszym wyborem będą berberys lub jagody goji.

Podobnie, dobierając warzywa, możemy sięgać po te rosnące nad powierzchnią ziemi, które zawierają najwięcej wody. Warto pamiętać, że papryka zawiera cenną nikotynę, której zalety opisałem w rozdziale „Wzmacnianie AMPK”, a niegotowane warzywa zapewniają silniejszą stymulację zmysłom jamy ustnej. Jeśli już koniecznie chcecie sięgnąć pod ziemię, pamiętajcie, że zgodnie z tym, czego dowiedzieliśmy się o ładunku glikemicznym, bataty będą lepszym wyborem niż ziemniaki. Mimo że ludzie odczuwają

potrzebę mieszania różnych produktów, choćby po to, żeby zaspokoić wrodzone dążenie do różnorodności, to warzywa – najzdrowszą żywność z najmniejszą ilością kalorii – powinniśmy jeść na początku posiłku.

W części „Hamowanie apetytu” poznaliśmy kolejny powód, dla którego warto włączyć mielone siemię lniane do naszej codziennej diety. Natomiast orzechy dobrze jest dodawać do zieloniny, ponieważ zwiększają wchłanianie składników odżywczych rozpuszczalnych w tłuszczach, ale najlepiej spożywać je na surowo, w całości lub grubo posiekane, a nie zmiksowane na masło. Nie oznacza to, że coś takiego jak masło migdałowe lub pasta tahini jest niezdrowe, ale dla przyspieszenia utraty wagi strukturalnie nienaruszone orzechy i nasiona są lepszym wyborem.

21 TRIKÓW NA SZYBSZE ZRZUCENIE ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW

Oferując maksimum wartości odżywczych przy minimalnej ilości kalorii, dieta oparta na pełnowartościowej, zdrowej żywności roślinnej jest najlepszą formą kontroli naszej tuszy. Odżywianie oparte na pełnowartościowych produktach roślinnych najlepiej spełnia kryteria optymalnej diety odchudzającej. Jest to wypróbowany przepis złożony z idealnych składników diety odchudzającej – dlaczego więc na tym nie kończy się *Jak się nie odchudzać*?

Teoretycznie samo zdrowe odżywianie powinno wystarczyć. Osoby otyłe, które w randomizowanych badaniach jadły w domu posiłki roślinne, po tygodniu miały prawie o centymetr sześcienny głęboko umiejscowionego brzuszego tłuszczu trzewnego mniej¹⁴. Wypełniajcie swoją dietę prawdziwą żywnością, która wyrasta z ziemi, a kilogramy powinny zniknąć naturalnie, przybliżając was do idealnej wagi. Przeciętna osoba odżywiająca się całkowicie roślinnie ma wskaźnik masy ciała (BMI) w okolicach idealnego zakresu¹⁵, ale mamy tu do czynienia z krzywą dzwonową*.

* W statystyce wykres przedstawiający rozkład normalny zmiennych w kształcie dzwonu. Większość osób spełnia kryterium idealnego BMI, ale istnieją także takie, u których jest on zbyt niski lub zbyt wysoki.

Nawet jeśli większość osób uzyskała idealny wynik, są takie, których wyniki na wykresie umiejscowione są po jednej lub drugiej stronie. Dlatego postanowiłem zaprezentować szereg narzędzi, które mogą wspomóc lub przyspieszyć dalszą utratę masy ciała, aby pozbyć się każdego zbędnego, lecz upartego kilograma.

Dlatego też wszystkie rozdziały książki *Jak nie umrzeć przedwcześnie* poświęcone czołowym chorobom śmiertelnym zawierały więcej niż tylko trzy słowa: jedz więcej roślin. Owszem, osoby, które będą przestrzegały wszystkich zaleceń, powinny osiągnąć między innymi idealne średnie ciśnienie krwi i doskonały poziom cholesterolu, ale jeśli robisz wszystko dobrze, a twoje wyniki nadal są złe, wskażę ci zmiany w diecie, które możesz wprowadzić, aby poprawić stan swojego zdrowia. W ten sposób możesz stworzyć zestaw konkretnych produktów spożywczych, które pomogą ci w konkretnych schorzeniach. I właśnie to zamierzałem zrobić w książce *Jak się nie odchudzać*.

Mam nadzieję, że dam wam arsenał do walki z tłuszczem.

Przeciętna osoba odżywiająca się wyłącznie produktami pochodzenia roślinnego ma idealny wskaźnik BMI, co bardzo zachęca do trzymania się

tego sposobu odżywiania. Ale jeśli jeszcze nie osiągnęliśmy takiego rezultatu lub jeśli po prostu chcecie szybciej schudnąć, to czy istnieją konkretne rośliny, które wam to ułatwią? I to nie jakieś plotkarskie „przełomowe odkrycia” w walce z tłuszczem, dane oparte na badaniach laboratoryjnych lub testach na myszach, ale dane z przeprowadzonych randomizowanych badań klinicznych z grupą kontrolną, pokazujących obiektywne wyniki?

Tak, istnieją konkretne produkty spożywcze, które – jak wykazały badania interwencyjne – powodują spalanie większej ilości tkanki tłuszczowej, hamują apetyt, przyspieszają metabolizm, blokują wchłanianie kalorii i skutecznie pozbawiają nas większej ilości kalorii, niż dostarczają. Co więcej, okoliczności spożywania posiłków również mają znaczenie. Ta sama liczba kalorii zjedzona o innej porze dnia, w innym rozkładzie posiłków lub po różnej ilości snu może przekładać się na gromadzenie różnej ilości tkanki tłuszczowej.

Różne formy tych samych pokarmów mogą być w różnym stopniu tuczące. Łączenie pewnych pokarmów może mieć inny efekt niż spożywanie ich osobno.

Najważniejsze jest to, co jemy, ale to, jak i kiedy jemy, również może mieć znaczenie. Nawet te same produkty spożywane w różny sposób mogą powodować różne efekty.

Co ważne, te triki służą jako wsparcie zdrowego sposobu odżywiania się przez całe życie, ale nie zastępują go. Wylimitowanie otyłości wymaga leczenia przyczyny, czyli zmiany podstawowej diety. Moje środki wspomagające odchudzanie są przeznaczone dla tych, którzy chcą uzyskać dodatkową pomoc w tej walce.

* W psychologii część procesu decyzyjnego polegająca na stawianiu sobie celów i podejmowaniu decyzji prowadzących do ich osiągnięcia. W technice tej stosuje się zdania warunkowe typu „jeśli X, to Y”.

21 trików

KAŻDY POSIŁEK

- ✓✓✓ ZACZYNAJ OD WODY
- ✓✓✓ ZACZYNAJ OD POKARMÓW O „UJEMNEJ KALORYCZNOŚCI”
- ✓✓✓ SPOŻYWAJ OCET (2 łyżeczki do każdego posiłku)
- ✓✓✓ UNIKAJ ROZPRASZANIA UWAGI
- ✓✓✓ STOSUJ SIĘ DO ZASADY 20 MINUT

CODZIENNIE

PRZYJMIJ DZIENNĄ DAWKĘ

- ✓ CZARNUSZKA (¼ łyżeczki)
- ✓ MIELONY CZOSNEK (¼ łyżeczki)
- ✓ MIELONY IMBIR (1 łyżeczka) lub PIEPRZ CAYENNE (½ łyżeczki)
- ✓ PŁATKI DROŻDZOWE NIEAKTYWNE (2 łyżeczki)
- ✓ KMIN RZYMSKI (½ łyżeczki do obiadu i kolacji)
- ✓ ZIELONA HERBATA (3 szklanki)
- ✓ DBAJ O NAWODNIENIE ORGANIZMU
- ✓ USUŃ MĄKĘ ZE SWOJEJ DIETY
- ✓ PRZENIEŚ KALORIE NA WCZEŚNIEJSZĄ PORĘ
- ✓ OGRANICZ CZAS JEDZENIA
- ✓ ZOPTYMALIZUJ CZAS ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH
- ✓✓ WAŻ SIĘ DWA RAZY DZIENNIE
- ✓✓✓ KORZYSTAJ Z TECHNIKI IMPLEMENTACJI INTENCJI*

KAŻDEGO WIECZORA

- ✓ NIE JEDZ PO GODZINIE 19.00
- ✓ DBAJ O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU
- ✓ EKSPERYMENTUJ Z ŁAGODNĄ POZYCJĄ TRENDLENBURGA

APLIKACJA ZDROWSZEGO CODZIENNEGO TUZINA

Moja darmowa aplikacja *Codzienny Tuzin doktora Gregera*, wypuszczona na rynek wkrótce po opublikowaniu książki *Jak nie umrzeć przedwcześnie*, zyskała taką popularność, że postanowiłem ją jeszcze ulepszyć, dodając nowe funkcje związane z zagadnieniami opisanymi w *Jak się nie odchudzać*. Dlatego wprowadziłem poprawki do Codziennego Tuzina, aby zoptymalizować go pod kątem kontroli masy ciała. Teraz możecie nie tylko śledzić swoje postępy, wyświetlając dzienne i miesięczne wykresy, aby sprawdzić, czy udaje wam się realizować Codzienny Tuzin. Ponieważ wiele osób doceniło funkcję listy z przypomnieniami do odhaczania w ciągu dnia, dodałem zupełnie nową listę kontrolną zawierającą czynniki przyspieszające utratę wagi, które opisałem w *Jak się nie odchudzać*. Dzięki nowej, rozszerzonej wersji aplikacji nie tylko możesz śledzić swoją wagę i starać się zaznaczać jak największą ilość pól Codziennego Tuzina, ale także codziennie zagrać w grę polegającą na odhaczeniu maksymalnej liczby trików na szybsze odchudzanie.

NIEMAGICZNE SZTUCZKI

Niektóre z czynników wspomagających odchudzanie są automatycznie uwzględnione w Codziennym Tuzinie. Na przykład zadbałem o blokujące tłuszcz tylakoidy i wapń, zalecając spożywanie dużej ilości zieleniny o niskiej zawartości szczawianów. Jednak w przypadku innych opracowałem „21 trików”, czyli listę praktycznych wskazówek pomagających w odchudzaniu.

Być może zauważyliście, że nie wszystkie strategie, które omówiłem w czwartej części książki *Jak się nie odchudzać*, znalazły się na tej liście. Niektóre z nich dotyczą tylko określonych osób. Na przykład sugestia wyrobienia w sobie nawyku NEAT^{*} polegającego na używaniu stepperów, *fidget barów* lub ruszaniu kolanami podczas długotrwałego siedzenia dotyczy tylko osób pracujących przy biurku. Inne

* Skrót od *non-exercise activity thermogenesis* – spontaniczna aktywność fizyczna niezwiązana z treningiem.

metody przyspieszające odchudzanie mogą być zbyt ryzykowne, aby każdy mógł je stosować. Na przykład, choć dieta imitująca głodówkę w trybie 25:5^{**} wydaje się obiecująca, prawdopodobnie nie należy schodzić poniżej 1000 kilokalorii dziennie na dłużej niż dobę bez nadzoru lekarza¹⁶. Istnieją także metody, które choć teoretycznie obiecujące, nie zostały wystarczająco sprawdzone w badaniach klinicznych, na przykład wpływ spożycia pistacji na uregulowanie rytmu dobowego lub dodawanie olejku miętowego do balsamu do rąk w celu pobudzenia brunatnej tkanki tłuszczowej (BAT).

Tak więc oto lista wyselekcjonowanych przeze mnie elementów strategii, które wybrałem, ponieważ mogą być stosowane przez większość osób, są stosunkowo bezpieczne i oparte na dowodach naukowych. Przekonajcie się, jak wiele z tych łatwych do zastosowania zmian możecie włączyć do swojego codziennego planu dnia.

KĄŻDY POSIŁEK

ZACZYNAJ OD WODY

Przed każdym posiłkiem wypij 2 szklanki chłodnej lub zimnej wody bez dodatków smakowych, aby wykorzystać korzyści płynące ze wstępnego obciążenia żołądka przed jedzeniem.

ZACZYNAJ OD POKARMÓW O „UJEMNEJ KALORYCZNOŚCI”

Rozpocznij każdy posiłek od jabłka, zupy z „zielonym światłem” lub sałatki o zawartości poniżej 100 kcal na szklankę. Przepisy na zupy i sałatki spełniające to kryterium są specjalnie oznaczone w tej książce.

SPOŻYWAJ OCET (2 ŁYŻECZKI DO KAŻDEGO POSIŁKU)

Nigdy nie pij samego octu. Zamiast tego doprawiaj dania lub sałatki jednym z dostępnych słodkich lub wytrawnych octów. Jeśli chcesz go wypić, pij wymieszany ze szklanką wody, a następnie wypłucz usta wodą, aby nie uszkodzić szkliwa zębów.

** Dieta polegająca na tym, że przez 5 dni w miesiącu znacznie redukuje się liczbę spożywanych kalorii.

UNIKAJ ROZPRASZANIA UWAGI

Nie jedz podczas oglądania telewizji lub używania telefonu komórkowego. Przyznaj sobie punkt za każdy posiłek, który udało Ci się zjeść bez rozpraszania uwagi.

STOSUJ SIĘ DO ZASADY 20 MINUT

Dziesiątki badań wykazały, że bez względu na to, jakimi metodami wydłużymy czas, w którym jedzenie znajduje się w ustach, może to skutkować mniejszym spożyciem kalorii. Nieważne, czy powodem będzie zmiana konsystencji pokarmu, liczba przeżuć, czy też zmniejszenie wielkości kęsa i tempa jedzenia. Dlatego wydłuż czas trwania posiłku do co najmniej dwudziestu minut, aby dać szansę na pojawienie się naturalnych sygnałów o sytości. Jak to zrobić? Wybierając produkty, których zjedzenie zajmuje więcej czasu, i jedząc je w taki sposób, by wydłużyć czas, przez jaki pozostają w ustach. Pomyśl o większych, twardszych i wymagających dłuższego gryzienia pokarmach i jedz je mniejszymi kęsami, dokładnie przeżuwając.

CODZIENIE

PRZYJMIJ DZIENNĄ DAWKĘ

Czarnuszka (¼ łyżeczki) Jak wspomniano w rozdziale poświęconym zmniejszaniu apetytu, przegląd systematyczny i metaanaliza randomizowanych badań klinicznych z grupą kontrolną nad utratą wagi wykazały, że ok. ¼ łyżeczki sproszkowanej czarnuszki dziennie w ciągu kilku miesięcy może obniżyć wskaźnik masy ciała.

Mielony czosnek (¼ łyżeczki) Randomizowane badania kliniczne prowadzone metodą podwójnie ślepej próby z grupą kontrolną otrzymującą placebo wykazały, że spożywając zaledwie ¼ łyżeczki sproszkowanego czosnku dziennie, można bardzo małym kosztem zmniejszyć ilość tkanki tłuszczowej.

Mielony imbir (1 łyżeczka) lub pieprz cayenne (½ łyżeczki) Randomizowane badania kliniczne z grupą kontrolną wykazały, że spożywanie od ¼ do 1½ łyżeczki mielonego imbiru dziennie znacząco obniża masę ciała – i to za bardzo

niską cenę. Można osiągnąć to w prosty sposób, na przykład mieszając tę przyprawę w szklance gorącej wody. Imbir może działać lepiej rano niż wieczorem, warto też rozważyć wypicie herbaty chai, która jest smacznym sposobem na połączenie zielonej herbaty i imbiru w jednym napoju.

Ewentualnie w celu aktywacji brunatnej tkanki tłuszczowej (BAT), można dodać do codziennej diety jedną surową papryczkę jalapeño lub ½ łyżeczki czerwonej papryki w proszku (lub ewentualnie pokruszone płatki czerwonej papryki). Aby złagodzić ich ostry smak, można jalapeño bardzo cienko pokroić lub drobno posiekać. Dzięki temu rozłożysz ostrość na kilka mniejszych „uszczypnięć”. Można też w mieszać je do zupy lub pełnowartościowych warzywnych smoothie opisanych w filmikach kulinarnych na stronie [NutritionFacts.org](https://www.nutritionfacts.org)¹⁷.

Płatki drożdżowe nieaktywne (2 łyżeczki)

Dwie łyżeczki drożdży piekarskich, piwowarskich lub nieaktywnych zawierają mniej więcej taką samą ilość beta-glukanów 1,3/1,6, która przyczynia się do utraty wagi, co stwierdzono w randomizowanych badaniach klinicznych prowadzonych metodą podwójnie ślepej próby z grupą kontrolną otrzymującą placebo.

Kmin rzymski (½ łyżeczki do obiadu i kolacji) Kobiety z nadwagą, którym w randomizowanym badaniu zlecono dodawanie ½ łyżeczki mielonego kminu do każdego obiadu i kolacji, osiągnęły wagę o dwa kilogramy niższą od grupy kontrolnej, a także straciły dodatkowe dwa centymetry obwodu talii. Istnieją również dowody na skuteczność stosowania szafranu, ale szczypta dziennie kosztowałaby dolara, podczas gdy łyżeczka kminu kosztuje mniej niż dziesięć centów.

Zielona herbata (3 szklanki) Pij 3 szklanki dziennie między posiłkami (odczekaj co najmniej godzinę po posiłku, aby nie łączyć herbaty z pokarmami zawierającymi żelazo). Podczas posiłków pij wodę, czarną kawę lub herbatę z hibiskusa zmieszaną w proporcji 6:1 z werbeną cytrynową, ale nigdy nie przekraczaj 3 szklanek płynów na godzinę. Jest to ważne ze względu na moje zalecenia dotyczące picia wody przed posiłkami. Wykorzystaj efekt pozytyw-

nego wzmocnienia*, który niesie ze sobą spożywanie kofeiny, i pij zieloną herbatę w towarzystwie tych zdrowych posiłków, które chciałbyś bardziej polubić. Jednak nie spożywaj dużych ilości kofeiny sześć godzin przed snem. Najlepiej jest pić herbatę bez dosładzania, a jeśli zwykle słodzisz ją miodem lub cukrem, spróbuj zamiast tego użyć syropu yacon.

DBAJ O NAWODNIENIE ORGANIZMU

Zaznacz to pole, jeśli twój mocznik nie ma nigdy barwy ciemniejszej niż jasnosłomkowa. Jednak jeśli spożywasz pokarmy wzbogacane w ryboflawinę (na przykład drożdże nieaktywne), to zamiast stosowania tego kryterium, wypijaj 9 szklanek niesłodzonych napojów dziennie, jeśli jesteś kobietą (zgodnie z zaleceniami dotyczącymi zielonej herbaty i spożycia wody przed posiłkami) lub 13 szklanek dziennie, jeśli jesteś mężczyzną. Osoby, które mają problemy z sercem lub nerkami, nie powinny zwiększać ilości przyjmowanych płynów bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Pamiętaj, że dietetyczne napoje gazowane mają zero kalorii, ale zawierają inne szkodliwe składniki, o czym pisałem w rozdziale „Jak najmniej dosładzania” w książce *Jak się nie odchudzać*.

USUŃ MĄKĘ ZE SWOJEJ DIETY

Zaznacz to pole, jeśli spożywasz produkty pełnoziarniste w postaci nienaruszonych ziaren. Nawet w 100 procentach pełne ziarna po zmieleniu na mąkę nie dostarczą skrobi twojemu mikrobiomowi, która zamknięta w ścianach komórkowych zostałaby przetransportowana do jelita grubego w nienaruszonej formie.

PRZENIEŚ KALORIE NA WCZEŚNIEJSZĄ PORĘ

Przeniesienie większej ilości kalorii na wcześniejszą porę dnia przynosi korzyści metaboliczne, dlatego uczyni śniadanie (najlepiej) lub obiad największym posiłkiem w ciągu dnia w prawdziwie królewskim stylu.

* Wzmocnienie pozytywne (psychol.): przyznawanie nagrody za określone zachowanie służące utrwaleniu tego zachowania. W tym wypadku organizm otrzymuje nagrodę w postaci dobrego samopoczucia po spożyciu kofeiny.

OGRANICZ CZAS JEDZENIA

Ogranicz przedział czasowy przeznaczony na jedzenie do długości poniżej dwunastu godzin i konsekwentnie go przestrzegaj przez siedem dni w tygodniu. Biorąc pod uwagę korzyści dla rytmu dobowego płynące z ograniczenia spożywania pokarmów wieczorem, okres ten powinien kończyć się przed godziną 19.00.

ZOPTYMALIZUJ CZAS ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

Zawarte w Codziennym Tuzinie zalecenia dotyczące optymalnego czasu trwania ćwiczeń służących wydłużeniu życia to 90 minut umiarkowanie intensywnej aktywności fizycznej dziennie, co jest również optymalnym czasem trwania ćwiczeń dla utraty wagi. Każda pora jest dobra, a im więcej, tym lepiej, ale korzystniej może być ćwiczyć na czczo, co najmniej sześć godzin po ostatnim posiłku. Zazwyczaj oznacza to ćwiczenie przed śniadaniem, ale jeśli odpowiednio to zaplanujemy, może wypaść w połowie dnia, przed późnym obiadem lub – jeśli wystarczająco wcześnie zjemy obiad – przed kolacją. To są zalecenia dla osób, które nie chorują na cukrzycę.

Natomiast diabetycy i osoby ze stanem przedcukrzycowym powinni zaczynać ćwiczyć 30 minut po rozpoczęciu posiłku i najlepiej robić to co najmniej godzinę, aby uwzględnić moment najwyższego poziomu cukru we krwi. Jeśli musicie wybrać jeden posiłek, po którym mielibyście ćwiczyć, powinna to być kolacja, jako że w rytmie dobowym kontrola poziomu cukru we krwi obniża się wraz z upływem dnia. Jednak idealnie by było, żeby waszym największym posiłkiem w ciągu dnia było śniadanie i po nim wykonywalibyście ćwiczenia – a jeszcze lepiej, po każdym posiłku.

WAŻ SIĘ DWA RAZY DZIENNIE

Uważa się, że regularne ważenie jest kluczowe dla długoterminowej kontroli masy ciała, ale nie ma wystarczających dowodów na idealną częstotliwość ważenia się. Moje zalecenie opiera się na jednym badaniu, które wykazało, że ważenie się dwa razy dziennie – po przebudzeniu i tuż przed snem – przyniosło lepsze rezultaty niż sprawdzanie wagi raz dziennie

(w pierwszym przypadku utrata wagi wyniosła ok. 2,5 kg w ciągu 12 tygodni, w drugim – 1 kg).

KORZYSTAJ Z TECHNIKI IMPLEMENTACJI INTENCJI

Co dwa miesiące stwórz trzy nowe plany działania typu „jeśli X, to Y” dotyczące realizacji konkretnego zachowania w określonych okolicznościach i codziennie wprowadzaj je w życie.

KĄŻDEGO WIECZORU

NIE JEDZ PO GODZ. 19.00

Ze względu na rytm dobowy organizmu jedzenie w nocy jest bardziej tuczące niż ten sam posiłek spożywany wcześniej w ciągu dnia. Dlatego każdej nocy należy pościć co najmniej 12 godzin, zaczynając o godzinie 19.00. Im mniej kalorii przyjmiesz po zachodzie słońca, tym lepiej.

DBAJ O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU

Zaznacz to pole, jeśli regularnie śpisz w nocy co najmniej siedem godzin.

EKSPERYMENTUJ Z ŁAGODNĄ POZYCJĄ TRENDELENBURGA

Spróbuj co najmniej cztery godziny w nocy leżeć z ciałem pochylonym w dół o 6 stopni od strony głowy, podnosząc nogi u stóp łóżka o 20 cm (lub 22 cm, jeśli masz typ „california king”). Należy zachować szczególną ostrożność przy wstawaniu z łóżka, ponieważ może to spowodować nietolerancję ortostatyczną, nawet u osób młodych i zdrowych, co oznacza, że zbyt szybkie wstanie z łóżka może spowodować zawroty głowy, omdlenia lub światłowstręt, a w konsekwencji upadek i kontuzję. Dlatego należy wstawać powoli. Wypicie dwóch szklanek zimnej wody na 30 minut przed wstaniem z łóżka również może pomóc w zapobieganiu temu potencjalnie niebezpiecznemu efektowi ubocznemu.

WAŻNE: Nie próbuj tego robić, jeśli masz problemy z sercem lub płucami, refluksiem żołądkowym lub problemy z mózgiem (np. uraz głowy) bądź oczami (dyskwalifikuje cię nawet jaskra w wywiadzie rodzinnym). Zanim zaczniesz to robić, zapytaj

lekarza, czy spanie w łagodnej pozycji Trendelenburga jest dla Ciebie bezpieczne.

ZAZNACZ WSZYSTKIE WŁAŚCIWE POLA

Możecie poczuć się lekko przytłoczeni, kiedy spojrzycie na 24 pola do odhaczenia w Codziennym Tuzinie i 34 kolejne pola w „Trikach”, ale w łatwy sposób można zaliczyć kilka za jednym zamachem. Na przykład, rozpoczęcie posiłku od sałatki z pomidorów posypanych czarnuszką, czosnkiem w proszku i polanych octem balsamicznym daje możliwość odhaczenia pięciu pól, w tym w pole „Zaczynaj od pokarmów o «ujemnej kaloryczności»” i jedno pole „Inne warzywa” w Codziennym Tuzinie. A jeśli dodatkowo była to jedna z twoich intencji implementacyjnych, za jednym zamachem zaliczysz sześć pól! Zaliczysz 10 procent wszystkich pól tylko dzięki tej jednej przystawce.

Oczywiście nie musisz codziennie odhaczać wszystkich pól z trikami na przyspieszenie utraty wagi. Możesz nawet żadnego z nich nie zaznaczyć. Zdrowa dieta wyznaczona przez Codzienny Tuzin powinna być wszystkim, czego potrzebujesz, aby schudnąć tyle, ile chcesz. Ale im więcej z tych dodatkowych trików uda Ci się wprowadzić w życie, tym większa szansa na odniesienie sukcesu.

Książka *Jak się nie odchudzać. Przepisy* zawiera wiele kombinacji punktów z obu list w postaci pysznych przepisów i sycących planów żywieniowych. Nie wahaj się i pobierz bezpłatną, zaktualizowaną aplikację *Codzienny Tuzin doktora Gregera* na Androida lub iOS-a. Zaczynaj od wypróbowania w praktyce kilku z 21 Trików i zobacz, które z nich najlepiej sprawdzą się u ciebie. Moim celem jest zapewnienie ci jak najszerszej palety narzędzi, z których możesz dowolnie wybierać.

Pamiętaj, że nie liczy się to, co jesz dziś, jutro czy za tydzień, ale to, co będziesz jadł przez następne miesiące, lata i dziesięciolecia. Dlatego musisz wprowadzać takie zmiany, które będą pasowały do twojego stylu życia.

To niestety koniec bezpłatnego fragmentu.
Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.