Wiadomości ogólne

Zwierzęta są stałe i monotematyczne w doborze swojego pokarmu. Wiewiórka przez całe swoje życie zjada orzechy, nie łącząc ich już z żadnymi innymi produktami. Ptaki w innych porach jadają owady, a w innych nasiona. Dzikie zwierzęta nigdy nie łączą ze sobą różnych pokarmów, tak jak robi to człowiek.

Zasada prawidłowego komponowania posiłków jest bardzo prosta. Mówi, że pokarmy, w różnych proporcjach, zawierają trzy podstawowe substancje odżywcze: białka, tłuszcze i węglowodany. Zawsze jedna z tych substancji jest w danym pokarmie dominująca i ona to właśnie programuje cały proces trawienia, czyli wytworzenia się w żołądku odpowiedniego stopnia kwasowości i wydzielanie odpowiednich enzymów. Jeśli w posiłku znajdzie się kilka różnych substancji dominujących, wówczas z uwagi na ich odmienne właściwości i wymagania, proces trawienia zostaje zaburzony. W związku z tym część pożywienia nie jest trawiona i podlega fermentacji lub gniciu.

2. O badaniach dr. Howarda Haya

Prawidłowe łączenie pokarmów nie jest pomysłem ostatnich lat. Już w 1939 roku amerykański lekarz Howard Hay napisał książkę, w której wskazywał jako na głównego winowajcę niestrawności, zgagi i wielu innych kłopotów z trawieniem, właśnie nieprawidłowe łączenie

pokarmów. Szczególnie nie podobały się doktorowi takie połączenia pokarmów, w których dominowało białko, z produktami bogatymi w skrobię. Doktor miał ogromne kłopoty ze zdrowiem. W wieku 40 lat osiągnął wagę 102 kilogramów i cierpiał na niezliczoną ilość chorób. Jego ostatnią deską ratunku było wiec porzucenie złudzeń, iż medycyna konwencjonalna pomoże mu w jego problemach i samodzielne rozpoczęcie poszukiwań. Efektem tych właśnie poszukiwań było z nalezienie odpowiedniej diety polegającej na właściwym doborze pokarmów.

Doktor uważał wegetarianizm za idealny sposób odżywiania, chociaż sam nigdy nie został wegetarianinem. Zredukował natomiast znacznie ilość mięsa w swojej diecie. Później, w latach czterdziestych, koncepcję doktora Haya rozwinął również Amerykanin - doktor Shelton, a małżeństwo Diamondów spopularyzowało te wiadomości w poczytnych publikacjach i książkach .

Niestety, współczesna nauka o żywieniu, po ponad 50 latach doświadczeń i potwierdzenia się w praktyce zasad prawidłowego łączenia pokarmów, nadal darzy tą wiedzę małym zainteresowaniem, raczej kierując się ku leczeniu farmakologicznemu niż przestrzeganiu zasad przedstawionych powyżej.

Pięć podstawowych ogólnych zasad doktora Haya, łączenia składników pokarmowych:

1. Podczas tego samego posiłku nie należy łączyć ze sobą produktów węglowodanów z produktami białkowymi.
2. Owoce i warzywa powinny być podstawą naszego pożywienia.
3. Węglowodany, białka i tłuszcze powinny być jadane w małych ilościach.
4. Dopuszczalne są jedynie produkty zbożowe z pełnego przemiału: razowe, a także nierafinowane tłuszcze. Należy wyeliminować całkowicie z diety wszelkie składniki oczyszczone i przetworzone, w szczególności białą mąkę, biały cukier, rafinowane tłuszcze i produkty zawierające nienaturalne dodatki takie jak konserwanty, sztuczne barwniki itp.
5. Przerwa pomiędzy posiłkami nie powinna być dłuższa, ani krótsza niż 4 lub 4 1/2 godziny. Wymóg ten pozwala naszemu przewodowi pokarmowemu na skuteczne zajęcie się jednym rodzajem pokarmu na raz, a także pozwala na odpoczynek.

Nie należy również pić w czasie posiłków, w trakcie, ani popijać jedzenia. Wymieszany z cieczą pokarm sprawia większy kłopot w czasie trawienia, a w efekcie może powodować zaparcia. Nie należy pić napojów ani bardzo zimnych, ani bardzo gorących, mogą one bowiem zakłócać trawienie.

Skrobia i cukry są to produkty, w których zawartość węglowodanów jest większa niż 20%. Nie mogą być spożywane razem z produktami białkowymi. Są nimi: wszystkie zboża i kasze, wyroby zbożowe i mączne: chleb, ciasto, makaron, cukier i wyroby cukrownicze, warzywa

zawierające skrobię - ziemniaki, słodkie owoce - daktyle, banany, figi.

Produkty białkowe to takie, których zawartość białka przekracza 20% ogólnej wartości wagowej. Nie wolno zestawiać ich z pokarmami skrobiowymi i cukrami. Są nimi: mleko i jego przetwory, jaja, soja i jej wyroby, większość orzechów.

Kwaśnych owoców nie można łączyć z produktami skrobiowymi i cukrami, można natomiast z produktami białkowymi.
Węglowodany, aby były prawidłowo trawione potrzebują środowiska zasadowego, odmiennego niż białko, które potrzebuje środowiska kwaśnego. Jeśli wymieszamy te produkty, zjemy na przykład kanapkę z serem, to wówczas wymagamy od naszego układu trawiennego rzeczy niemożliwej, aby równocześnie wytworzył środowisko kwaśne i zasadowe. Nie jest to wszak możliwe. Proces trawienia w tym przypadku jest chaotyczny.

Równowaga kwasowo - zasadowa
Produkty spożywcze różnią się zawartością substancji kwaso- i zasadotwórczych i dlatego skład pokarmu nie pozostaje bez wpływu na gospodarkę kwasowo-zasadową ustroju. Podczas trawienia pokarmu powstają w organizmie substancje, które zmieniają odczyn płynów ustrojowych. W zależności od od tego jaki powstaje z nich rodzaj substancji, dzielimy je na kwasotwórcze i zasadotwórcze. Nie należy mylić tych określeń z bezpośrednią kwasowością jedzenia.

Ludzkie ph krwi powinno być nieznacznie zasadowe (7.35 - 7.45). Zmiana ph wykraczająca poza te normy świadczyć może o zaburzeniach metabolicznych prowadzących do choroby. Ph 7.0 jest neutralne, ph poniżej 7.0 jest kwaśne, ph ponad 7.0 jest zasadowe.

Zmiana pH na kwasowe może nastąpić wskutek jedzenia produktów spożywczych tworzących w organizmie kwaśne środowisko, jako skutek oddziaływania przewlekłego stressu, działania toksyn, przewlekłego niedotlenienia komórek, zaburzenia wchłaniania składników pokarmowych. Organizm próbuje zneutralizować kwasy organiczne zasadowymi związkami mineralnymi. Jeżeli dieta nie zawiera wystarczającej ilości tych minerałów aby zneutralizować narastającą kwasowość organizmu, w komórkach nastąpią niekorzystne zmiany. Zmniejszy sie wtedy zdolność przyswajania z pożywienia związków mineralnych i odżywczych, obniży się ich zdolność do wytwarzaniu energii, samonaprawy uszkodzin oraz eliminacji substancji toksycznych.

Kwasica metaboliczna jest typowym zjawiskiem występującym u ludzi w społeczeństwach

wysokouprzemysłowionych, preferujących w diecie produkty kwasotwórcze jak: mięso, jaja, mleko i jego przetwory, produkty z białej mąki, cukier, słodkie napoje gazowane, kawę itp. Najlepszą rzeczą jaką możemy zrobić dla własnego organizmu to zmienić nawyki żywieniowe oraz tryb życia.

Uważa się powszechnie, że cytryna jest produktem kwaśnym w związku z tym. że zawiera kwas cytrynowy ale kwas ten jest calkowicie metabolizowany, przez co cytrynę zalicza się do produktów zasadotwórczych. Okolo 60% naszej diety powinny stanowić produkty zasadotwórcze, a pozostałe 40% kwasotwórcze. Dieta ludzi chorych powinna zawierać 80% składników zasadotwórczych i 20% kawsotwórczych.

W większości produktów spożywczych stanowiących podstawę naszej diety przeważają pierwiastki kwasotwórcze. Dotyczy to przede wszystkim mięsa i jego przetworów, drobiu, ryb i jaj, w nieco mniejszym stopniu także wszystkich produktów zbożowych.?ródłem pierwiastków zasadotwórczych są warzywa i owoce. W fasoli przeważają składniki alkalizujące, natomiast w grochu i soi składniki zakwaszające. W owocach i niektórych warzywach składniki mineralne występują w postaci soli kwasów organicznych, jak kwas cytrynowy - w cytrynach, ananasach, pomidorach, kwas jabłkowy - w jabłkach, śliwkach, pomidorach, winowy - w winogronach, szczawiowy - w niedojrzałych pomidorach, truskawkach, rabarbarze, szpinaku, szczawiu, czy kwas benzoesowy - w żurawinach, borówkach.
Wszystkie te kwasy nadają produktom smak kwaśny, jednak ich wpływ na równowagę kwasowo-zasadową jest różny. Z soli kwasów, które mogą łatwo się utleniać w organizmie, np. kwasu jabłkowego czy cytrynowego pozostają kationy działające alkalizująco. Z kolei kwas benzoesowy działa zakwaszająco, natomiast kwasy winowy i szczawiowy nie powodują jego zakwaszania. Należy zwrocić uwagę, ze potencjalna zdolność do alkalizowania wykazywana przez większość warzyw, owoców jest mniejsza niż potencjalna siła kwasotwórcza produktów mięsnych. Wynika z tego, ze dla zachowania równowagi kwasowo-zasadowej w diecie powinny ilościowo przeważać produkty zasadotwórcze.

Najprostszym wskaźnikiem tego, czy tak się dzieje, jest pH wydalanego moczu. Przy odżywianiu się dietą mieszaną odczyn moczu jest lekko kwaśny, u wegetarian - obojętny, a u ludzi jedzących dużo mięsa - kwaśny.
W kwasicy dochodzi między innymi do zmniejszenia zużycia glukozy przez tkankę mózgową, zmniejszenia kurczliwości mięśnia sercowego, a także do zwiększonego wydalania z moczem m.in. sodu, wapnia i magnezu, zużywanych do zobojętniania wydalanych kwasów. Natomiast w zasadowicy następuje m.in. zwolnienie obrotów cyklu kwasu cytrynowego, zahamowanie glukoneogenezy i aktywacja glikolizy beztlenowej.

Zaburzenia w równowadze kwasowo-zasadowej zmieniają także powinowactwo leków do białek, co wpływa na efekt farmakodynamiczny podawanych substancji.

Objawami przewlekłego zakwaszenia organizmu, przy braku innych zaburzeń stanu zdrowia, są: stałe zmęczenie (nieustępujące po odpoczynku), bóle łowy, utrata apetytu, zła cera, starczy wygląd, apatia, skłonność do neurastenii oraz zaburzenia w przemianie materii i gorsze wykorzystanie składników odżywczych z pożywienia. Długotrwała kwasica sprzyja też powstawaniu schorzeń skóry, nadciśnieniu, cukrzycy i kamicy nerkowej.

3. Kwasowość produktów spożywczych

Produkty wysoko-kwasowe. PH 5.0 do 6.0 - cukier rafinowany (biały) i nierafinowany (brązowy), ser edamski, jajka, majonez, ryby, skorupiaki, wołowina, wieprzowina, mięso z królika, kurczak, wątroba, mięso jagnięce, cielęcina, sztuczne słodziki, napoje gazowane bezalkoholowe, napoje musujące, papierosy, leki chemiczne, mąka pszenna biała, chleb pszenny, makaron biały, kasza manna, biały ryż, biały ocet spirytusowy, ciasta i wyroby cukiernicze, czekolada, piwo, kawa, dżemy, galaretki, alkohol, sól oczyszczana warzona i jodowana, czarne herbaty.

Produkty średnio-kwasowe.Ph 6.0 do 7.0 - orzechy wloskie, ser cheddar, ser z plesnią, śledzie, makrele, żyto, owies, pszenica, ryż, śliwki, borówki, oliwki, ryby, soki owocówe z cukrem, syrop klonowy, melasa, pikle, chleb z rafinowanych zbóż (owsa, ryżu, żyta), płatki zbożowe, skorupiaki, kiełki pszenicy, pełne ziarna pszenicy, wino, jogurt dosładzany, gryka, sery (ostre), chleb ryżowy, jajka gotowane na twardo, ketchup, majonez, makaron pełnoziarnisty, ciasto na miodzie, orzeszki ziemne, prażona kukurydza, ryż basmati, ryż brązowy, sos soiowy, chleb pszenny z kiełkujących ziaren.

Produkty nieznacznie kwaśne - Ph 7.0 syrop ze słodu, syrop z jęczmienia, jęczmień, otręby, orzechy nerkowca, ziarna zbóż z miódem, owocami i syropem klonowym, żurawiny błotne, fruktoza, miód pasteryzowany, soczewica, mleko homogenizowane i pasteryzowane, melasa surowa, gałka muszkatołowa, musztarda, pistacje, ryż lub krakersy pszenne, ziarno żytnie, chleb żytni z kiełek, nasiona słonecznika, pestki dyni, orzechy włoskie, jagody, orzechy brazylijskie, masło solone, sery łagodny i kruche, krakersy z nierafinowanego żyta, cieciorka, suchy orzech kokosowy, mleko kozie homogenizowane, oliwki marynowane, orkisz.

Produkty obojętne - masło, śmietana, naturalny jogurt, serwatka naturalna, oleje.

Produkty średnio-zasadowe. Ph 7.0 do 8.5 - migdały, orzech kokosowy, mleko, fasola, kapusta, seler, soczewica, sałata, grzyby, cebula, warzywa korzeniowe, pomidory, morele, jabłka, banany, jagody, wisnie, figi, grapefruit, winogrona, cytryny, melon, pomarańcze, brzoskwinie, gruszki, maliny, mandarynki, śliwki, awokado, banany (dojrzałe), marchew, seler naciowy, rodzynki, figi świeże, czosnek, agrest, Winogrona mało słodkie, grejpfrut,zioła zielone, sałata, nektarynki, brzoskwinie (słodkie), gruszki, groszek słodki, daktyle, dynia, szpinak, jabłka kwaśne, fasola zielona, buraki,brokuły, hleb świętojański, imbir świeży, Winogrona kwaśne, kalarepa, sałata, pomarańcze, pietruszka, dynia, maliny, truskawki, słodkie zboże świeże, rzepa, ocet jabłkowy.

Produkty wysoko-zasadowe. PH 8.5 do 9.0 - awokado, buraki czerwone, marchew, ziemniaki, szpinak, suszone morele, rabarbar, cytryny, arbuz, melon, pieprz cayenne, suszone figi, wodorosty morskie, wapno palone, owoc mango, papaja, nać pietruszki, winogrona, rzeżucha, wodorosty, szparagi, cykoria, owoc kiwi, gruszki, ananas, rodzynki, soki roślinne z jarzyn.

Znajomość kwasowości jaką tworzą produkty żywnościowe po ich strawieniu organizmie, pozwoli dobrać w diecie właściwe składniki pokarmowe. Dzięki temu bedziemy cieszyć się znakomitym zdrowiem i żyć pełnią życia, bez chorób i cierpienia.

źródło ziola-zycia.com.pl