

Żyjemy w czasach, gdy najnowsze doniesienia naukowe w każdej z dziedzin zazwyczaj weryfikują dotychczasową wiedzę, wzbogacając ją o nowe spostrzeżenia i wnioski. Rodzą się nowe teorie, padają mity. Jesteśmy świadkami końca jednego z takich mitów; idea, że cholesterol jest przyczyną miażdżycy i chorób serca, była przemyślana, badana i popularyzowana przez tyle lat, że prawie nikomu nie przyszło na myśl by ją kwestionować. Okazuje się, że badania, które miały wykazać związek pomiędzy cholesterolem w diecie a chorobami serca, zakończyły się niepowodzeniem. Wiedzieli o tym nieliczni.

„Rewolucja serca” – dieta na życie

Wrzeczywistości teoria ta nigdy nie została udowodniona. Mimo to nadała kierunek leczenia w kardiologii, zmodyfikowała diety ludzi zagrożonych chorobami serca. Teoria cholesterolowa powstała na początku XX wieku. Naukowcy, badający złogi w tętnicach pacjentów, odkryli w nich kryształki cholesterolu i depozyty tłuszczów z lipoprotein. Doszli do wniosku, że cholesterol i tłuszcze zawarte w żywności są „budulcem” złogów, a wysoki poziom cholesterolu we krwi wiąże się ze zwiększonym ryzykiem miażdżycy. Na potwierdzenie tej teorii wykonano wiele badań, znaleziono przykłady wśród pacjentów, porównano diety i wybrano te właściwe.

Jednak choroby serca wciąż są obiektem licznych badań i dyskusji, ponieważ nadal zajmują czołowe miejsce na liście przyczyn zgonów. Czy specjaliści i naukowcy mogą mylić się w tak ważnej kwestii? Czy w dzisiejszych czasach możliwe są nowe odkrycia? Czy możliwa jest rewolucja w sposobie myślenia? Nowa teoria homocysteinowa, której twórcą jest doktor Kilmer McCully to odpowiedź na te pytanie, a odkrycia dotyczące homocysteiny zmieniają dotychczasowe poglądy na temat przyczyn powstawania chorób serca. Homocysteina jest aminokwasem o destruktywnym działaniu; to poziom homocysteiny we krwi prowadzi do rozwoju miażdżycy i wielu innych chorób degenera-

cyjnych. Obecnie wiadomo, że wysoki poziom homocysteiny we krwi jest skutkiem niedoboru witamin z grupy B w diecie pacjenta – kwasu foliowego, witamin B6 i B12. Odkrycia doktora McCully’ego zostały potwierdzone w badaniach na szeroką skalę i są obecnie powszechnie stosowane.

– To naprawdę proste – mówi McCully. – Można samemu coś zrobić, by mieć prawidłowy poziom homocysteiny we krwi. Należy ustalić swój aktualny poziom homocysteiny, prosząc lekarza o właściwe badanie krwi. Jeśli jest niski (6–8 mcml/l) – istnieje tylko niewielkie ryzyko rozwoju chorób serca. Jeśli zaś poziom homocysteiny jest podwyższony (powyżej 12mcml/l) – można go

obniżyć do bezpiecznych granic, stosując zdrową i odżywczą dietę „rewolucja serca”.

Przez dziesiątki lat rozmaite autorytety rekomendowały nam dietę niskotłuszczową i niskocholesterolową. W praktyce okazało się, że jest ona nieskuteczna i wręcz szkodliwa. Według teorii homocysteinowej nie wszystkie tłuszcze i cholesterol są złe. Miażdżycę, udary i zawały serca wywołują tłuszcze trans i oksycholesterol. Tłuszcze trans są najbardziej niebezpieczną formą tłuszczów, znajdują się w utwardzanych olejach. Niemal wszystkie smaki, krakersy, ciasteczka, sosy sałatkowe, cukierki, a nawet lody zawierają nieznane ilości tych „częściowo uwodornionych tłuszczów”. Jeśli nie chcemy, aby tłuszcze trans uszkadzały nam błonę komórkową, zaburzając prawidłowe funkcjonowanie komórek – a takie właśnie jest ich działanie – powinniśmy zrezygnować z produktów, które je zawierają.

Rafinowane węglowodany, które są pozbawione witamin z grupy B, powodują wzrost poziomu homocysteiny. To one w dużej mierze odpowiadają za otyłość, nadciśnienie i cukrzycę, w następstwie których homocysteina może uszkadzać tętnice. Jeśli ograniczymy spożycie węglowodanów oczyszczonych (m.in. białej mąki, cukru, łuskanego ryżu), a zwiększymy w diecie porcje świeżych warzyw, owoców i pełnego ziarna – dostarczymy organizmowi odpowiednią ilość witamin z grupy B, „pilnujących” poziomu homocysteiny i zapobiegających chorobom serca.

Większość naszych posiłków stanowi żywność przetworzona – produkty zachowują trwałość przez tygodnie, miesiące a nawet lata. Nie psują się, nie ulegają procesom utleniania, są zabezpieczone przed insektami i gry-

zoniami. Poddane oczyszczaniu, rafinowane, napromieniowane, sterylizowane, wędzone lub zamrożone – tracą bezpowrotnie ważne składniki odżywcze – witaminy, błonnik, sole mineralne, niezbędne tłuszcze i substancje pochodzenia roślinnego – związki fitochemiczne, które zapobiegają rozwojowi chorób

Bazując na przetworzonej żywności, fundujemy sobie niedobory dietetyczne, czego konsekwencją są choroby niedoborowe. W wiekach XV, XVI żeglarze i odkrywcy podczas dalekich podróży morskich nie jedli owoców i warzyw, cierpieli na szkorbut. Dzisiaj problem eliminuje podanie witaminy C. W czasach nam bliższych, na początku XX wieku społeczności Indonezji i Indii nękała epidemia choroby beri-beri, którą wywołał niedobór witaminy B1. Zabrakło jej w podstawowym produkcie – ryżu, gdy poddano go procesom przetwarzania. Uszlachetniony, pozbawiony łusek ryż już tej witaminy nie zawierał. Obecnie biały ryż jest wzbogacany w witaminę B1.

Znaczny odsetek naszej populacji cierpi również na choroby niedoborowe. Nawet niewielki, ale przewlekły niedobór jednej lub kilku witamin z grupy B, doprowadza do powstania chorób serca i miażdżycy. Poważną konsekwencją współczesnej diety, opartej na żywności wysokoprzetworzonej, dostarczającej pustych kalorii jest epidemia otyłości.

Doktor McCully jest przekonany, że możemy i powinniśmy sami zadbać o poprawę diety. Radzi:

- Unikaj drastycznych diet niskotłuszczowych. Nie obawiaj się jedzenia orzechów, ryb, masła, śmietany i pełnotłustego mleka w niewielkich lub umiarkowanych ilościach – dostarczysz organizmowi niezbędne oleje i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach.

- Unikaj spożywania uwodornionych olejów, margaryny i innych produktów zawierających tłuszcze trans. Sprawdzaj zawartość składników odżywczych na etykietach i odrzucaj te produkty, które zawierają „częściowo utwardzane oleje”, „częściowo uwodorniony olej z orzeszków ziemnych lub sojowy”.

- Nie jedz sproszkowanych jajek i mleka, które są zawarte w paczkowanych produktach cukierniczych (ciasta, herbatniki, krakersy).

- Nie jedz żadnych produktów smażonych na używanym wcześniej oleju, unikaj masła, które było przez dłuższy czas podgrzewane, np. ghee.

- Przeglądaj tabele na opakowaniach płatków śniadaniowych i wybieraj tylko te, które wyprodukowano z pełnych ziaren, bez dodatku cukru.

- Biały chleb, ryż, makaron, bułeczki i pieczywo cukiernicze jedz sporadycznie.

- Kiedy jesz coś w restauracji, zamów surówkę ze świeżych warzyw albo koktajl z krewetek zamiast dań z karty.

- Jedz jak najświeższe jajka, w umiarkowanych ilościach. Wyrzuć wszystkie jajka mające więcej niż 1–2 tygodnie, niezależnie od terminu ważności podanego na opakowaniu.

Możemy również zatrzymać cykl przetwarzania żywności, uzupełniając gotowe produkty np. dodatkami wartościowymi – „żywymi”:

- Dodaj łyżkę stołową kielków pszenicy do płatków śniadaniowych i zjedz z owocami, pełnym mlekiem lub śmietaną light, bez dodatku cukru. Kielki pszenicy zawierają witaminy, esencje tłuszczowe i pierwiastki śladowe.

- Używaj młynka elektrycznego do mielenia pszenicy, owsa i jęczmienia na mąkę do pieczenia.

- Unikaj produktów z białej mąki, jak: pieczywo, ciasta, bajgle, makarony, naleśniki i chleb na bazie mieszanek pełnego ziarna lub wieloziarnistej i białej mąki.

- Wyeliminuj słodkie naleśniki i desery zawierające cukier i mąkę.

- Zawsze jedz świeże warzywa i owoce zamiast przetworów w puszkach. Produkty mrożone jedz tylko wtedy, kiedy nie możesz zdobyć świeżych lub nie ma na nie sezonu.

- Podczas gotowania zamiast mleka odtłuszczonego lub mleka w proszku używaj małych ilości pełnego mleka, śmietany light i masła.

- Do sosów sałatkowych używaj oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia na zimno (extra virgin) oraz świeżego soku z cytryn.

- Oliwa z oliwek, w ciemnych szklanych opakowaniach powinna być przechowywana w chłodnym pomieszczeniu lub w lodówce, co zapobiegnie jej jęłczeniu i stracie witamin.

- Mleko przechowuj w kartonach a nie w szklanych butelkach.

Produkty surowe, delikatnie przetworzone, m. in. sałatki, owoce stanowią podstawę diety „rewolucja serca”. Najlepsze potrawy są najprostsze. Powinniśmy np. codzien-

nie zjadać świeżą sałatkę z różnych odmian sałaty zielonej lub lodowej, szpinaku, sałaty czerwonołistej, bazylii z dodatkiem szalotki, awokado, ogórka, pomidora i oliwek.

Podobnie owoce – najzdrowsze są świeże, spożywane zaraz po umyciu. Owoce zamrożone, w przetworach, albo w puszkach zazwyczaj nie mają witamin i kwasu foliowego. Sięgamy po nie, kiedy świeże owoce są nieosiągalne.

W diecie „rewolucja serca” na każdym etapie przygotowywania posiłku obowiązuje dbałość o zachowanie jak największej wartości odżywczej produktu. Z tego względu warzywa mogą być lekko podgotowane i tylko tyle, by można było je pogryźć, na przykład, na parze, w minimalnej ilości wody. Nie wylewajmy wywaru, w nim są wszystkie „skarby” z gotowanych jarzyn – witaminy, związki mineralne i fitochemiczne – jest więc wartościowym dodatkiem do zup lub innych potraw.

Smażąc warzywa na oliwie z oliwek czy piekąc na ruszcie, mieszajmy i obracajmy je, aby zachowały jak najwięcej soku. Niektóre jarzynki możemy jeść na surowo.

Również mięso, ryby, drób trzeba przyrządzać we właściwej temperaturze w sposób zapewniający zniszczenie bakterii na powierzchni potrawy, a jednocześnie utrzymujący związki mineralne wewnątrz niej. Bardzo ważne byśmy gotowali tylko tyle ile potrzeba do jednego posiłku. Resztki, jeśli zostają, powinny być wyrzucone. Jeżeli zdarzy się, że zostają większe porcje nie zjedzonych potraw, trzeba je opakować i zaraz włożyć do lodówki lub zamrozić. Właściwie powinny być zjedzone jeszcze tego dnia. Pozostawione w ciepłe potrawy w ciągu 1–2 godzin stają się pożywką dla bakterii i substancji toksycznych.

Doktor Kilmer Mc Cully, zanim rozwinął teorię homocysteinową, przetestował dietę „rewolucja serca” na sobie i swojej rodzinie. Przyznaje, że na początku nie było łatwo. Rodzina doktora odżywia się według tej diety od 25 lat, codziennie ją modyfikując. W ostatnich latach udało się im wykluczyć z jadłospisu prawie wszystkie rafinowane cukry. W tym domu przede wszystkim jada się świeże warzywa, mięso i nabiał, orzechy, pełne ziarna zbóż, ryby, kurczaki, indyki i owoce. Bardzo rzadko sięgają po chleb, krakersy, bajgle, makaron, ciasta, ciasteczka i cukierki. Wykluczono z diety dania z barów fast-food i paczkowane wypieki. Ale z tortu urodzinowego nie zrezygnowano ze względu na tradycję. Do tej pory w rodzinie doktora Mc Cully’ego wszyscy cieszą się dobrym zdrowiem.

*Na podstawie „Rewolucja serca”
Kilmer McCully i Martha McCully
Oprac. Maciej Lutka*

