



AJWEN DIETA

Jedz świadomie

jak żywność wpływa na Twoje zdrowie

Iwona Wierzbicka

część 1

Spis treści

Wstęp	9
Przydatne linki	10
O autorze	11
Białko	12
Wstęp	12
Aminokwasy	13
Funkcje białek	14
Aminokwasy glukogenne	15
Proces metaboliczny w naszym organizmie	15
Metabolizm aminokwasów	16
Szybkość obrotu białek	17
Produkcja paliwa z białek – kilka ciekawostek	18
Rola białek w naszym organizmie	18
Jakie jest zapotrzebowanie na białko?	18
Nadmiar białka	18
Kiedy białko staje się białkiem?	19
Źródła białek	19
Zawartość białka w produktach	20
Białka pełnowartościowe i niepełnowartościowe	21
Aminokwas ograniczający	21
Alternatywne źródła dobrego białka	23
Co zaliczamy do roślin strączkowych?	23
Rośliny strączkowe: za i przeciw	23
Soja – na nie!	24
Substancje antyodżywcze	25
Mało czy dużo kwasu fitynowego?	27
Lektyny	27
Wartość biologiczna i wskaźnik NPU	28
Aminokwasy BCAA	28
Aminokwasy EAA	29
Aminokwasy NEAA	29
Arginina	29

Glutamina	30
Porównanie jadłospisów	30
Przykład pierwszy: typowy jadłospis z chlebem żytnim, warzywami, jogurtem naturalnym, musli itd.	30
Jadłospis drugi, tzw. ubogie paleo.....	31
Jadłospis paleo z podrobami	31
Porównanie diety paleo z wybranym jadłospisem osoby, która jest otyła.....	32
Nietolerancje pokarmowe – białko mamy problem	32
Podsumowanie	33
Dodatkowe pytania	34
Bibliografia (uproszczona)	36
.....	37
Kody rabatowe	37
Tłuszcze i cholesterol.....	38
Wprowadzenie	38
Lipidy	39
Tłuszcze nienasycone i nasycone	40
Czy tłuszcz kokosowy jest w porządku?	40
Tłuszcze nasycone	41
Tłuszcze jednonienasycone	43
Tłuszcze wielonienasycone.....	43
Tłuszcze w naszym ciele	43
Jakie mięso jest najtłustsze?	44
Kwestia łososia	45
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe.....	46
Tłuszcze jako materiał budulcowy.....	47
Kwasy tłuszczowe typu trans.....	48
W jaki sposób spożywać tłuszcze, aby mieć z nich jak największą korzyść?	49
Do smażenia stosujemy.....	49
Jakie produkty tłuszczowe spożywać na surowo	50
Ile tłuszczu na dzień?	50
Porównanie przeciętnego składu kwasów tłuszczowych w różnych olejach jadalnych	50
Przykład oleju Golden Drop.....	51
Olej rzepakowy	51

Olej PAM (canola), czyli tłuszcz, który nie jest tłuszczem	51
Orzechy.....	52
Suplementacja.....	52
Cholesterol	53
Co wpływa na poziom cholesterolu?.....	54
Co zawiera tkanka tłuszczowa zwierząt?.....	54
Dodatkowe pytania	55
Bibliografia (uproszczona)	55
Węglowodany.....	58
Wprowadzenie	58
Jesteś tym, co jesz!	59
Co to są węglowodany?.....	60
Podział węglowodanów.....	60
Ciekawostki:.....	61
Hipoglikemia reaktywna.....	62
Glukoza (cukier gronowy).....	63
Fruktoza	64
Galaktoza	65
Syrop fruktozowo-glukozowy	65
FODMAPS	67
Glikacja	68
Jak się pozbyć AGE?	70
Pentozy	70
Węglowodany złożone	71
Sacharoza.....	71
Laktoza.....	71
Maltoza.....	71
Trehaloza	71
Celabioza	71
Cukry w warzywach i owocach a FODMAP	72
Skrobia, błonnik, celuloza, glikogen	73
Skrobia.....	73
Glikogen.....	74
Celuloza, hemiceluloza, ligniny	74

Zapotrzebowanie na węglowodany	75
Przykładowe ilości węglowodanów	76
Węglowodany proste? A może złożone tylko oczyszczone?	76
Dlaczego nie czujemy że żywność szkodzi	77
Cukier	77
Brain fog i opiaty	77
Glikacja	77
Stany zapalne	77
Uzależnienie	78
Kwestia doboru węglowodanów i ich ilości jest bardzo indywidualna	79
Post Dąbrowskiej	79
Badania diagnostyczne	79
Dodatkowe pytania	80
Bibliografia (uproszczona)	81
Piramida IŻŻ i Ajwen kontra liczenie kalorii	85
Piramida Ajwen	85
Piramida IŻŻ	86
Aktywność fizyczna	86
Czy ćwicząc, schudnę?	87
Ile uzupełniasz kalorii, wypijając izotonik albo szklankę soku?	87
Zasady IŻŻ	88
Czy kaloria kalorii jest równa	90
Jakie powinny być proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów?	91
Polacy jedzą za dużo białka	92
Zalecenia diabetologii klinicznej	93
Jadłospis przedszkolny – szpitalny	93
Na czym opiera się ta dieta?	94
Odżywianie się Polaków	95
Piramida Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego i Polskiego Naukowego Towarzystwa Otyłości i Przemiany Materii	97
Piramida Ajwen	97
Do którego roku życia stosować zalecenia z piramidy dziecięcej?	100
Piramida żywienia dzieci autystycznych	103
Co ma flora bakteryjna do autyzmu?	103

Wapń	104
Podstawa diety	104
Gdzie kupić dobre mięso?	105
Czy jajo może zastąpić chleb?	105
Pytania	106
Dlaczego w piramidzie pojawiły się grzyby?.....	106
Dlaczego owoce i kasze powinny stanowić mały udział w diecie?.....	107
Jakie są wady kasz?	107
Jakie orzechy włączyć do diety?	108
Co z węglowodanami?.....	108
Ile węglowodanów w diecie?	108
Czy konieczna jest suplementacja?	109
Przykłady diet po redesignie	109
Czy BMI jest dobrym wyznacznikiem prawidłowej masy ciała?.....	111
Bibliografia (uproszczona)	111
Dlaczego liczenie kalorii nie sprawdza się	113
Wprowadzenie	113
Czy spożywamy naturalny pokarm?	113
Kalorie.....	117
Jak działa pokarm?	117
Dlaczego liczenie kalorii nie sprawdza się?	119
Obliczanie podstawowej przemiany materii	120
Wzór ogólny uproszczony	120
Wzór Harrisa-Benedicta	121
Tabele z norm żywienia	121
Obliczanie PPM.....	121
Całkowita przemiana materii	123
Wzór 220 - wiek.....	126
Zapotrzebowanie energetyczne w cyferkach to jedno, a hormony to drugie	126
Duże znaczenie ma wysycenie organizmu składnikami odżywczymi.....	126
Kortyzol.....	127
Oddziaływanie pokarmu.....	127
Zakwaszenie żołądka	128
Sposób określania otyłości	129

BMI	129
Wskaźnik WHR talia-biodra	129
Wskaźnik talii.....	129
Metoda bioimpedancji	130
Dieta ubogoenergetyczna według IŻŻ, czyli jak odchudzać się kaloriami	130
Dieta ubogoenergetyczna – przegląd produktów zalecanych i niezalecanych	133
10 zasad skutecznego odchudzania	136
Wprowadzenie	136
Dziesięć zasad Ajwen.....	138
1. Wyrzucić pszenicę	138
2. Wyrzucić mleko	140
3. Śniadanie bez węglowodanów	141
4. Żadnego cukru	142
5. Spożywaj węglowodany tylko w dwóch posiłkach.....	143
6. Sokom mówimy nie	145
7. Zastąp chleb, bułki, słodkie wypieki, chlebem żytnim na zakwasie	146
8. Tylko jedna porcja owocowa w ciągu dnia	147
9. Tłuszcze roślinne nie, tłuszcze zwierzęce tak	147
10. Nabiał tylko raz dziennie	151
Produkty dozwolone na 10 zasadach	152
Co jest ważne w 10 zasadach?	153
Możliwe problemy, kiedy stosujemy 10 zasad.....	153
Na co zwrócić uwagę przy diecie paleo?	158
Dieta paleo jest instynktowna.....	158
Czasami lepszy jest brud niż nadmierna sterylność	159
Źródła pokarmowe witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.....	159
Obróbka żywności	160
Protokół autoimmunologiczny	160
Rośliny psiankowate.....	162
Zielone warzywa.....	162
Szczawiany.....	163
Goitrogeny a tarczyca.....	164
Warzywa	164
Zielone warzywa a siarka.....	164

Najlepsze źródła składników odżywczych	165
Alternatywne źródła węglowodanów	165
Ile węglowodanów w diecie	165
Mięso – sztuka dokonywania wyborów	167
Mięso – co się w nim kryje?	167
Jakie mięso wybierać?	167
Problem z przemysłowym drobiem.....	168
Czy przecenione mięso w markecie jest złe?	168
Czy warto kupować większe ilości mięsa i je mrozić?	168
Gdzie najlepiej kupować mięso?	169
A co z mięsem paczkowanym?	169
Certyfikaty potwierdzające jakość mięsa	169
Na co zwracać uwagę podczas kupowania mięsa?	170
Po czym poznać, że mięso jest świeże?.....	171
Kody rabatowe	174