



dr Rob Thompson
Dana Carpender

INSULINOOPORNOŚĆ

REWOLUCYJNY PLAN LECZENIA

Jak usprawnić metabolizm,
wycelminować otyłość brzuszną
i zapobiec cukrzycy

vital
GWARANCJA ZDROWIA

INSULINOOPORNOŚĆ



**REWOLUCYJNY
PLAN LECZENIA**



dr Rob Thompson
Dana Carpender

INSULINOOPORNOŚĆ

REWOLUCYJNY PLAN LECZENIA

Jak usprawnić metabolizm,
wyliminować otyłość brzuszną
i zapobiec cukrzycy

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Kamila Knochenhauer

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-325-8

Tytuł oryginału: *The Insulin Resistance Solution: Reverse Pre-Diabetes, Repair Your Metabolism, Shed Belly Fat, and Prevent Diabetes - with more than 75 recipes by Dana Carpender*

© 2016 Quarto Publishing Group USA Inc.
Text © 2016 Rob Thompson, M.D., and Dana Carpender

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

The logo for Vital publishing, featuring the word "vital" in a stylized, lowercase font with a dot above the 'i'. Below it, the words "GWARANCJA ZDROWIA" are written in a smaller, uppercase font.

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla moich pacjentów,
którzy zawsze darzyli mnie zaufaniem.
Rob Thompson, lekarz medycyny

Dedykuję to Wam, Czytelnicy.
Ktoś Wam źle doradził i znaleźliście
się w niebezpiecznym zaułku. To się
zmieni już dziś. Witajcie w tej części
swojego życia – będziecie zachwyceni.
Dana Carpender

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

TŁUSZCZ WOKÓŁ BRZUCHA – BOMBA Z OPÓŹNIONYM ZAPŁONEM	9
--	---

CZĘŚĆ I

ZROZUMIEĆ INSULINOOPORNOŚĆ	13
Rozdział 1 Insulina: za duża dawka dobrego	15
Rozdział 2 Jak rozpoznać u siebie insulinooporność	25
Rozdział 3 Co jest powodem insulinooporności?	33
Rozdział 4 Współczesna epidemia.	43

CZĘŚĆ II

SPOSÓB NA PRZYWRÓCENIE PRAWDŁOWEGO METABOLIZMU	49
Rozdział 5 Uaktywnij swoje wolnokurczliwe włókna mięśniowe.	51
Rozdział 6 Zrozum swój ładunek glikemiczny.	63
Rozdział 7 Blokery węglowodanów.	91
Rozdział 8 Najpierw pozbydź się otyłości brzusznej.	105
Rozdział 9 Pogromcy mitów	109
Rozdział 10 Leki, które mogą pomóc	119

CZĘŚĆ III

PRZEPISY I PLANY ŻYWIENIOWE DLA ZMNIEJSZENIA

INSULINOOPORNOŚCI AUTORSTWA DANY CARPENDER 125

Przygotowanie posiłków niskowęglowodanowych 127

Przekąski 135

Napoje 145

Jajka i inne pokarmy śniadaniowe 149

Sałatki 161

Przystawki warzywne 171

Owoce morza 181

Drób 189

Wołowina 197

Wieprzowina i jagnięcina 205

Zupy 213

Sosy 219

Desery 227

ZAŁĄCZNIK 235

Ładunki glikemiczne 235

Podziękowania 251

O Autorach 253

WPROWADZENIE

TŁUSZCZ WOKÓŁ BRZUCHA – BOMBA Z OPÓŹNIONYM ZAPŁONEM

Nie podoba ci się twój wygląd. Ubrania źle na tobie leżą, nie potrafisz poruszać się już z taką łatwością jak kiedyś. Być może twój lekarz powiedział, że grozi ci cukrzyca. Ale co możesz na to poradzić? Próbowalesz diet. Przynosiły efekt na jakiś czas, po czym waga znów zaczynała powoli rosnać. Winą za to obarczasz swój brak dyscypliny, ale weź pod uwagę to: obecnie dwukrotnie więcej Amerykanów ma nadwagę niż miało to miejsce czterdzieści lat temu. Czy wszyscy ci ludzie nagle stracili silną wolę? To nie jest prawdopodobne. Dlaczego masz się pozbawiać czegokolwiek, skoro ludzie żyjący czterdzieści lat temu zdawali się móc jeść wszystko, co chcieli i nie tyli?

Wtedy też Amerykanie uważali, że stają się zdrowsi niż kiedykolwiek wcześniej, ale nagle wydarzyło się coś, co sprawiło, że nasze zdrowie zaczęło podupadać. Naukowcom zdawało się, że odkryli przyczynę ataków serca: cholesterol w pożywieniu. Myśleli też, że wiedzą, co przyczynia się do otyłości: spożywanie nadmiaru tłuszczu. Ogłosili światu, że aby być szczupłym i uniknąć choroby serca, należy unikać pokarmów zawierających tłuszcz i cholesterol, w tym jajek, nabiału, czerwonego mięsa i tłustych warzyw takich jak orzechy, oliwki i awokado. Odpowiedzią sklepów spożywczych była zwiększona podaż niskotłuszczowej, niskocholesterolowej żywności; coraz większą

popularnością cieszył się wegetarianizm i po raz pierwszy w historii Administracja Żywności i Leków USA (FDA) zaangażowała się w przekonywanie ludzi, by „jedli zdrowo” – to znaczy, by spożywali mniej tłuszczu i cholesterolu. Amerykanie zrobili to, co usłyszeli: w latach 1970-1997 zmniejszyli konsumpcję jajek o 23 procent, tłuszczu z mleka o 52 procent, a czerwonego mięsa o 16 procent.

Cóż, żyjemy dłużej, ale nie dlatego, że zmieniliśmy dietę. Mniej ludzi pali papierosy i możemy liczyć na lepsze leczenie chorób serca, raka czy udaru. Jednak fakt jest taki, że wciąż jesteśmy niezdrowi. Dwie trzecie społeczeństwa ma nadwagę, jedna trzecia jest otyła, a liczba przypadków cukrzycy potroiła się od 1970 roku. Więcej ludzi niż kiedykolwiek cierpi z powodu artretyzmu i dny moczanowej. Więcej mężczyzn skarży się na brak witalności i popędu seksualnego, więcej kobiet zмага się z bezpłodnością. Pomimo wszelkich postępów, jakich dokonała medycyna w ostatnich pięćdziesięciu latach, nie wyglądamy tak dobrze jak powinniśmy, nie czujemy się tak dobrze jak powinniśmy i cierpimy z powodu poważnych problemów medycznych w większym stopniu niż kiedykolwiek dotąd.

Mamy też inną figurę niż kiedyś: nasze brzuchy są większe. Oczywiście kiedy przybierasz na wadze, twój brzuch jest większy, ale badania pokazują, że wielkość tej części ciała w stosunku do jego reszty wciąż się zwiększa. Nawet szczupli ludzie mają dziś wystające brzuchy. Od 2002 roku średnia waga pozostała niezmienną, ale nasze brzuchy stały się jeszcze większe.

Jaki jest powód tych problemów? Sekretem jest wystający brzuch. Tłuszcz na brzuchu jest przysłowiową bombą z opóźnionym zapłonem, oznaką, że coś sprawia, że jesteśmy chorzy. Jednak to nie proch w bombie sprawia, że mamy problem. To jeden z naszych hormonów – insulina. Wytwarzamy za duże jej ilości, co niesie za sobą całą masę problemów, które były rzadkością czterdzieści lat temu, w tym

otyłość brzuszna, cukrzycę u dorosłych, niepłodność u kobiet i niski poziom testosteronu u mężczyzn.

Problemem jest tak zwana insulinooporność. Brzmi to bardzo technicznie, ale kwestia jest bardzo prosta. Nasz organizm potrzebuje insuliny, by przetransportować glukozę z krwiobiegu do mięśni. Kiedy istnieje insulinooporność, mięśnie przestają reagować na insulinę – stają się odporne na insulinę. W wyniku tego komórki wytwarzające insulinę – komórki beta w trzustce – muszą produkować więcej insuliny niż normalnie, aby regulować poziom glukozy we krwi.

To zrozumiałe, że nie słyszałeś wcześniej o insulinooporności. Dopiero ostatnie dziesięciolecie przyniosło lekarzom wiedzę o tym, jak powszechne jest to zjawisko i jak je diagnozować. Ameryka doświadcza epidemii insulinooporności. W przybliżeniu jedna trzecia populacji Amerykanów przed ukończeniem czterdziestego roku życia dowiaduje się, że cierpi na insulinooporność. Epidemia ta wywróciła do góry nogami myślenie na temat odżywiania. FDA nie zaleca już zmniejszenia spożycia tłuszczu i cholesterolu w pokarmach. W ostatnich zaleceniach żywieniowych dla Amerykanów nacisk kładzie się na wyeliminowanie insulinooporności.

Dobra wiadomość jest taka, że insulinooporności można łatwo zapobiec, łatwo da się ją leczyć i wyeliminować. Tak naprawdę w przeszłości ludziom udawało się jej uniknąć bez jakichkolwiek prób. Nie musisz przechodzić na dietę. Nie musisz pocić się i forsować na siłowni. Nie musisz zażywać leków. Musisz jedynie zmniejszyć produkcję insuliny w swoim organizmie i kiedy zrozumiesz, o co w tym wszystkim chodzi, wszystko jest niezwykle proste do przeprowadzenia.

Część I tej książki pomoże ci stwierdzić, czy masz insulinooporność i wyjaśni, jak kilka pozornie niewielkich zmian stylu życia przyniesie ogromne rezultaty, jeśli chodzi o ilość wytwarzanej przez twój organizm insuliny. Część II pokaże, jak łatwo można odzyskać wraź-

liwość na insulinę i odbudować normalną równowagę hormonalną bez diet w powszechnym tego słowa znaczeniu czy angażowania się w wyczerpujące ćwiczenia. Część III z kolei przedstawia przepisy na pyszne dania, dzięki którym rozpocznie się twoja droga do zdrowszego i smaczniejszego sposobu odżywiania.

CO JEST POWODEM INSULINOOPORNOŚCI?

3

Jeśli insulinooporność niesie ze sobą te wszystkie problemy, co jest jej powodem? Być może w zrozumieniu problemu pomocny będzie fakt, że istnieją dwa jej rodzaje – normalna, która pojawia się po spożyciu posiłku skrobiowego i znika w ciągu kilku godzin, oraz anormalna, która pozostaje przez tygodnie i przynosi problemy takie jak otyłość brzuszna, cukrzyca i zespół policystycznych jajników (PCOS). Problemem jest to, że zbyt częste pojawianie się normalnego typu insulinooporności prowadzi do anormalnego typu. Oto co się dzieje.

RADZENIE SOBIE Z POSIŁKIEM PEŁNYM WĘGLOWODANÓW

Jednym z zadań insuliny jest otwarcie receptorów na powierzchni komórek mięśniowych, aby glukoza mogła się do nich dostać. Dzięki temu komórki kontrolują ilość glukozy, która wnika do mięśni. Kiedy komórki mięśni mają już tyle glukozy, ile potrzebują, przestają na nią reagować – „zamykają furtki”. Tego rodzaju insulinooporność ma miejsce u każdego z nas po zjedzeniu większej ilości węglowodanów niż spalamy w drodze aktywności fizycznej. To dobrze, ponieważ glukoza wciąga do komórek wodę. Zbyt duża ilość glukozy w komórkach mogłaby spowodować ich nabrzmienie i pęknięcie.

Co dzieje się z pozostałą glukozą? Do głosu dochodzi tłuszcz. Tłuszcz składa się ze specjalnych komórek przeznaczonych do magazynowania kalorii. Twoje komórki tłuszczowe wciąż reagują na insulinę, kiedy mięśnie już tego zaprzestały. Kiedy masz więcej glukozy w krwiobiegu niż potrzeba dla mięśni, insulina przekształca ją w tłuszcz i wciska do komórek tłuszczowych. Zrozum to dobrze: nie musisz jeść tłuszczu, by być grubym. Insulina przekształca węglowodany w tłuszcz. Ten ziemniak, którego zjadłeś wczoraj wieczorem? Insulina przerobiła go w sadelko, które teraz odpoczywa sobie na twoich udach.

Jednak glukoza nie jest jedyną substancją, którą insulina wpycha do twoich komórek tłuszczowych. Jako główny hormon przechowujący kalorie w twoim organizmie, insulina wyciska paliwo ze wszystkich rodzajów pożywienia – tłuszczu, białka i węglowodanów – i wrzuca do twojego zbiornika. Jeśli spożywasz więcej węglowodanów niż twoje mięśnie są w stanie spalić, insulina zamienia wszystko, co jesz, w tłuszcz. Tego rodzaju insulinooporność mogłaby być normalna dla nas, ale nie dla jaskiniowca. Ludzie pierwotni nie mieli wystarczająco dużo węglowodanów w swojej diecie, aby musieli zajmować się dodatkową glukozą.

GDY TWÓJ ZBIORNIK NA PALIWO JEST PRZEPEŁNIONY

Insulinooporność po posiłku spotyka każdego z nas, kiedy zjadamy więcej węglowodanów niż wynika to z potrzeby zastąpienia tych, które spaliliśmy. Porozmawiajmy teraz o nienormalnym typie insulinooporności – tym, który doskwiera nam tygodniami i przynosi problemy w rodzaju otyłości brzusznej, cukrzycy i PCOS.

No dobrze, zjadłeś za dużo węglowodanów. Minęło kilka godzin i cała pozostała glukoza zamieniła się w tłuszcz. Przytyłeś lekko, ale przynajmniej pozbyłeś się z krwi nadmiaru glukozy. Poziom insuliny wrócił do normy i zaczynasz wszystko od początku. Dopóki nie

popęlnisz tego samego błędu podczas kolejnego posiłku, czyli jeśli nie zjesz więcej węglowodanów niż będziesz w stanie spalić, komórki twoich mięśni zużyją znajdującą się w nich glukozę i znów zaczną reagować na insulinę. Zwiększona reakcja na insulinę oznacza, że nie będziesz musiał wydzielać ogromnych jej ilości, by zająć się zjadanymi przez ciebie węglowodanami. Niższy poziom insuliny pozwoli, by komórki tłuszczowe uwolniły kalorie z powrotem do organizmu. Po to są właśnie komórki tłuszczowe – by magazynować i uwalniać paliwo potrzebne nam do życia między posiłkami.

Ale co dzieje się, kiedy zjadasz więcej węglowodanów niż twoje mięśnie są w stanie spalić, posiłek po posiłku, dzień w dzień? A jeśli twoje mięśnie wciąż odcinają się od przyjęcia insuliny i twoje komórki beta cały czas są zmuszone produkować więcej insuliny niż normalnie, upychając coraz więcej kalorii do komórek tłuszczowych? Istnieją granice tego, ile paliwa twoje komórki tłuszczowe mogą magazynować. Co się dzieje, kiedy nie mogą już przechować więcej paliwa? Takie zjawisko ma miejsce bardzo często – tak naprawdę mamy epidemię tego zjawiska. Kiedy insulina próbuje wepchnąć paliwo do tkanek tłuszczowych, które nie mogą już go pomieścić, paliwo zaczyna wyciekać tak szybko jak weszło. To tak, jak gdybyś próbował zatankować benzynę do zbiornika samochodu, kiedy zbiornik jest pełny; paliwo wyleje się i narobi mnóstwo bałaganu.

ZALEW KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Kiedy z twoich komórek wydostaje się paliwo, nie przekształca się ono z powrotem w stan, w jakim się pojawiło – opuszcza komórki jako kwas tłuszczowy, produkt rozpadu tłuszczu. Kiedy twoje komórki tłuszczowe są przepełnione, zalewają cały twój organizm kwasami tłuszczowymi i to powoduje problemy. Kwasy tłuszczowe przesączają każdą komórkę twojego ciała, co powoduje ich mniej skuteczne funkcjonowanie. Tracą wrażliwość na wiele hormonów,

a jednym z nich jest insulina. Innymi słowy zalew kwasów tłuszczowych pogłębia insulinooporność.

Czy widzisz, jaki jest problem? Mamy tu do czynienia z błędnym kołem. To właśnie wysoki poziom insuliny spowodował na początku zalanie twojego organizmu kwasami tłuszczowymi. Teraz te kwasy tłuszczowe sprawiają, że masz jeszcze większą insulinooporność i podnoszą poziom twojej insuliny jeszcze bardziej. Wtedy właśnie twój metabolizm leci w dół po równi pochyłej. Kwasy tłuszczowe bardziej niż kiedykolwiek czynią twoje komórki mięśniowe opornymi na insulinę. Możesz potrzebować pięć lub nawet sześć razy więcej insuliny niż normalnie, by poradzić sobie z całą ilością węglowodanów, które zjadasz. Ten rodzaj insulinooporności nie przemija po kilku godzinach tak jak to ma miejsce w przypadku normalnej insulinooporności po posiłku. Trwa tygodniami. Kiedy znajdujesz się w tym stanie i zbliżysz się do węglowodanu, twój poziom insuliny szybuje w górę, pompując więcej paliwa do komórek tłuszczowych, niszcząc komórki beta i wprowadzając chaos w twoich hormonach płciowych.

Przepełnienie komórek tłuszczowych sprzyja także powstawaniu otyłości brzusznej. Twój organizm korzysta ze składowisk tłuszczu w okolicy brzucha, by wrzucać tam wszelkie śmieci. Brzuch przyjmuje cały tłuszcz, którego reszta ciała nie może utrzymać, stąd rosnący w pasie obwód jest dobrym wskaźnikiem insulinooporności.

JAK INSULINOOPORNOŚĆ CZYNI CIĘ GRUBYM

Nikogo nie trzeba przekonywać, że mamy na świecie problem otyłości. Rozejrzyj się wokół siebie. Odsetek Amerykanów z nadwagą podwoił się w ostatnich pięćdziesięciu latach. Dwie trzecie ma nadwagę; jedna trzecia cierpi na otyłość – 13,7 kg lub więcej nadwagi. Epidemia ta rozlała się na inne uprzemysłowione kraje w Europie i Azji, gdzie odsetek otyłych poszybował w górę. Jednakże wzrost wagi nie jest w populacji rozłożony równomiernie. Na przykład szczuplejsza

połowa populacji waży tylko około 4,5 kg więcej niż ta sama grupa pięćdziesiąt lat temu, a cięższa połowa waży średnio o około 13,7 kg więcej. Najcięższe 10 procent to zapierające dech w piersiach 27,2 kg więcej niż najcięższe 10 procent populacji pięćdziesiąt lat temu. Wydaje się, że cokolwiek spowodowało wzrost masy ciała w ostatnich pięćdziesięciu latach, wynikało to z błędnego koła, w które niektórzy z nas wpadli i które przyczyniło się do nadmiernego tycia.

Co takiego wydarzyło się, że tak wiele osób ma nadwagę i dlaczego u niektórych wzrost wagi zdaje się generować błędne koło jeszcze większego tycia? Nie możesz zrzucić winy na genetykę; geny potrzebują tysięcy lat, by się zmienić. To, co robimy lub czego nie robimy, sprawia, że tyjemy, a u niektórych powoduje niebezpieczną otyłość. Oczywiście powszechnym wytłumaczeniem jest brak silnej woli, ale dlaczego tak wielu z nas miałooby nagle stracić silną wolę? Każdego dnia możesz spotkać ludzi, którzy wykazują niezwykłą dyscyplinę w innych aspektach swojego życia, a jednak nadal mają problemy ze swoją wagą. Brak silnej woli nie jest tutaj sensownym wytłumaczeniem.

DLACZEGO SILNA WOLA NIE DZIAŁA?

Pamiętasz, kiedy jako dziecko próbowałeś sprawdzić, jak długo będziesz w stanie wstrzymać oddech? Na początku było łatwo, ale po około 30 sekundach twój organizm podpowiadał ci jasno i wyraźnie, że czas zacząć oddychać. Dwutlenek węgla zgromadzony w twoim organizmie pobudził ośrodki oddechowe w mózgu i skłonił cię do oddychania bez względu na to jak bardzo próbowałeś tego nie robić. Szybko się nauczyłeś, że nie możesz opierać się rozkazom twojego ciała.

To samo dzieje się, kiedy próbujesz zrzucić wagę, próbując po prostu mniej jeść. Jakkolwiek rozsądnie to brzmi, rzadko działa. Tak samo jak reakcje chemiczne w twoim organizmie determinują to, ile wdychasz powietrza, inne kontrolują, ile jesz i prawie niemożliwe

jest oparcie się im. Jednak to nie oznacza, że nie możesz zrzucić wagi. Musisz po prostu doprowadzić chemię swojego ciała do tego, aby pracowała dla Ciebie, a nie przeciwko Tobie. Jeśli zrozumiesz, jakie reakcje chemiczne zachodzą w Twoim ciele, powodując wzrost wagi, zobaczysz, że wcale nie jest tak trudno je odwrócić.

Wewnętrzne wygłodzenie

Prawdopodobnie nosisz przynajmniej miesięczny zapas paliwa zmagazynowany w postaci tłuszczu. Zadaj sobie pytanie: dlaczego, mając całe to dodatkowe zmagazynowane paliwo, kilka godzin po posiłku znowu jesteś głodny? Dlaczego Twój organizm nie zużyje po prostu tego nagromadzonego w tłuszczu paliwa, żeby zapobiec uczuciu głodu?

Jeśli jesteś taki sam jak większość ludzi walczących z nadwagą, problemem jest nadmiar insuliny. Insulina aktywuje enzymy, które wciskają kalorie do Twoich komórek tłuszczowych, i blokują te, które je odprowadzają. Nadmiar insuliny w układzie wciska paliwo do Twoich komórek tłuszczowych i tam je zamyka. Paliwo nie może przedostać się do Twoich mięśni, by tam zostać spożytkowane na energię, czy do mózgu, by stłumić uczucie głodu. W konsekwencji, w kilka godzin po jedzeniu Twój mózg czuje, że zaczyna Ci brakować paliwa i znów jesteś głodny. Naukowcy nazywają to zjawisko wewnętrznym wygłodzeniem. Twój magazyn tłuszczu działa jak wielki guz – rośnie, podczas gdy reszta organizmu głoduje.

Skąd bierze się ten nadmiar insuliny? Znasz już odpowiedź. Nie potrzebujesz insuliny, by radzić sobie z tłuszczem i białkiem w diecie, potrzebujesz jej jedynie, kiedy jesz węglowodany. Kiedy jesz dużo węglowodanów, wytwarzasz dużo insuliny. Czy to oznacza, że jedząc węglowodany, przytyjesz? Niekoniecznie. Twoje ciało ma swoje sposoby hamowania gromadzenia tłuszczu.

Hormony kontrolujące apetyt

Okazuje się, że Matka Natura tak samo jak ty nie chce, żebyś był gruby. Normalnie, kiedy jesz wystarczającą ilość pokarmu, by uzupełnić spalone kalorie, organizm wytwarza hormony, które wędrują do centrum kontrolującego apetyt w mózgu i współdziałają z nim, by wygasić uczucie głodu. Przykładem takiego hormonu jest leptyna wytwarzana przez komórki tłuszczowe. Leptyna wędruje przez krwiobieg do mózgu i tłumi głód. Zapobiega gromadzeniu się nadmiaru tłuszczu. Im więcej tłuszczu magazynujesz, tym więcej produkujesz leptyny i tym mniej powinieneś chcieć jeść – oczywiście jeśli ośrodku kontroli apetytu pracują prawidłowo.

Naukowcy odkryli kilka hormonów kontrolujących apetyt. Niektóre pochodzą z żołądka i jelit i reagują na ilość pokarmu spożywanego podczas posiłku. Inne, takie jak leptyna, pochodzą z komórek tłuszczowych i odpowiadają za ilość tłuszczu, jaki magazynujesz. Badacze są w stanie rzeczywiście zmniejszyć spożywanie przez ludzi pokarmu poprzez podawanie im tych hormonów. Jest jednak pewien problem: u większości otyłych osób ośrodku kontroli apetytu są odporne na działanie tych hormonów. Ich komórki tłuszczowe wytwarzają mnóstwo leptyny, ale ośrodku w mózgu kontrolujące apetyt nie reagują na nią tak jak powinny.

Dlaczego ośrodku kontroli apetytu w twoim mózgu przestają pracować właśnie wtedy, kiedy najbardziej ich potrzebujesz – kiedy masz nadwagę? Pamiętajasz zalew kwasami tłuszczowymi? Poza tym, że przenikają one do twoich mięśni i czynią je opornymi na insulinę, kwasy tłuszczowe kumulują się w centrach kontroli apetytu w mózgu, obniżając ich reakcję na takie hormony jak leptyna. Kończy się na tym, że jesz więcej niż potrzebujesz – nie z powodu braku silnej woli, ale ponieważ centra kontrolujące głód w twoim mózgu nie funkcjonują prawidłowo.

Koncentrat bulionowy

Wiele przepisów wymienia koncentrat bulionowy. Osobiście stosuję Better Than Bouillon, który kupuje się w postaci pasty w słoiku. W przeciwieństwie do innych rodzajów w granulkach, kostkach czy w płynie, ten zawiera wołowinę lub kurczaka. Jeśli wolisz, możesz gotować bulion z wołowiny lub kurczaka tak długo, aż będzie miał konsystencję syropu i przechowywać go w zamrażarce. Będzie doskonały zamiast kupowanego koncentratu bulionowego.

Sól ziołowa

To delikatna przyprawiana sól ze sproszkowanymi suszonymi warzywami. Wzmacnia ona smak wszelkich potraw, szczególnie smaczna jest na steku. Vege-Sal to stara marka produktów żywnościowych. Modern Products dodała do nazwy słowo „spike”, które jest także nazwą ich flagowego produktu. To nie jest to samo, oryginalna Spike ma znacznie delikatniejszy smak.

Tofu shirataki

Shirataki to tradycyjny japoński makaron przygotowany z błonnika korzenia zwanego konjak lub konnyaku. Czasami błędnie tłumaczy się go jako pochrzyn. Z powodu dużej zawartości wody i błonnika shirataki ma bardzo niską kaloryczność i zawartość węglowodanów i jest zupełnie pozbawiona skrobi.

Shirataki sprzedawany jest w dwóch postaciach, tradycyjnej i tofu. Tradycyjny shirataki, wyprodukowany wyłącznie z błonnika konjak, jest przejrzysty i nieco żelowaty, zupełnie inny niż makaron, do którego przywykliśmy. Lubię go w daniach azjatyckich, ale pasuje, według mnie, do zachodnich. Shirataki tofu wyprodukowany jest z błonnika konjak z dodatkiem tofu. To czyni go białym i nadaje mu bardziej miękką konsystencję w porównaniu z tradycyjnym shirataki. Nie jest to dokładnie taki makaron, do jakiego jesteśmy przyzwycza-

jeni, ale lubię go spożywać na różne sposoby, od zupy z kurczakiem z makaronem po zapiekankę z tuńczyka czy fettuccini Alfredo. Makaron ten stał się podstawą mojej kuchni.

Shirataki kupuje się w postaci mokrej w woreczku z płynem. Oto jak go przygotowuję: włóż do zlewu durszlak i wrzuc makaron. Jak zauważysz, płyn ma zapach rybny. Nie panikuj. Wypłucz starannie makaron. Można go lekko przyciąć nożycami kuchennymi, ponieważ makaron jest dość długi. Włóż odcedzony makaron do miski i wstaw do kuchenki mikrofalowej na wysoką temperaturę na 2 minuty i ponownie odcedź. W taki sposób pozbędziesz się nadmiaru płynu i wyeliminujesz rybny zapach, który mógłby zdominować smak sosu. Makaron jest gotowy do użycia.

W moim lokalnym sklepie ze zdrową żywnością kupuję shirataki marki House Foods, ale jeśli nie możesz go dostać u siebie, zamów go przez Internet. Możesz je przechowywać w lodowce przez sześć miesięcy, więc zrób zapas. Zamrażanie powoduje ich rozpad. Oprócz tego, że nie możesz mrozić samego makaronu czy dań z nim przyrządzonych, powinieneś zamawiać go w cieplejszej porze roku, aby nie zamarzał podczas transportu.

PRZEKAŚKI

Gdybym brała pieniądze za każdym razem, kiedy słyszę pytanie: „Co mogę jeść jako przekąskę?”, byłoby mnie stać na to, by co wieczór wychodzić do restauracji. Najprostszą odpowiedzią na to pytanie jest: mniejsza porcja tego, co jadłbyś jako główny posiłek, czyli dwa skrzydełka kurczaka, jajko ugotowane na twardo, kubek zupy i tym podobne rzeczy. Ale ludziom nie o to chodzi. Pytają raczej: „Czy jest coś słonego i chrupiącego w torebce z celofanu, co mogę zjeść bez zastanawiania się?”

Jeśli bardzo ciągnie cię do czegoś chrupkiego i słonego, możesz zjeść skwarki wieprzowe, ziarna słonecznika lub dyni, wszelkiego rodzaju orzechy. Wybierz produkty bez dodatku cukru i wystrzegaj się takich, które były „prażone w miodzie”. Wielka różnica między tymi pokarmami a chipsami, do jakich przywykłeś, polega na tym, że te pierwsze są sycące. Mają wysoką zawartość białka, tłuszczu, a w przypadku orzechów i nasion także błonnika. Warto zaznaczyć, że są one dostępne w małych marketach i przydrożnych zajazdach. Nie powinien mieć problemu z kupieniem przekąsek podczas podróży, musisz jedynie zdecydować się na wybranie ich. Najlepszym miejscem zakupu, by zaoszczędzić pieniądze, jest sklep ze zdrową żywnością, gdzie można je nabyć luzem. Czasami przekąski podawane są na przyjęciach, spotkaniach rodzinnych i wszelkiego rodzaju obchodach.

Kiedy masz pod ręką odżywcze przekąski, łatwiej będzie ci się oprzeć pokusie zjadania śmieciowego jedzenia. Tutaj znajdziesz różnorodność łatwych przekąsek do ręki, znakomitych dla ciebie i na imprezy!

CHRUPIĄCA PRZEKĄSKA

½ szklanki (112 g) masła
¼ szklanki (60 ml) sosu Worcester
2½ szklanki (363 g) surowych,
tuskanych nasion słonecznika
2½ szklanki (363 g) surowych,
tuskanych pestek dyni
1 szklanka (145 g) migdałów
1 szklanka (120 g) orzechów
włoskich
1 szklanka (110 g) orzechów pekan
1 szklanka (120 g) kawałków
surowych nerkowców
56 g skwarek wieprzowych
pociętych na kawałki wielkości
migdałów (około 2 szklanki)
1 łyżka (18 g) soli ziołowej
1½ łyżeczki (93 g) czosnku
w proszku
1 łyżeczka cebuli w proszku

Chcesz coś chrupiącego, słonego i pełnego smaku? Mó-
wisz i masz. Ten niesamowity przepis wystarczy dla wielu.

Rozgrzej piekarnik do 120°C. W tym czasie przelóż
masło do dużej patelni i wsuń ją do piekarnika, by masło
się roztopiło.

Wyjmij patelnię z piekarnika, wlej sos Worcester.
Dodaj orzechy, nasiona i skwarki. Wymieszaj, aby wszyst-
kie składniki pokryły się maślaną mieszkanką.

W małym naczyniu wymieszaj sól ziołową, czosnek
w proszku i cebulę w proszku. Posypuj tą mieszkanką
zawartość patelni po jednej łyżeczce i wymieszaj, zanim
dodasz następną. Rozłóż wszystko równo w patelni. Za-
piekaj mieszkankę w piekarniku przez 2 godziny, mieszając
co około 30 minut.

Przechowuj w zamkniętym pojemniku. Jeśli nie spo-
dziewasz się przyjęcia, możesz podzielić tę porcję na kilka
mniejszych pojemników i część zamrozić, żeby się nie ze-
psuła. Byłoby bardzo szkoda.

Ilość: 12 szklanek (1200 g) lub 48 porcji, każda po
178 kcal; 16 g tłuszczu, 8 g białka, 5 g węglowodanów,
2 g błonnika pokarmowego, 3 g węglowodanów netto.

WĘDZONE ORZESZKI ZIEMNE

W książce *300 Low-carb Slow Cooker Recipes* umieściłam przepis na wędzone orzeszki ziemne z chili. Ten przepis jest podobny, ale ponieważ nie używam tu płynnego dymu wędzarniczego, jest on szybszy. To doskonała przekąska na przyjęcia.

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wylóż olej kokosowy na dużą blachę. Wsuń ją do piekarnika, aby olej się rozpuścił. W tym czasie wymieszaj w misce wszystkie przyprawy. Wyjmij z piekarnika blachę z roztopionym olejem, wrzuć do niej orzechy, wymieszaj, aby równo pokryły się olejem. Rozłóż je równo na blasze, włóż do piekarnika i praż przez 7 minut. Wyjmij, wymieszaj dokładnie, wyrównaj i ponownie włóż do piekarnika na 7 minut. Powtarzaj tę czynność tak długo, aż orzechy zrobią się delikatnie złote. Potrwa to prawdopodobnie kolejnych 7 minut. Wyjmij blachę z piekarnika, posyp 1/3 mieszanki przypraw, wymieszaj dokładnie. Powtórz to samo z kolejną 1/3 porcji przypraw, a na koniec z ostatnią 1/3 porcji.

Włóż blachę do piekarnika i pozostaw na 7 minut. Chcemy, aby orzeszki przybrały cudowny złoty kolor. Możesz je podawać na ciepło – są niezmiernie pyszne – lub schłodzić i przechowywać w zamkniętym szczelnie pojemniku.

Ilość: 6 szklanek (870 g) lub 24 porcje, 22 kcal każda; 20 g tłuszczu; 9 g białka; 6 g węglowodanów; 3 g błonnika pokarmowego; 3 g węglowodanów netto.

3 łyżki (42 g) oleju kokosowego
2 łyżeczki soli
1 łyżeczka ostrej wędzonej papryki
1 łyżeczka słodkiej wędzonej papryki
1 łyżeczka proszku chili
½ łyżeczki cebuli w proszku
½ łyżeczki czosnku w proszku
6 szklanek (870 g) surowych orzechów ziemnych bez łusek



INSULINOOPORNOŚĆ STANOWI PODŁOŻE CHOROÓB SERCA, CUKRZYCY TYPU 2, MIAŻDŻYCY, UDARU, OTYŁOŚCI BRZUSZNEJ, BEZPŁODNOŚCI ORAZ CHOROBY ALZHEIMERA

Pierwszymi objawami insulinooporności są:

- wzrost wagi ciała i skłonność do gromadzenia się tłuszczu wokół brzucha,
- ciągła ochota na słodczyce,
- problemy z koncentracją,
- podwyższone ciśnienie,
- zmęczenie lub ospałość po spożyciu obfitego posiłku,
- podwyższony poziom glukozy we krwi,
- zespół policystycznych jajników (PCOS).

Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się czym jest wrażliwość na insulinę i jakie badania należy wykonać, aby poprawnie ją zdiagnozować. Autorzy pomogą Ci zrozumieć tę chorobę, dzięki czemu odkryjesz w jaki sposób Twoje ciało reaguje na węglowodany i dlaczego przybierasz na wadze. Proste wskazówki podpowiedzą jak zmniejszyć zapotrzebowanie organizmu na insulinę, co pozwoli na przywrócenie prawidłowego metabolizmu i pozbycie się otyłości brzusznej. Poznasz aktywność fizyczną, która w połączeniu z przepisami i planami żywieniowymi, zamieszczonymi w książce sprawi, że odzyskasz zdrowie i wrócisz do normalnego życia.

COFNIJ INSULINOOPORNOŚĆ!

Patroni:



Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-325-8



9 788381 683258