

dr Nicolai Worm

ZDROWE TŁUSZCZE, DOBRE BIAŁKA

Rewolucja w odżywianiu

METODA LOGI



**ZDROWE TŁUSZCZE,
DOBRE BIAŁKA**

dr Nicolai Worm

ZDROWE TŁUSZCZE, DOBRE BIAŁKA

Rewolucja w odżywianiu



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Figlewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka
FOTOGRAFIE: Studio L'Eveque, München
KOMPOZYCJA, SKŁAD ORYGINALU: A flock of sheep, Lübeck www.flock-of-sheep.com
REDAKCJA ORYGINALU: systemed Verlag, Lünen

Tytuł oryginału: Glücklich und schlank – Mit viel Eiweiss und dem richtigen Fett.
Die LOGI-Methode

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-87-9

Copyright © 2003-2016 systemed Verlag, Lünen

Marka LOGI jak i LOGI-Methode są własnością Systemed GmbH, 44534 Lünen, geschützt.

LOGI w Internecie: www.logi-methode.de
www.systemed.de

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
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. Dołożono 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.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa z wydania pierwszego	11
Przedmowa z wydania 12. z 2014 roku	15
Świat staje się coraz bardziej krągły	21
Błędy w systemie	23
Wielka awaria żywienia	24
Po prostu jeść lepiej – metoda LOGI	24
Pożądanane skutki uboczne	26
Wgląd w historię rozwoju człowieka	29
Obecny tucz ludzi	32
Zboża tuczają	32
Zbożowe urojenie	34
Odżywianie zgodne z potrzebami gatunku – nie tylko dla zwierząt?	35
Węglowodanowa pułapka	38
Koniec z produktami „light”	38
Węglowodany to nasze paliwo	40
Da się również bez węglowodanów	41
Węglowodany jako bomba zegarowa	42
Węglowodany powodują głód!	44
Węglowodany powodują choroby!	45
Low-carb – lepszy sposób jedzenia	48
Indeks glikemiczny (IG): co mówi i co przemilcza	52
Czy wszystkie produkty o niskim indeksie glikemicznym wyszczuplają?	54
Indeks glikemiczny (IG) i ładunek glikemiczny (ŁG) różnych grup produktów spożywczych	56
Ładunek glikemiczny	58
Pięć razy dziennie	63
Witalność dzięki owocom i warzywom	63

Rozpuszczalny błonnik	64
Zawartość węglowodanów i błonnika w ulubionych owocach	68
Uwaga! Fruktaza!	69
„Wyszczuplacze” – białko i tłuszcze	72
Forma dzięki białku	72
Lepszy poziom cholesterolu	73
Zdrowe nasycenie	77
Białko wzmacnia kości	75
LOGI dostarcza wielu produktów zasadowych!	75
Plan żywienia z równowagą kwasowo-zasadową	76
Zdrowe nerki	78
Duża ilość białka nie jest toksyczna	78
Bez ryzyka dny moczanowej	79
Preparaty białkowe	80
Tłuszcz może poprawić ilość lipidów we krwi	81
Odpowiednie tłuszcze poprawiają formę	83
Tłuszcz mięsny jest zdrowy	88
Prawidłowa dieta rozdzielna	90
Zdrowie i szczupła sylwetka dzięki metodzie LOGI	93
Piramida LOGI	93
Wszystko według diety Atkinsa?	95
Czy zatem jeść według diety GLYX?	96
Szczupła sylwetka i dobra forma z LOGI	98
Zasada pierwsza: bardzo esencjonalne substancje odżywcze	99
Głębia składników odżywczych	103
Zasada druga: dużo sycących produktów	104
Zasada trzecia: mało produktów powodujących głód	105
Zasada czwarta: dużo energy-boosterów	107
LOGIcznie lepsze życie. Listy do autora	110
Dr P. Heilmeyer	110
Dr n. med. J. Scholl	112

SPIS TREŚCI

Wolfgang M.	114
Lorenz R.	115
Każdy może schudnąć – przynajmniej na jakiś czas	117
Waga się broni	118
Dieta uboga w tłuszcze również daje plamę	120
Krok po kroku – odchudzanie bez oporu	123
Stawianie realistycznych celów	123
Jedz, gdy jesteś głodny	127
Obniżenie gęstości energetycznej	129
Świadome jedzenie tłuszczów	132
Obniżanie ładunku glikemicznego	132
Podwojenie ilości białka	134
Nauka delektowania	135
To, co najlepsze, jest wystarczająco dobre	137
Więcej ruchu	139
Oszczędnością i pracą ludzie się bogacą	141
Ruch to radość z życia	144
Ruch uniemożliwia tycie	144
Jaka aktywność fizyczna jest zalecana?	145
Jaka intensywność treningu jest zalecana?	146
Jak często uprawiać sport?	147
Początki są zawsze trudne	148
Wdrażanie metody LOGI do codziennej praktyki	149
LOGI dla wszystkich	149
Przepisy LOGI dbają o różnorodność	152
Napoje	153
Śniadania	155
Przekąski	157
Dania obiadowe	159
Desery	159
Kolacje	160
Jedzenie według LOGI – również poza domem	160
Grzeszki są wybacalne	161

Przepisy

Na dobry początek dnia!	164
Mleczny shake borówkowy	164
Koktajl z owoców cytrusowych	164
Kefir z marchwi i rokitnika zwyczajnego	164
Mango lassi z mlekiem sojowym	164
Pobudzający shake	166
Lekko zmrożony krem malinowy	166
Świeże owoce z cynamonowym jogurtem	168
Waniliowy twaróg ze świeżymi truskawkami	168
Krem rzodkiewkowy z pomarańczą	170
Warzywny twaróg z oliwkami	170
Krem z łososia z chrupiącymi warzywami	171
Wędzony pstrąg z twarogiem szczypiorkowym	171
Jajko sadzone z bekonem	173
Jajecznicza na pomidorach z serem mozzarella	173
Posiłki lunchowe i biurowe	174
Surowe warzywa z dipem ziołowym	174
...lub z dipem z awokado	174
Sałatka z białej fasoli i sera owczego	176
Sałatka nicejska	177
Ruloniki z szynką i szparagami z kremem rzeżuchowym ...	177
Smażone sardynki z sałatką z kopru włoskiego i pomarańczy	178
Raita pomidorowo-ogórkowa	180
Krem paprykowy	180
Chłodnik ogórkowy	181

Aromatyczna sałatka pieczarkowa	181
Patelnia warzywna z piersią z indyka	182
Krojone warzywa	182
Śródziemnomorska sałatka z jajkiem	184
Sałatka z jabłkiem i porem	184
Dania dla czterech osób	186
Talerz surówek z kremem z awokado i salsą pomidorową	186
Sałata frisee z szampańską soczewicą i wątróbką	188
Sałatka z wołowiną, awokado i fasolą	188
Pieś z kurczaka z sałatką z ogórków i orzechów ziemnych	189
Zupa z ciecierzycy ze szpinakiem	189
Zupa krem z dyni z pomarańczami i pistacjami	190
Placuszki z selera z sosem z sardeli	192
Curry kalafiorowe z tofu	193
Zapiekanka z dyni i botwiny	194
Placuszki z ciecierzycy	195
Biała fasola	195
Rolady rybne z toskańską sałatką z fasoli	196
Stek z łososia ze śródziemnomorską zapiekanką warzywną	198
Filety z makreli na warzywnym ragout	200
Baskijska zapiekanka z tuńczyka	202
Marokańskie kuleczki z jagnięciny	203
Tusza z królika z czerwoną kapustą i pieczonymi jabłkami	204
Rolady wołowe z sosem pieprzowym	206
Stek wołowy z surówką z czerwonej kapusty	208
Warzywne tagliatelle z sosem z gorgonzoli	209

Azjatycka patelnia warzywno-makaronowa 210

Szybkie, lekkie kolacje 212

Jednogarnkowe danie pomidorowo-fasolowe 212

Jednogarnkowe danie z soczewicy i warzyw 212

Zupa z ogórków i awokado 214

Zupa warzywna z kostkami sera 214

Zupa paprykowa z migdałami 215

Kremowa zupa pomidorowa 215

Kolorowa sałatka liściasta z plastrami indyka 216

Warzywny miks z kremem jajecznym 216

Tatar z łososia pod pierzynką z sałaty 218

Sałatka śledziowa z czerwonym burakiem 218

Omlet ziołowy z sardynkami 218

Omlet ze szpinakiem i grzybami 220

Ragout z curry i jajkami 220

Sałatka z rukoli z faszerowanymi pomidorami 221

Ciecierzycza z pieczonym halibutem 221

Sałatka z tuńczykiem 222

Hiszpański garnek rybny 222

Patelnia z okoniem czerwonym i warzywami 224

Rybne curry 224

Stek z warzywnym ratatouille 226

Czerwona soczewica z kurczakiem 226

Pierś z indyka z kremem z tuńczyka 227

Chrupiący kurczak w sezamie z karmelizowanymi

marchewkami 228

Bibliografia 232

Pokręcił głową. „Nie ma już nic więcej do zrobienia”, wymamrotał Hans Walz, mój genialny krawiec. Dokładnie obmierzył mnie w talii, biodrach i pośladkach i złożył pasek do spodni między kciukiem a palcem wskazującym.

W ciągu ostatnich dwóch lat już dwukrotnie musiał zwężyć moje ulubione garnitury. „Jeśli jeszcze coś będę musiał uciąć, ucierpi cały fason. Nie wygląda to dobrze”. W końcu tak się stało. Nie martwiło mnie to jednak tak bardzo jak jego. Mogłem usłyszeć gorsze nowiny. Dlatego też wcale nie próbowałem ukryć zadowolonego uśmiechu. „Nowe garnitury! Akurat taki wydatek to czysta radość”, pomyślałem.

Tak też się stało. Schudłem. Od dobrych trzech lat gram po gramie spalają się moje zapasy tłuszczu. Nie potrafię powiedzieć, ile dokładnie mi ubyło – od lat nie staję na wadze. Ryzyko wystąpienia stanów depresyjnych oraz zaburzeń zachowania było u mnie zbyt wysokie. Zauważałem to również w swoim podejściu do otaczającego mnie świata.

Około trzech lat temu rozpocząłem zmianę swojego sposobu odżywiania. Na początku jeszcze nieco niepewnie, a później – konsekwentnie. Od tego czasu ani przez jeden dzień nie głodowałem, nie biedowałem, nie cierpiałem, nie zrezygnowałem z ani jednego posiłku, gdy pojawiał się prawdziwy głód. Najpierw nie zauważyłem, że tracę na wadze. Dopiero po kilku miesiącach ze zdumieniem odkryłem, że nie tylko jedna, ale coraz więcej par spodni stało się luźniejszych w biodrach. Nie chciałem jednak o tym myśleć. „Nie skupiać się na tym, nie cieszyć się za szybko”, uspokajałem sam siebie. Zbyt wiele razy w moim życiu miałem już do czynienia z efektem jo-jo. Dopiero po roku, gdy spodnie trzymały się na biodrach tylko przy mocno zaciśniętym pasku, a marynarki wyglądały, jakbym pożyczył je od starszego brata, uwierzy-

łem faktem i zdecydowałem się na wizytę u krawca. Co się stało? Zaczęło się od badań do mojej książki „Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller!“*. Jako ekspert nie jest się odpornym na naukowe przekonania. Wywierają one wpływ na nasze zachowanie. Zapoznałem się więc z setkami badań na temat naturalnego, odpowiedniego dla ludzi sposobu odżywiania. Z jednej strony brałem pod uwagę badania archeologów na temat pierwotnej ludzkiej diety, a z drugiej – analizę przyzwyczajęń żywieniowych nowożytnych ludów zbieracko-łowieckich. W związku z tym wyszukałem szereg nowoczesnych eksperymentów dotyczących przemiany materii, udowadniających różne aspekty, na które korzystnie wpływa zmiana sposobu odżywiania na dietę pierwotną.

Wszystkie trzy kierunki badawcze już wtedy jednoznacznie wskazywały na to, że pokarm ubogi w węglowodany, a bogaty w białka, tłuszcze, zieleninę i błonnik musi być tym, do czego nawet dziś człowiek jest najlepiej przystosowany, i dzięki temu musi być czymś zdrowym. Wprowadzając nowoczesną wersję „diety pierwotnej”, miałem przede wszystkim na uwadze moją nieprawidłowo funkcjonującą przemianę materii – a zatem moje zdrowie. Pierwszą zauważalną zmianą była ogólna poprawa samopoczucia. Zaskoczyło mnie również zniknięcie „popołudniowej drzemki” po jedzeniu, która dręczyła mnie przez całe moje życie. Ale chudnięcie? Z tym tematem byłem obeznany. Ponadto już w dwóch książkach wyjaśniłem, że człowiek nie ma szans na długotrwałe schudnięcie, jeśli raz dopuścił do nadwagi. Ostrzegałem przed ryzykiem i skutkami ubocznymi. „Nigdy więcej diety”, „szczęście bez diety” – to było moje motto, aby

* Tłumaczenie dosłowne: „Zespół metaboliczny czy mamut na talerzu?”. Książka nie została jeszcze wydana w języku polskim [przyp. tłum].

PRZEDMOWA

Z WYDANIA PIERWSZEGO

przynajmniej nie przytyć. Kilka miesięcy po pojawieniu się książki „o mamucie” prof. dr n. med. David Ludwig, endokrynolog w bostońskiej klinice uniwersyteckiej, opublikował esej naukowy, w którym opisał skuteczność zastosowania alternatywnego sposobu żywienia u młodych osób z nadwagą. Przedstawił w niej alternatywną piramidę żywienia, którą stosował w swojej praktyce doradczej dotyczącej nadwagi: piramidę LOGI. Gdy zobaczyłem ją po raz pierwszy, zaparło mi dech w piersiach: ta piramida żywienia była identyczna z zaleceniami, które według mojej wiedzy i moich doświadczeń mozolnie opisałem słowami w ostatnim rozdziale mojej książki „o mamucie”. Wiedziałem, że moje zalecenia wywrócą tradycyjną piramidę żywienia do góry nogami – ale te zalecenia pochodziły prosto z harwardzkiej kliniki uniwersyteckiej! Natychmiast nawiązałem kontakt z prof. Ludwigiem i poprosiłem go o zgodę na rozpowszechnianie piramidy LOGI w krajach niemieckojęzycznych.

W ostatnich latach w przodujących medycznych czasopiśmie opublikowano szereg badań, które udowodniały bardzo skuteczny wpływ diety o zredukowanej ilości węglowodanów (podobnej do diety pierwotnej) na utratę wagi. Fala low-carb dotarła do medycznego establishmentu. Stało się dla mnie jasne, że moja własna utrata wagi i widoczna poprawa różnych wyników krwi nie były przypadkiem, a zwykłymi konsekwencjami zmiany sposobu żywienia. W międzyczasie w setkach wykładów przed lekarzami przedstawiłem metodę LOGI oraz piramidę LOGI. Wielu lekarzy na własnej skórze przetestowało działanie diety i uznało ją za szczególnie praktyczną oraz zalecało jej stosowanie swoim pacjentom. Kilka głosów i opisów doświadczeń znajduje się na s. 110-116. Docierały do mnie również listy z pytaniami w stylu: „Co w takim

razie mam jeść?”. Coraz bardziej zachęcało mnie to do tego, aby napisać w książkę, w której przedstawione będą w zrozumiałym sposobie nie tylko teoretyczne podstawy dla laików, ale również wskazówki do codziennej praktyki oraz konkretne przepisy. I oto jest taka książka. Życzę sobie, aby wiele osób za pomocą zmiany sposobu żywienia tak jak ja odczuło większą radość życia.

Monachium, początek roku 2003

Dr Nicolai Worm

PRZEDMOWA **Z WYDANIA PIERWSZEGO**

Ten years after. Można by również nazwać te lata walki tytułem piosenki jednego z moich ulubionych rockowych zespołów z młodzieńczych lat: „Slow blues in C”!

W moim przypadku C to oczywiście węgiel, a blues to jego wodany. Gdy tradycyjna nauka o żywieniu wciąż i wciąż propagowała obfite spożywanie węglowodanów przy ograniczaniu spożywania tłuszczów oraz białek, ludzie w krajach uprzemysłowionych stawali się coraz grubszy. W większości krajów w ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci odsetek spożywanych codziennie węglowodanów stopniowo wzrastał. Malala natomiast ilość spożywanych tłuszczów oraz białek. Doszło w ten sposób do zwiększenia ilości dostarczanych kalorii. Stany Zjednoczone były pionierami w tym zjawisku; stamtąd również pochodzą najlepsze systematyczne analizy tego trendu. Do dziś nie można w stu procentach udowodnić związku pomiędzy większą ilością węglowodanów a nadwagą obecną w społeczeństwie, ale wiele wskazuje na to, że związek ten istnieje.

Trzydzieści lat temu wprowadziłem swój program zatytułowany „Zmniejszenie ilości węglowodanów dla osób z nadwagą i chorobami następczymi”. Dziesięć lat temu rozpocząłem projekt LOGI. Na początku był to prawdziwy dramat. LOGI był stale przedmiotem krytyki, a nawet potępienia ze strony profesjonalnych stowarzyszeń do spraw żywienia i kilku ich reprezentantów. Z biegiem lat projekt ten zyskiwał wzrastającą akceptację oraz uznanie – na początku przede wszystkim u jego użytkowników, następnie u ich lekarzy i dietetyków, a ostatnio – nawet u terapeutów żywienia.

W sierpniu 2013 roku wreszcie nastąpił przełom! W zaktualizowanym wydaniu „Narodowej strategii terapii cukrzycy typu 2” po raz pierwszy porzucony został dogmat o wysoko-

węglowodanowej diecie dla osób z zaburzeniem metabolizmu węglowodanów¹. Doradcy do spraw żywienia są zobowiązani do dawania swoim pacjentom indywidualnych zaleceń, które uwzględniają czynniki ryzyka oraz cele terapii. Po raz pierwszy specjalistyczne gremium miało możliwość oficjalnego doradzania zgodnie z metodą LOGI. Doradcy do spraw cukrzycy i ich pacjenci nie byli już „outsiderami”, gdy przyznawali się do stosowania metody LOGI.

W 2014 roku w zaleceniach lekarskich S3 (S3-Leitlinie) pod tytułem „Profilaktyka i leczenie otyłości” przy współdziałaniu Niemieckiego Stowarzyszenia Żywienia (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung) oraz Niemieckiego Stowarzyszenia Medycyny Żywienia (DGEM – Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin) po raz pierwszy przedstawiono diety o małej ilości węglowodanów jako równie wartościowe alternatywy dla faworyzowanych latami diet z małą ilością tłuszczów oraz dużą ilością węglowodanów². Co za ogromny krok naprzód! Teraz również w tym obszarze terapii można było wydawać i stosować indywidualne zalecenia żywieniowe.

Zalecenia dotyczące otyłości nie są jeszcze jednak do końca szczerze. Stan badań jednoznacznie wskazuje na to, że diety niskowęglowodanowe przewyższają diety niskotłuszczowe; nie są one bilansowane, a działają na zasadzie „ad libitum”, czyli bez ograniczeń kalorycznych. Oznacza to nie tylko skuteczniejszą utratę wagi! Zalety dotyczą całego szeregu ważnych czynników ryzyka^{4,5}.

Największą zaletą jest to, że ludzie cierpiący na popularną obecnie „insulinooporność”, czyli zaburzenie metabolizmu węglowodanów, dzięki zastosowaniu metody LOGI znacznie zmniejszają czynniki ryzyka – nawet jeśli nie chudną^{6,7}! Zo-

PRZEDMOWA

Z WYDANIA 12. Z 2014 ROKU

stało to udowodnione w wielu badaniach i metaanalizach. Ale różnice nie kończą się na „bilansowaniu” i „ad libitum”.

Również w kwestii profilaktyki zalecenia dotyczące otyłości nie nadążają za obecnym stanem wiedzy. Na podstawie licznych badań długoterminowych można powiedzieć, że na stosowaniu metody LOGI skorzystać może również wiele osób zdrowych, jeśli ich codzienne odżywianie prowadzi do niskich poziomów cukru i insuliny. Spożywanie dużej ilości węglowodanów, które mają duży wpływ na poziom cukru we krwi, stanowi duże ryzyko rozwinięcia się cukrzycy oraz chorób układu krążenia⁸⁻¹¹. Dostępnych jest wiele dowodów potwierdzających tę tezę¹²⁻¹⁴. Udowodniono, że dla osób z zespołem metabolicznym i cukrzycą korzystniejsze jest stosowanie diet z niską ilością węglowodanów niż diet o niskiej zawartości tłuszczu^{15, 16}.

W ostatnich 10 latach zwiększyło się również zrozumienie związków między odżywianiem a fizjologią. Dlatego też w międzyczasie przestałem uważać „pierwotną tezę” za „zbyt mało naukową”. Skupiłem się na znaczeniu otłuszczenia narządów wewnętrznych spowodowanego stylem życia. Obecnie stłuszczenie wątroby jest centralnym punktem zaburzeń, które zazwyczaj idą w parze z nadwagą i które niosą za sobą duże ryzyko dla układu krążenia oraz nerek. Z tego powodu na początku tego roku opublikowałem w wydawnictwie „systemed” książkę pod tytułem „Menschenstopfleber”^{*} będącą następcą książki „Mammut auf den Teller!”. Każdemu, kto interesuje się nowo poznanymi związkami pomiędzy odżywianiem a zespołem metabolicznym, cukrzycą typu 2, policystycznymi jajnikami i innymi chorobami następczymi, książka „Menschenstopfleber” przypadnie do gustu. W biblio-

^{*} Dostowne tłumaczenie: „Ludzkie foie gras”. Książka nie została jeszcze wydana w języku polskim [przyj. tłum].

grafii do niniejszej przedmowy zainteresowani znajdą wybór nowych badań oraz artykułów naukowych na temat najważniejszych nowych aspektów niealkoholowego stłuszczenia wątroby¹⁷⁻²⁰.

Moi sojusznicy z drużyny LOGI oraz ja w ciągu ostatnich dziesięciu lat otrzymaliśmy tysiące pozytywnych opinii oraz podziękowań od ludzi, którzy za pomocą zmiany żywienia na metodę LOGI poprawili stan swojego zdrowia oraz jakość swojego życia. Daje nam to asekurację oraz zachęca nas do dalszego działania.

Monachium, czerwiec 2014

Dr Nicolai Worm

PRZEDMOWA
Z WYDANIA 12. Z 2014 ROKU

Szczupła sylwetka i dobra forma z LOGI. Ta koncepcja odżywiania została pierwotnie zaprojektowana dla osób z insulinoopornością oraz typowymi dla niej zaburzeniami przemiany materii. Jeśli mamy nadwagę, pomaga ona schudnąć. Jeśli schudliśmy, pomaga utrzymać wagę. Metoda LOGI to według obecnych przekonań najlepsza metoda na uniknięcie efektu jo-jo.

Oczywiście osoby zdrowe również mogą z niej skorzystać, ponieważ dzięki niej spożywają mniej kalorii, a za to bardzo dużo substancji odżywczych. W ten sposób można zapobiec rozwojowi magazynów tłuszczowych w organizmie oraz związanej z tym insulinooporności. Metoda LOGI jest prosta, opiera się na kilku łatwych zasadach. Rezygnuje ze ścisłych regulacji.

Sukces LOGI można przypisać temu, że metoda LOGI oddziałuje na organizm w czterech decydujących aspektach. Wycisza naturalne mechanizmy obronne organizmu, które mają na celu ochronę przed zrzuconiem wagi: osoba odżywiająca się zgodnie z zaleceniami LOGI przyjmuje naprawdę mnóstwo esencjonalnych aminokwasów oraz esencjonalnych kwasów tłuszczowych, ponieważ pożywienie jest bogate w białko, i dąży do dostarczenia wystarczająco dużej ilości tłuszczów. Dopiero to pozwala na zrównoważony i wystarczający dopływ substancji witalnych. Z LOGI w organizmie nigdy nie dojdzie do niedoboru lub nieoptymalnego dostarczenia tych substancji. Dlatego też nie ma on powodu do włączenia „programu ekonomicznego” i obniżenia poziomu przemiany materii. Nie ma również powodu do wysyłania do krwiobiegu specjalnych substancji z awaryjnego programu „strategia przeżycia” – na przykład insuliny – i wywoływania wilczego głodu, aby odsunąć od siebie grożącą mu śmierć głodową.

CZTERY PODSTAWOWE ZASADY METODY LOGI

Jako że metoda LOGI jest bogata w sycące produkty oraz zawiera małą ilość produktów wywołujących głód, pod każdym względem wspiera odchudzanie. Dzięki optymalnemu dostarczaniu substancji odżywczych pozbywamy się niechcianej masy tłuszczowej, podczas gdy wartościowe białka – mięśnie, tkanka łączna, krwinki i ciała odpornościowe – są maksymalnie chronione.

Zasada pierwsza: bardzo esencjonalne substancje odżywcze. Większość tradycyjnych diet kładzie nacisk na połączenie różnych produktów przy stosunkowo małej ilości dostarczanych kalorii – a zatem ogólnie mówiąc MŹ, czyli Mniej Żreć.

Stosując taką dietę, zawierającą na przykład 1500 kalorii dziennie, trzeba ściśle trzymać się podanych przepisów, aby nie przekroczyć tej ilości. Jednak ten, kto je mniej, przyjmuje nie tylko mniej kalorii, ale również mniej substancji odżywczych – także tych niezbędnych do życia. Dlatego też taki sposób odżywiania wysyła organizmowi sygnał o sytuacji awaryjnej.

Kolejną metodą na utrzymanie lub zrzucenie wagi jest nadal coraz bardziej popularna dieta niskotłuszczowa. W jej przypadku nie ma konkretnych zaleceń dotyczących ilości przyjmowanych węglowodanów i kalorii. Stosując taką wysokowęglowodanową dietę, dostarczamy odpowiednio mniej tłuszczu oraz białka. W organizmie może dojść do niedoboru esencjonalnych kwasów tłuszczowych i aminokwasów pochodzących z tych produktów. Należy pamiętać, że węglowodany nie są esencjonalne – nie są człowiekowi niezbędne do przeżycia, w przeciwieństwie do kwasów tłuszczowych i aminokwasów pochodzących z białek. Dlatego też

organizm odbiera dietę ubogą w tłuszcz oraz białko jako sytuacją awaryjną!

Osiem białkowych elementów budulcowych (aminokwasów), dwa kwasy tłuszczowe, witaminy, związki mineralne oraz mikroelementy są dla człowieka esencjonalne. Organizm nie może ich sam wytwarzać, jest zdany na codzienne ich dostarczanie z pożywieniem, aby wszystkie funkcje organizmu mogły przebiegać efektywnie. Wydane są zalecenia dotyczące minimalnych dziennych dawek. Nie oznacza to jednak, że te minimalne ilości odpowiadają optymalnemu zapotrzebowaniu.

Dostarczanie większej ilości częściowo powoduje pozytywne efekty. Przykład: w przypadku dostarczania dużej ilości białka poziom cukru we krwi na czczo pozostaje równy, przede wszystkim podczas długich godzin nocnych. Nie pojawiają się wyrzuty cukru i ataki głodu spowodowane niedocukrzeniem – przejadanie się spowodowane fizjologicznym brakiem równowagi zostaje praktycznie wykluczone. Nasuwa się logiczny wniosek: do zwykłego przeżycia nie potrzebujemy dużej ilości białka, ale aby pozostać szczupłym – owszem!

Ilość dostarczanych witamin, minerałów i mikroelementów niezbędnych do życia nie jest wcale zbyt mała, jeśli jemy niewielkie ilości rzekomo zdrowych produktów, takich jak chleb pełnoziarnisty czy ziemniaki. Ustalono, że znaczenie tych produktów jest przeceniane: amerykańscy badacze próbowali ustalić, jakie substancje odżywcze są krytyczne w społeczeństwie. A zatem które z nich nie są dostarczane w zalecanych ilościach. W kolejności malejącej są to: cynk, wapń, magnez, witamina A, witamina B₆, żelazo, witamina C, kwas foliowy, witamina B₁, witamina B₂, fosfor, niacyna oraz wita-

CZTERY PODSTAWOWE ZASADY METODY LOGI

mina B₁₂¹⁴². Cynk jest zatem najbardziej krytyczną substancją odżywczą – tylko 27% społeczeństwa dostarcza zalecane dzienne ilości tej substancji! Najmniejsze obawy – spośród wymienionych tu substancji – budzi ilość dostarczanej witaminy B₁₂. Około 83% Amerykanów dostarcza zalecane dzienne ilości tej witaminy. Wyniki tego badania można w dużej części przenieść na wiele innych krajów z typowo zachodnim stylem odżywiania.

Naukowcy obliczyli, jakie grupy produktów spożywczych mogą najbardziej przyczynić się do tego, aby dostarczać zalecane ilości tych krytycznych substancji. Wynik: największy wkład mają warzywa. Jedząc więcej warzyw, optymalizujemy jednocześnie ilość dostarczanych krytycznych substancji odżywczych. Duży udział mogą mieć również ryby i owoce morza, a zaraz za nimi – mięso oraz owoce. Znaczenie mleka, produktów mlecznych oraz produktów zbożowych jest natomiast o wiele mniejsze¹⁴³. Tabela na stronie 103 pokazuje, jak bardzo poszczególne grupy produktów mogą przyczynić się do pokrycia zapotrzebowania. Nic więc dziwnego, że jadłospis, który nie zawiera chleba, pieczywa, ryżu, ziemniaków oraz makaronu, a za to bogaty jest w warzywa, owoce, ryby i mięso, dostarcza zalecane ilości substancji odżywczych.

Pod wieloma względami nie można zrezygnować również z mleka oraz produktów mlecznych. Podczas gdy produkty zbożowe nie przyczyniają się do zaspokojenia zapotrzebowania na żadną z substancji krytycznych, to mleko i produkty mleczne są numerem jeden, jeśli chodzi o dostarczanie wapnia! Poza tym tłuste produkty mleczne są doskonałym źródłem witaminy B₂ oraz witaminy D. W przypadku nietolerancji laktozy często dobrze trawione są produkty z kwaśnego mleka. W ten sposób może być pokryte zapotrzebowanie

na wapń. Osoby, które nie tolerują lub nie lubią również takich produktów, powinny sięgnąć po preparaty zawierające wapń. Należy jednak pamiętać, że przyswajanie wapnia jest znacznie większe w przypadku produktów naturalnych!

Wniosek: metoda LOGI dostarcza wszystkich niezbędnych do życia substancji odżywczych z nadwyżką. Jednocześnie w posiłkach znajduje się mniej kalorii, niż potrzebuje organizm. Jest to podstawa zdrowego skutecznego chudnięcia lub utrzymania wagi po zrzuceniu zbędnych kilogramów.

**CZTERY PODSTAWOWE
ZASADY METODY LOGI**

Głębia składników odżywczych różnych grup produktów spożywczych na 100 kalorii.

	Zboża/ pełne ziarno	Mleko pełnotłuste	Owoce	Warzywa	Ryby/ owoce morza	Chude mięso	Orzechy i nasiona
Witamina B ₁ (mg)	0,12	0,06	0,11	0,26	0,08	0,18	0,12
Witamina B ₂ (mg)	0,05	0,26	0,09	0,33	0,09	0,14	0,04
Witamina B ₃ (mg)	1,12	0,14	0,89	2,73	3,19	4,73	0,35
Witamina B ₆ (mg)	0,09	0,07	0,20	0,42	0,19	0,32	0,08
Witamina B ₁₂ (μg)	0,00	0,58	0,00	0,00	7,42	0,63	0,00
Kwas foliowy (μg)	10,30	152,00	33,00	157,00	219,00	151,00	80,00
Fosfor (mg)	90,00	152,00	33,00	157,00	219,00	151,00	80,00
Witamina C (mg)	1,53	74,20	221,30	93,60	1,90	0,10	0,40
Witamina A (RE)	2,0	50,00	94,00	687,00	32,00	1,00	2,00
Żelazo (mg)	0,90	0,08	0,69	2,59	2,07	1,10	0,89
Magnez (mg)	32,60	21,90	24,60	54,50	36,10	18,0	35,80
Wapń (mg)	7,60	194,30	43,00	116,80	43,10	6,10	17,50
Cynk (mg)	0,67	0,62	0,25	1,04	7,60	1,90	0,60
Wynik ogółem	44	44	48	81	65	50	38

Podane grupy substancji odżywczych reprezentują przekrój należących do nich produktów spożywczych.

* W wyniku ogólnym przyporządkowano poniższe punkty w zależności od pozycji danej substancji odżywczej:

7 punktów	6 punktów	5 punktów	4 punkty	3 punkty	2 punkty	1 punkt
najlepsza wartość			najgorsza wartość			

Zasada druga: dużo sycących produktów. Ważne czynniki, które przyczyniają się do sytości posiłku to z jednej strony waga posiłku, a z drugiej – jego objętość. Zupełnie niezależnie od tego, jak wysoka jest kaloryczność posiłku, wpływ na jego sytość ma również jego objętość. My, ludzie, jesteśmy bowiem nastawieni na przyjmowanie określonej wagi lub ilości pokarmu¹⁴⁴.

Kiedy ściany żołądka po zjedzeniu posiłku o dużej objętości rozszerzają się, jest to sygnał nasycenia. Jednak same duże objętości nie wystarczą. Można by je osiągnąć samym powietrzem. Z drugiej strony jednak na przykład suflet tylko wydaje się mieć dużą objętość: jako że prawie nic nie waży, w żołądku kurczy się do znikomej ilości. Najlepiej sycą produkty zarazem ciężkie oraz o dużej objętości. Wysoka waga osiągnana jest przede wszystkim przez zawartość wody. Im większa zawartość wody w produkcie spożywczym, tym jest on cięższy. Woda w produktach spożywczych jest wiązana przede wszystkim przez różne rodzaje błonnika. Sprawia to, że zalecenia dotyczące żywienia są proste: największą objętość oraz wagę przy jednocześnie najmniejszej kaloryczności mają ubogie w skrobię sałaty i warzywa oraz ubogie w cukier jagody i owoce!

Trzecim ważnym czynnikiem przyczyniającym się do sytości produktów jest względny udział białka, węglowodanów oraz tłuszczu w posiłku. Białko wywołuje szczególnie wyraźne poczucie sytości. Tłuszcze nie sycą tak dobrze, a węglowodany – o wiele mniej niż białko. Organizm drażliwie reaguje na niewystarczającą ilość białka i – kierowany apetytem – szybko próbuje uzyskać więcej białka poprzez wybór odpowiednich produktów. Szkodliwe i niekorzystne jest to, że ten apetyt często uciszany jest produktami bogatymi

CZTERY PODSTAWOWE ZASADY METODY LOGI

w węglowodany. Również „nasylenie”, a zatem czas pomiędzy posiłkiem a wystąpieniem głodu, trwa szczególnie długo po spożyciu posiłku bogatego w białko. Ma to związek z korzystnym działaniem białka na poziom cukru we krwi: jeśli poziom cukru we krwi pozostaje niski, pomiędzy posiłkami nie wystąpi uczucie małego głodu.

Wniosek: posiłki bogate w białko pomagają radzić sobie nawet przy dostarczaniu stosunkowo małej ilości kalorii. To wszystko dzięki ich sytości i długo utrzymującemu się uczuciu nasycenia.

Zasada trzecia: mało produktów powodujących głód. Największe znaczenie ze wszystkich czynników, które powodują głód, ma prawdopodobnie niski poziom cukru we krwi.

Ochota na jedzenie pojawia się około 12 minut po tym, jak poziom cukru we krwi spada o 8% poniżej swojej normalnej wartości. Głód nakłania nas do poszukiwania pożywienia. Dzięki obecnym warunkom życia poszukiwanie to praktycznie zawsze kończy się sukcesem – głód zostaje zaspokojony. Ale praktycznie nigdy nie jest on zaspokajany produktami zgodnymi z metodą LOGI. Węglowodanów nie da się bowiem uniknąć, na każdym roku oferowane są produkty zbożowe, takie jak pizza, bagietki, kanapki, precle, ciastka, batony itp. Im więcej ich jemy, im bardziej przetworzony jest produkt i im więcej cukru zawiera, tym szybciej skacze poziom cukru we krwi. Rozpoczyna to niebezpieczny proces. W takich sytuacjach bowiem wydzielana jest odpowiednio duża ilość insuliny, która ponownie bardzo szybko obniża poziom cukru. Co więcej: nawet wtedy, gdy poziom cukru we krwi osiąga

normalną wartość, w krwiobiegu nadal krąży nadwyżka insuliny. Skutkuje to tym, że poziom cukru we krwi nadal spada. Wywołuje to kolejne ataki głodu. Dodatkowo insulina przestawia wszystkie komórki na program magazynowania energii. Spalanie tłuszczu w takiej sytuacji jest praktycznie niemożliwe^{145, 146!}

Również wątroba ma decydujące znaczenie dla regulacji poziomu cukru we krwi. W przypadku niedoboru cukru we krwi wątroba wydziela niewielką ilość swoich rezerw cukrowych (glikogenu). W ten sposób może zapobiec pierwszemu nagłemu atakowi głodu. Może jej się to również udać przy drugim ataku, kiedy poziom cukru we krwi znowu spadnie poniżej swojej wartości podstawowej. Być może da radę przy kolejnym i kolejnym – bez przyjmowania pożywienia możemy radzić sobie tak długo, na ile wystarczą zapasy glikogenu w wątrobie. Jednak naprawdę efektywnie może trzymać w ryzach poziom cukru we krwi tylko wtedy, kiedy stale przyjmujemy duże ilości białka¹⁴⁷, ponieważ wtedy wątroba może szybko i efektywnie wytwarzać z aminokwasów nową glukozę i wysyłać ją do krwiobiegu. Przy diecie wysokowęglowodanowej i ubogiej w białko ten mechanizm zawodzi.

Dieta bogata w węglowodany ma jeszcze jedną wadę, jeśli chodzi o głód i uczucie sytości: w przypadku dostarczenia dużej ilości węglowodanów poziom cukru we krwi na czczo z czasem coraz bardziej spada¹⁴⁵. Im jest on niższy, tym większy jest głód po dłuższych okresach bez pożywienia – zwłaszcza na śniadanie. Badania wykazują, że osoby stosujące sposób odżywiania zgodny z zaleceniami metody LOGI bez odczuwania głodu spożywają dziennie do 25% kalorii mniej¹⁴⁸.

CZTERY PODSTAWOWE ZASADY METODY LOGI



Dotychczasowa piramida żywieniowa kłamie!

To odkrycie zelektryzowało świat naukowy. Okazało się, że tłuszcze czy białka, przed którymi tak bardzo nas przestrzegano, są niezwykle ważnym elementem diety. Z kolei wszechobecne w pożywieniu węglowodany stanowią bombę z opóźnionym zapłonem. Zaburzają poziom cukru we krwi i wydzielanie insuliny oraz spowalniają tempo przemiany materii. Są także odpowiedzialne za powstawanie chorób cywilizacyjnych.

Z pomocą przychodzi program LOGI. Pozwala walczyć z plagą otyłości i cukrzycy, poprawia poziom cholesterolu, uzdrawia nerki, wzmacnia kości i przywraca równowagę kwasowo-zasadową. Teraz i Ty nauczysz się wybierać zdrowe tłuszcze i zastosujesz prawidłową dietę rozdzielną. Nasyisz się, odżywisz i podniesiesz poziom energii. Uświadomisz sobie, co przemilcza indeks glikemiczny i przestaniesz wierzyć we wpajane nam od lat żywieniowe mity. Zrozumiesz, dlaczego należy unikać produktów oznaczanych jako „light” i poznasz znaczenie konkretnych form białka.

**LOGiczne odżywianie
– zdrowe i piękne ciało.**



Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-65404-87-9



9 788365 404879