

BESTSELLER NEW YORK TIMESA



DR NEAL D. BARNARD
PRZEPISY DREENY BURTON

NIEBEZPIECZNE SERY

UKRYTE UZALEŻNIENIE POWODUJĄCE OTYŁOŚĆ,
UTRATĘ ENERGII ORAZ ZDROWIA



**NIEBEZPIECZNE
SERY**

**DR NEAL D. BARNARD
PRZEPISY DREENY BURTON**

NIEBEZPIECZNE SERY

**UKRYTE UZALEŻNIENIE POWODUJĄCE OTYŁOŚĆ,
UTRATĘ ENERGII ORAZ ZDROWIA**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Anna Płotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko
TŁUMACZENIE: Karolina Rospondek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-50-1

Tytuł oryginału: The Cheese Trap: How Breaking a Surprising Addiction Will Help You Lose Weight, Gain Energy, and Get Healthy

Copyright © 2017 by Neal D. Barnard, M.D.

© 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 i 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

<i>Przedmowa</i>	7
<i>Do Czytelnika</i>	11
<i>Podziękowania</i>	13
<i>Wprowadzenie: Ukryte w zasięgu wzroku</i>	15
<i>Rozdział 1:</i> Żywność ostatecznie przetworzona	23
<i>Rozdział 2:</i> Więcej kalorii niż cola, więcej soli niż chipsy: co ser robi z twoją talią	41
<i>Rozdział 3:</i> Dlaczego ser wciąga.....	61
<i>Rozdział 4:</i> Ukryte efekty hormonalne	79
<i>Rozdział 5:</i> Problemy zdrowotne, na które się nie pisałeś	99
<i>Rozdział 6:</i> Choroby serca, cukrzyca i paradoks francuski	129
<i>Rozdział 7:</i> Przez co przechodzą zwierzęta	151
<i>Rozdział 8:</i> Przemysł stojący za uzależnieniem	169
<i>Rozdział 9:</i> Zdrowa dieta.....	191

Rozdział 10: Pełnia smaku, żadnych wyrzutów sumienia.....	211
Rozdział 11: Przepisy.....	235
<i>Dodatek: Dieta eliminacyjna identyfikująca kłopotliwe jedzenie.....</i>	329
<i>Przypisy.....</i>	337
<i>O Autorze</i>	349

Przedmowa

Tkwiłam w serowej pułapce. Byłam dziewczyną, dla której „wykwintny posiłek” oznaczał serowe foundee i sernik na deser. Nie przeszkadzało mi jedzenie przez trzy dni wyłącznie półkilogramowego kawałka jarlsberga. Dumnie nazywałam to „dieta 1700 kalorii dziennie”! Przez kilka miesięcy, po drodze do urzędu pracy, zatrzymywałam się w lokalnym sklepie Zabar’s i kupowałam tak zwane „końcówki serowe”, czyli to, co zostaje, gdy tnie się ser na równe bloki. Pięć kawałków w każdej torebce. Za ciężko „zarobione” pieniądze z zasiłku, kupowałam co najmniej pięć torebek. Nie byłam tylko bezrobotna: byłam też gruba, miałam zaparcia i pryszczę. Moja skóra wyglądała niezdrowo, a ja byłam napuchnięta. Ważyłam 24 kilogramy więcej niż teraz. Moje jelita były zatkane do tego stopnia, że musiałam udać się do kliniki, bo nie byłam w stanie „wyrzucić śmieci” przez siedemnaście dni. Siedemnaście dni zatwardzenia.

Wszystko to z powodu sera.

Nie mleka (nigdy nie wypłam pełnej szklanki).

Nie jogurtu (nie przepadam).

Nie twarożku (ble!).

To przez żółty ser. Musiałam jeść go codziennie.

Mogę uczciwie powiedzieć, że najważniejszym krokiem, jaki podjęłam na ścieżce powrotu do zdrowia, była rezygnacja z nabiału – a najbardziej: z sera. Żarłocznie pochłaniałam informacje o wpływie różnego rodzaju jedzenia na zdrowie. Powodem tego była utrata rodziców w młodości i potrzeba nadania znaczenia ich śmierci. Miałam siedemnaście lat, gdy mój pięćdziesięciopięcioletni ojciec zmarł na atak serca, i niecałe dwadzieścia sześć, gdy moją mamę pokonał reumatyzm. Miała pięćdziesiąt osiem lat.

Wiedziałam, że mój stan zdrowia wymaga poprawy, zabrałam się więc za zmiany. Jednak nic nie przyniosło takich efektów, jak rezygnacja z sera. Dzień, w którym wyrzekłam się sera na zawsze – środa, 15 sierpnia 1979 – uważam za narodziny mojego zdrowia. To dzień, w którym wszystko, co przeczytałam na temat nabiału, złożyło się w jedną całość. Oto, co mnie uderzyło: Jedyną funkcją nabiału jest przemiana 25-kilogramowego cielaka w 150-kilogramową krowę w sześć miesięcy. (Jeśli masz takie ambicje – nie krępuj się!). Człowiek ma ponad 8 metrów jelit i jeden żołądek, podczas gdy młody cielak ma ok. 3 metry jelit i cztery żołądki! Dlaczego pijemy mleko od krowy, lub kozy, a nie orangutana – naszego najbliższego krewnego wśród ssaków? Skoro nigdy nie zrobilibyśmy sera z mleka naszej sąsiadki, to dlaczego ssiemy wyzię krowy, której nawet nie widzieliśmy? A ser jeszcze gorszy; zagęszczony, pełen soli i bakterii. Co ja sobie myślałam?

Kiedy zrezygnowałam z nabiału, wszystko w moim ciele się zmieniło.

Moja skóra się oczyściła, policzki straciły pulchność, nos stał się węższy, oczy rozjaśniły się, ciało stało się smuklejsze.

Zniknęło uczucie wzdęcia po jedzeniu. A także ból gardła i przeziębienia, na które zapadałam około 4 razy w roku, odkąd byłam dzieckiem. Grzyby przestały podróżować po moim ciele, zatykać moje zatoki, pory i przewód pokarmowy. Zniknęła też „oponka” z brzucha, o której myślałam, że pozostanie na zawsze, bo wreszcie mogłam się wypróżnić. Codziennie (i częściej!). Skończyłam z dietami z efektem jojo, bo już nie nadwyrężałam swojego organizmu faszując go jedzeniem, którego nie był w stanie strawić. Zrzuciłam zbędne kilogramy i udało mi się utrzymać wagę od tego pamiętnego dnia w 1979. Wszystko inne też zmieniło się na lepsze: moje samopoczucie, sen, mowa, śpiew, oddychanie i oddech. Przestałam odczuwać chandrę. To było tak, jakby nagle mgła opadła i odzyskałam ostrość widzenia i myślenia – wszystko dzięki zerwaniu z serowym nałogiem. Nie byłam już niczego niepodejrzewającą „myszką” złapaną w serową pułapkę!

Od ponad 15 lat doktor Neal Bernard jest dla mnie najlepszym źródłem aktualnych informacji medycznych i prozdrowotnych. Nie ma nikogo, kto lepiej wyjaśniałby tajemnicze naukowe dane w sposób nie tylko przystępny, ale i ciekawy! Raz po raz widziałam, jak zdumiewa publiczność, przeprowadzając ją przez proces, od tego, co ludziom wydaje się, że wiedzą, do głębszego zrozumienia, które pozostaje z nimi na lata. Jego przykłady i objaśnienia są tak proste, a jednocześnie tak głębokie, że będziecie ich używać, tłumacząc znajomym swoje wybory żywieniowe.

Z tej znakomitej książki dowiecie się wszystkiego, co chcieliście wiedzieć o serze i o tym, dlaczego jest słabością większości z nas. Doktor Barnard rozpracowuje wszystkie badania i technologię żywienia w taki sposób, że już nigdy nie spojrzycie tak

samo na kawałek cheddara, sera szwajcarskiego czy mozzarellę. Wszystkie sery znikną na dobre!

Doktor Barnard nie tylko wytłumaczy co znajduje się w serze i dlaczego jest taki uzależniający. Przeprowadzi was też przez proces wytwarzania sera z punktu widzenia zwierzęcia oraz wytwórcy i wyjaśni dlaczego serowarstwo jest obecnie gigantem przemysłu. Jak zwykle dr Barnard zagłębia pod każdy kamień i dzięki temu czyni świat lepszym.

Jeśli więc chcecie być zdrowsi, szczęśliwsi i wyglądać jak na ludzkie zwierzę przystało – bo już nie wchłaniacie mleka matki zwierzęcia, z którym nie macie nic wspólnego – ta książka jest dla was! Jeśli też znacie kogoś kto chrapie, cierpi na ból gardła, przeziębienia, walczy z nadwagą i zaburzeniami hormonalnymi – proszę, podarujcie mu egzemplarz!

Marilu Henner,
autorka bestsellerów „New York Timesa”
prezenterka radiowa
ambasadorka zdrowia

Rodział 1

Żywność ostatecznie przetworzona

Fugu to najdziwniejsze jedzenie na świecie. Po japońsku oznacza to mięso rozdymki tygryskiej, małej istotki, która w obliczu zagrożenia zamienia się w balonik pokryty igłami. Rozdymki mają broń groźniejszą od igieł: wydzielają śmiertelną tetrodotoksynę. Nawet jeden kęs zawiera taką ilość trucizny, że może sparaliżować przeponę i zatrzymać oddychanie.

Ryzyko śmierci przez uduszenie nie powstrzymało żadnych przygód smakoszy przed chęcią spróbowania mięsa. Japońscy kucharze poświęcają często trzy lub więcej lat swojego życia na naukę sztuki oddzielania trującego mięsa rozdymki od nietrującego, by mogło być podawane zgodnie z prawem.

To zmusza do zastanowienia: jak to się zaczęło? Jacy poszukiwacze przygód byli skłonni grać w rosyjską ruletkę z użyciem różnych organów rozdymki, aż nie stało się jasne, które z nich nie są zabójcze?

A fugu to jeszcze nic w porównaniu z camembertem. Ser jest z pewnością najdziwniejszym i najbardziej niedorzecz-

Jamesowi L. Kraftowi. W roku 1916 założyciel Kraft Foods opatentował sposób mieszania przestarzałego, niesprzedanego sera z młodszym, a następnie dodawania do niego przeróżnych składników, by poprawić smak, kolor, strukturę i wydłużyć jego sklepowe życie. (I tak, nazywamy to serem topionym, mimo że powinniśmy „przetworzonym”).

Istnieje wiele jego wariantów, każdy ze swoją nazwą gatunkową. Jeden szczególnie jego wariant odkryłem podczas wyjazdu do Meksyku. Zatrzymaliśmy się w lokalnej restauracji i zamówiliśmy serowe tostadas – chrupiące tortille pokryte ostro przyprawionym serem na ciepło.

– „Pyszne!” – powiedziałem kelnerowi. – „Co to jest?”. Cóż za sekret meksykańskiej kuchni skrywa się za tym daniem? Wyobrażałem sobie jakiś magicznie produkowany ser, pieczołowicie doprawiany, by osiągnąć doskonały smak.

– „To Velveeta.” – odpowiedział kelner.

Tak, Velveeta.

Ta kwintesencja amerykańskiego sposobu odżywiania została wynaleziona przez szwajcarskiego mleczarza Emila Freya, pracującego dla Monroe Cheese Company w Nowym Jorku. Już wtedy stworzył amerykańską wersję limburgera, zwaną lie-derkranz, a w 1918 połączył resztki sera z serwatką i innymi wypełniaczami, by stworzyć gładki, łatwo topliwy produkt. Założył Velveeta Cheese Company w 1923, a cztery lata później firmę przejęło Kraft Foods.

Obecnie Velveetę robi się z mleka, białka serwatkowego, tłuszczu mlecznego, skrobi spożywczej i innych składników, takich jak annato i beta-apokarotenal dla poprawy koloru.

Rozdział 5

Problemy zdrowotne, na które się nie pisałeś

Widzieliśmy, jak codzienna porcja sera może dołożyć nam kilogramów i spowodować, że hormony zaczną wariować. Ale może także doprowadzić do zaskakująco różnorodnych problemów zdrowotnych, czasem subtelnych, innym razem zagrażających życiu. I w większości przypadków nigdy byś nie odgadł przyczyny. W tym rozdziale przedstawię wam Chada, Elizabeth, Lauren, Irene, Karen, Amy i Ann – prawdziwych ludzi, których życie zmieniło się, gdy tylko poznali tajemnice, o których możesz przeczytać w tej książce. Jeśli w tych historiach zobaczysz siebie lub kogoś kogo znasz, zachęcam do skorzystania z doświadczeń i zrewolucjonizowania swojego zdrowia.

Zanim zaczniemy, jedna uwaga: większość z problemów zdrowotnych opisanych w tym rozdziale nie dotyczy tłuszczu lub cholesterolu, które są zazwyczaj powiązane z serem i nabiałem. Kwestie te zostaną omówione w następnym rozdziale. Problemy, którymi teraz się zajmujemy, dotyczą białka. Właśnie tak, protein mlecznych – które skoncentrowane w serze – są

najbardziej podejrzane o wywoływanie zaskakująco długiej listy chorób i powikłań.

Eliminacja alergii i astmy

Chad Sarno dorastał w pobliżu Portsmouth w stanie New Hampshire, na północ od Bostonu, tuż nad wodą. Włoch ze strony ojca i francuski Kanadyjczyk ze strony matki, odziedziczył po rodzicach miłość do dobrego jedzenia. Jego pradziadek Rocco, przybywając na Ellis Island, przyniósł ze sobą smak manicotti nadziewanych ricottą i wielu innych ulubionych rodzinnych dań.

Jako młodzieniec Chad był dobry w sportach – zwłaszcza w footballu, lecz jego mecze często trwały krótko. – Miałem straszną astmę – mówi. – Alergie sprawiały, że charczałem i kaszlałem, a to wywoływało ataki. Kiedy astma uderzała, to było przerażające. – To było jak imadło na ławce do ćwiczeń mojego ojca – imadło zaciskające się na moich płucach. W ten sposób wyobrażałbym sobie atak serca.

Astma jest poważną chorobą. To co Chad odczuwał jako imadło ściskające płuca, było w rzeczywistości setkami mikroskopijnych imadeł – mięśni zaciskających się w tym samym czasie wokół dróg oddechowych. Na astmę cierpi dziesięć procent Amerykanów, a każdego dnia umiera na nią dziewięć osób.

Chad brał salbutamol, prednizon i teofilinę. Ale jego choroba nigdzie się nie wybierała. Pewnego razu w domu przyjaciela, psia sierść wywołała u Chada atak astmy, który okazał się tak poważny, że rodzina musiała wezwać pogotowie. Był hospitalizowany co najmniej sześć razy.

Czasami ataki astmy pojawiają się ot tak, innym razem mogą być wywołane przez nadmierny wysiłek. Ale często wyzwalaczem jest też alergia. Alergia występuje, gdy twój system odpornościowy pobudza się do działania w niewłaściwym czasie. Miliony białych krwinek, które powinny atakować wirusy i bakterie, atakują teraz ciebie. Robią to, wysyłając przeciwciała, białkowe „torpedy”, które wywołują różne nieprzyjemne reakcje twojego ciała: wysypkę, świąd, kichanie i astmę.

Ale jak to wszystko ma się do sera? Po pierwsze, niektórzy ludzie są uczuleni na mleko i jego przetwory, tak samo jak inni mogą być uczuleni na jajka, orzeszki ziemne i orzechy, ryby, pszenicę lub przetwory soi, czy inne produkty spożywcze. Ale jest też drugi problem. Pewni ludzie zauważyli, że przetwory mleczne zdają się pogarszać inne alergie, a gdy zaczniesz się ich unikać, alergie ustępują lub zanikają. Po zrezygnowaniu z nabiału, niektórzy zauważają, że reakcja alergiczna na, przykładowo, zwierzęcą sierść, zmniejsza się lub w całości znika.

Kiedy Chad miał około siedemnastu lat, usłyszał od znajomego że produkty mleczne mogą powodować problemy z oddychaniem. Innymi słowy, winowajcą może być jego ukochane manicotti i inne ulubione rodzinne potrawy oparte na nabiale. Zaczął układać puzzle w całość. Wspominał dzieciństwo, jedzenie lodów wieczorem, a potem świszczący kaszel w nocy. Postanowił przetestować pewien pomysł. Odstawił mleko, ser i wszystko, co miało w sobie choćby ślad mleka. – To nie było łatwe, ale chciałem spróbować – powiedział. – Jaki miałem wybór?

Efekt był spektakularny. – Na przestrzeni kilku miesięcy, moje alergie się cofnęły i świszczący kaszel po prostu ustał. Czas

mijał, a Chad czuł się coraz lepiej. – W końcu poczułem się tak, jakbym nigdy nie miał astmy. Cudownie wyzwalające uczucie.

Chad zachęcił rodziców do podobnego eksperymentu. Matka całkowicie przestała jeść produkty odzwierzęce. Jej cholesterol spadł i zaczęła dzielić się przepisami na roślinne dania z Chadem, ponieważ oboje kochają jedzenie.

Dlaczego nikt mi nie powiedział?

Chadowi długo zajęło połączenie nabiału i astmy, i można śmiało powiedzieć, że większość innych ludzi walczących z tą chorobą nie słyszała o tym związku. Dlaczego?

Spróbujmy wpisać hasło „astma i nabiał” w Google. Jako pierwszy rekord pojawia się strona internetowa Australijskiej Narodowej Rady Astmy, „organizacji non-profit działającej na rzecz poprawy zdrowia i jakości życia osób z astmą”. Brzmi świetnie. Rzeczywiście, od razu po wejściu na stronę atakuje sekcją „przetwory mleczne i astma”. Oto co tam znajdziemy:

„Często sugeruje się, że produkty mleczne mogą powodować astmę, lecz niewiele naukowych dowodów popiera ten mit. Raport podsumowujący dostępne dowody na związek między mlekiem a astmą stwierdza: „Obecne dowody nie wiążą bezpośrednio spożycia mleka z astmą”. Ponadto Australijska Narodowa Rada Astmy rutynowo nie poleca unikania produktów mlecznych jako sposobu na leczenie astmy. Informują również, że mleko i nabiał nie zwiększają ilości wydzieliny w płucach”¹.

Jak widać, ta organizacja zaprzecza jakimkolwiek związkom między nabiałem a astmą. Idą jednak dalej:

„Niestety, większość Australijczyków omija korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania mleka, sera i jogurtu, ponieważ nie włączają wystarczającej ilości produktów mlecznych do diety. Szacuje się, że 8 na 10 dorosłych Australijczyków i większość dzieci powinna zwiększyć spożycie przetworów mlecznych w celu sprostania australijskim wytycznym dietetycznym”.

Hmm. To zaczyna trochę śmierdzieć. Kliknijmy na stronę [www](#) zawierającą listę firm sponsorujących Radę. Jest ich osiem. Jednym z nich jest Dairy Australia. Inne są firmami farmaceutycznymi: AstraZeneca, Boehringer Ingelheim, GlaxoSmithKline, Meda, Menarini, Mundipharma i Novartis. Innymi słowy, sponsorzy tej strony to organizacje, które zarabiają pieniądze, jeśli nadal spożywasz nabiał i wciąż potrzebujesz leków.

W świecie medycyny występuje niepokojący trend, w którym przetwórcy żywności wraz z koncernami farmaceutycznymi finansują organizacje, które zaprzeczają – a czasami aktywnie przeciwstawiają się – metodom mogącym rozwiązać problemy zdrowotne. Zobaczysz to przy cukrzycy, chorobie Alzheimera i wielu innych. Ogrom pieniędzy zaburza ich osąd i organizacje te tracą swój cel z pola widzenia.

Nie oznacza to, że zmiany w diecie zawsze rozwiązują problem, lub że leki nie odgrywają żadnej roli. Ale jeśli prosta zmiana diety może poprawić stan zdrowia lub uratować życie, trudno usprawiedliwić trzymanie tego w tajemnicy.

Ok, więc co z tymi naukowymi dowodami, o których mówiła Rada? Powiązanie mleko – astma jest mitem, czy nie? Spójrzmy.

Raport naukowy wspomniany przez Radę został opublikowany w 2012 roku w „Canadian Family Physician”². Cytował on kilka badań, z których jedno było przeprowadzone w Nowym Jorku. Jedenaście dorosłych osób z astmą piło mleko pełnotłuste, odtłuszczone lub wodę w wyznaczonych dniach, a naukowcy mierzyli, jak dobrze tlen przedostawał się z ich płuc do krwiobiegu³. Kiedy uczestnicy wypijali pełnotłuste mleko, wyniki uległy stopniowemu pogorszeniu w ciągu trzygodzinnego testu. Badacze uznali, że coś w tłuszczu mleka ingeruje w płuca osób z astmą.

W przeglądzie cytowano również angielskie badania przeprowadzone na 22 dzieciach. Naukowcy dokładnie ocenili wydolność oddechową dzieci – mierzoną jako szczytowy przepływ wydechowy lub PEFR. Test jest prosty. Dziecko (lub dorosły) dmucha przez rurkę, co pokazuje, jak szybko wydycha powietrze. Przy astmie oddech jest utrudniony, a test pokazuje, jak bardzo. Następnie dzieci przeszły na dietę bez mleka i jajek. Osiem tygodni później test powtórzono. Wyniki były imponujące: funkcjonowanie płuc u dzieci poprawiło się średnio o 22%⁴. (Nawiasem mówiąc, badanie zbiegło się z Wielkanocą, więc naukowcy dali dzieciom czekoladowe zajace firmy D & D Chocolates, bezmlecznego przedsiębiorstwa czekoladowego, zlokalizowanego w adekwatnie nazywającym się mieście Nuneaton).

Żadne z tych badań nie było prowadzone na dużą skalę. Ale zamiast podważać udział nabiału w wywoływaniu astmy, ich wyniki pasują do doświadczenia wielu ludzi. Oznacza to, że unikanie przetworów mlecznych może naprawdę pomóc. Oczywiście zmiana diety nie zadziała przez jedną noc. Efekt

wymaga czasu, a powód nietrudno zauważyć: kiedy alergeny powodują produkcję przeciwciał, ich rozprzelenie zajmuje wiele tygodni. To ważne. Badania, które eliminują produkty mleczne na tydzień lub dwa lub które testują działanie, powiedzmy jednej szklanki mleka, najprawdopodobniej spełzną na niczym⁵. Długoterminowe działania wydają się być tutaj najbardziej wiarygodne.

Lekcja dla każdego, kto lubi oddychać

Widoczny wpływ nabiału na wydolność płuc może być cenną lekcją dla ludzi, którzy nie chorują na astmę, ale chcą poprawić swoje wyniki. Jak widzieliśmy powyżej, w badaniu z Nowego Jorku, szklanka pełnotłustego mleka utrudniała tlenowi drogę z płuc do krwiobiegu. Inne badania wykazały, że gdy tłuszcz dostanie się do krwi – z sera, bekonu czy czegokolwiek – utrudnia to dostawanie się tlenu z płuc do krwiobiegu⁶. Efekt jest tymczasowy i subtelny, a dla większości ludzi prawdopodobnie ledwo zauważalny. Ale jeśli wytrzymałość i energia mają dla Ciebie znaczenie, dobrze wiedzieć, że tłuste jedzenie może kolidować z zawartością tlenu we krwi.

Nowojorscy badacze podejrzewali, że szczególnie problem może tkwić w tłuszczu z mleka krowiego. Tłuszcz mleczny, sugerowali, może zwiększyć produkcję niektórych prostaglandyn – związków odgrywających centralną rolę w zapaleniach – w płucach, utrudniając dostarczenie tlenu⁷.



Dr Neal D. Barnard – autor bestsellerów *New York Timesa*, lekarz medycyny i badacz wpływu diety na cukrzycę, masę ciała i chroniczny ból. Napisał ponad siedemdziesiąt publikacji naukowych, a także osiemnaście książek. Promuje medycynę prewencyjną, zdrowe odżywianie i podwyższanie etycznych standardów badań. Członek Amerykańskiego Kolegium Kardiologii i redaktor naczelny najważniejszego podręcznika amerykańskich studentów medycyny.

Szukająca prawda na temat sera

Autor ujawnia niebezpieczeństwo związane ze spożywaniem sera. Pełen kalorii, tłuszczu i cholesterolu, sprawia, że przybieramy na wadze i sprzyja powstawaniu chorób takich jak nadciśnienie czy artretyzm. Jest jeszcze gorzej: zawiera uzależniające opiaty, które uruchamiają w mózgu te same receptory co heroina czy morfina. Jak uwolnić się z tej pułapki?

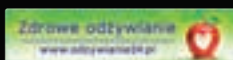
W tej książce badacz prezentuje podstawowe zasady, dzięki którym czytelnik pozbedzie się niezdrowych nawyków, jakie towarzyszą nadmiernemu spożywaniu sera. Jego wiedza pozwala stracić na wadze, dodać sobie energii i poprawić ogólny stan zdrowia. Publikacja zawiera również łatwą do zastosowania dietę, pełną prozdrowotnych przepisów na pozbawioną nabiału pizzę, lazanię czy sernik, które pohamują nawet największy apetyt na ser.

Uwolnij się z serowej pułapki!

Patroni:



FOODFORUM



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-65846-50-1



9 788365 846501