




Mascha Davis

WITAMINY I MINERAŁY

w naturalnej żywności



Co i w jaki sposób jeść,
aby cieszyć się świetnym zdrowiem
bez konieczności suplementacji

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski
ZDJĘCIE AUTORKI: Ashwini Murthy

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-008-2

Tytuł oryginału: *Eat Your Vitamins: Your Guide to Using Natural Foods to Get the Vitamins, Minerals, and Nutrients Your Body Needs*

Copyright © 2020 by Simon & Schuster, Inc.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc.,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 jakiegokolwiek 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.



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

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Dlaczego warto jeść witaminy?	11
Witamina A	16
Aminokwasy niezbędne (egzogenne) (<i>histydyna, izoleucyna, leucyna, lizyna, metionina, fenyloalanina, treonina, tryptofan i walina</i>)	24
Aminokwasy rozgałęzione (<i>izoleucyna, leucyna i walina</i>)	34
Witamina B ₁ : tiamina	40
Witamina B ₂ : ryboflawina	47
Witamina B ₃ : niacyna	52
Witamina B ₅ : kwas pantotenowy	59
Witamina B ₆	65
Witamina B ₇ : biotyna	71
Witamina B ₉ : kwas foliowy	77
Witamina B ₁₂	84
Błonnik	90
Witamina C	98
Chlor i chlorki	104
Cholina	110
Chrom	116
Cynk	123
Witamina D	130

Witamina E	136
Fluor	143
Fosfor	148
Jod	154
Witamina K	161
Kobalt	168
Magnez	173
Mangan	180
MCT i LCT	187
Miedź	194
Molibden	201
Omega-3	207
Omega-6	215
Polifenole	220
Potas	228
Prebiotyki	235
Probiotyki	241
Przeciwutleniacze	248
Selen	256
Siarka	262
Sód	268
Wapń	275
Woda	282
Witamina Z, sen	289
Żelazo	295
<i>Końcowe przemyślenia</i>	306

WPROWADZENIE

- Chcesz zwiększyć poziom witaminy B₁₂? Spróbuj małży.
- Potrzebujesz więcej niacyny? Jedz indyka.
- Odczuwasz brak wapnia? Spożywaj więcej świeżych warzyw.

Chcesz, aby twoje ciało w pełni funkcjonowało przy zaspokojeniu poziomów wszystkich potrzebnych mu witamin i składników odżywczych? Rozwiązanie, którego szukasz, nie znajduje się w butelce z tabletkami; pochodzi z naturalnej żywności. Dlaczego? Twoje ciało jest zbudowane tak, aby optymalnie wykorzystywać składniki odżywcze z prawdziwej żywności, a nie te dostarczane w postaci syntetycznej lub przetworzonej; mimo to każdego roku ludzie wydają aż 30 miliardów dolarów na suplementy w proszku i pigułki. Coś tu się nie zgadza.

Z książki *Witaminy i minerały w naturalnej żywności* dowiesz się szczegółowo, jakich witamin, minerałów i składników odżywczych potrzebujesz, ile powinieneś ich spożywać i w jaki sposób, a także dlaczego powinieneś je przyjmować z naturalnej żywności, a nie z kosztownych suplementów lub przetworzonych związków w butelkach. Aby to ułatwić, książka jest podzielona na ponad czterdzieści wpisów, z których każdy dotyczy określonego składnika odżywczego. Znajdziesz tu wszystkie informacje potrzebne do zaspokojenia swoich potrzeb dietetycznych i natychmiastowej poprawy zdrowia, w tym:

- korzyści z każdego składnika odżywczego,
- informacje o ich wpływie na twoje ciało,
- niektóre środki ostrożności i ostrzeżenia,

- zalecenia dotyczące ilości przeznaczonych dla różnych grup wiekowych,
- najlepszą naturalną żywność potrzebną do uzyskania składników odżywczych,
- pyszne przepisy, pomocne w skorzystaniu ze wszystkich zalet składników odżywczych w naturalny sposób.

Nie ma drogi na skróty do dobrego zdrowia, ale jest kilka prostych praktyk, które możesz łatwo wprowadzić do swojego stylu życia, bez względu na to, jak bardzo jesteś zajęty. Ta książka jest twoim przewodnikiem po odżywianiu, poprawianiu samopoczucia, a co najważniejsze, pozyskiwaniu składników odżywczych i witamin, których potrzebuje twój organizm, poprzez jedzenie pysznego (i prawdziwego) jedzenia!



DLACZEGO WARTO JEŚĆ WITAMINY?

Słowo „witaminy” wywodzi się od terminu *vital amines*, „niezbędne do życia”. Większość naturalnej, minimalnie przetworzonej żywności jest pełna witamin, minerałów i składników odżywczych. Na przykład porcja jagód, groszku cukrowego i zieleniny zapewnia wystarczającą ilość witaminy C, kwasu foliowego i potasu, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie przeciętnego dorosłego w prawie stu procentach. Produkty pełnoziarniste są pełne błonnika i prebiotyków, które odżywiają twoją florę jelitową, witaminy z grupy B zapewniają energię, a ryby zawierają kwasy omega-3, które zmniejszają stany zapalne w organizmie. Gdy zrozumiesz, które pokarmy zawierają potrzebne ci składniki odżywcze i ile faktycznie ich potrzebujesz, możesz nauczyć się, jak zaplanować dietę w sposób zapewniający dostarczanie witamin i minerałów niezbędnych dla twojego zdrowia, a nie tylko mieć nadzieję, że tabletki lub proszki uzupełnią to, czego ci brakuje. Krótko mówiąc, najlepszym sposobem na uzyskanie większej ilości energii, wzmocnienie układu odpornościowego, lśniącej skóry i lepszego zdrowia ogólnego jest spożywanie odpowiednich pokarmów, a nie przyjmowanie tabletek.

Suplementy nie są odpowiedzią

Według czołowych ekspertów żywieniowych z Harvard Medical School, a także licznych badań naukowych, większość składników odżywczych jest lepiej wchłaniana i wykorzystywana przez organizm, gdy jest dostarczana bezpośrednio z żywności, a nie z suplementów, jednak cały czas wiele osób odczuwa potrzebę

przyjmowania tabletek, proszków i suplementów w celu uzyskania składników odżywczych i wypełnienia luk w diecie. Mamy nadzieję, że dodadzą nam energii, uchronią nas przed przeziębieniem w zimie lub poprawią stan naszej skóry i włosów, ale w rzeczywistości znaczna większość suplementów jest syntetyczna, nie podlega wystarczającej kontroli i może nie być całkowicie wchłaniana przez organizm. Co gorsza, niektóre środki są zanieczyszczone innymi substancjami i zawierają składniki niewymienione na etykiecie. W niedawnym raporcie śledczym stwierdzono na przykład, że w 40% ze 134 marek preparatów białkowych dostępnych na rynku znajdują się metale ciężkie. Przy niewielkim nadzorze i niejasnych przepisach przyjmowanie suplementów jest ryzykowne, a często również drogie. Należy to robić z ostrożnością i pod kierunkiem dietetyka.

Witaminy to nie jedyne składniki odżywcze, które według nas powinniśmy uzupełniać za pomocą suplementów. Spożywamy białko w proszku, zamiast jeść pokarmy bogate w białko; przyjmujemy tabletki przeciwutleniające, choć moc przeciwutleniająca niektórych jagód i owoców jest znacznie większa niż większości tabletek. Branża suplementów, warta wiele miliardów dolarów, wykorzystwała dążenie ludzi do znalezienia „cudownego lekarstwa”, które wyleczy ich dolegliwości lub pomoże rozwiązać ich problemy zdrowotne. Prawda jest taka, że przyjmowanie suplementów jest często niepotrzebne, a może nawet być szkodliwe.

Istnieją oczywiście wyjątki od każdej reguły i zdecydowanie zdarzają się przypadki, gdy suplementacja jest potrzebna i może być korzystna, na przykład przy określonych schorzeniach, w przypadku niedoboru klinicznego (stwierzonego wynikami laboratoryjnymi), w czasie ciąży, gdy zapotrzebowanie żywieniowe jest zwiększone, a także w przypadku niektórych składników odżywczych, które są trudne do uzyskania ze źródeł żywności, takich jak witamina D. Aby bezpiecznie stosować suplementy, przed rozpoczęciem jakichkolwiek zmian w diecie należy porozmawiać z lekarzem i umówić się na wizytę u wykwalifikowanego dietetyka.

Lepsze zdrowie dzięki żywności

Prawdopodobnie słyszałeś klasyczne powiedzenie „Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem” przypisywane starożytnemu greckiemu lekarzowi Hipokratesowi około 400 roku p.n.e. Od najdawniejszych czasów cywilizacje obserwowały potężne, pielęgnujące i lecznicze działanie spożywanych przez ludzi pokarmów. Znaczna część dzisiejszych chorób ma swoje źródło w braku odpowiedniego odżywiania, nie jest to jednak nic dziwnego, bo cały czas sporo osób nie wie, co, kiedy i jak jeść. Wraz z eksplozją mediów społecznościowych i działaniem mediów zachęcających do bezmyślnego klikania szerzy się dezinformacja lub fałszywa interpretacja informacji. Wiele sławnych lub wpływowych osób, które nie mają odpowiedniej wiedzy na temat odżywiania i zdrowia, jest w stanie promować określone produkty i diety wśród szerokiej publiczności. Serwisy informacyjne, goniące za odsłonami, publikują sensacyjne nagłówki, które fałszywie przedstawiają rzeczywiste badania, aby ludzie w nie kliknęli. To działa! Szybkie metody, ekstremalne diety i rozwiązania typu „cudowny środek” są naprawdę kuszące. Często są przedstawiane w tak przekonujący sposób, że każdy, kto nie jest ekspertem, byłby zdezorientowany, czy w to wierzyć czy nie.

Jeśli poświęcisz trochę czasu, aby zwolnić, nauczyć się, jak odżywiać się pełnowartościowymi produktami, i obserwować, jak się czujesz, możesz zmienić swoje zdrowie i życie. Sposób, w jaki podchodzisz do jedzenia, twój związek ze swoim ciałem i odżywianiem, są również niezwykle ważne. Taka zmiana wymaga zdobycia odpowiedniej wiedzy z wiarygodnych źródeł, zmniejszenia liczby przetworzonych produktów oraz pozwolenia sobie na odkrywanie szerokiej gamy pełnowartościowych produktów spożywczych i korzystanie z nich.

Obecne mody żywieniowe nie pomagają. Wiele osób poprzestaje na diecie opartej na przetworzonych produktach, fast foodzie,



żywności ubogiej w składniki odżywcze z wysoką zawartością cukrów, napojach gazowanych, rafinowanych zbożach, a także małej ilości świeżych owoców i warzyw. Niektórzy prawie zupełnie eliminują całe grupy żywności, takie jak węglowodany, inni nadal unikają zdrowej żywności, jak tłuszcze. Takie niezrównoważone sposoby odżywiania mogą spowodować, że nie dostarczysz swojemu organizmowi wielu podstawowych, życiodajnych składników odżywczych, co prowadzi do gwałtownego wzrostu liczby chorób przewlekłych, stanów zapalnych, niedoborów składników odżywczych i otyłości. Jest jednak sposób, aby to zmienić; zaczyna się od zrozumienia tego, czego potrzebuje twoje ciało, aby funkcjonować jak najlepiej.

Twoje ciało potrzebuje odpowiednich składników odżywczych i witamin, aby przetrwać i rozwijać się, więc dlaczego nie połknąć po prostu pigułki, która zawiera te konkretne składniki odżywcze? Najlepiej jednak dla twojego ciała i ogólnego stanu zdrowia jest uzyskać te składniki odżywcze z naturalnych źródeł żywności.

Dlaczego?

- Składniki z naturalnej żywności są bardziej biodostępne (lepiej przyswajalne przez organizm).
- Żywność zawiera całą gamę składników odżywczych, co daje wiele więcej korzyści niż poszczególne składniki oddzielnie. Na przykład owoce zawierają nie tylko witaminę C, ale również cały pakiet innych składników odżywczych, takich jak prebiotyki, polifenole i potas, żeby wymienić tylko kilka. Te składniki odżywcze często działają ze sobą symbiotycznie i wzmacniają wzajemne działanie lub biodostępność.
- Pełnowartościowa żywność zawiera wiele składników odżywczych i związków, które nie zostały jeszcze zidentyfikowane przez naukowców, ale wiemy, że mają wiele pozytywnych skutków. To, co sprawia, że pełnowartościowa żywność jest tak zdrowa, to synergia tych składników odżywczych i ich współdziałanie, a nie pojedyncze, izolowane związki.

Mając to na uwadze, zbadamy ponad czterdzieści składników odżywczych, każdy w oddzielnej, przejrzystej sekcji zawierającej jego opis, przegląd ról w organizmie, korzyści, które daje, i, co najważniejsze, które pokarmy zawierają go najwięcej. Znajdziesz tu również środki ostrożności i ostrzeżenia dla ludzi ze schorzeniami, które mogą powodować interakcje z danym składnikiem odżywczym.

Spróbuj nutrigenomiki

Jeśli chcesz uzyskać konkretne i spersonalizowane zalecenia dla swojego organizmu, polecam rozmowę z dietetykiem i wykonanie testu nutrigenomicznego. Nutrigenomika to dziedzina badań, która zajmuje się genetyką i żywieniem. Istnieją kody genetyczne, które wpływają na to, jak organizm metabolizuje różne składniki odżywcze, w tym węglowodany, białka i tłuszcze; twoją zdolność do wchłaniania i wykorzystywania witamin i wiele innych spraw. Na przykład, chociaż wszyscy potrzebujemy węglowodanów, ich dokładna ilość różni się w zależności od osoby. Niektórzy ludzie są genetycznie predysponowani do lepszego funkcjonowania przy mniejszej ilości węglowodanów, wystarczy im około jednej trzeciej ich dziennego talerza, inni potrzebują nawet połowy na pożywienie bogate w węglowodany, aby zaspokoić swoje potrzeby. Nutrigenomika może również wykazać, czy masz skłonności do obniżonego poziomu niektórych witamin, co może pomóc w planowaniu testów laboratoryjnych i wyborze odpowiedniej żywności.



WITAMINA C

Witamina C, znana również jako kwas askorbinowy, może być syntetyzowana u prawie wszystkich ssaków z wyjątkiem ludzi – nie mamy potrzebnego do tego enzymu. W 1927 roku węgierski biochemik i działacz humanitarny Albert Szent-Györgyi odkrył witaminę C, gdy zdał sobie sprawę, że organizm potrzebuje kwasu askorbinowego, aby efektywniej wykorzystywać makroskładniki odżywcze (węglowodany, tłuszcze i białka). Za swoją pracę naukową i odkrycie witaminy C otrzymał Nagrodę Nobla.

Opis

Prawdopodobnie jedna z najbardziej znanych i popularnych witamin, witamina C jest wszechobecna, podobnie jak nieporozumienia na jej temat. Czy wiesz, że przyjmowanie witaminy C jako suplementu może spowodować, że będzie ona mniej efektywnie wchłaniana i wykorzystywana w organizmie niż w przypadku spożycia jej z pełnowartościowymi pokarmami? Wynika to prawdopodobnie z faktu, że najlepsze naturalne źródła witaminy C, owoce i warzywa, są również bogate w wiele innych korzystnych związków i składników odżywczych, takich jak liczne fitochemikalia, które wzmacniają jej działanie. Niektóre z tych związków nie zostały jeszcze zidentyfikowane, ale w miarę przeprowadzania dalszych badań staje się coraz bardziej jasne, że odgrywają one synergistyczną rolę we wchłanianiu i wykorzystywaniu witamin w organizmie. Natura jest niezwykła – wyodrębnienie jednego związku, takiego jak witamina C, zwykle nie działa tak dobrze, jak połączenie całego pakietu



składników odżywczych. Pomyśl o tym jak o symfonii: podczas gdy pojedynczy instrument sam z siebie pięknie brzmi, połączenie wszystkich instrumentów grających razem jest naprawdę wspaniałe.

Rola w organizmie

Witamina C pomaga budować i naprawiać wszystkie tkanki w organizmie, dzięki czemu jest niezwykle ważnym składnikiem odżywczym. Dzięki niej:

- Skaleczenia i rany goją się szybciej.
- Kości i chrząstki pozostają mocne.
- Twój układ odpornościowy skuteczniej zwalcza choroby i infekcje.

Witamina C jest również niezbędna w tworzeniu kolagenu, który jest głównym białkiem organizmu i pomaga budować wszystkie tkanki, skórę i mięśnie. Produkcja kolagenu w organizmie zaczyna spadać około dwudziestego piątego roku życia, co może powodować starzenie się skóry i tkanek. Aby zwiększyć ilość kolagenu i utrzymać go na jak najwyższym poziomie, ważna jest witamina C.

Korzyści

Niektóre z wielu zalet witaminy C to:

- Jest niezbędna do naprawy i wzrostu organizmu.
- Pomaga zapobiegać chorobom serca, rakowi i przeziębieniu lub je opóźniać.
- Przyczynia się do zdrowia oczu.
- Spożywanie witaminy C z żelazem zwiększa jego wchłanianie w jelicie cienkim.
- Witamina C to przeciwutleniacz, więc działa jako środek redukujący i neutralizuje wolne rodniki w organizmie, co oznacza, że zapobiega uszkodzeniom komórek przez wolne rodniki.

- Witamina C pomaga zwiększyć produkcję białych krwinek, które chronią nasz organizm, zabijając najeźdźców, takich jak wirusy przeziębienia i grypy oraz szkodliwe bakterie.
- Może pomóc zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych.
- Witamina C pomaga zapobiegać niedoborowi żelaza, ponieważ przekształca żelazo pochodzenia roślinnego w formę łatwiejszą do przyswojenia przez organizm, co jest ważne dla każdego, ale szczególnie dla wegan i wegetarian, którzy zazwyczaj spożywają mniej żelaza, bo nie jedzą mięsa.

Skutki uboczne, ostrzeżenia i środki ostrożności

Wchłanianie witaminy C zmniejsza się wraz ze wzrostem spożycia, jeśli spożycie witaminy C przekracza 1 gram, wchłanianie jest mniejsze niż 50%.

Innym środkiem ostrożności związanym z witaminą C jest wrażliwość na ciepło, światło, utlenianie i roztwory zasadowe – jest bardziej stabilna w roztworach kwaśnych.

Przyjmowanie dużych dawek witaminy C może powodować problemy żołądkowo-jelitowe, takie jak bóle brzucha i biegunkę, spowodowane metabolizmem bakteryjnym niewchłoniętej witaminy C w okrężnicy. Jeśli miałeś problemy z nerkami w przeszłości, wysokie dawki witaminy C mogą zwiększać ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych.

Oznaki niedoboru

Szkorbut, choroba związana z niedoborem witaminy C, został po raz pierwszy zauważony wśród brytyjskich żeglarzy, którzy podczas długich rejsów nie mieli dostępu do świeżych warzyw i owoców. Po tym odkryciu żeglarze zaczęli zabierać ze sobą limonki, gdy wypływali na morze, dzięki czemu zyskali przydomek „limonki”.



W krajach rozwiniętych niedobór witaminy C jest rzadki, ale nadal może wystąpić u osób stosujących dietę z ograniczoną różnorodnością pokarmów oraz u czynnych i biernych palaczy.

Objawy skorbutu pojawiają się, gdy całkowita ilość witaminy C w organizmie spada poniżej 300 miligramów. Skorbut, choć rzadko, nadal występuje w krajach rozwiniętych. Może wystąpić u palaczy i osób starszych, które złą dietę łączą z alkoholizmem lub nadużywaniem narkotyków.

Ile potrzebujesz

WIEK	MĘŻCZYZNA	KOBIETA
0–6 miesięcy	40 mg (AI nie RDA)*	40 mg (AI nie RDA)*
7–12 miesięcy	50 mg (AI nie RDA)*	50 mg (AI nie RDA)*
1–3 lata	15 mg	15 mg
4–8 lat	25 mg	25 mg
9–13 lat	45 mg	45 mg
14–18 lat	75 mg	65 mg
19+ lat	90 mg	75 mg
Ciąża	-	85 mg
Laktacja	-	120 mg

* Dla niemowląt opracowano normy wystarczającego spożycia (AI), ponieważ nie ma dostatecznych badań dla określenia zalecanej dziennej dawki (RDA).

Ponadto palacze potrzebują 35 miligramów dziennie więcej witaminy C niż osoby niepalące.

Najlepszy sposób na konsumpcję

Witamina C jest wchłaniana w jelicie cienkim. Badania wskazują, że biodostępność witaminy C poprawia się, gdy jest spożywana w postaci owoców i warzyw. Organizm ściśle kontroluje poziom tej witaminy we krwi, więc przyjmowanie dużych dawek (powyżej 1 grama) obciążą nerki, ponieważ wydalają one nadmiarowe jej ilości, a jej wchłanianie zostanie znacznie zmniejszone. Jeśli chcesz zwiększyć poziom witaminy C, zamiast suplementu wybierz kolorowe owoce i warzywa i staraj się jeść co najmniej dwa owoce i cztery do sześciu warzyw dziennie.

Naturalne źródła żywności

ŻYWNÓŚĆ (WIELKOŚĆ PORCJI)	WITAMINA C (MG)
Gujawa (1 średnia)	126
Papryka czerwona, posiekana (½ szklanki)	95
Papaja (1 mała)	95
Kiwi (1 duże)	85
Pomarańcza (1 średnia)	70
Papryka zielona, posiekana (½ szklanki)	60
Truskawki, w plasterkach (½ szklanki)	49
Brokuły, posiekane, gotowane, odsączone (½ szklanki)	39
Sok pomidorowy z puszkii (180 gramów)	33
Kalafior, surowy lub gotowany (½ szklanki)	26



Przepis

Poranne smoothie z migdałami i jagodami goji

1 porcja

Ten owocowy koktajl, pełen witaminy C, przeciwutleniaczy i niektórych białek roślinnych, zapewni ci przepyszną dawkę energii po porannym treningu!

- 1½ łyżki suszonych jagód goji
- ¾ szklanki mleka sojowego
- ¼ szklanki mrożonych kawałków mango
- ½ średniego mrożonego banana, obranego
- ½ średniej pomarańczy
- 1 szklanka szpinaku
- Kostki lodu

1. Włóż wszystkie składniki do blendera i zmiksuj na gładko.
2. W razie potrzeby dodaj lodu, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
3. Natychmiast podawaj.

NA PORCJĘ

kalorie: 202, tłuszcz: 4 g, białko: 8 g, sód: 115 mg, błonnik: 6 g, węglowodany: 37 g, cukier: 24 g, witamina C: 64 mg



Mascha Davis – ciesząca się uznaniem dietetyczka i założycielka Nomadista Nutrition, prywatnej praktyki żywieniowej w Los Angeles. Wykorzystuje wyniki najnowszych badań naukowych i osiągnięcia z dziedziny nutrigenomiki, by pomóc swoim pacjentom radzić sobie z chorobami przewlekłymi i osiągnąć zdrową wagę. Jej dokonania były prezentowane w wielu mediach, takich jak: „Time”, CNN, „Newsweek”, „The Washington Post”, ABC News, „Men’s Health”, „Women’s Health”, mindbodygreen, „Bustle”, „Refinery29”, PopSugar Fitness, „Reader’s Digest” i wielu innych.

**Chcesz zwiększyć poziom witaminy B₁₂? Spróbuj małży.
Potrzebujesz więcej niacyny? Jedz indyka.
Odczuwasz brak wapnia? Postaw na świeże warzywa.**

Najnowsze badania naukowe udowadniają, że witaminy i minerały mają olbrzymi wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Są niezbędne dla zachowania pełni zdrowia. Okazuje się, że możemy dostarczyć je organizmowi w odpowiedniej ilości bez konieczności sięgania po tabletki. Najlepszym ich źródłem jest bowiem pełnowartościowa żywność.

Dzięki tej książce dowiesz się, w których produktach spożywczych należy szukać naturalnych substancji odżywczych i dlaczego witaminy w jedzeniu są lepsze od suplementów. Będziesz też wiedział, jak je optymalnie dawkować, uwzględniając swój wiek czy płeć, i nauczysz się świadomie wykorzystywać je w codziennej diecie. Na dodatek otrzymasz zestaw przepisów na smaczne potrawy, które każdego dnia dostarczą ci kulinarnych inspiracji. Minimalny wysiłek zaowocuje olbrzymimi pozytywnymi zmianami, które odmienią twoje życie. W największym stopniu odczuje je twoje ciało, a co za tym idzie także umysł.

Witaminy w jedzeniu – prosty i smaczny sposób na zdrowie

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-008-2



9 788382 720082