BRENDAN BRAZIER

200 przepisów na roślinne dania, które dają siłę

WEGANIZM DAJE MOC

vivante

OPINIE
O KSIĄŻKACH BRENDANA BRAZIERA

„Brendan wie, o czym mówi".

SIMON WHITFIELD,
zdobywca złotego medalu na igrzyskach olimpijskich (triatlon, Sydney 2000)

• • • •

„*Wege siła* to zarazem objawienie i rewolucja.
Święta księga zdrowego odżywiania".

DAVE ZABRISKIE,
zawodowy kolarz, zwycięzca etapowy Tour de France;
ustanowił nowy rekord ukończenia tego wyścigu

• • • •

„Brendan Brazier wie, co trzeba jeść i jak ćwiczyć,
żeby osiągnąć nieziemskie wyniki. (…) W *Thrive Fitness* (…)
ten sportowiec z Kolumbii Brytyjskiej podpowiada czytelnikom,
jak mogą poprawić swoją kondycję".

„CALGARY HERALD"

• • • •

„Książka *Wege siła* odmieniła sposób, w jaki myślę o swoim
organizmie, i pomogła mi się wspiąć na wyżyny wydolności i regeneracji.
Jest absolutnie bezkonkurencyjna".

MAC DANZIG,
zwycięzca szóstego sezonu programu *Ultimate Fighter*

„Przez te 15 lat, kiedy zajmowałem się sportami siłowymi i wydolnością organizmu, przeczytałem niemal wszystkie książki o odżywianiu, jakie wpadły mi w ręce, ale niewiele zrobiło na mnie równie wielkie wrażenie co *Wege siła*. Brendan sprawił, że całkowicie zmieniłem sposób odżywiania. Powoli zbliżam się do czterdziestki, a czuję się lepiej niż kiedykolwiek, do tego mam świetną kondycję. Co więcej, wykorzystuję porady Brendana w treningach sportowców, z którymi współpracuję. Efekt? Biją swoje rekordy i regenerują się dużo szybciej niż dotychczas. *Wege siła* to istna rewelacja – tę książkę powinien przeczytać każdy sportowiec i trener".

JASON FERRUGGIA,
główny doradca sportowy magazynu „Men's Fitness", autor książki *Fit to Fight*

• • • •

„*Wege siła* odmieni twoje życie!"

JON HINDS,
były trener siłowy LA Clippers i doradca zespołów grających w ligach MLB oraz NFL

• • • •

„*Wege siła* to zbudowany na solidnych podstawach poradnik, dzięki któremu poprawisz wydolność organizmu. Porady, którymi dzieli się Brendan Brazier, przydają się zarówno w zawodowym sporcie, jak i w codziennym życiu".

NEAL D. BARNARD,
lekarz i prezes Physicians Committee for Responsible Medicine
(Komitetu Lekarzy na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej)

• • • •

„Dzięki diecie Brendana zwiększysz zawartość substancji mikroodżywczych w jadłospisie i zapewnisz sobie dłuższe, zdrowsze i wypełnione energią życie".

JOEL FUHRMAN,
lekarz i autor bestsellerów *Jeść, by żyć zdrowo* oraz *Trzy kroki do zdrowia*

• • • •

„Musisz przeczytać tę książkę".

DR T. COLIN CAMPBELL,
autor bestselleru *Nowoczesne zasady odżywiania*

„To prawdopodobnie najważniejsza książka, jaką przeczytasz w swoim życiu. *Wege siła* sprawi, że zaczniesz się cieszyć pełnią zdrowia”.

Erik Marcus,
wydawca Vegan.com

• • • •

„Książka Brendana Braziera zawiera drogocenną wiedzę, dzięki której raz na zawsze uwolnisz się od kłód, jakie rzuca ci pod nogi życie. Posłuchaj uważnie tego, co ma do powiedzenia na temat walki ze stresem w XXI wieku”.

Joseph Connelly,
założyciel i wydawca magazynu „VegNews”

• • • •

„*Wege siła* Brendana Braziera to jedna z najprzystępniejszych diet wegańskich”.

Magazyn „Alive”

• • • •

„Książkę *Wege siła* po brzegi wypełniają przepisy, które nie tylko pomagają przetrwać sezon maratonów, ale też ogólnie lepiej radzić sobie w życiu”.

„Ottawa Citizen”

• • • •

„*Wege siła* zawiera bezcenną wiedzę, z której mogą skorzystać dosłownie wszyscy”.

Bruny Surin,
zdobywca złotego medalu na igrzyskach olimpijskich (sztafeta 4x100 m, Atlanta 1996), trzeci najszybszy człowiek świata

• • • •

„Powiem krótko: *Wege siła* to najwszechstronniejszy, najspójniejszy program odżywiania, z jakim się spotkaliśmy”.

G Living Network

WEGANIZM DAJE MOC

200 PRZEPISÓW NA ROŚLINNE DANIA, KTÓRE DAJĄ SIŁĘ

BRENDAN BRAZIER

• • • •

PRZEŁOŻYŁ:
Grzegorz Ciecieląg

vivante

TYTUŁ ORYGINAŁU:
Thrive Foods: 200 Plant-Based Recipes for Peak Health

Redaktor prowadząca: Marta Budnik
Redakcja: Marta Pustuła
Korekta: Jolanta Olejniczak-Kulan
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © StudioPhotoDFlorez (Shutterstock.com)
Autor grafik w książce: © Tommy Heiden
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2011 by Brendan Brazier

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Grzegorz Ciecieląg, 2019

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-65601-16-2

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.vivante.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp 15
Kucharze, którzy mi pomogli 18
Przepisy z moich ulubionych restauracji 20

Rozdział 1. Substancje odżywcze a stan zdrowia 21
Jak obniżyć stres żywieniowy 22
Odżywianie a jakość snu 25
Gęstość odżywcza 27
Wytyczne żywieniowe 31

Rozdział 2. Produkcja jedzenia a środowisko 41
Grunty orne 41
Świeża woda 49
Paliwa kopalne 53
Jakość powietrza 58

Rozdział 3. Apetyt na zmiany 75
Brytyjska dieta niskowęglowa 76
Whole Foods Market: program „Zdrowie zaczyna się tutaj” 78
Stosunek wartości odżywczej do wykorzystanych zasobów:
o co chodzi i dlaczego jest tak ważny 79
Stosunek zawartości odżywczej do areału upraw 81
Stosunek zawartości odżywczej do zużytej wody 83
Stosunek zawartości odżywczej do zużycia paliw kopalnych 83
Stosunek zawartości odżywczej do emisji 85
Niski koszt substancji odżywczych 88
Dlaczego hamburger kosztuje mniej niż jabłko? 90
Porównanie planów żywieniowych 92

Rozdział 4. Osiem kluczowych elementów zdrowego odżywiania . . . 97
Pokarmy zasadotwórcze 97
Przeciwutleniacze 98
Wapń 99
Elektrolity 100
Egzogenne kwasy tłuszczowe 101
Żelazo 103
Substancje fitoodżywcze 104
Surowe pożywienie 104

Rozdział 5. Pokarmy o wysokiej gęstości odżywczej 107
Spiżarniane niezbędniki 107
Pokarmy wyższego poziomu 122

Rozdział 6. Przepisy 129

NAPOJE 130
Mleko konopne z nasionami słonecznika (oraz wersja czekoladowa) 130
Mleko z sacha inchi (oraz wersja czekoladowa) 130
Smoothie z bananem, imbirem i gruszką oraz mlekiem konopnym z nasionami słonecznika 131
Czekoladowe smoothie z migdałami i mlekiem z sacha inchi 131
Oryginalny napój izotoniczny Brendana z cytryną i limonką 132
Napój Braziera 132
Tajskie smoothie z awokado 133
Smoothie kokosowe z listkami tajskiej limonki 133
Smoothie z kokosem, mango i żółtym curry 134
Smoothie *La Belle Verte* (Przecudna zieleń) 134
Mojito kombucza 135
Deserowe smoothie z mango 135
Smoothie z nasionami granatu 136
Tropikalne smoothie z ananasem i papają 136
Czekoladowa pychota 137

ŚNIADANIA 138
Zapiekane płatki śniadaniowe z nasionami chia, imbirem i gruszką . . 138
Zapiekane płatki śniadaniowe z sacha inchi, jabłkami i cynamonem . . 139
Pudding z czarnymi borówkami i nasionami chia 140

Pudding czekoladowy z malinami i nasionami chia 140
Naleśniki z młodych ziemniaczków 141
Naleśniki z gryką i bananami 142
Naleśniki z czarnymi borówkami 143
Naleśniki z dzikim ryżem i batatami 144

SAŁATKI 145
Sałatka po tajsku 145
Sałatka z buraczkami i kremowym serkiem cytrynowo-ziołowym . . 146
Sałatka ze smażonymi buraczkami i koprem oraz cykorią endywią . . 147
Podsmażana sałatka warzywna ze smażonym czosnkiem 148
Sałatka z cukinią i sacha inchi 149
Pikantna sałatka z soczewicą 150
Zielona sałatka z kminkiem oraz kwaśnym zielonym jabłkiem 151
Sałatka z warzywami korzeniowymi oraz dressing
z kokosem i kminkiem 151
Sałatka ze szpinakiem, koprem i awokado 152
Nowa sałatka Cezara 153
Letnia sałatka szefa kuchni 154
Letnia sałatka z posiekanymi warzywami 155
Sałatka z rzeżuchą i smażonymi buraczkami 156
Sałatka meksykańska 157
Sałatka z wysuszoną botwiną i fasolą lima 157
Surówka z białej kapusty 158
Sałatka z mniszkiem lekarskim, suszonymi na słońcu pomidorami
i dressingiem z soczewicą 159
Sałatka z nasionami lnu i jarmużem 160
Sałatka na szybko z jarmużem i awokado 161
Sałatka po chińsku 162
Sałatka z ogrodu 163
Sałatka azjatycka z makaronem warzywnym 164
Sałatka azjatycka z marchewką i awokado 165
Sałatka z kandyzowanym grejpfrutem 166

ZUPY I PRZYSTAWKI 167
Zupa szparagowa 167
Consommé: sok z pomidorów, cebule w marynacie
z merlota, awokado i mięta 168

Zupa z czarnej fasoli 170
Zupa pomidorowa 171
Zupa curry 171
Surowa zielona zupa 172
Kremowa zupa ze szpinakiem 172
Chłodnik z letnią zieleniną i awokado 173
Chłodnik z kantalupy 173
Chłodnik z buraczków 174
Chłodnik z ogórkiem i awokado 175
Zupa z soczewicą i ususzonym szpinakiem 176
Chłodnik z imbirem i marchewką 176
Zupa z młodego kokosa 177
Świeża kremowa zupa z pomidorami i bazylią 177
Zupa purée z rzepy 178
Zupa purée z białą fasolą 179
Nadziewane pieczarki 180
Brązowy ryż z wodorostami arame i sezamem 180
Purée z dyni kabocha 181
Frytki z batatów z czosnkiem i tymiankiem 181
Kitchari 182
Proso ze spiruliną 182
Dal z czerwoną soczewicą 183
Grillowany szpinak z *salsa rustica* 184
Tabbouleh 185
Kwietny kuskus 185
Ciastka migdałowe z sosem tatarskim i mango 186
Kuskus z kapustą chińską i sacha inchi 187
Rustykalny chlebek indyjski ze słodką cebulą 188
Podsmażana komosa z czosnkiem 189
Gomashio 190
Młoda cukinia i sos tatarski z awokado 190
Makaron z cukinii po włosku 191
Migdałowy makaron z marchewkami i wakame 192
Podsmażane brokuły z pesto z awokado 193
Świeży makaron puttanesca 194
Brokuły z serem 195

SMAROWIDŁA, DIPY, SOSY I DRESSINGI 196
Humus z cukinii 196
Humus z pestkami słonecznika 197
Pasztet z orzechami pekan i koprem 198
Pasztet z orzechami włoskimi i chili 199
Pasztet z sacha inchi i pestkami słonecznika 200
Kremowy pasztet z kolendrą siewną i tahini 200
Masło z sacha inchi 201
Czekoladowe masło z sacha inchi i pestkami słonecznika 201
Sezonowy dżem z fig 202
Dżem ze świeżych truskawek 202
Guacamole 203
Sos prosto z rancza 203
Cytrynowe tahini 204
Salsa 204
Salsa z sacha inchi, czarną fasolą i limonką 205
Salsa z nasionami konopi, fasolnikiem chińskim
i pieprzem cayenne 205
Ser z żółtą papryką i orzeszkami piniowymi 206
Serowa baza z orzechami nerkowca 206
Sezonowy ser z orzechami nerkowca 207
Kwaśny żywy krem z orzechami nerkowca 207
Sos marinara/do pizzy 208
Sos serowy unMotza z orzechami makadamia 208
Sos z pomidorów suszonych na słońcu 209
Surowy sos z boskim awokado 210
Krem z orzechami nerkowca i olejem truflowym 210
Krem z orzechów nerkowca: zwykły, gęsty i ubity 211
Pikantny sos sezamowy 212
Sos pieczarkowy z pastą miso 212
Dressing z pieczonym czosnkiem 213
Dressing z syropem klonowym, pieprzem cayenne i tahini 214
Dressing z czosnkiem i ziarnami pieprzu 214
Dressing chili z limonką 215
Dressing ze słodką musztardą 215
Sos winegret 216

Dressing z soczewicą 216
Dressing z kokosem i kminkiem 217
Kremowy dressing po tajsku 217

DANIA GŁÓWNE 218
Makaron z sosem marinara 218
Azjatycki rosół z makaronem z krasnorostów morskich i migdałowym sosem chili 219
Dyniowe gnocchi z purée ze słonecznika bulwiastego 220
Lasagne z surową cukinią i marchewką oraz migdałowym serem ricotta 222
Ravioli z cukinii z kremowym sosem rozmarynowo-czosnkowym . . 224
Ravioli z buraczków z serem ricotta z bazylii oraz orzechów makadamia 225
Makaron z cukinii z sosem pomidorowym z grudkami 226
Dynia makaronowa z sosem marinara 227
Makaron fettuccine z kremem cytrynowo-pieprzowym 228
Chlebek z orzechami 229
Grzybki enoki po tajsku 230
Zapiekane kiełki brukselki w polewie z syropu klonowego z kasztanami 231
Miseczka z ryżem po szanghajsku 232
Ryż świątynny 234
Proso z zieleniną i podsmażanymi nasionami słonecznika 236
Włoszczyzna po chińsku 237
Roladki z bakłażana 238
Komosa z przyprawami, botwiną i cytryną 239
Dziki ryż z dynią kabocha i masłem z szałwią lekarską 240
Pikantne chili con carne z czarną fasolą 241
Chili con carne z nasionami chia 242
Zachodnioafrykańskie hamburgery z batatami i fasolą 243
Burgery fajita 244
Domowe burgery z soczewicy 245
Burgery z soczewicą, konopiami i indyjskimi przyprawami 246
Burgery z nasionami chia i fasolą 247
Miniburgery z czarną fasolą 248
Hamburgery z pieczarkami 249
Pizza podstawowa 250

Pizza z gryką, nasionami słonecznika i marchewką 251
Pizza z czarną fasolą i chili 252
Falafele z komosą ryżową 253
Surowe falafele 254
Zielone tacos z Gorilla Food 255
Wrap z botwinką i gryką 256
Pikantna kanapka z warzywami 257

WARZYWA 258
Zupa z dyni masłowej 258
Karmelizowane kiełki brukselki z musztardowym sosem winegret 259
Smażona dynia 260
Boska dynia delicata 261
Masala z brukwią 262
Zapiekany pasternak z sosem kokosowo-koperkowym 263
Pieczony kalafior 264
„Ryż" z kalafiora o smaku curry 264
Purée z ziemniaków i kalafiora 265
Frytki z pasternaku 265

PRZEKĄSKI 266
Pikantne zuzu z kakao i orzechami włoskimi 266
Czipsy jarmużowe z solą i octem 267
Pomarańcza z kokosem 268
Czipsy nori 269
Kwaśny krem i czipsy jarmużowo-cebulowe 270
Czipsy jarmużowe z czerwoną papryką z grilla 271
Lody owocowe z malinami 272

BATONY I ŻELE ENERGETYCZNE 273
Pikantny baton energetyczny z açaí 274
Zielony baton 274
Czekoladowy baton energetyczny z sacha inchi i czarnymi borówkami 275
Baton energetyczny z orzechami włoskimi i żurawiną 276
Żel energetyczny z mączką karob 277
Żel energetyczny z cytryną i limonką 277

DESERY 278
Parfait z surowymi owocami leśnymi 278
Chlebek z bananami i orzechami 279
Ciasto key lime 280
Ciasto bananowe 281
Wiśniowe tarty z kremem waniliowym 282
Banany z sacha inchi w czekoladzie 283
Prosty sos czekoladowy 283
Podwójne ciasteczka z czekoladą i korzeniem maca 284
Lody miętowe 285
Lody waniliowe z karmelem 286
Lody czekoladowe z syropem klonowym i korzeniem maca 287
Lody z imbirem i kantalupą 288
Granita z arbuzem i cytryną 288
Granita w kolorze indygo 289
Odlotowe ciacha z owocami leśnymi 289
Prosta tarta z brzoskwiniami 290
Ravioli z bulwami yacónu 291
Sernik z białą czekoladą i malinami oraz ciastem czekoladowo-migdałowym 292
Tarta energetyczna z jabłkiem i gruszką 294

Przewodnik po substancjach odżywczych 295
Moje ulubione restauracje i jadłodajnie 303
Kulinarne wyliczenia 311
Słownik 321
Do poczytania 327
Przypisy 337
O autorze 341

1 SUBSTANCJE ODŻYWCZE A STAN ZDROWIA

Stres – wystarczy o nim pomyśleć, by za chwilę go doświadczyć. W latach 30. XX wieku, kiedy zaczęto posługiwać się tym terminem, stres oznaczał uraz fizyczny. W ostatnich dekadach rozszerzyliśmy tę definicję na traumę psychiczną i konsekwencje codziennego życia. Współczesnemu stresowi, jak niekiedy się go określa, który często ma swoje źródło w niepokoju czy poczuciu przytłoczenia, towarzyszą również objawy chorobowe.

W Stanach Zjednoczonych nieustannie rośnie liczba zachorowań na schorzenia o podłożu stresowym. Stwierdzenie, że mamy do czynienia z epidemią, byłoby sporym niedomówieniem. Udowodniono jednak, że stres przyczynia się do rozwoju wielu chorób[1]. Ale zanim odczujemy ich wpływ na organizm, wpierw nasze ciało wyśle sygnały alarmowe w postaci zaburzeń zdrowotnych. Niestety, większość z nas ignoruje te komunikaty. Albo, co gorsza, skupia się na sygnale, bagatelizując jego źródło.

Brak snu, zmęczenie, zamglenie umysłu, drażliwość, kłopoty z nadwagą oraz łaknienie cukru, skrobi i kofeiny nie są same w sobie problemem – to tylko jego symptomy. To ostrzeżenia, które wysyła nam organizm, gdy poziom stresu zaczyna zagrażać zdrowiu.

Odwołując się do świata motoryzacji, można powiedzieć, że kiedy zapala się lampka oleju, kierowca ma ochotę zakleić ją taśmą. Jeśli to zrobi, problem przestanie się rzucać w oczy, ale nie zniknie. Będzie się zaostrzał do momentu,

kiedy wreszcie padnie silnik. Ta lampka oleju to odpowiednik łaknienia cukru: pierwsza oznaka kłopotów. I choć ulegając pragnieniu, poczujesz ulgę, będzie ona tymczasowa. Nie rozwiążesz faktycznego problemu.

JAK OBNIŻYĆ STRES ŻYWIENIOWY

Ktoś pewnie zapyta: co stres ma wspólnego z żywieniem? Ja również zadawałem sobie to pytanie, gdy zaczęła mi się marzyć kariera sportowca. Chciałem zawodowo biegać w triatlonie Ironman. I byłem gotów zrobić wszystko, byleby zrealizować swój cel. Jak nietrudno się domyślić, największym wyzwaniem okazały się treningi.

Przez wiele lat ćwiczyłem z pełnym zaangażowaniem, co przyniosło wymierne efekty. Ale z czasem zaobserwowałem, że tempo mojego rozwoju zaczyna zwalniać. To oczywiście normalne zjawisko na poziomie profesjonalnym. Problem polegał jednak na tym, że na dobrą sprawę stanąłem w miejscu. Znalazłem się w martwym punkcie.

Biorąc pod uwagę ilość czasu i energii, które wkładałem w trening, efekty uznałbym co najwyżej za przyzwoite. Musiałem spróbować innego podejścia, które pozwoliłoby mi się wspiąć na wyższy poziom wydolności i osiągów.

Ale skoro sam trening się nie sprawdzał, to na czym powinienem się skupić? Po długich poszukiwaniach trafiłem na informacje, które wydały mi się użyteczne. Wreszcie odkryłem, co muszę zrobić, aby przyspieszyć rozwój: zwiększyć tempo regeneracji organizmu.

Poświęciłem temu problemowi całą moją uwagę i kolejnych kilka lat swojego życia. Doszedłem do wniosku, że przyspieszając regenerację po ćwiczeniach, zyskam szansę na dołączenie do ścisłej czołówki. Zacząłem szukać sposobu, by zwiększyć częstotliwość treningów.

Co prawda, zdawałem sobie już wtedy sprawę z faktu, że jedzenie jest naszym paliwem, ale dopiero zaczynałem sobie uświadamiać, że dostarcza nam również budulca, dzięki któremu regenerujemy organizm w przerwach między ćwiczeniami. Nasze tkanki nieustannie umierają i odradzają się, ale w przypadku osób, które świadomie je niszczą – jak dzieje się przy treningu sportowym – dzięki odżywczemu budulcowi po wysiłku ciało staje się silniejsze. Kompensacja, czyli mechanizm wzmacniania organizmu po urazie, jest kwintesencją treningu. Ale jeśli mamy przyspieszyć proces regeneracji, potrzebujemy surowca najwyższej jakości. Szczęśliwie w stosunkowo młodym wieku zorientowałem się, że problemem nie jest nadmiar ćwiczeń, tylko wolna regeneracja.

Dowiedziałem się też, że kluczowe znaczenie dla regeneracji ma sposób, w jaki się odżywiamy. W zależności od jakości pokarmów odżywianie może przyspieszyć albo spowolnić odbudowę tkanki. Niewłaściwa dieta potęguje stres wywołany ćwiczeniami, ale w odróżnieniu od niego nie przynosi żadnych korzyści, nie wzmacnia ciała. Hasłem przewodnim mojej pierwszej książki zatytułowanej *Wege siła* było „Obniżenie poziomu stresu dzięki właściwemu odżywianiu".

Jeśli organizm nie otrzymuje biologicznego budulca – substancji odżywczych – którego mógłby użyć do regeneracji tkanki, doświadcza stresu żywieniowego, na który organizm reaguje w analogiczny sposób jak na każde inne obciążenie i komunikuje problem za pośrednictwem typowych dla stresu objawów. Uświadomiłem sobie, że najlepszym rozwiązaniem na zwalczenie zagrożenia będzie zwiększenie spożycia substancji odżywczych.

W pierwszym odruchu zacząłem więcej jeść. Ale jak się przekonałem na własnej skórze, jedzenie to nie to samo co odżywianie, a przynajmniej nie w naszej rzeczywistości.

Jeśli mamy przyspieszyć proces regeneracji, potrzebujemy surowca najwyższej jakości.

Dbałem o to, żeby ciągle być najedzonym, co nie zawsze wiązało się z dostarczeniem organizmowi substancji odżywczych. To dwa osobne pojęcia. A przecież moja sytuacja nie różniła się od tej, w której znalazło się wielu innych ludzi. Powiem więcej: była identyczna. Amerykanie mają pełne brzuchy, ale są niedożywieni. To już nie wyjątek od reguły, ale problem, który dotyczy niewielkiego odsetka obywateli, nowa norma.

Oto, jak działa ten mechanizm. Uczucie głodu jest pierwotnym sygnałem, który odziedziczyliśmy po naszych przodkach. Potrzeba zjedzenia czegoś to w rzeczywistości chemiczna reakcja na niedobór substancji odżywczych. Pokarm dostarcza paliwa dla mózgu i mięśni, a także budulca umożliwiającego regenerację tkanek. Kiedy jemy pożywny pokarm – na przykład jakiś owoc – mózg wyłącza sygnał alarmowy, ponieważ problem został rozwiązany. W czasach, gdy każdy rodzaj pożywienia dostarczał substancji odżywczych, im więcej jedliśmy, tym lepiej byliśmy odżywieni. Proste? Proste. I nie odczuwaliśmy potrzeby, aby się przejadać.

Jednak od tamtych czasów wiele się zmieniło. Dieta Amerykanów została zdominowana przez silnie przetworzone pokarmy, które nie zawierają potrzebnych nam składników i są w gruncie rzeczy pozbawione wartości. To „jedzenie" zapycha, ale nie pożywia. A co gorsza, zawiera ogromną ilość kalorii – to z tego powodu nazywamy je pokarmem o niskiej wartości odżywczej; to gotowy przepis na stres żywieniowy.

W książce *Wege siła* opisałem sytuację, kiedy po raz pierwszy doświadczyłem silnego stresu – zanim odkryłem, jak wielki wpływ na regenerację organizmu ma właściwe odżywianie. W okresie poprzedzającym triatlon duża częstotliwość treningów odbiła się negatywnie na kondycji mojego ciała. Organizm nie nadążał z regeneracją uszkodzonej tkanki. Silne obciążenie wysiłkiem fizycznym i stres żywieniowy doprowadziły do podwyższenia – i zablokowania na wysokim poziomie – stężenia kortyzolu we krwi (to hormon stresu, któremu więcej miejsca poświęcę w dalszej części książki). Po mniej więcej czterech miesiącach stres przybrał charakter przewlekły. Towarzyszyły mu wszystkie typowe objawy, ale ponieważ nie rozumiałem związku między stresem a hormonami, zignorowałem symptomy maskujące faktyczny problem: ogólne zmęczenie, trudności ze snem, drażliwość, zamglenie umysłu i łaknienie cukru oraz skrobi. I choć objawy dawały mi się we znaki, najgorsze miałem przed sobą. Zacząłem tyć. Przybywało mi tkanki tłuszczowej. I to pomimo regularnych ćwiczeń. Specjaliści, u których szukałem porady, twierdzili, że skoro tyję, to najwyraźniej przyswajam więcej kalorii, niż spalam. I że wystarczy ograniczyć spożycie kalorycznych pokarmów, żeby wszystko wróciło do normy.

Ich teoria wydała mi się co najmniej dziwna. To prawda, że dużo jadłem. Ale za nic nie dałbym sobie wmówić, że po treningach miałem coś jeszcze w zapasie. Jednak byłem tak skołowany, że zdecydowałem się wypróbować ich podejście. Odchudziłem swoje posiłki.

Nie mogłem przewidzieć, co się stanie. Ku własnemu zaskoczeniu, zacząłem coraz szybciej przybierać na wadze. Wyobraźmy to sobie: trenowałem 35–40 godzin tygodniowo, jadłem jak wróbelek i tyłem. Jak to możliwe?

Drugą po przejadaniu się przyczyną otyłości wśród Amerykanów jest przeciążenie gruczołów nadnerczy.

Odpowiedź poznałem dopiero półtora roku później. Po rozmowie z endokrynologiem – naukowcem rozumiejącym złożone relacje między stresem a hormonami – stało się dla mnie jasne, że nadmiernie obciążyłem gruczoły nadnerczy i doprowadziłem do ich wypalenia, co można nazwać hormonalnym urazem. Podwyższenie poziomu kortyzolu odbija się na pozostałych hormonach i prowadzi do zaburzenia równowagi systemu dokrewnego. Co więcej – i to chyba najważniejsza informacja – gdy poziom kortyzolu rośnie, organizm nie może wzmocnić tkanki mięśniowej ani spalić tłuszczu. W scenariuszu ekstremalnym tyjemy i tracimy mięśnie. Właśnie tak się stało w mojej sytuacji.

Jak się przekonałem na własnej skórze, bardziej restrykcyjna dieta dostarczała mojemu ciału mniej substancji odżywczych, których potrzebowałem. Na własne

życzenie pogłębiłem efekt stresu żywieniowego i ogólne obciążenie organizmu. Ciało na własną rękę próbowało rozwiązać problem za pomocą kortyzolu, ale im wyższe było jego stężenie, tym szybciej pojawiały się objawy stresu – i mam tu na myśli między innymi odkładanie się tkanki tłuszczowej.

Stres, którego doświadczałem, wynikał z reżimu treningowego. Ale nie tylko zmęczenie organizmu przyczynia się do obciążenia gruczołów nadnerczy i nie tylko profesjonalni sportowcy są zagrożeni zbyt wysokim poziomem kortyzolu. Codzienne życie może stresować równie mocno co wysiłek fizyczny. Większość Amerykanów ma podwyższony poziom tego hormonu – a nierzadko także wypalone gruczoły nadnerczy – co uniemożliwia im efektywne budowanie tkanki mięśniowej i spalanie tłuszczu, i to pomimo regularnych ćwiczeń. Problem stresu dotyka ponad 85% populacji Stanów Zjednoczonych – to więcej niż kiedykolwiek w przeszłości. Drugą po przejadaniu się (pokarmami o niskiej wartości odżywczej, patrz: strona 23) przyczyną otyłości wśród Amerykanów jest przeciążenie gruczołów nadnerczy. Na szczęście pożywne, zdrowe jedzenie pozwala znacząco odciążyć organizm. A im mniejszy stres, tym mniej dotkliwe jego objawy.

Niestety, nie zawsze mamy wpływ na czynniki stresogenne – jak choćby na sytuację w domu i w pracy. Ale możemy wybrać, co będziemy jeść, a tym samym zyskać kontrolę nad ogólnym poziomem stresu. A kiedy już go obniżymy dzięki właściwie dobranej diecie, dużo łatwiej przyjdzie nam się zmierzyć z problemami, które dotychczas nas przytłaczały. Warto zacząć od odżywiania, a najlepiej od diety roślinnej. Dania z rozdziału 6 dostarczają organizmowi budulca, dzięki któremu trwale uwolnisz się od stresu.

ODŻYWIANIE A JAKOŚĆ SNU

Chyba wszyscy zdajemy sobie sprawę z faktu, jak ważny dla naszej sprawności umysłowej i fizycznej jest sen. Kiedy jego jakość ulega obniżeniu, spada wydajność mózgu i pojawiają się problemy z podejmowaniem decyzji oraz logicznym myśleniem. Jeśli nie zapewnimy sobie wystarczająco długiego odpoczynku, organizm nie naprawi uszkodzeń z poprzedniego dnia, w tym naderwanej tkanki mięśniowej, czego konsekwencją będzie osłabienie i sztywność.

Osiągnięcie fazy delta snu jest możliwe tylko przy niskim poziomie kortyzolu.

Naukowcy potwierdzili, że osoby, które przesypiają nocą minimum 8 godzin, są w mniejszym stopniu narażone na rozwój różnych chorób i depresji oraz mają

lepszą koncentrację. Kierując się badaniami, tak zwani specjaliści radzą nam, żebyśmy „dłużej spali”[2]. Ja mam na ten temat odmienne zdanie – uważam, że bardziej od długości snu liczy się jego jakość. A mówiąc dokładniej, czy wejdziemy w fazę delta, w której zostają uwolnione hormony wzrostu inicjujące odbudowę komórek i regenerację[3]. Faza delta jest najbardziej efektywna – im jest dłuższa, tym mniej snu potrzebujemy. Niestety, większość Amerykanów jej nie doświadcza z powodu stresu i wysokiego stężenia kortyzolu, którego nadmiar uniemożliwia jej osiągnięcie. Aby zrozumieć prawdziwy potencjał zdrowego snu, najpierw musimy zadbać o właściwą dietę.

Osiągnięcie fazy delta snu jest możliwe tylko przy niskim poziomie kortyzolu.

Brzmi jak błędne koło, prawda? Przez stres nie możemy się wyspać, a niedobór wysokiej jakości snu nadrabiamy jego długością. Kiedy pojawia się zmęczenie, sięgamy po środki pobudzające – na przykład kawę lub cukier. I rzeczywiście, dłuższy sen wpływa na stopień wypoczęcia i niweluje negatywne efekty wypoczynku niskiej jakości. Z drugiej strony, jeśli obniżymy poziom kortyzolu, mamy szansę na wydajniejszy sen, przyspieszoną regenerację i wynikające z tego faktu korzyści.

Rozpatrując problem z perspektywy biologicznej, moglibyśmy powiedzieć, że wydajniejszy sen niweluje konieczność jego wydłużenia. A to dobrze, bo mamy więcej czasu na robienie tego, co lubimy – o ile oczywiście nasz organizm pracuje na najwyższych obrotach. Ale wysoka wydajność jest uzależniona od wypoczynku. Powtórzę raz jeszcze: prawdą jest, że sen ma duże znaczenie dla naszego zdrowia i samopoczucia, ale ważniejsza od długości wypoczynku jest jego efektywność.

Nietrudno zauważyć, że granica między snem a jawą coraz częściej się rozmywa. Kiedy tylko przeminie pobudzenie wywołane kawą lub cukrem, człowiek przeżywa resztę dnia w stanie swoistego otumanienia. Po 8 godzinach snu budzimy się w oczywisty sposób fizycznie i psychicznie zmęczeni. Na pewno zdarzyło ci się w czasie rozmowy z kimś zadać sobie pytanie: „Czy on śpi na stojąco?”. A odpowiedź brzmi bez wątpienia: „Prawie”. Przespał noc, ale nie udało mu się osiągnąć regenerującej fazy delta. I właśnie przez brak snu ma teraz problemy z koncentracją. Oczywiście w naszym najlepszym interesie jest jednoznaczne wyznaczenie linii oddzielającej sen od jawy. Chcemy, żeby nasz sen był efektywny, abyśmy po przebudzeniu mogli pracować na najwyższych obrotach.

W kontekście regeneracyjnych właściwości wysokiej jakości snu – czego nikt nie podaje w wątpliwość – toczy się dyskusja nad rolą zdrowego odżywiania.

Z jednej strony, substancje odżywcze dostarczają organizmowi budulca, dzięki któremu starzejące się komórki zostają zastąpione nowymi, a dieta o wysokiej gęstości odżywczej obniża stres żywieniowy.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

WEGANIZM DAJE MOC

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl