

UWAGI NA TEMAT DIET MIESZANYCH: SUROWEJ + GOTOWANEJ

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 02:34 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:58

UWAGI NA TEMAT DIET MIESZANYCH: SUROWEJ + GOTOWANEJ

Autor: Tom Billings

Tłumaczenie: Ania Nowak

Podczas gdy dieta złożona w 100% z surowych produktów doskonale służy części ludzi, u innych może powodować pewne problemy. Najczęstsze problemy zdrowotne jakich można doświadczyć na diecie złożonej w 100% z surowych produktów to: zbyt niska masa ciała, spadek witalności (np. niemożność koncentracji, apatia) oraz częste osłabienie.

Zanim zajmiemy się dietą złożoną z gotowanych produktów, należy zwrócić uwagę, że istnieje kilka (potencjalnych) rozwiązań powyższych problemów w ramach diety złożonej w 100% z surowych produktów:

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 02:34 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:58

***zbyt niska masa ciała ? należy dodać lub zwiększyć udział daktyli i orzechów w diecie. Część osób stosujących tą dietę twierdzi, że produkty sfermentowane takie jak surowe sery z ziarna oraz (sfermentowany) krem z migdałów pozwalają utrzymać prawidłową masę ciała. Inni polecają intensywne ćwiczenia (podnoszenie ciężarów, Ashtanga joga). W wywiadzie w ?Jedz na surowo? (rozesłanym dawno temu na wegetariańsko-witariańskiej liście mailingowej) Viktoras twierdzi, że dieta złożona w większości z kiełków (różnych rodzajów jedzonych wyłącznie z innymi produktami) pozwala na utrzymanie prawidłowej wagi. (Podnoszenie ciężarów to również pomysł Viktoras.)**

***spadek witalności ? często jest to oznaką zbyt dużego udziału owoców w diecie. Może być oznaką deficytu cynku w diecie. Należy zmniejszyć ilość spożywanych owoców, zwiększyć ilość konsumowanych warzyw, zwłaszcza zielone liściaste, oraz korzeniowe. Jedzenie kiełków zamiast owoców może również pomóc. Można też korzystać z suplementów cynku.**

***osłabienie ? krótkoterminowe jest oznaką, że organizm przechodzi fazę oczyszczania. Można je zredukować jedząc więcej surowych produktów. Również ćwiczenia oddechowe mogą być tu pomocne. Jednak jeśli osłabienie nie ustępuje przez dłuższy czas, należy skonsultować się z lekarzem, ponieważ może być to oznaką poważnych zaburzeń.**

Wielu autorów witariańskich publikacji jest zdania, że dieta w 70-90% witariańska uzupełniana lekko gotowanymi produktami, stanowi efektywną/kompromisową dietę docelową. Ponieważ dieta witariańską sprzyja oczyszczeniu organizmu, należy ostrożnie dobierać pozostałe 10-25% gotowanych składników diety, tak aby uniknąć niepożądanych reakcji oczyszczających (łaknienie, ataki głodu, bóle brzucha, skurcze, itp.)

W przypadku diety mieszanej, część gotowana powinna wyglądać następująco (poniższe wskazówki dotyczą również osób eliminujących produkty gotowane w trakcie przechodzenia na dietę w 100% witariańską):

1) lekkie obgotowywanie, należy unikać smażenia w głębokim tłuszczu czy przyrządania w mikrofalówce i pieczenia. Preferowane metody przygotowania produktów to gotowanie na parze i smażenia na małej ilości soku owocowego, nie oleju. Część dań wegetariańskich, które wymagają raczej długiego gotowania można ugotować przez kilka minut, a potem odstawić i dokończyć gotowanie w niższej temperaturze.

2) Dania proste, zamiast skomplikowanych.

3) Używanie jedynie niewielkiej ilości przypraw, lub nie przyprawianie w ogóle. Należy unikać lub zminimalizować użycie bardzo ostrych przypraw jak: gałka muszkatowa, goździki, czosnek, cebula, ostra papryka, ponieważ mają one efekty uboczne, mogą powodować zwiększony apetyt i ataki głodu.

4) Wyeliminowanie (lub zminimalizowanie użycia) cukru i soli rafinowanej, ponieważ związki chemiczne w nich zawarte są znane ze zwiększania łaknienia. Używaj nie rafinowanej soli i cukru jedynie w niewielkich ilościach.

5) Spożywanie jedzenia nieprzetworzonego lub minimalnie przetworzonego. Zamiast zwykłego chleba, chleb z ziarnami. Zamiast niezdrowych ciastek, zrób ciasteczka z płatków owsianych. Unikaj wysoko przetworzonego niezdrowego jedzenia jak chipsów ziemniaczanych, napojów gazowanych oraz słodczy, itp.

6) Nie należy używać substancji stymulujących, uspokajających i innych trucizn ? kawy, alkoholu i narkotyków. Rzecz jasna używanie alkoholu/narkotyków (w tym marihuany) jest szkodliwe i niweczy większość z korzyści diety witariańskiej.

7) Pozostałości posiłku nie powinny być jeszcze raz gotowane: gotuj tylko raz, nigdy dwa. Reszta jedzenia może być podgrzana do temperatury pokojowej lub ewentualnie temperatury ciała.

Należy również zauważyć, że o wiele łatwiej jest się przejeść gotowanym jedzeniem, w porównaniu do surowego. Zachowaj umiar w spożyciu każdego rodzaju jedzenia, zarówno gotowanego jak i surowego.

Przykłady niepożądanego gotowanego jedzenia to wszystko smażone, mocno przyprawione, solone lub bardzo skomplikowane, złożone przepisy z dziesiątkami składników. Przykłady gotowanego jedzenia, które jest czyste i zwykle nie powoduje efektów ubocznych to warzywa gotowane na parze (np. z ryżem), gotowane ziemniaki, gotowaną na parze słodką kukurydzę (kukurydza surowa jest pyszna, nie trzeba gotować). Oczywiście o ile jest to tylko możliwe najlepiej jeść surowe jedzenie, ponieważ zawiera pełnię energii witalnych (gotowane jedzenie zawiera jedynie niewielkie ilości tej energii).

Spożywanie źle ugotowanego jedzenia może zniweczyć część dobroczynnych skutków diety witariańskiej, dlatego należy zachować umiar w spożywaniu gotowanego jedzenia w przypadku diety mieszanej.

Osobiście uważam, że dieta jest sprawą indywidualną: co jest dobre dla jednego, może nie służyć innemu ze względu na różne warunki i budowę organizmu. Dlatego też zachęcam innych do stosowania mieszanej diety, która pozytywnie wpływa na stan zdrowia. Nie staram się tym samym agitować za odległymi dogmatami, ponieważ tylko o się tak naprawdę liczy co jest dobre dla nas.

Rozważając temat gotowanego jedzenia i pewnych założeń programowych, przychodzą mi na myśl hasła popularne w pewnych kręgach witariańskich. Bliższe przyjrzenie się im

może rzucić trochę światła na ten temat.

Pierwsze hasło brzmi: "surowe jest zdrowe". Ten chwytliwy slogan próbujący powiedzieć że, "jedzenie wyłącznie surowego pożywienia to prawo natury" jest jawnie fałszywy. Rozważmy dwa dowody na to, że slogan ten jest nieprawdziwy (istnieje na to jednak więcej dowodów). Pierwszy jest zawarty w słowach Warda Nicholsona w doskonałym biuletynie "Health & Beyond"(XII.96). W doskonale udokumentowanym artykule, Ward daje przygniatający dowód na to, że jedzenie części pożywienia gotowanego jest zupełnie naturalne, ponieważ człowiek jadł tego rodzaju pożywienie do długiego czasu (ponad 125 000 lat) i jesteśmy prawdopodobnie genetycznie przystosowani do jedzenia części tak przygotowanego jedzenia. (przypadek ten jest poparty naukowo, polecam przeczytanie artykułu). Logiczna definicja tego co naturalne według Warda to: "to co jest dla nas naturalne to po prostu to do czego przystosowała nas ewolucja".

Drugi dowód przeciw hasłu "surowe jest zdrowe" to po prostu fakt, że dzikie zwierzęta często giną a ich ciała zostają upieczone przez pożary, wulkany, gejzery, czy nawet uderzenia piorunów. Prawdą jest również, że resztki te są w naturze zjadane przez dzikie zwierzęta mięsożerne i padlinożerne. Inny oczywisty przykład dzikich zwierząt korzystających z ugotowanego pokarmu to szczury, mewy, niedźwiedzie i inne poszukujące jedzenia na wysypiskach. Więc gdy pozwalają na to warunki, pewne gatunki nie wahają się sięgnąć po gotowane pożywienie! Tym samym hasło "surowe jest zdrowe" jest mylne. [Powyższe twierdzenia mogły odstraszyć co wrażliwszych czytelników, jednak zawarłem te przykłady tylko by pokazać prawdę taką jaka jest.]

Inne hasło popularne w pewnych kręgach to "gotowane pożywienie to trucizna". Jest ono niezwykle problematyczne. Po pierwsze jest ono jawnie fałszywe: jest oczywiste, że gotowane jedzenie NIE JEST trucizną, w zwykłym tego słowa znaczeniu. Twierdzenie, że tak pozbawia pierwotnego znaczenia słowo trucizna. Oczywiście gotowane pożywienie nie jest dobre, ale też nie jest tak złe jak prawdziwa trucizna (nawet powolna trucizna jak nikotyna). Również przykład podważający hasło "surowe jest zdrowe" ma tu zastosowanie.

Po drugie, hasło to ma wspierać dietę witariańską, opierając się na niechęci/odrazy do gotowanego pożywienia. Włączenie niechęci i odrazy jako fundamentów diety jest niewiarygodnie szkodliwe, ponieważ jedząc, zjada się również (w przenośni) mentalnie niechęć i odrazę. Co więcej, ponieważ dieta jest ważną częścią twojego życia, jeśli jest ona oparta na strachu i niechęci, tym samym umieszczasz strach i niechęć w centrum

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 02:34 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:58

twojego życia! Powinniśmy mieć pozytywne cele w naszej diecie i pozytywne priorytety w naszym życiu.

Postaram się podsumować moje reakcje/opinie na powyższe hasła, nieco je poprawiając/zmieniając:

?gotowane jedzenie TO NIE trucizna, ale dieta złożona wyłącznie z gotowanego/ wysoko przetworzonego pożywienia też nie jest dobra. Większość odniesie korzyści z diety bogatej w surowe i nieprzetworzone produkty. Niechęć i odraza w stosunku do gotowanego jedzenia nie są właściwą motywacją diety. Strach i niechęć SĄ truciznami o wiele więcej szkodliwym niż dieta złożona z gotowanych produktów. Więc jedz pożywienie na surowo, unikaj mentalnych trucizn w postaci strachu, niechęci i nadmiernej gorliwości.?

W tym momencie część czytelników może zapytać: jeśli gotowane pożywienie nie jest trucizną, dlaczego rozróżniam je na dobre i złe? Proste pytanie. Odpowiedź brzmi, ponieważ część gotowanego pożywienia jest dobra, np. gotowane ziemniaki łatwiej się trawi niż surowe, podczas gdy część gotowanego jedzenia ma negatywny wpływ: jak mięso smażone w tłuszczach nasyconych i potem mocno osolone. Sęk w tym by być uczciwym i dokładnym. Surowa czerwona fasola i rabarbar są toksyczne, a czy tym samym jest uprawnione twierdzenie, że: ?surowe jest trujące??

Mam nadzieję, że zainteresowałem was. Powodzenia w waszej diecie i wysiłkach jakie w nią wkładacie!

//