

TURINYS

I DALIS	ATSKLEIDŽIANT TIESĄ APIE ŠIRDIES SVEIKATĄ	
	Įžanga	15
1 skyrius	KODĖL TURĖTUMĖTE SKEPTIŠKAI VERTINTI CHOLESTEROLĮ KAIP ŠIRDIES LIGŲ RODIKLĮ?	18
2 skyrius	„CHOLESTEROLIS NEKENKSMINGAS!“	30
3 skyrius	UŽDEGIMAS – TIKROJI ŠIRDIES LIGŲ PRIEŽASTIS	45
4 skyrius	CUKRUS – NEABEJOTINAS MITYBOS DEMONAS	57
5 skyrius	TIESA APIE RIEBALUS – NE TAI, APIE KĄ GALVOJATE	74
6 skyrius	STATINŲ AFERA	96
7 skyrius	PADĖKITE ŠIRDŽIAI ŠIAIS PAPILDAIS	128
8 skyrius	STRESAS – TYLUSIS ŽUDIKAS	148
9 skyrius	VISA SUDĖJUS – PAPRASTAS IR LENGVAS BŪDAS IŠLAIKYTI SVEIKĄ ŠIRDĮ VISĄ GYVENIMĄ!	172
2 DALIS	KAIP TINKAMAI MAITINTIS, KAD GYVENTUME ILGAI IR SVEIKAI	
	100 skanių ir maistingų receptų, patikslinančių jūsų širdžiai	199
	TERMINŲ ŽODYNĖLIS	306
	NUORODOS	315
	APIE AUTORIUŠ	329
	RODYKLĖ	330

KODĖL TURĖTUMĖTE SKEPTIŠKAI VERTINTI CHOLESTEROLĮ KAIP ŠIRDIES LIGŲ RŪDIKLĮ?

ŠIĄ KNYGĄ MUDU ĖMĖMĖS RAŠYTI todėl, kad manome, jog jūs buvote klaidinami, dezinformuojami ir kai kuriais atvejais jums tiesiog meluota apie cholesterolį. Manome, kad keista dezinformacijos, mokliškai nepagrįstų tyrimų, bendrovių godumo ir apgaulingos rinkos sąveika sukūrė vieną iš sunkiausiai sunaikinamų ir žalingiausių mitų medicinos istorijoje: kad cholesterolis sukelia širdies ligas.

Milijonai dolerių, išleistų šiam mitui palaikyti, sėkmingai nukreipė mūsų dėmesį į sąlyginai mažesnes su širdies ligomis susijusias problemas ir sukūrė cholesterolį mažinančių vaistų rinką, viršijančią 30 milijardų dolerių per metus. Tikroji tragedija yra ta, kad skirdami visą savo dėmesį cholesteroliui, mes visiškai nebepaisėme faktinių širdies ligų priežasčių: uždegimo, oksidacijos, cukraus ir streso.

Iš tiesų, kaip sužinosite iš šios knygos, cholesterolio rodikliai mažai ką tepasako apie širdies ligą; daugiau nei pusės širdies smūgi patyrusių ligonių cholesterolio lygis yra visiškai normalus, ir apie pusės, turinčių padidėjusį cholesterolio lygi, širdys visiškai sveikos.

Dauguma vyriausybės ir pagrindinių sveikatos organizacijų, tokių kaip Amerikos širdies asociacija, priimtų ir viešinamų bendrosios mitybos rekomendacijų tiesiogiai ar netiesiogiai siejasi su cholesterolio fobija. Šios standartinės rekomendacijos įspėja mus sumažinti suvalgomo cholesterolio kiekį, nepaisant fakto, kad mažiausiai 95 % gyventojų su *maistu* gaunamas cholesterolis faktiškai neturi jokio poveikio cholesterolio kiekiui *kraujyje*.

Šios rekomendacijos įspėja apie sočiųjų riebalų pavojų, nors sąsaja tarp suvartojamų sočiųjų riebalų ir širdies ligų niekuomet nebuvo pagrįsta, be to, tyrimai rodo, jog mityboje pakeitus sočiuosius riebalus angliavandeniais širdies ligų rizika *padidėja*.

Įvairiais mudviejų karjeros tarpsniais skeptiškai žvelgėme į cholesterolio teoriją ir eidami skirtingais keliais priėjome prie tos pačios išvados: cholesterolis nesukelia širdies ligų.

Taip pat manome, kad, priešingai nei transriebalai, sotieji riebalai nėra „velnio produktas“ (ir parodysime jums kodėl). Pagaliau svarbiausia – mes esame tvirtai įsitikinę, kad cholesterolio mažinimo manija mūsų šalyje išties brangiai atsiėjo. Cholesterolio manija priverė mus eikvoti energiją dėl gana nepavojingos molekulės, turinčios menką sąsają su širdies ligomis, ir sykiu ignoruoti *tikrąsias* širdies ligų priežastis.

Kiekvienas savo žodžiais papasakosime, kaip tapome skeptiški dėl cholesterolio vertinimų ir kodėl karštai tikime, kad knygoje pateikta informacija gali išgelbėti jums gyvybę.

■ KĄ TURITE ŽINOTI

- Cholesterolis nedaro (didelės) įtakos širdies ligoms.
- Cholesterolio koncentracija nenulemia infarkto.
- Pusės sergančiųjų širdies ligomis cholesterolis yra normalus.
- Pusės turinčiųjų padidėjusį cholesterolį širdys yra sveikos.
- Cholesterolio mažinimas duoda itin menką naudą.

Dr. JONNY

Prieš tapdamas mitybos specialistu, o galiausiai ir autoriumi, buvau asmeninis treneris. Dirbau Niujorke, „Ekvinokcijos“ sporto klubuose, ir didžioji dauguma mano klientų ateidavo dėl vienintelio dalyko: numesti svorio. Tai buvo 1990-ieji. Riebalai laikyti pirmuoju mitybos priešu, ypač sotieji riebalai, nes visi „žinojome“, kad jie užkemša kraujagysles, didina cholesterolį ir sukelia širdies ligas. Tad, kaip ir dauguma trenerių, skyriau savo klientams mažai riebalų turinčias dietas ir skatinau daryti galybę aerobikos ir šiek tiek svorių kilnojimo pratimų.

Ir tai veikė.

Kartais.

Dažniausiai strategija žlugdavo.

Kaip pavyzdį imkime Alą. Jis, vos pradėjęs šeštą dešimtį, buvo neįtikėtinais sėkmingas, stiprus verslininkas, bet turėjo didžiulį pilvą, kurio niekaip negalėjo atsikratyti. Valgė labai mažai riebalų turintį maistą, namuose darė aibes pratimų su treniruokliu, ir vis tiek jo svoris beveik nekrito. Taip neturėjo būti, jei viskas, ko mane, kaip asmeninį trenerį, mokė, buvo teisinga.

Taip neturėjo būti, bet buvo.

Tuomet Alas nusprendė išbandyti šį tą, kam aš nepritariau. Jis pasirinko Atkinso dietą.

Prisimenate, buvo laikas, kai mus mokė, jog riebalai, ypač sotieji, yra absoliutus blogis. Mus mokė, jog energijai palaikyti ir tam, kad išgyventume, mums „reikia“ angliavandenių (nereikia, tačiau tai jau kitos knygos diskusijų tema). Mokė, jog daug baltymų turinčios dietos, tokios kaip Atkinso, yra pavojingos ir žalingos daugiausia todėl, kad visi tie sotieji riebalai užkemša kraujagysles,

padidina cholesterolį ir sukelia širdies smūgi.

Taigi aš buvau tvirtai įsitikinęs, kad Alas artėjo prie nelaimės.

Bet ne.

Pradėjo kristi ne tik jo svoris, mažėti didelis obuolio formos pilvas, bet jis turėjo ir daugiau energijos, jautėsi geriau nei bet kada per pastaruosius dešimtmečius. Man padarė įspūdį Alo rezultatai, tačiau buvau įsitikinęs, kad jam tai brangiai kainuos ir tai pasitvirtins, vos tik jis gaus medicininės apžiūros kraujo tyrimo rezultatus.

Nepasitvirtino.

Alo trigliceridų (riebalų rūšis, randama kraujyje ir kitur) kiekis buvo sumažėjęs, kraujospūdis nukritęs, tik cholesterolis truputį padidėjęs, tačiau jo „gerasis“ cholesterolis (DTL) šoktelėjęs aukščiau už „blogąjį“ (MTL), tad iš esmės jo gydytojas buvo patenkintas.

Maždaug tuo pat metu biochemikas Barrys Sears atvyko į Niujorką „Ekvinokcijoje“ surengti seminaro. Jame, žinoma, noriai dalyvavau ir aš. Searsas, kurio knyga *Zone diet* (liet. *Zonos dieta*) sulaukė milijoninių pardavimų, pateikė naują požiūrį, apibendrinamą ke-turiais žodžiais: *valgyk riebalus, mesk svorį*. (Jei Searsas būtų buvęs ne MTI (Masačusetso technologijos institutas) baigęs biochemikas, jis greičiausiai būtų buvęs išjuoktas. Bet dėl jo kvalifikacijos ir puikių žinių apie žmogaus organizmą sunku buvo jo argumentus atmesti.)

Tuo metu Searsas nebuvo pirmas, įtraukęs į dietą riebalus ir baltymus ir rekomendavęs vartoti mažiau angliavandenių. Atkinso, kurio dietą sėkmingai buvo išbandęs Alas, dar nuo 1972 m. teigė panašius dalykus. Bet labiausiai Atkinso buvo kritikuojamas dėl to, kad

O jei teorija, kad cholesterolis sukelia širdies ligas, nuo pat pradžių buvo klaidinga?

jo dietoje buvo daug sočiųjų riebalų, o tai galbūt galėjo sukelti širdies ligas. Ir nors dauguma žmonių pripažino, kad laikantis jo programos galima lengvai numesti svorio, kiekvienas (įskaitant ir mane) manė, jog dėl to padidės rizika susirgti širdies liga.

Tuo tarpu akys man sakė visai ką kita, ir tai nebuvo vien todėl, ką regėjau nutikus ALO atveju. Tą patyrė ir kiti klientai. Nusivylę rezultatų neduodančiomis mažai riebalų ir daug angliavandenių turinčiomis dietomis, nepaisydami pavojų, pasirinko Atkinso, baltymų galios ir kitas baltymus ir riebalus įtraukiančias dietas. Jie valgė daugiau riebalų – netgi sočiųjų, – tačiau absoliučiai nieko blogo jiems nenutiko, nebent tik tai, kad pagerėjo savijauta ir sulieknėjo.

Tai privertė mane susimąstyti.

Kodėl mūsų klientai, skrupulingai laikydami mažai riebalų turinčios dietos ir darydami daug aerobikos pratimų, nepasiekė tinkamų rezultatų? Ir priešingai, kodėl mūsų klientų, pasirinkusių mažai angliavandenių turinčią dietą, kraujo tyrimų rodikliai tokie geri ir stebinantys jų gydytojus? O jeigu tai, kas mums buvo sakyta apie sočiųjų riebalų pavojų, nebuvo visai tikslu? Tuomet – jei tai, ko mus mokė apie sočiuosius riebalus, nebuvo visiškai tiesa – koks ryšys yra tarp riebalų

ir cholesterolio? Ar tikrai visa buvo taip paprasta, kaip kad mane mokė?

Pagalčiau net jei grįšime į 10-ojo dešimtmečio pradžią, kai žmonės dar tik kalbėjo apie „gerą“ ir „blogą“ cholesterolį, jau buvo akivaizdu, kad sotieji riebalai darė teigiamą įtaką ALO cholesteroliui, lygiai taip pat, kaip ir daugumos kitų mano klientų cholesterolio lygiams. Sotieji riebalai labiau kėlė jų DTL nei MTL. Ar nebus šis cholesterolio klausimas daug sudėtingesnis, nei aš ir visi kiti anksčiau manėme?

Galiausiai svarsčiau – kurį laiką neturėdamas bendraminčių – o jei teorija, kad cholesterolis sukelia širdies ligas, nuo pat pradžių buvo klaidinga? Jei taip, kalba apie sočiųjų riebalų poveikį cholesteroliui neturėtų prasmės, ar ne?

Tuomet aš pradėjau skaityti tyrimus. Liono tyrimas „Mityba ir širdis“¹ parodė, kad tam tikri mitybos ir gyvenimo būdo pokyčiai gali sumažinti mirštamumą 70 %, o mirštamumą nuo širdies ir kraujagyslių ligų net daugiau kaip 76 %, ir visa tai be jokio cholesterolio lygio mažinimo. Slaugytojų sveikatos tyrimas² atskleidė, jog 82 procentams širdies ligų atvejų priskirtini penki faktoriai, iš kurių nė vienas neturi nieko bendro su cholesterolio mažinimu. Ir tai buvo tik didėjančio ledkalnio viršūnė.

Priešingai nei visi manė, nuolatiniai tyrimai, analizuojantys daug baltymų, mažai angliavandenių turinčias dietas, taip pat ir tas, kuriose įtraukta nemažai sočiųjų riebalų, parodė, kad žmonių, besilaikiusių šių dietų, kraujo tyrimai buvo tokie pat kaip Alo. Iš tiesų šios dietos pagerino jų sveikatą. Trigliceridų sumažėjo. Kiti rodikliai, žymintys širdies ligos riziką, taip pat pagerėjo.

10-ojo dešimtmečio vidury pradėjau mokytis dietologus ruošiančioje mokykloje, gavau atestuoto dietologo pažymėjimą, vėliau Mitybos specialistų sertifikavimo valdyba kartu su Amerikos mitybos kolegija man suteikė holistinės mitybos mokslų daktaro ir atestuoto mitybos specialisto sertifikatą.

Studijuodamas sužinojau, kad buvau ne vienintelis, abejojęs ryšiais tarp sočiųjų riebalų, cholesterolio ir širdies ligų. Kalbėjau su daugeliu kitų sveikatos specialistų, kuriems, kaip ir man, rūpėjo tie patys dalykai, tarp jų ir su viena žinomiausia šalyje lipidų biochemike dr. Mary Enig, kuri visą savo akademinę karjerą tyrė riebalus ir kuri mano, jog visai nėra ko bijoti sočiųjų riebalų. (Beje, Enig anksčiau tyrė transriebalus ir yra tvirtai įsitikinusi, kad ne sotieji riebalai, o būtent transriebalai daro didžiausią žalą amerikiečių mitybai; aš visiškai tam pritariu.)

Enig tikrai nėra viena, mananti, kad dėl sočiųjų riebalų ir cholesterolio mums tiesiog buvo plaunamos smegenys. Ji priminė, kad kai amerikiečiai vartojo visaverčius, riebius maisto produktus, tokius kaip grietinė, sviestas, ganyklose augintų gyvulių mėsa, neapdorotas pienas, ir kitus tradicinius maisto produktus, sergamumas širdies ligomis sudarė tik mažą dalelę šiandienos

susirgimų. Kaip ir dauguma kitų, ji balsiai stebėjosi, ar tai išties sutapimas, kad dvi globalios pandemijos – nutukimas ir diabetas – ištiko tuo metu, kai kolektyviai išgujome tuos produktus dėl kilusios cholesterolio ir sočiųjų riebalų fobijos ir ėmėme juos keisti augaliniais aliejais, perdirbtais angliavandeniais ir galiausiai transriebalais.

Enig aktyviai reiškėsi organizacijoje, kuriai jutau didžiulę pagarbą – Westono A. Price' o fonde. Pavadintas novatoriško mitybos ir sveikatos srities mokslininko vardu, fondas atvirai pasisako už „tradicinius“, neperdirbtus maisto produktus, tarp kurių yra sviestas, neapdirbtas pienas, pievose ganytų gyvulių mėsa, taip pat ir kiti produktai, kuriuos cholesterolio propaganda demonizavo dėl to, kad jie turi gana daug sočiųjų riebalų. Fondas taip pat reikalavo atkreipti dėmesį į faktą, kad kai amerikiečiai reguliariai vartojo tokius maisto produktus – tarkime, pirmoje XX a. pusėje – susirgimai širdies ligomis buvo retesni nei dabar.

Per savo karjerą esu tyręs sveikiausių, ilgaamžiškiausių pasaulio žmonių gyvenimo būdą ir įsitikinau, kad cholesterolio mažinimas beveik *neturi* nieko bendro su retesniu sirgimu širdies ligomis ir tikrai neturi nieko bendro su ilgesniu gyvenimu. Aibė tyrimų, neišskiriant ir anksčiau minėto Liono tyrimo „Mityba ir širdis“, parodė, kad širdies ligų rizikos mažinimas nepriklauso nuo cholesterolio mažinimo.

Pasirodė vis daugiau tyrimų išvadų ir pranešimų, kad labiausiai arterijas žaloja oksidacija ir uždegimas, na, o cholesterolis daugmaž tėra šalutinis veiksnys. Oksidacija ir uždegimas, taip pat cukrus ir stresas

Vienas iš didžiausių mano patirtų nusivylimų buvo nusivylimas mėginant įtikinti savo klientus, kad laikydamiesi daugiau baltymų ir riebalų turinčios dietos jie ne tik kad nemirs, bet dar ir pamatys reikšmingą savo svorio ir širdies sveikatos pagerėjimą.

(daugiau apie tai 4 ir 8 skyriuose) – štai kas labiausiai sendina žmogaus organizmą. Taigi tuomet man atrodė – dabar dar labiau atrodo – kad *tai* ir yra tikrieji kaltininkai, į kuriuos derėtų kreipti dėmesį, o visai ne toji nekalta, žmogaus sveikatai būtina molekulė.

Visiškai įsitikinau, kad buvome masiškai klaidinami dėl to, kokią įtaką širdies ligai daro cholesterolis, taip pat dėl sočiųjų riebalų keliamo pavojaus. Vienas iš didžiausių patirtų nusivylimų tuo metu buvo nusivylimas mėginant įtikinti savo klientus, kad laikydamiesi daugiau baltymų ir riebalų turinčios dietos jie ne tik kad nemirs, bet dar ir pamatys reikšmingą savo svorio ir širdies sveikatos pagerėjimą. Aš nuolat susiremdavau su mano klientų gydytojais, kurie neabejodami tikėjo mitu, kad sotieji riebalai pribaišs juos, užkimšdami arterijas, padidindami cholesterolio kiekį ir privesdami prie širdies ligos.

Žvilgsnis į 2010 metus.

2010-aisiais *Fair Winds Press* – mano trylikos knygų, parašytų per septynerius metus, leidėjai – pasiūlė man idėją. „Gal imtumeisi knygos, kaip maistu ir papildais

sumažinti cholesterolį?“ – paklausė jie.

Aš atsakiau: „Veikiausiai ne man apie tai reikėtų rašyti. Nemanau, kad cholesterolio mažinimas yra toks svarbus.“

Galite įsivaizduoti, kaip sensacingai tai buvo sutikta. Mano leidėjai ėmė smalsauti. „Kaip cholesterolio mažinimas gali būti nesvarbus?“ – norėjo jie sužinoti. „Argi gydytojai nemano, kad aukštas cholesterolis yra širdies ligų priežastis? Argi jie nemano, kad svarbiausias dalykas, saugantis nuo infarktų, – cholesterolio mažinimas?“

„Žinoma, mano, – atsakiau, – ir jie klysta.“

Suintriguoti leidėjai norėjo daugiau informacijos. Patariau jiems pradėti nuo pasižvalgymų po Tarptautinį cholesterolio skeptikų tinklą www.thincs.org. Nusiunčiau jiems ne vieną recenzuotą mokslinio tyrimo ataskaitą, kur abejojama sąsaja tarp sočiųjų riebalų ir širdies ligų. Taip pat nusiunčiau apdovanojimą pelniusio mokslininko Gary'io Taubeso nepriekaištingą tiriamąjį darbą; jo nuodugnūs tyrimai dėl riebalų įtakos širdies ligoms (pirmieji rezultatai paskelbti originaliame

New York Times publikuotame straipsnyje „What If It’s All Been a Big Fat Lie?“ [liet. „O jei tai buvo tik didelis, labai didelis melas?“] buvo itin reikalingi ir atkreipė dėmesį į visiškai menką sočiųjų riebalų – cholesterolio – širdies ligos ryšį.

Mano bičiulis Steve’as Sinatra yra ne tik atestuotas kardiologas, bet ir kvalifikuotas psichoterapeutas bei mitybos specialistas. Kaip ir aš, jis yra Amerikos mitybos kolegijos narys. Steve’as jau seniai galvojo, kad esame mulkinami dėl cholesterolio. Istorija, kaip jis priėjo prie tos pačios kaip ir aš išvados, yra nuostabi, susijusi su jo, kaip lektoriaus ir pedagogo, asmenine patirtimi, dirbant su didžiausiomis pasaulyje farmacijos įmonėmis.

Steve’as reklamavo statinų grupės vaistus ir be išlygų pritarė mitui „cholesterolis sukelia širdies ligas“, kurio abu esame atsiskę.

Paklauskite jo paties žodžiais papasakotos istorijos ir suprasite, kodėl mudu taip aistringai siekiame atskleisti tiesą apie cholesterolį ir širdies ligas.

Dr. SINATRA

Šiandien dauguma gydytojų rekomenduos jums statinų grupės vaistus – gal net primygtinai siūlys – jei jūsų cholesterolio kiekis didelis. Jie taip elgsis nepaisydami to, ar turite požymių, kad jūsų arterijos pažeistos, esate vyras ar moteris, nebus svarbus nė amžius. Jų supratimu, nuo širdies ligos apsaugo tik cholesterolio mažinimas.

Kadaise ir aš taip maniau. Tai turėjo prasmę, pagrįstą moksliniu tyrimu ir gydytojams teikiama informacija.

Aš tuo buvau taip įtikėjęs, kad net atstovaudamas vaistų gamintojams skaičiau paskaitas. Buvau apmokamas keletu didžiausių statinų gamintojų konsultantas, skaitantis paskaitas už didžiulius honorarus. Tapau cholesterolio choristu, dainuojančiu tą patį priedainį, kad cholesterolis – didelis, blogas širdies kenkėjas. Nugalėkit jį vaistais ir atsikratysite rizikos. Mano mąstymas pasikeitė prieš keletą metų, kai pastebėjau prieštarigus mano pacientų simptomus. Pavyzdžiui, mačiau daug pacientų, turinčių labai žemą cholesterolį – vos 150 mg/dl! – ir sergančių širdies liga.

Tuo metu, jei pacientai turėjo aiškius krūtinės ląstos skausmo simptomus, prastus fizinio pajėgumo testo rezultatus ir ypač cholesterolio rodiklius, viršijančius 280 mg/dl, mes vertėme juos pasidaryti angiogramas (rentgenologinis tyrimas, prieš kurį į kraujagyslę kateterio pagalba suleidžiama speciali medžiaga). Tai darėme todėl, kad mūsų profesijos atstovai buvo įsitikinę, jog visi, turintys aukštą cholesterolį, rizikuoja patirti širdies smūgį.

Atlikdavome rentgeno tyrimą, kad pamatytume, ar pažeistos jų arterijos. Ir išties kartais rasdavome paveiktų ligos. Bet daug dažniau nerasdavome. Daugelio arterijos buvo visiškai sveikos. Šie rezultatai man bylojo kai ką kita, nei skelbė medikų nuostata – kad ši cholesterolio istorija nebuvo tokia paprasta.

Matydamas prieštaravimus, ėmiau abejoti ir tirti įprastus cholesterolio vertinimus, sykiu daug atidžiau žvelgiau į patį cholesterolio tyrimą. Susipažinau su kitais gydytojais, savo iniciatyva padariusiais panašius atradimus, sužinojau, kaip tyrimais buvo manipuliuojama. Pavyzdžiui, Vanderbilto universiteto biochemikas

dr. George'as Mannas, dalyvavęs vykdant pasaulyje žinomą Framinghamo širdies tyrimą, cholesterolio – kaip širdies ligų rodiklio – hipotezę pavadino „viena didžiausių apgavysčių, suklaidinusių Amerikos žmones“.

Tačiau šiuos balsus nustelbė cholesterolio kaltintojų choras. Iki šiol praktiškai viskas, kas buvo publikuojama – ir sulaukia žiniasklaidos dėmesio, – palaiko tą pačią nuomonę apie cholesterolį ir sulaukia farmacijos bei mažai riebalų turinčių produktų pramonės, svarbiausių kontrolės tarnybų ir medicinos organizacijų paramos.

Vis dėlto aš pasitraukiau iš cholesterolio kaltintojų choro. Pakeičiau nuomonę. Štai kodėl.

Supratau, kad gyvybė negali egzistuoti be cholesterolio, pagrindinės žaliavos, reikalingos kepenims, smegenims ir beveik kiekvienai mūsų organizmo ląstelei. Fermentai jį paverčia į vitaminą D, steroidinius hormonus (tokius kaip lytiniai hormonai: estrogenas, progesteronas, testosteronas, ir streso hormonai) ir tulžies druskas, padedančias suskaidyti ir įsisavinti riebalus. Jis yra pagrindinė ląstelės membranos sudedamoji dalis, taip pat įeina į ląstelės sudėtį.

Itin daug cholesterolio yra smegenyse – beveik ketvirtadalis viso mūsų organizme esančio kiekio. Riebų

mielino apvalkalą, kuris dengia kiekvieną nervų ląstelę ir pluoštus, sudaro apie penktadalis cholesterolio. Neuronų sąveika priklauso nuo cholesterolio. Ne nuostabu, kad buvo rastas ryšys tarp natūraliai susidarančio cholesterolio ir mąstymo funkcijos. Žemesni jo lygiai siejami su prastesniais kognityviniais gebėjimais.

Prisimenu vieną pas mane atėjusį pacientą – federalinį teisėją, vadinsiu jį Silvio. Jis vartojo statinų grupės vaistus ir skundėsi taip susilpnėjusia atmintimi, kad savo noru turėjo išeiti iš darbo. Jo MTL buvo nukritęs iki 65 mg/dl. Liečiau jam nutraukti statinų vartojimą, nurodžiau valgyti daug ekologiškų, cholesterolio nestokojančių kiaušinių, ir per mėnesį jo MTL lygis pasiekė 100 mg/dl. Jo atmintis vėl sugrįžo. (Atminties praradimas yra vienas iš galimų cholesterolį mažinančių vaistų šalutinių poveikių.)

Kai kurie mokslininkai gydytojams pataria itin atsargiai skirti statinų grupės vaistus vyresnio amžiaus pacientams, ypač tiems, kurie yra silpni. Visiškai su tuo sutinku. Mačiau, kaip silpni asmenys dar labiau nusilpo ir tapo mažiau atsparūs infekcijoms. Tuo metu mane tai stebino, tačiau dabar jau nebe. Cholesterolis atlieka didelį vaidmenį, kovojant su bakterijomis ir infekcijomis.

Gyvybė negali egzistuoti be cholesterolio, pagrindinės žaliavos, reikalingos kepenims, smegenims ir beveik kiekvienai mūsų organizmo ląstelei.

• PIETŲ PATIEKALAI • IR UŽKANDŽIAI, TINKANTYS BET KURIAM METUI

- **Salotos visiems metų laikams** 213
- **Gardūs padažai-užpilai** 219
- **Valgiai, tinkantys į pietų dėžutes**..... 221
- **Širdį glostančios sriubos ir sultiniai**..... 225
- **Sotūs užkandžiai** 231

Šiame skyriuje pasiūlysiu valgių, kuriuose apstu antioksidantų (vitaminų ir mineralų), taip pat įtrauksiu ir šviežių salotų bei energijos teikiančių sriubų ir sumuštinių – tai, kas būtina širdies ir smegenų sveikatai. Šiuose receptuose vyrauja produktai, subalansuojantys metabolizmą, stiprinantys imuninę sistemą, padedantys kovoti su stresu ir sykiu slopinantys pagundą valgyti daug glikemijos turinčių angliavandenių. Daugumoje receptų yra širdį stiprinančių mineralų, tokių kaip kalis ir magnis, taip pat dideli kiekiai vitaminų A, C ir E. Be kita ko, rasite daug valgių, kuriuose apstu B grupės vitaminų, stiprinančių kraujagysles ir širdį, taip pat ir skaidulų, užtikrinančių gerą metabolizmo veiklą. Patariu kasdien suvalgyti bent po vieną porciją šviežių salotų – pamatysite, kaip tai paveiks jūsų sveikatą. Neabejoju, kad būsite maloniai nustebinti.

Ekspperimentuokite, kol rasite jums tinkamų, gerą savijautą palaikančių valgių derinių, nes, kaip žinoma, vienodų žmonių nėra. Ilgainiui išmoksime, kaip apsaugoti širdį ir sustiprinti sveikatą. Be to, jūsų skonio receptoriams tie eksperimentai tikrai patiks.

JĖGŲ TEIKIANČIOS AVOKADŲ IR JUODŲJŲ PUPELIŲ SALOTOS

Avokadai yra švelnaus riešutų skonio, juose gausu mononesočiųjų riebalų, lengvai pasisavinamų energijos reikmėms. Jie puikus širdį apsaugančių medžiagų, tokių kaip skaidulos, folio rūgštis, vitaminai E, C, B₆, B₁₂ ir kalis, šaltinis. Juodosios pupelės turi daug augalinės kilmės baltymų ir skaidulų, taip pat įspūdingą kiekį svarbių antioksidantų (vitaminų ir mineralų), mažinančių uždegimo procesus ir naudingų visam organizmui. Šios salotos, pagardintos žolelėmis ir prieskoniais, yra tikra dietininko svajonė.

- 2 puodeliai (388 g) džiovintų juodųjų pupelių**
- 1½ valg. šaukšto (1,5 g) smulkintų šviežių kalendrų**
- 1½ valg. šaukšto (6 g) smulkintų šviežių petražolių**
- 1 valg. šaukštas (15 ml) šviežių citrinų sulčių**
- ¼ arbat. šaukštelio Celtic arba jūros druskos**
- ¼ arbat. šaukštelio juodųjų pipirų**
- ½ puodelio (90 g) pjaustytų pomidorų**
- ½ puodelio (73 g) kubeliais pjaustytų avokadų**
- 2 valg. šaukštai (12 g) smulkintų svogūnų laiškų**
- 1 arbat. šaukštelis smulkintų žalių aitriųjų paprikų (be sėklų)**
- 4 puodeliai (220 g) žaliųjų salotų**

Pamerkite pupeles iš vakaro. Nukoškite, perliekite vandeniu ir suberkite į vidutinio dydžio puodą. Užpilkite vandeniu, kai užvirs, sumažinkite temperatūrą. Virkite apie 2 valandas, kol pupelės suminkštės. Nukoškite.

Dideliame dubenyje išplakite citrinų sultis, kalendras, petražoles, druską ir pipirus. Sudėkite pupeles, pomidorus, avokadus, svogūnų laiškus, paprikas ir viską gerai išmaišykite. Uždenkite ir 2 valandoms palikite atvėsti. Patiekite su žaliosiomis salotomis.

Porcijų: 4

Pastaba. Vienas puodelis avokadų turi 23 % parai rekomenduojamos folio rūgšties. Tyrimai parodė, kad folio rūgštis stiprina širdį ir apsaugo nuo insultų.

MAISTINĖ VERTĖ

Vienoje porcijoje: 183,9 kcal; 2,8 g riebalų; 19,3 g baltymų; 50 g angliavandenių; 34,7 g skaidulų; 176,1 mg natrio.

NUOTAIKĄ KELIANČIOS KOPŪSTŲ SALOTOS SU VIŠTIENA, ANANASAIS IR KOKOSŲ BEI LAIMŲ PADAŽU

Pamaloninkite skonio receptorių sveikatai naudingų, gardžių, prieskoniais ir maisto medžiagomis prisotintu patiekalu. Salotos pagamintos iš vienos veiksmingiausiai sveikatą saugančios daržovės visoje maisto karalijoje – kopūsto. Jame daug skaidulų ir vitaminų A, C ir K, kurie yra natūralūs antioksidantai, padedantys apsisaugoti nuo širdies ligų. Į salotas dedama vištiena aprūpina organizmą baltymais ir vitaminais B₆, B₃, palaikančiais energijos metabolizmą.

KOPŪSTŲ SALOTOMS:

455 g vištų krūtinėlių

1 puodelis (235 ml) filtruoto vandens

1 puodelis (110 g) tarkuotų morkų

3½ puodelio (315 g) plonai pjaustyto savojinių kopūstų

1 puodelis (155 g) kubeliais pjaustyto ananasų

2 smulkinti svogūnų laiškai

Po ¼ puodelio smulkintų šviežių kalendrų (4 g) ir mėtų (24 g)

PADAŽUI:

1 puodelis (235 ml) kokosų pieno

¼ puodelio (60 ml) šviežių citrinų sulčių

2 valg. šaukštai (28 ml) žuvies padažo

1 valg. šaukštas (20 g) ekologiško medaus

Salotų paruošimas. Į puodą supilkite filtruotą vandenį (235 ml), sudėkite vištų krūtinėles ir kokias 15–20 minučių virkite ant vidutinės ugnies. Palikite atvėsti, tuomet susmulkinkite. Sudėkite vištieną į didelį dubenį ir sumaišykite su kitais nurodytais produktais.

Padažo paruošimas. Atskirame dubenyje sumaišykite visus padažui reikalingus produktus, išplakite ir užpilkite ant salotų.

Porcijų: 4

Pastaba. Be didelio kiekio vitamino C, skaidulų, kalio ir kitų maistingųjų medžiagų, kopūstas turi mažiausiai kalorijų ir riebalų iš visų daržovių. Laikant jį neapraujantą šaldytuve, bus išsaugotas vitaminas C.

MAISTINĖ VERTĖ

Vienoje porcijoje: 314 kcal; 14,9 g riebalų; 28,3 g baltymų; 18,6 g angliavandenių; 3,9 g skaidulų; 799,2 mg natrio.

GAIVIOS BROKOLIŲ IR ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ SALOTOS

Abu šie *superproduktai* – brokoliai ir žiediniai kopūstai – aprūpins organizmą kasdiene skaidulų, antioksidantų, būtiniausių vitaminų ir mineralų doze. Botanikai juos priskiria kryžmažiedžių šeimos daržovėms, turinčioms itin daug B grupės vitaminų, tokių kaip niacinas, riboflavinai, pantoteno rūgštis, tiaminas, folio rūgštis, taip pat šiuose produktuose netrūksta vitamino K, kalio, kalcio, magnio ir geležies. Maistinės šių daržovių medžiagos geriau įsisavinamos jas šiek tiek pavirus garuose. Į salotas dedami antioksidantų turintys prieskoniai aprūpins ilgalaikę energiją, o kiti natūralūs produktai suteiks šiam patiekalui nepakartojamą skonį.

Po 1½ puodelio pjaustytų (kąsnio dydžio gabaliukais) žiedinių kopūstų (150 g) ir brokolių žiedynų (107 g)

1 puodelis (130 g) pjaustytų morkų

3 valg. šaukštai (45 ml) kaulus stiprinančios prancūziškos grietinės (žr. 279 p.)

2 valg. šaukštai (28 ml) obuolių sidro acto

1 arbat. šaukštelis ekologiško medaus

¼ arbat. šaukštelio *Celtic* arba jūros druskos

½ arbat. šaukštelio šviežio lupto ir smulkinto imbiero

½ arbat. šaukštelio maltų kuminų

Po ¼ arbat. šaukštelio maltų kalendrų sėklų ir muskatų riešutų

Žiupsnelis Kajeno pipirų

2 valg. šaukštai (12 g) smulkintų svogūnų laiškų

Į daržovių garintuvą sudėkite žiedinius kopūstus, brokolius, morkas ir garinkite apie 3 minutes. Perliekite šaltu vandeniu, gerai nusausinkite ir sudėkite į didelį dubenį.

Į atskirą dubenį supilkite grietinę, actą, medų ir gerai išmaišykite. Trečiame inde išsukite druską, imbierą, kuminus, kalendrų sėklas, muskatų riešutus ir suberkite į grietinės mišinį. Užpilkite šią masę ant atvėsusių daržovių ir papuoškite smulkintais svogūnų laiškais. Patiekite.

Porcijų: 4

Pastaba. Kad brokoliai ir žiediniai kopūstai būtų švieži ir išlaikytų daugiau maisto medžiagų, pirkite juos ne supjaustytus, bet sveikus ir laikykite šaldytuve. Pagamintas salotas turite suvartoti per porą dienų, kad nesugestų.

MAISTINĖ VERTĖ

Vienoje porcijoje: 69,1 kcal; 3,8 g riebalų; 2,4 g baltymų; 8,1 g angliavandenių; 2,9 g skaidulų; 157,3 mg natrio.