

TURINYS

BIOGRAFIJA	11
BALANSAS MŪSŲ VIRTUVĖJE	15
1 DARŽOVĖS	17
Kiek daržovių turėtume suvalgyti per dieną	17
Kokias daržoves rinktis	19
Ką daryti ne sezono metu	20
Ar būtina valgyti ekologiškas daržoves	23
Ką daryti, jei mėgstame daržoves, bet nuo jų pučia pilvą	25
Kaip išsaugoti vitaminus	26
Apie daržoves, kurias galima valgyti neapdorotas	27
Daržovių sultys	28

2 VAISIAI IR UOGOS	33
Kiek porcijų vaisių pasirinkti	33
Ką sveikiausia rinktis	35
Kokius rinktis ekologiškus vaisius ir uogas	38
3 PUPINIAI PRODUKTAI	41
Kas yra pupiniai produktai	42
Žemės riešutai – pupinis produktas	42
Ką daryti, jei nuo pupinių produktų pučia pilvą	45
Kaip įtraukti pupinius produktus į kasdienę mitybą	46
Ar reikėtų vengti sojų produktų	47
Ar sveika konservuoti pupiniai produktai	49
4 GRŪDINIAI PRODUKTAI	53
Kokius grūdinius produktus pasirinkti	54
Ar tikrai geriausia rinktis ne visai išvirtus grūdinius produktus	55
Gliutenas	56
Kas turėtų vengti gliuteno	59
Kokia mano nuomonė apie maisto netoleravimo testą	60
Ar sulieknėsime valgydami daugiau košių	62
5 RIEŠUTAI	65
Kuo naudingi riešutai	66
Kokie riešutai sveikiausi	67
Kas turėtų vengti riešutų	69
6 SĖKLOS	73
Kuo naudingos sėklos	73
Kokios sėklos sveikiausios	74
7 KIAUŠINIAI	81
Kiek kiaušinių reikėtų suvalgyti per dieną	81
Ką reiškia kiaušinio lukšte išspaustas pirmas skaičius	82
Kam rekomenduočiau valgyti kiaušinius	84
Geriausias būdas valgyti kiaušinius	85
Ką daryti, jei suvalgę kiaušinių nesijaučiame gerai	86
Kiaušinių alternatyvos	89

8 ŽUVIS IR JŪRŲ GĖRYBĖS	93
Valgau porą kartų per savaitę, nejaugi mažai	93
Kokios žuvies geriau vengti	95
Kokią žuvį rinktis dažniau	97
O kaip gyvsidabris?	100
Ar valgote žuvies odą	101
Ką daryti, jei nemėgstame ašakų	102
Kaip geriausia paruošti žuvį	103
Nevalgau gyvūninės kilmės produktų – ką man daryti	103
9 MĖSA	107
Ar būtina valgyti ekologišką mėsą	109
Ar turėtume atsisakyti raudonos mėsos	111
Ko reikėtų visiškai atsisakyti	112
Kokie subproduktai pasižymi didele maistine verte	114
Kokią mėsą geriausia rinktis	115
Natūralus gamtos multivitaminas	116
Jei nevalgysiu mėsos kiekvieno valgio metu, iš kur gausiu baltymų	118
10 PIENO PRODUKTAI	123
Pieno produktai ir kalcis	124
Kalcio papildai	126
Ar tikrai liesesni pieno produktai sveikesni	128
Nesijaučiu gerai suvalgęs pieno produktų	129
Pieno cukrus – laktozė	129
Pieno baltymai	131
Pieno produktai – vieni dažniausiai netoleruojamų šiomis dienomis	140
Ryšys tarp pieno produktų vartojimo ir vėžinių susirgimų	141
Ar būtina vartoti pieno produktus	142
11 ALIEJUS, SVIESTAS, MARGARINAS	145
Kokie aliejai turėtų dominuoti virtuvėje	147
Kokio aliejaus reikėtų vengti	152
Sveikiausias gamtinio būdas	153
Venkime produktų, kurie turi transriebalų	154

12 PRIESKONIAI	157
Kokius prieskonius pasirinkti kasdien virtuvėje	158
Ceilono cinamonas	158
Ciberžolė	160
Juodieji pipirai	162
Imbieras	163
Kajeno, arba aitriosios, paprikos	165
Petražolės	166
Rozmarinas	168
Kalendros	169
Krapai	170
Česnakas	171
Kokių maisto priedų patarčiau vengti	173
13 DRUSKA	179
Kokią druską pasirinkti	180
Kokios druskos vengti	182
Girdėjau, kai kuriems žmonėms druska naudinga	183
Kas turėtų riboti druskos kiekį	184
14 CUKRUS IR SALDIKLIAI	189
Koks skirtumas tarp glikemijos apkrovos ir glikemijos indekso	193
Saldikliai – ne tokie jau nekalti	193
Kokias sveikatos problemas gali lemti dirbtiniai saldikliai	196
Natūralios cukraus alternatyvos	198
Medus	202
Girdėjau, kad klevų sirupas labai sveika	202
Kodėl rekomenduoju atsisakyti agavų sirupo	203
Saldumui suteikti renkuosi džiovintus vaisius	204
Atkreipkime dėmesį, kai renkames gėrimus be cukraus	204
Ar mums apskritai reikia angliavandenių	205
15 GENETIŠKAI MODIFIKUOTI PRODUKTAI	211

16 GĖRIMAI	217
Kiek vandens mums reikėtų išgerti per dieną	217
Kokiu metu geriausia rinktis skysčius	218
Ar užtenka gerti vandenį tik tada, kai jaučiame troškulį	219
Geriu kavą arba arbatą – ar man būtinas vanduo	220
Vanduo turi atmintį	221
Kava mums naudinga ar žalinga	222
Kam būtų naudinga visiškai atsisakyti kavos	227
Ar sveika vartoti kavą be kofeino	228
Kuo naudinga žalioji arbata	228
Ar vynas pasižymi sveikatai naudingomis savybėmis	230
17 VIRTUVĖS ĮRANGA	235
Ką reikėtų išmesti iš mūsų virtuvės	236
Kokius indus pasirinkti	242
Ar sveika maistą gaminti mikrobangų krosnelėje	246
18 GYVENIMO BŪDO PRAKTIKOS	251
Ar mityba išgelbės pasaulį	251
Miegas – sveikatos šaltinis	260
Be galo svarbu nuolat judėti	262
Sumažinkime kasdienių stimuliantų kiekį	266
Ar tikrai stresas – visų ligų priežastis	267
Meilė sau, kitiems ir gyvenimui	269
19 TIKRASIS BALANSAS KASDIENYBĖJE	273
80 / 20 taisyklė	273
Kokią įtaką mūsų gyvenimui turi žodžiai	276
Ar verta skaičiuoti kalorijas	277
Kai kraštutinumai veda link beprotybės	279
Natūraliosios medicinos principai kiekvienai dienai	280

Pieno produktai – vieni dažniausiai netoleruojamų šiomis dienomis

Savo klinikose vis dažniau pastebiu, kad ne vienas mano pacientas reaguoja į pieno baltymus. Deja, išsiaiškinti tokią reakciją nelengva, nes ne visada simptomai pasireiškia iš karto. Kai kuriems iš mano pacientų nuolat bėga nosis, suaktyvėja imuninio pobūdžio susirgimai ar reguliariai kamuoja virškinimo sistemos problemos.

Noriu pasidalyti vienos pacientės istorija. Ji į mane kreipėsi po gimdymo, kai vaikelui buvo vos keli mėnesiai. Moteris skundėsi nuovargiu ir energijos stygiumi, minėjo, kad jaučiasi lyg nesava, nors prieš gimdymą jautėsi puikiai, ir šie simptomai atsirado nėštumo metu. Ji nesiskundė virškinimo sistemos problemomis ir jos medicininė istorija buvo puiki, mityba pakankamai subalansuota. Konsultacijos metu išsiaiškinome, kad nėštumo metu šeimos gydytojas primygtinai ją skatino pradėti vartoti daugiau pieno produktų ir jų kiekį padidino maždaug trečdaliu. Sutarėme, kad ji atliks maisto netoleravimo testą. Turiu prisipažinti, tai buvo

ne mano pasirinkimas, bet pacientė primygtinai prašė. Rezultatai mane labai nustebino – ji turėjo be galo didelį pieno produktų netoleravimą, tad gausėnis jų vartojimas tikriausiai sukėlė nuovargio ir diskomforto jausmą. Tikėtina, kad ji visą gyvenimą netoleravo pieno produktų, bet tik pa-

didinus jų kiekį organizmas nebegalėjo susitvarkyti. Moteris atsisakė visų pieno produktų, ėmė stiprinti virškinimo sistemą, tad, tikiuosi, vieną dieną vėl galės vartoti bent nedidelius jų kiekius. Pamažu gražiname tik A2 turinčius produktus, ir patariau kuo labiau riboti A1 tu-

**Įsitikinkime, ar
tikrai mėgstame
tą produktą,
o gal valgome
vien iš įpratimo.**

rinčių produktų vartojimą. Deja, jei smarkiai netoleruojama, žmogus gali reaguoti ir į ožkų pieno produktus, nes juose vis tiek yra nedidelis kiekis A1.

Ryšys tarp pieno produktų vartojimo ir vėžinių susirgimų

Tam tikros studijos rodo, kad didesnis pieno produktų vartojimas gali padidinti hormonų sukeltus vėžinius kiaušidžių, krūtų ar prostatos susirgimus. Spėjama, kad tai susiję su insuliną primenančiu augimo faktoriumi.

Vis dar nėra vieningos nuomonės dėl kiaušidžių vėžio, tačiau spėjama, kad didelis galaktozės kiekis (cukraus, kuris atsiranda skaidant laktozę) gali paspartinti vėžio atsiradimą. Mokslininkai vis dar nežino, dėl to kaltas būtent cukrus ar apskritai pieno produktuose esantys hormonai.

Taip pat manoma, kad maistas, kuriame gausu kalcio, gali sukelti prostatos vėžį. Harvardo universiteto studijoje buvo pastebėta, kad vyrų, kurie per dieną išgerdavo 1–2 stiklines pieno, rizika susirgti prostatos vėžiu išaugo dvigubai, palyginti su tais, kurie iš viso nevartoja pieno produktų. Šiuo atveju mokslininkai pastebėjo, kad didelis kalcio kiekis gali turėti neigiamos įtakos šio vėžio vystymuisi. Bet nepamirškime, kad kalcis yra reikalingas kaulų, dantų sveikatai, tad nepulkime jo atsisakyti. Labai tikėtina, kad šiems žmonėms trūko vitaminų D ir K, padedančių įsisavinti kalcį.

Tad jei šeimoje turite ne vieną vėžinių susirgimų atvejį, siūlyčiau per daug nepiktnaudžiauti pieno produktais ir rinktis kuo labiau subalansuotą, antioksidantų prisotintą mitybą.

Vieningos nuomonės, ar tokią pačią įtaką vėžiui turi A1 ir A2 pieno produktai, nėra, tad jų tiesiog nereikėtų padauginti.

Ar būtina vartoti pieno produktus

Pieno produktai – paprastas būdas gauti ne tik kalcio, bet ir mums reikalingų baltymų. Kadangi vis dar nėra iki galo aišku, ar pieno produktai sukelia vėžį, taip pat dėl dažnų maisto netoleravimo atvejų, juos siūlyčiau rinktis daugiau kaip užkandį arba maisto pagardinimą. Ypač mėgstantiems pieno produktus patarčiau jų visai neatsisakyti, tik sumažinti kieki. Keletas įdomių studijų rodo, kad nedidelis šių produktų kiekis gali sumažinti spaudimą ir riziką susirgti žarnyno vėžiu.

Tiems, kurie nemėgsta pieno produktų, siūlyčiau valgyti subalansuotą maistą ir taip gauti visas reikalingas maisto medžiagas. Vis dėlto nepamirškime, kad augančiam organizmui padidėja kalcio poreikis, tad jei vaikai visiškai nevartoja pieno produktų, vertėtų įtraukti kiek įmanoma daugiau kalcio turinčių augalinės kilmės produktų arba net pagalvoti apie natūralius kalcio papildus.

**Mūsų kūnas –
šventykla,
branginkime ir
rūpinkimės ja.**

OŽKŲ SŪRIS

- Puikus baltymų šaltinis.
- Turi mažiau riebalų nei karvių pieno produktai.
- Turi beveik vien A2 tipo baltymus.
- Vienas iš seniausių sūrių pasaulyje.

KUR NAUDOJAMAS MANO VIRTUVĖJE

- Gaminant sumuštinius su avokadu ir saulėje džiovintais pomidorais.
- Puikiai tinka su rūkyta lašiša.
- Šviežių daržovių salotoms su pomidorais, burokėliais ir kedrinėmis pinijomis.
- Ožkų sūrio užtepėlė su šviežiomis mėtomis, valgoma su traškia duonele.
- Salotoms su bolivinėmis balandomis, sojų pupelėmis, smidrais, saulėje džiovintais pomidorais.
- Kaip užkandis su graikiniais riešutais.
- Lengvai troškintiems smidrams pagardinti.

Atminkite, ožkų sūris – pakankamai sūrus, tad patiekalui reikės gerokai mažiau druskos.

MIGDOLŲ PIENAS

Minėjau, kad jau daugelį metų mano šaldytuve nerasite pieno, bet aš gausiai vartoju jo alternatyvas. Prisipažinsiu, dažnai tiesiog nusiperku, nes arbatai ar kavai paskaninti puikiai tinka iš parduotuvės, kuris tiek kartų praskiestas, kad ten mažai tų riešutų likę, tad daugiau suteikia spalvą nei skonį. Bet jei noriu koncentruoto riešutų pieno į savo firminus blynus, košes, kokteilius, be galo mėgstu naudoti naminį. Riešutų pieną galime pasidaryti ne tik iš migdolų, bet ir iš lazdynų, anakardžių riešutų.

MUMS REIKĖS:

- 2 stiklinių filtruoto arba mineralinio vandens
- didelės saujos bent keletą valandų vandenyje mirkytų migdolų
- 1 arbatinio šaukštelio Ceilono cinamono
- 1 arbatinio šaukštelio medaus (nebūtina)

Viską sudedame į plakiklį ir gerai sumalame. Gautą skystį galima perkošti, jei jums nepatinka maži riešutų gabaliukai, o aš be galo mėgstu, nes toks pienas būna dar tirštesnis. Migdolų pieną šaldytuve galima laikyti iki 3–5 dienų.