

SUZANNE JACOB

KSIĄŻKA KUCHARSKA
WEDŁUG METODY DR. JACOB'A

SIMPLY EAT

PROSTE, DOBRE I ZDROWE JEDZENIE



Dr. Jacob's®

Tytuł oryginału
Simply Eat

Copyright © Dr. Jacob's Medical 2016

Wydanie pierwsze, Warszawa 2016
ISBN 978-83-945675-0-7

Opracowanie graficzne edycji polskiej
Dr. Jacob's Medical / Dr. Jacob's Poland

Tłumaczenie
Anna Wojnarowska-Olek

Redakcja
Radosław Araszkievicz

Korekta
Justyna Brandys-Gerwatowska

Piotr Ekier
Adam Uliński

Druk i oprawa
Drukarnia Tinta, 13-200 Działdowo, ul. Żwirki i Wigury 22

Dr. Jacob's Poland

ul. Górczewska 228b/u7
01-460 Warszawa
Telefon: 22 490 94 30
DrJacobs.pl
DrJacobsMedical.pl
DrJacobs-instytut.pl
biuro@drjacobsmedical.pl

SUZANNE JACOB

KSIĄŻKA KUCHARSKA WEDŁUG METODY DR. JACOB'A

SIMPLY EAT

PROSTE, DOBRE I ZDROWE JEDZENIE



Spis treści

Wstęp	5
Koncepcja	7
Rady i triki dotyczące składników i przyrządzania potraw	15
Przepisy	27
Śniadanie	27
Dania główne	35
Ciasta i desery	59
Napoje i przekąski	65
Szybkie potrawy z zastosowaniem AminoBase	75
Dipy i pasty kanapkowe	81
Przepisy przyjaciół	87
Produkty prozdrowotne Dr. Jacob's	97
Jak pokonać w sobie lenia i zmienić nawyki na lepsze?	105

Wstęp

Proste i smaczne gotowanie Metodą Dr. Jacob'a

„Jak gotować zdrowo i smacznie, na bazie warzyw?” – to pytanie stawiałam sobie, gdy przed trzema laty zdecydowaliśmy z mężem, że będziemy jeść wyłącznie produkty roślinne. Już od 25 lat byliśmy wegetarianami. Myślałam, że wegetarianizm jest równoznaczny ze zdrowym odżywianiem. Jednak stwierdziliśmy, że nie żyliśmy wcale tak zdrowo, jak sobie wyobrażaliśmy. Gotowałam m. in. używając dużo śmietany, oleju, bardzo lubiliśmy zapiekać wiele potraw serem. Zawsze pod ręką była także czekolada. Będąc wegetarianinem można więc również żyć w niezdrowy sposób – tak jak my to czyniliśmy.

Mój mąż i ja mieliśmy nadwagę, a wyniki badania krwi męża wykazywały za wysoki poziom cholesterolu i tłuszczów. Coś trzeba było z tym zrobić! Teraz, gdy mąż prowadzi czasami wykład na temat „Metody smacznych wyrzeczeń Dr. Jacob'a” często żartobliwie mówi do słuchaczy: Pewnie myślicie sobie: to nic dziwnego, że ten Jacob tak schudł – skoro nie ma już nic na talerzu!

Na początku też tak myślałam – nie byłam pewna, czy to, z czego miałam teraz zrezygnować, będę mogła zastą-

pić zdrowymi i smaczными produktami. Jednak, gdy zaczęłam zajmować się tym tematem, zauważyłam, że wyruszyłam w bardzo ciekawą podróż kulinarną. Odkryłam nowe gatunki warzyw i zbóż, których dotychczas nie znałam. Zaczęłam używać wielu świeżych ziół oraz nowych, ciekawych przypraw. Dzisiaj mogę stwierdzić, że gotuję smaczniejsze i bardziej interesujące dania niż kiedykolwiek wcześniej. Nie odczuwamy braku niczego, najadamy się do syta i delektujemy każdym posiłkiem, a nasze talerze stały się bardzo kolorowe.

Ze względu na niską gęstość kaloryczną naszego obecnego żywienia zredukowaliśmy znacznie tkankę tłuszczową i osiągnęliśmy swoją idealną wagę.

Najadamy się do syta dużą ilością warzyw i owoców, przyswajając mimo to mniej kalorii niż wcześniej. Znajduje to również swoje odbicie w naszych bardzo dobrych wynikach badań krwi.

Być może rodzi się u ciebie pytanie: Jak mogę gotować, by zrobić coś dobrego dla zdrowia mojego i moich bliskich? Zebrałam więc kilka pomysłów i przepisów, którymi chciałam się z tobą chętnie podzielić.



„Na początku tej książki kucharskiej przedstawiam koncepcję metody odżywiania Dr. Jacob’a. Następnie podaję rady dotyczące zakupów, różnych składników i sposobów przyrządzania potraw. Mam gotowe propozycje rozwiązań również na takie dni, w których nie masz zbyt dużo czasu lub ochoty do gotowania. Dalej znajduje się część zawierająca wiele przepisów zgodnych z Metodą Dr. Jacob’a. Włączyłam do nich prozdrowotne produkty Dr. Jacob’s Medical, których sami regularnie używamy – aby zasugerować ci, jak możesz je stosować (prezentacja produktów na s. 93). Na samym końcu książki znajduje się rozdział poświęcony sile przyzwyczajęń oraz kilka rad, jak można przechrzyć swój nieokiełznany apetyt.

Jeśli zaś chcesz od razu zabrać się do pracy, możesz przejść do przepisów rozpoczynających się na s. 27. Postarałam się o to, aby wszystkie dania były łatwe do wykonania. Ponadto wiele z przepisów jest bezglutenowych, a w żadnym z nich nie ma składników mleka.

Ostatnią część książki stanowi rozdział „Przepisy od dobrych przyjaciół”. Tutaj znajdziesz przepisy dr. med. Susanne Bihlmaier, dr. n. przyr. Kathariny Wirnitzer i jej męża Gerolda. Dziękuję także naszym przyjaciołom z Polski – naturoterapeutce Justynie Brandys oraz Beacie i Robertowi Gawryszewskim, którzy prowadzą w Warszawie świetną wegańską restaurację VegeMiasto. Chciałabym im wszystkim bardzo serdecznie podziękować za udostępnienie mi wspaniałych przepisów.

Wiele przepisów na potrzeby tej książki opracowała Susanne Cichon, a także prof. dr Ingrid Gerhard, Sandra Karl i Svenja Gaitzsch. Serdecznie wam dziękuję!

Podziękowania kieruję również do Ludmilly Zind za opracowanie graficzne i ilustracje, a także do Hansona Kaufmanna, którego profesjonalne zdjęcia wyraźnie podniosły walor estetyczny wielu przepisów (wiele dań było tak kuszących, że fotografie powstały w ostatniej chwili).

Na koniec wielkie podziękowania dla mojego męża, dr. Ludwiga Manfreda Jacob’a, za wszelką udzieloną mi pomoc i wsparcie. Mam nadzieję, że smakują mu przygotowywane przeze mnie dania, i że nadal będę mogła wykorzystywać go jako ich wdzięcznego testera.

A teraz już życzę wszystkim dużo radości przy wypróbowywaniu tych przepisów

Suzanne Jacob

P.S.

Niebawem chcemy wydać kolejną książkę z przepisami oraz umieścić ich więcej na naszych stronach internetowych DrJacobs.pl i DrJacobsMedical.pl.

Jeżeli chcecie podzielić się swoimi przepisami pasującymi do koncepcji tej publikacji, prześlijcie je nam (najlepiej wraz ze zdjęciem) na adres e-mail naszego biura: biuro@drjacobsmedical.pl.

Można to zrobić także wysyłając list: Dr. Jacob’s Poland, 01-460 Warszawa, ul. Górczewska 228 b / u 7. Czekamy na wasze listy!

Koncepcja





Plan żywieniowy dr. Jacob'a

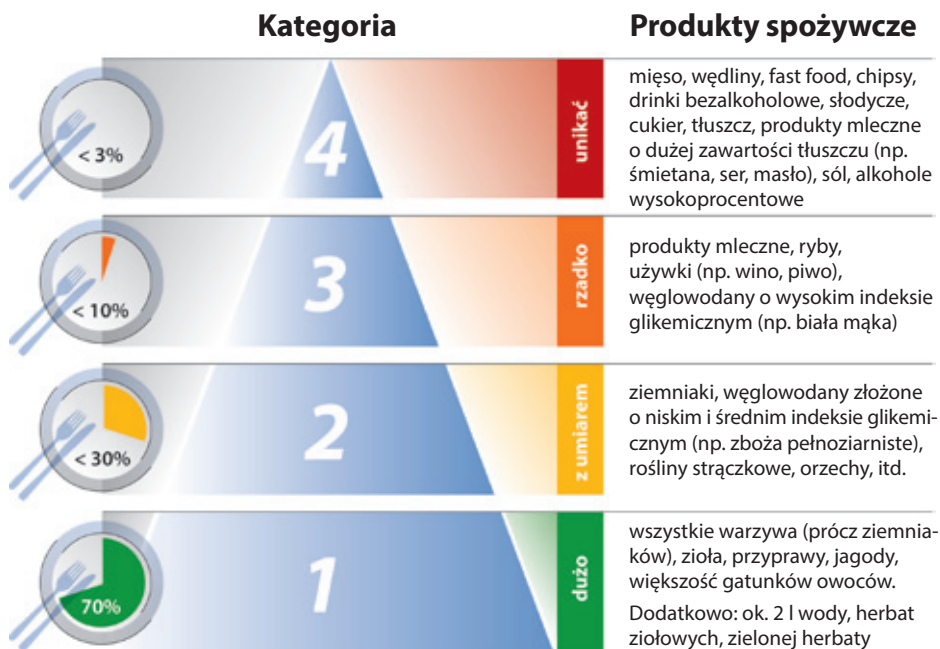
Plan żywieniowy dr. Jacob'a opiera się na Metodzie Dr. Jacob'a i uwzględnia najzdrowsze koncepcje żywieniowe, ponad 1400 badań naukowych, własne doświadczenia oraz zagadnienie wpływu sposobu odżywiania i stylu życia dla **balansu insuliny, pH i redoks'u**. Regulacja równowagi redoks'u oraz pH stanowi podstawę wszystkich reakcji biochemicznych w organizmie. Insulina jest odpowiedzialna za kierowanie przemianą materii. Nowoczesny sposób odżywiania, stały stres i brak ruchu przyczyniają się do braku równowagi i zaburzeń procesów regulacyjnych. Stąd też centralnym zagadnieniem w Metodzie Dr. Jacob'a jest równowaga tych trzech obszarów. A można ją osiągnąć za pomocą trzech głównych filarów Metody Dr. Jacob'a: **zdrowego jedzenia ze smakiem, odpoczynku osiąganego poprzez głębokie oddychanie i sen, ruchu wykonywanego z radością**. Główny nacisk kładzie się przy tym na sposób odżywiania, ponieważ nasza żywność stanowi część nas samych, tworząc budulec najmniejszych nawet komórek. Dlatego też nieuchronnie decyduje o naszym zdrowiu i witalności.

Piramida żywieniowa dr. Jacob'a

Dla ułatwienia stosowania planu żywieniowego dr. Jacob'a, produkty spożywcze przyporządkowane zostały do czterech kategorii. Umożliwia to kontrolę własnego sposobu odżywiania na początku wprowadzania zmian w diecie i daje jasny obraz odnośnie składu posiłków przygotowywanych według Metody Dr. Jacob'a.

Podział artykułów spożywczych na cztery kategorie uwzględnia zawartość zasad, składników mineralnych i antyoksydantów, wartość energetyczną, ilość substancji witalnych i oddziaływanie na regulację wydzielania insuliny. W uproszczeniu przedstawia to piramida żywieniowa, która określa ilości różnych kategorii produktów spożywczych i daje szybki wgląd w zarys koncepcji żywieniowej (rys. 1).

Celem Metody Dr. Jacob'a jest długofalowe przestawienie sposobu odżywiania i stylu życia tak, aby osiągnąć pełnię witalności i zdrowia. Najłatwiej zrobić to zwiększając spożycie różnorodnych i pełnowartościowych produktów spożywczych z kategorii 1 (warzywa o małej zawartości skrobi, owoce o małej zawartości cukru, grzyby, zioła, sałata, kiełki) oraz kategorii 2 (warzywa o dużej zawartości skrobi, owoce o dużej zawartości cukru, kasze, ryż, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, oleje). Na dłuższą metę oznacza to, w miarę możliwości, zupełne skreślenie z jadłospisu produktów z kategorii 4 oraz ograniczenie produktów z 3.



Rys. 1: Piramida żywieniowa dr. Jacob'a.

Dane procentowe po lewej stronie piramidy żywieniowej opisują idealne proporcje kategorii produktów, jakie w ciągu dnia powinny być na twoim talerzu, jeśli masz normalną wagę lub nadwagę. Oznaczają one jednocześnie procent wagowy.

Dla osób o normalnej wadze i z nadwagą zalecane są następujące proporcje: 70% z kategorii 1 i 30% z kategorii 2. Osoby z niedowagą powinny odwrócić ten stosunek i spożywać 70% produktów z kategorii 2, np. w większej ilości w formie orzechów i zdrowych tłuszczów. Osoby szczupłe, które nie chcą ani przytyć, ani schudnąć utrzymują

zwykle swoją wagę stosując stosunek 50%/50% (rys. 2).

Jeśli chcesz się trzymać reguły 70%/30%, nie musisz skrupulatnie pilnować, aby w każdym posiłku występowała dokładnie taka proporcja. Potraktuj to wszystko raczej jako ogólną zasadę – przekonasz się, że nawet w taki sposób będziesz mógł dużo osiągnąć.

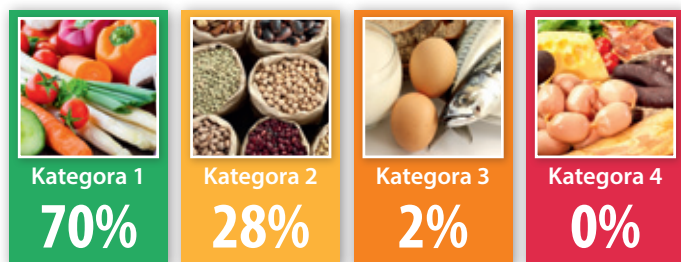
Śniadanie może z powodzeniem zawierać więcej produktów spożywczych z kategorii 2, ponieważ powinno porządnie zaspokoić głód i dać duży zastrzyk energii, który utrzyma się aż do obiadu.



Rys. 2: Stosunek procentowy kategorii 1 i 2 w zależności od wagi ciała

Aby uzyskać proporcję 70% z kategorii 1 i 30% z kategorii 2 w ciągu całego dnia, ważne jest, by przekąski składały się z produktów żywnościowych z kategorii 1. Natomiast obiady i kolacje powinny w dużej mierze przestrzegać podanego podziału – przede wszystkim wtedy, gdy chcesz zredukować wagę.

U góry wszystkich przepisów w tej książce podany jest stosunek procentowy ilości produktów z danej kategorii według planu żywieniowego dr. Jacob'a. Dane te należy rozumieć jako ogólne rady, ponieważ niektóre produkty spożywcze nie dadzą się precyzyjnie przyporządkować do określonej kategorii. Te cztery ramki są symbolami czterech kategorii – od kategorii 1 do kategorii 4 (rys. 3).



Rys. 3: Przykład podziału produktów żywnościowych według kategorii

Zasady żywieniowe dr. Jacob'a

Poniższe trzy zasady żywieniowe należy traktować jako podstawowe drogowskazy w **Metodzie Dr. Jacob'a**. Zawierają one trzy proste, ale decydujące zasady dla skutecznego i trwałego wdrożenia tej koncepcji żywieniowej.

1. Pij dużo zdrowych napojów niskoenergetycznych.

Codziennie picie ok. 2 l wody o niskiej zawartości sodu, niesłodzonej herbaty ziołowej lub zielonej, utrzymuje nerki i krążenie w optymalnej aktywności. Woda przyczynia się do utrzymania podstawowych funkcji organizmu.

2. Najadaj się do syta, w miarę możliwości naturalną żywnością roślinną we wszystkich pięciu kolorach, zwracając uwagę na jej przyswajalność.

Należy zwrócić uwagę na proporcje w piramidzie żywieniowej oraz na różnorodność. Jak najmniej przetworzone rośliny stanowią podstawę odżywiania, zapełniają talerz i żołądek. Do zastosowania jest ponad 100 powszechnie dostępnych gatunków warzyw i owoców, roślin strączkowych, orzechów, ziół, grzybów i przypraw! Zwróć uwagę na ich przyswajalność. Chodzi tutaj np. o nietolerancję glutenu, fruktozy, alergię na inne produkty spożywcze lub na nadmiar surówek, jeśli te nie są dobrze tolerowane.

3. Wybieraj produkty spożywcze o niskiej gęstości kalorycznej i dużej koncentracji substancji witalnych; o niskiej zawartości sodu, a dużej potasu.

Te zalecenia, jak i spożywanie 70% produktów spożywczych z kategorii 1 oraz 30% z kategorii 2, odnoszą się do osób z normalną wagą i nadwagą. Są decydujące dla redukcji i utrzymania wagi. W przypadku niedowagi należy się skoncentrować na produktach żywnościowych z kategorii 2 (patrz „Stosunek kategorii”). **Gęstość kaloryczna** to ilość kilokalorii na gram danego produktu.

Obecnie w bardzo dużym stopniu bagatelizuje się szkodliwe działanie soli oraz korzystne dla zdrowia działanie potasu, wobec czego podajemy kilka wskazówek odnoszących się do obniżenia poziomu sodu (strona 24).

Zwróć również uwagę, by dostarczyć organizmowi wystarczającą ilość witaminy D (opalając się lub jako suplement diety), jodu (np. algi morskie) oraz witaminy B12 (jako suplement diety przy jedzeniu opartym na pożywieniu roślinnym).

Nietolerancje pokarmowe i alergie

Jeśli po spożyciu pewnych produktów spożywczych występują jakieś dolegliwości, może to oznaczać nietolerancję lub alergię pokarmową. Przy zamianie sposobu odżywiania należy zwrócić uwagę na nietolerancje lub alergie, takie jak złe wchłanianie fruktozy, nietolerancja histaminy, nietolerancja laktozy, soi lub glutenu. Nietolerancja fruktozy jest częsta. Występuje po spożyciu sorbitolu, soków bogatych we fruktozę lub owoców. W takim przypadku należy mocno ograniczyć spożycie takich produktów.

Żaden z przepisów zawartych w tej książce nie zawiera w swoim składzie laktozy, a wiele z nich jest bezglutenowych. Zwykły makaron można z powodzeniem zastąpić makaronem bezglutenowym. Obecnie istnieje duży wybór takich zdrowych zamienników. Jeśli jakiś składnik nie służy ci, nie wahaj się zastąpić go innym (np. płatki owsiane płatkami jaglanymi).

Symbole po prawej stronie nad przepisami oznaczają, że dana potrawa nie zawiera glutenu, składników soi czy laktozy.

Ruch i relaks

Sposób odżywiania to nie jedyny filar zdrowia. Również ruch i relaks mają duże znaczenie i nie wolno ich zaniedbywać. Ważne jest połączenie wszystkich elementów wpływających na zdrowie.

Ruch z radością

Do zrównoważonego bilansu energetycznego oprócz dostarczenia energii (jedzenie) należy również jej zużycie (aktywność fizyczna). Regularny ruch, podobnie jak jedzenie, powinien być stałym elementem dnia. Wybierz taki rodzaj ruchu, który daje ci najwięcej radości i który możesz codziennie uprawiać przez 30-60 minut bez nadmiernego zmęczenia. W zależności od kondycji fizycznej może to być np. jaz-

da na rowerze, chodzenie po schodach, wychodzenie z psem, spacer, wędrowki piesze, pływanie, chód, jogging, wspinaczka lub każdy inny rodzaj ruchu czy sportu. Podobno taniec i praca w ogrodzie są najbardziej skuteczne, ponieważ w optymalny sposób łączą aspekty związane z psychiką i ze zdrowiem.





Relaks i sen

Dla wielu relaks oznacza oglądanie telewizji, zakupy, rozrywki. Nie jest to jednak relaks, który rzeczywiście byłby w stanie uspokoić wegetatywny układ nerwowy. Powinno się raczej świadomie przeznaczyć czas dla siebie – na zatrzymanie się, wyciszenie i wypoczynek.

Świadome oddychanie brzuszne stanowi prosty i skuteczny sposób osiągnięcia skupienia wewnętrznego. Głęboki oddech, sięgający aż do brzucha, jest najzdrowszym sposobem oddychania. Zużywa mniej energii niż oddychanie piersiowe, obniża ciśnienie krwi i wspomaga relaks.

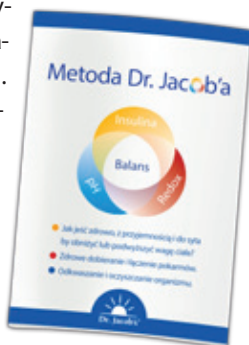
Ćwiczenie: połóż się lub usiądź w wygodnej, bezpiecznej pozycji, w spokojnym miejscu, i umieść ręce na brzuchu. Na przemian wykonuj wolne i głębokie wdechy i wydechy. Brzuch musi się znacznie poruszać. Nie myśl o niczym, skup uwagę tylko na ruchach brzucha i odczuciach towarzyszących oddechowi. Oddychaj tak przez ok. pięć minut. Ćwiczenia nie rób po większym posiłku.

Metoda Dr. Jacob'a

Streszczenie książki, która ukaze się na rynku w 2016 roku

Już Hipokrates, ojciec medycyny, za „dietę” uznawał nie tylko sposób odżywiania, ale wyważony styl życia. **Metoda** została opracowana zgodnie z tym duchem. To kwintesencja analizy ponad 1400. badań naukowych dotyczących sposobów odżywiania z całego świata. Niektóre z nich były prowadzone na całych populacjach i to przez dziesięciolecia!

Broszura zawiera wiele cennych porad, które pomagają wprowadzić ważne dla zdrowia zmiany. Proponowane połączenia i proporcje pokarmów są nie tylko zdrowe, ale pozwalają uzyskać prawidłową wagę (sachudnąc lub przytyć) i ją utrzymać. A wszystko to naturalnie, bez nadmiernych wyrzeczeń, wysiłków, oraz, co ważne, na trwałe.

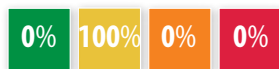


Broszura dostępna jest w formie elektronicznej na stronie DrJacobs.pl (dział czytelnia). Można ją także zamówić wysyłkowo (w formie drukowanej) w naszym biurze, tel. 22 490 94 30.

Więcej publikacji na DrJacobs-institut.pl

Informacje dotyczące korzystania z części z przepisami

Niniejsze instrukcje pomogą ci w błyskawicznym rozeznaniu się w części zawierającej przepisy. Do każdego przepisu dodane są informacje i rady.



Symbole kategorii:

Te kolorowe ramki określają procentową zawartość czterech kategorii produktów spożywczych w danym przepisie. Kolor zielony: kategoria 1, żółty: kategoria 2, pomarańczowy: kategoria 3, czerwony: kategoria 4.

Alergeny:

Wszystkie proponowane dania nie zawierają mleka i laktozy. W wielu z nich nie ma glutenu lub soi. Dla szybkiej orientacji informacja o tym, że dany przepis jest wolny od alergenów oznaczona jest za pomocą symboli (pomarańczowy: bez glutenu, czerwony: bez soi, niebieski: bez laktozy).



Rady i informacje:

W prostokątach obramowanych na pomarańczowo znajdziesz pomocne rady i interesujące informacje dotyczące danego przepisu lub poszczególnych jego składników.

Czas przyrządzenia i kalorie:

Do każdego przepisu podano szacunkowy czas przyrządzenia potrawy. Znajdziesz tu też informację o ilości kalorii przypadających na jedną porcję.

Wskazówki i inspiracje dotyczące składników i przyrządzania potraw



Podstawowe wyposażenie

Aby móc szybko przyrządzić prosty a zarazem smaczny posiłek w mojej kuchni zawsze mam pod ręką poniższe produkty:

Podstawa każdego posiłku

- świeże owoce i warzywa we wszystkich kolorach i kształtach (uwaga na przyswajalność!)
- zioła i przyprawy



Sycące dodatki

- rośliny strączkowe (suszone, z puszki), np. groch, soczewica, fasola, ciecierzycyca, soja (np. w formie tofu lub jogurtu sojowego)
- zboża, np. owies, orkisz, pszenica
- dodatki bezglutenowe, np. czerwony ryż, czarny ryż, komosa ryżowa, amarantus, gryka, proso
- warzywa zawierające skrobię, np. ziemniaki słodkie, sałatkowe/twarde

Świeże zioła (opcjonalnie)

- bazylia, pietruszka, mięta, kolendra, rozmaryn itd.

Suszone zioła i przyprawy

- pieprz, curry, papryka, oregano, tymianek, bazylia, asafetyda

Śródziemnomorski dressing z granatów

W naszej kuchni jest zawsze śródziemnomorski dressing z granatów. Ten dressing składa się z 1 części octu balsamicznego i 2 części koncentratu **Polifenum Forte** z roślin śródziemnomorskich. Nadaje się on znakomicie jako dressing do sałaty lub jako przyprawa do zup, potraw jednogarnkowych, sosów i wielu innych potraw.

Dressing ten pasuje np. bardzo dobrze do przepisów „Warzywa włoskie z makaronem pełnoziarnistym” lub „Śródziemnomorskie jednogarnkowe danie z fasoli”, ponieważ nadaje tym potrawom subtelny nutę czerwonego wina. Wypróbuj go koniecznie!

Dzięki temu stosunkowo prostemu wyposażeniu będziesz tworzyć i wypróbować nieskończoną ilość wariantów dań.



UWAGA:

Jeśli korzystasz z gotowych mieszanek przypraw, zadбай by nie zawierały soli, glutaminianu sodu i innych sztucznych substancji.

Wskazówki

Skróty

ŁS – łyżka stołowa,

ŁH – łyżeczka do herbaty,

M – miarka,

ml – mililitry.

Asafetyda

Asafetyda to przyprawa typowa dla kuchni indyjskiej. Można ją zakupić w krajach azjatyckich lub w internecie. Zamiast asafetydy, w zależności od smaku, można również użyć cebuli lub czosnku.

Masło

Istnieje wiele roślinnych alternatyw masła, służących do smarowania chleba. Pomysły na ten temat znaleźć można w rozdziale „Dipy i pasty kanapkowe” (od s. 81). Na rynku pojawia się także coraz więcej rodzajów margaryny, które mają co najmniej 60% mniej nasyconych kwasów tłuszczowych niż masła i składają się z tłuszczów czysto roślinnych, zawierających dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Zapasy warzyw i owoców

Przekonasz się, że każdego dnia potrzebna ci będzie duża ilość świeżych warzyw i owoców. Zajmują one więcej miejsca niż np. makaron, ryż czy proso. Objętość zakupów zwiększy się, a spiżarnia oraz lodówka będą przepełnione. Dlatego najlepiej nie kupować

wszystkich owoców i warzyw raz w tygodniu, lecz co 2 - 3 dni. W ten sposób zgromadzone owoce i warzywa będą stale świeże, jędrne i smaczne!

Innym rozwiązaniem jest zamawianie warzyw i owoców od sprawdzonych okolicznych rolników i sadowników. Coraz popularniejsze stają się także sklepy z produktami ekologicznymi. Od czasu do czasu wypróbuj także jakiś nowy gatunek owoców lub warzyw.

Zaopatrzyć się także w mrożonki. Przydadzą się w momentach, gdy nie starczy czasu na zakupy. W sezonie na dane owoce czy jagody, możesz je także wykonać we własnym zakresie. Jeżeli są one dobrze przechowywane, niekiedy zawartość witamin w mrożonych owocach i warzywach może być nawet większa niż w świeżych produktach.



Śmietana owsiana

Przy zakupie śmietany owsianej należy zwrócić uwagę na to, by zawierała jak najmniej tłuszczu. Zawarty w niej tłuszcz powinien ponadto mieć niską zawartość nasyconych kwasów tłuszczonych.

Mleko kokosowe

Mleko kokosowe jest lepsze od oleju kokosowego, natomiast nadaje się w mniejszym stopniu jako zamiennik mleka. Zwłaszcza jeśli chce się schudnąć, cierpi na schorzenia serca i układu krążenia (w szczególności chorobę wieńcową), zespół metaboliczny albo ma się podwyższony poziom cholesterolu. Wtedy lepiej jest zastąpić mleko kokosowe innym mlekiem roślinnym, np. mlekiem sojowym. Lekko słodki posmak mleka kokosowego można w takim przypadku zastąpić używając niewielkiej ilości słodzika **SteviaBase**. W miejsce mleka kokosowego można również użyć trochę mąki kokosowej i wody.

W ciastach, takich jak np. wegański tort malinowy, mleko kokosowe można zastąpić również śmietaną roślinną, np. sojową lub owsianą.

Substancje odżywcze

Świeże produkty spożywcze są najlepsze, jeśli chodzi o zawartość witamin. Przy dłuższym przechowywaniu w lodówce ilość witamin stopniowo się zmniejsza. Dobrą alternatywą są tutaj produkty zamrożone, ponieważ zawartość w nich substancji odżywczych w porównaniu do świeżych produktów jest przeważnie taka sama. Jeśli więc nie uda się zakupić wystarczającej ilości owoców i warzyw, można od czasu do czasu sięgnąć po ich mrożonki.

Sól

Potrawy należy solić najlepiej dopiero tuż przed jedzeniem, bezpośrednio na talerzu. W ten sposób używa się mniej soli. Najlepiej zastosować mieszankę soli mineralnych bogatą w potas z obniżoną ilością sodu (np. Sól Niskosodową, str. 100).

Zwróć też uwagę na rady dotyczące ograniczenia ilości sodu (str. 24).

Jogurt sojowy

Przy kupnie jogurtu sojowego należy zwrócić uwagę, by nie zawierał on dodatku cukru i skrobi.



Dalsze rady wynikające z żywienia wg Metody Dr. Jacob'a

Przyprawy, przyprawy i jeszcze raz przyprawy – oto tajemnica smacznego posiłku. Odkryj wielką różnorodność ziół i przypraw (także mrożonych), które są szczególnie korzystne dla zdrowia. Produkty zawierające kwas octowy i kwas mlekowy są zalecane, jeśli nie są zbyt słodkie lub słone. Sól niskosodowa to zdrowy zamiennik soli spożywczej.

Krótkie podsmażenie na patelni ceramicznej lub w woku przy użyciu ok. 1-2 łyś oleju słonecznikowego (olej do smażenia) bogatego w kwasy oleinowe, krótkie duszenie w sosie własnym lub przy użyciu niewielkiej ilości płynu oraz pieczenie w piekarniku – to najlepsze sposoby przyrządzania potraw.

Dlaczego oddziaływanie na stężenie cukru we krwi i poziom insuliny ma znaczenie decydujące?

Węglowodany to najzdrowszy rodzaj paliwa dla organizmu, ale tylko wówczas, gdy są uwalniane i spalane powoli. Aby zapobiec atakom „wilczego głodu” ważne jest unikanie szybkich i dużych wzrostów poziomu glukozy i insuliny we krwi. Szybko rosnący cukier równie szybko opada i sygnalizuje organizmowi „głód”. Wartości dotyczące wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu produktów spożywczych zawierających węglowodany określa indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny (ŁG). Na wartość IG, a nawet ŁG, w dużym stopniu wpływa sposób przyrządzania potraw.

Indeks glikemiczny (IG): opisuje, jak reaguje poziomu glukozy we krwi na 100g węglowodanów dostarczonych poprzez określony produkt spożywczy.

Ładunek glikemiczny (ŁG): określa, jak reaguje poziom glukozy na porcję danego produktu (IG x przyswajalna ilość węglowodanów w gramach/100). ŁG jest w praktyce o wiele ważniejszy od IG.

Przykładowo: białe pieczywo i gotowana marchew mają taki sam IG, jednak spożycie 104g bagietki powoduje taki sam wzrost glukozy we krwi co zjedzenie 800g gotowanej marchwi.

Produkty ugotowane *al dente* (np. słodkie ziemniaki czy makaron) mają najkorzystniejsze działanie na stężenie glukozy. **Ogólna zasada brzmi:** to co ma słodki smak lub konsystencję mączną czy kleistą przeważnie podnosi poziom cukru we krwi szybko i wysoko. W procesie przemiany materii można je przyrównać do niezdrowego rozbłysku. Przykłady produktów spożywczych o wysokim IG to: cukier, biała mąka, kleisty ryż, makaron ugotowany na miękko, bardzo słodkie owoce, np. melony. Dlatego zamiast białej mąki należy jeść prawdziwe pełnoziarniste produkty, które dostarczą wartościowego błonnika, witamin i składników mineralnych! Przy użyciu produktów rafinowanych (np. białego ryżu lub makaronu z białej mąki) w każdym przypadku należy jednak zwrócić uwagę, aby nie zostały one rozgotowane.

Indeksu glikemicznego nie można jednak zrównywać z niezwykle ważnym oddziaływaniem produktów spożywczych na wydzielanie insuliny. **Również posiłki bogate w białka zwierzęce, takie jak steki czy mleko, wywołują, niezależnie od zawartości węglowodanów, nieproporcjonalnie duży wyrzut insuliny.** Jeśli łatwo dostępne węglowodany (o wysokim IG) zostaną połączone z produktami bogatymi w białko (takimi, jak mleko i mięso), to spowoduje to szczególnie duży wzrost poziomu insuliny. Ta energia zużywa się tak samo szybko, jak powstaje. Typowe przykłady: pizza z colą, kotlet z ziemniakami, wiele rodzajów płatków śniadaniowych z mlekiem, lody, jogurt owocowy. Płynne produkty odżywcze przenikają przy tym do krwi szczególnie szybko, ulegają spalaniu – i wywołują potrzebę dostarczenia następczej dawki energii.

Ziemniaków nie zalicza się do warzyw, lecz do źródła węglowodanów. Najlepiej podawać je jako sałatkę bez majonezu, z małą ilością tłuszczu lub jako ziemniaki twardszych gatunków gotowane w mundurkach. Mają one niski lub średni indeks glikemiczny (IG) i zawierają dużo wody oraz potasu. Jeśli zdrowe, bogate w karotenoidy słodkie ziemniaki będzie się gotowało tak długo, aż staną się w smaku naprawdę słodkie i miękkie, to podniosą one poziom cukru we krwi. Optymalne są ziemniaki ugotowane na półtwardo. Mniej zdrowe są ziemniaki mączyste (z wysokim IG); niezdrowe są frytki, chipsy i placki ziemniaczane. Postrzegaj ziemniaki raczej jako „wypełniacz”.

Produkty zbożowe: gotuj je tylko al dente, czyli tak, aby stały się półtwarde – nie dłużej. Unikaj makaronów jajecznych (raviole, zacierek). Makaron włoski na bazie twardej pszenicy ugotowany al dente powoduje tylko nieznaczny wzrost glukozy i insuliny we krwi. Ryż występuje w najróżniejszych wariantach. Biały i jaśminowy ryż podnosi gwałtownie stężenie glukozy we krwi, pełnoziarnisty ryż basmati w znacznie mniejszym stopniu. Optymalny jest dziki ryż lub komosa ryżowa. **Wybieraj pierwotne, niemodyfikowane gatunki zbóż, jak owies czy żyto i eksperymentuj z mniej znanymi zbożami: komosą ryżową, dzikim ryżem, prosem, orkiszem, orkiszem suszonym, gryką.**

Zboża i rośliny strączkowe: łącząc zboża z gotowanymi roślinami strączkowymi stworzysz optymalne zestawy białkowe.

Ziarna owsa i duże płatki owsiane bardzo dobrze sycą i są najzdrowszym zbożem. Niestety gotowe mieszanki typu musli zawierają za dużo cukru.

Pieczywo: biała mąka jest – jak wiadomo – niezdrowa. Mniej znany jest fakt, że pieczywo jest często podbarwiane słodem tak, aby wyglądało jak razowe czy pełnoziarniste. Jedz tylko prawdziwe pieczywo pełnoziarniste, zawierające co najmniej 9-15% błonnika. Od czasu do czasu dopuszczalne jest również zjedzenie pełnoziarnistego tosta.

Warzywa: warzywa, surówki i zioła stanowią bazę wszystkich głównych posiłków i powinny zajmować 70% talerza.

Szczególnie zalecane są brokuły i inne kapustowate.

Warzywa należy smażyć krótko i przy użyciu małej ilości tłuszczu tak, by pozostały jędrne i nie utraciły swoich walorów odżywczych.

Owoce są zdrowe i stanowią idealny zamiennik słodczy. Większość gatunków owoców należy do kategorii 1 i może być również stosowana w charakterze przekąski. Wyjątek stanowią np. suszone owoce, melony, winogrona, banany oraz inne owoce, które zawierają dużo cukru. Cukier owocowy w napojach typu smoothie lub sokach bardzo szybko przenika do krwi. Dlatego „płynne owoce” należy rozcieńczać w stosunku: jedna część soku do dwóch części wody.

Słodycze powinny być spożywane tylko w ramach posiłku głównego (np. jako deser). Deser sojowy z gorzkiej czekolady stanowi pyszną i zdrowszą alternatywę dla czekolady mlecznej.

Sosy: generalnie należy preferować czerwone sosy, powstają one bowiem w większości na bazie warzyw, stąd też są mniej kaloryczne od sosów białych, których podstawę stanowi często śmietana, tłuszcz lub ser. Śmietanę z powodzeniem można zastąpić mlekiem sojowym. Doprawiaj warzywa, tofu i inne potrawy sosami lub marynatami własnego wyrobu. W ten sposób zaoszczędzisz sobie pustych kalorii i będziesz mieć okazję do eksperymentów kulinarnych.

Tłuszcz jest kaloryczny i należy go używać oszczędnie!

- Przedkładaj zawsze olej roślinny nad twarde tłuszcze (margarynę, masło kokosowe, itp.).
- Do podsmażania nadają się oleje takie, jak np. rafinowana oliwa z oliwek lub olej słonecznikowy, który zawiera dużo kwasów oleinowych. Przy podgrzewaniu olej nie może zacząć dymić.
- **Olejów zawierających dużo kwasów tłuszczowych omega-3** (lniany, konopny, z orzechów włoskich) **nie wolno podgrzewać. Muszą być świeże.** Nadają się do dressingów do sałatek lub jako do potraw gotowanych. Kwasy tłuszczowe omega-3 należy spożywać codziennie w umiarkowanych ilościach: 1-2 łyżki stołowe siemienia lnianego (świeżo zmielonego w młynku do kawy) lub garść orzechów włoskich.

Dodatki do kanapek: zastąp tłuszcz do smarowania chleba przecierem pomidorowym, pastami warzywnymi lub ziołowymi.

Alternatywami dla wędliny i sera są wegetariańskie pasztety na bazie drożdży lub migdałów, musztarda, kielki, zioła, pomidory, ogórki lub inne warzywa. **Zamiast dżemów** na bazie cukru używaj produktów słodzonych stewią.

Produkty mleczne mogą być z powodzeniem zastępowane zamiennikami roślinnymi: mlekiem sojowym, owsianym, migdałowym lub z orzechów laskowych; śmietaną sojową lub owsianą; jogurtem sojowym; puddingiem sojowym.

Substytuty mięsa: tofu, seitan (gluten pszenny) lub słodki łubin to jedne z zamienników mięsa, które ułatwiają przedstawienie się na nowy sposób odżywiania w początkowej fazie. Wiele z tych produktów można znaleźć w dobrze zaopatrzonym supermarkecie, niektóre w dyskontach i sklepach ze zdrową żywnością. Tofu można dostać już przyprawione na różne sposoby.

Rośliny strączkowe mogą optymalnie zastąpić mięso jako nośnik białka. Mają ponadto niski indeks glikemiczny.

Podczas gdy kiełbaski sojowe pomyślane są tylko jako produkt przejściowy, naturalne tofu jest centralnym produktem w azjatyckim sposobie żywienia i ma optymalne działanie na przemianę materii. **Pamiętaj, że produkty sojowe to mała część zdrowego sposobu odżywiania, ale nie jego podstawa. Zadbaj o zróżnicowaną dietę!**

Wypijaj dziennie ok. 2 l wody, niesłodzonej herbaty ziołowej lub zielonej (niezbyt mocnej).

Kawa jest dozwolona, ale bez cukru. Jako zamiennik cukru zaleca się np. słodzik SteviaBase Dr. Jacob's, który słodzi nie pozostawiając posmaku stewii. Bogate w składniki mętne soki należy rozcieńczyć wodą w stosunku jedna część soku na dwie części wody. Czystych soków najlepiej całkiem unikać. Napoje wysokokaloryczne należy mocno ograniczyć i, jeśli w ogóle, pić je tylko do głównych posiłków.

Zwróć uwagę na sygnały ze strony organizmu (uczucie głodu, sytości):

- Jedz tylko wtedy, gdy naprawdę czujesz głód. „Zachcianka” nie oznacza głodu. Uczuciu głodu towarzyszą fizjologiczne skurcze żołądka. Zachcianka to tylko ochota na jakieś danie bez takich skurczów.
- Jeśli coś ci nie służy, po prostu tego unikaj.
- Zwiększaj powoli i stale procent błonnika i świeżej żywności w diecie. Daj swojemu organizmowi i jelitom czas na przestawienie się na nowe potrawy.

Regularny rytm spożywania posiłków

(np. 3 główne posiłki) ułatwi organizmowi zachowanie różnych faz przemiany materii (trawienie, wchłanianie, spalanie, faza spoczynku). Jeśli potrzebujesz przekąski to powinna się ona składać wyłącznie z produktów spożywczych z kategorii 1. Kawa z mlekiem i cukrem już stanowi przekąskę.

Propozycje na zimną porę roku: pij regularnie rozgrzewające i zdrowe herbatki, zwłaszcza te z imbirami. Jedz często warzywa zawierające aktywne związki siarki, np. brukselkę, cebulę, brukiew, chrzan, kiełki i nasiona brokułów, świeży czosnek. Ciepło dają również imbir, ostra papryka i chili. Cynk, selen, witamina C i D są ważne dla systemu odpornościowego.