

Opracowała: Violetta Wróblewska.

WPLYW DIETY ROZDZIELCZEJ NA ZDROWIE

WSTĘP

Współczesnemu człowiekowi bardzo często dokuczają problemy układu trawiennego. Mam tu na myśli: zgagę, uczucie pełni w żołądku i jelitach, wzdęcia i zmęczenia po posiłku, kwaśne odbijanie się. Dolegliwości te występują tak często, że niewiele osób zastanawia się nad przyczynami, a jedynie leczy skutek, sięgając po różne farmaceutyki, które w dłuższym okresie stosowania nie są obojętne dla zdrowia. Również niewiele osób uświadamia sobie, że wszystkie te dolegliwości mogą wiązać się z nieprawidłowym łączeniem ze sobą różnych pokarmów.

Naukowcem, który od wielu lat zajmuje się problematyką łączenia pokarmów jest belgijski dietetyk - Jan Dries. Wyszedł on od teoretycznych podstaw dr Haya i dr Sheltona. Dzięki własnym badaniom teoretycznym i praktyce zyskał nową wiedzę na temat fizjologii trawienia i zdobył uznanie kół naukowych jak i wielu ludzi, którzy dzięki odpowiedniemu łączeniu pokarmów odzyskali zdrowie i dobre samopoczucie. W Wielkiej Brytanii i Belgii jego książka „Właściwe zestawienie pokarmów” stała się bardzo popularna.

PRAWIDŁOWE ZESTAWIENIE POKARMÓW

Prawidłowe zestawienie pokarmów polega na takim doborze pokarmów w ramach jednego posiłku, aby do siebie pasowały. To znaczy, aby uwzględniały proces i fizjologię trawienia, jak również skład poszczególnych pokarmów.

Pokarmy zawierają pięć podstawowych substancji odżywczych, takich jak: tłuszcz, cukier, białko, skrobię i kwasy. Te wymienione wcześniej substancje odżywcze znajdują się w poszczególnych pokarmach w różnych proporcjach. Przy czym, niektóre z nich można ze sobą łączyć w ramach jednego posiłku, inne nie, gdyż takie zestawienie niekorzystnie wpływa na proces trawienia. A wynika to z faktu, że każdy pokarm ma w swoim składzie dominującą substancję odżywczą, czyli na przykład: cukier lub białko lub tłuszcz lub skrobię lub kwasy. A ta dominująca substancja odżywcza programuje cały proces trawienia. Jeżeli w

tym samym czasie spożywamy pokarmy z kilkoma dominującymi substancjami może dojść do procesów fermentacyjnych i gnilnych, i w organizmie pojawiają się toksyny.

Pokarmy i ich dominujące składniki odżywcze przedstawia tabela nr 1. Należy zaznaczyć, że istnieją pokarmy, które mają dwa lub nawet trzy składniki dominujące.

Tabela 1

Pokarmy i ich dominujące składniki odżywcze.

BIAŁKO	CUKRY	KWASY	TŁUSZCZ	SKROBIA
Mięso i ryby	Mleko	Kwaśne napoje: typu Cola, wino, piwo, herbata	Tran	Wyroby z ciasta
Sery	Koncentrat soku owocowego	Kwaśne owoce: wiśnie, owoc dzikiej róży, czarna porzeczka, żurawiny, cytryny	Słonina, smalec wieprzowy	Mączka ryżowa, pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa
Orzechy	Banany, jagody leśne, winogrona, śliwki, czereśnie	Owoce półkwaśne: morele, maliny, jagody leśne, kiwi, grejpfruty, agrest	Bitą śmietana	Chipsy, frytki, chrzan
Nasiona	Cukierki	Jogurt śmietankowy i biojogurt	Żółtko	Imbir
Pestki	Cukier przemysłowy	Ocet	Olej rzepakowy, sojowy, lniany słonecznikowy, oliwa z oliwek	Zboża i produkty mączne
Jajka kurze	Miód pszczeli	Kiszona kapusta, pomidory, cebula	Majonez	Chleb
Mleko w proszku	Syropy		Masło	Gryka

Kiełki żytnie	Konfitury		Margaryny	Makaron
Otręby pszenne			Czarne i zielone oliwki	Ziemniaki

Opracowanie własne na podstawie: J. i I. Dres, *Co z czym? Prawidłowe zestawianie pokarmów*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa, s. 28-38, s. 124.

Poniższe kombinacje składników odżywczych tworzą dobre lub złe zestawienia pokarmowe.

Białko + tłuszcz = dobre zestawienie

Tłuszcz + skrobia = dobre zestawienie

Tłuszcz + kwas = dobre zestawienie

Cukier + kwas = dobre zestawienie

Białko + skrobia = złe zestawienie

Białko + cukier = złe zestawienie

Cukier + tłuszcz = złe zestawienie

Skrobia + kwas = złe zestawienie

Skrobia + cukier = złe zestawienie

Kwas + białko = złe zestawienie

Tabela nr 2 przedstawia złe zestawienia pokarmów, które tworzą ciężkostrawne kombinacje.

Tabela 2

Złe zestawienie pokarmów

Białka + skrobia	Skrobia + cukier	Skrobia + kwas	Białko + kwas	Tłuszcz + cukier
Chleb i ser	Chleb z miodem	Chleb z pomidorem	Mięso z kiszonymi warzywami	Czekoladowe smarowidła do pieczywa
Mięso i ziemniaki	Piernik	Spaghetti z sosem pomidorowym	Kiełbaski z kiszoną kapustą	Czekolada
Kurczak i ryż	Wafelki	Chleb na	Śledzie w occie	Ser z marmoladą

		zakwasie		
Kiełbaska i frytki	Ciasta	Frytki z konserwowy m ogórkiem	Ser z musztardą	Orzechy ze słodkimi owocami

Opracowanie własne na podstawie: J. i I. Dres, *Co z czym? Prawidłowe zestawianie pokarmów*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa, s. 67-84.

Tabela nr 3 przedstawia dobre zestawienia pokarmów.

Tabela 3

Dobre zestawienie pokarmów

Skrobia i tłuszcz	Tłuszcz i kwas	Cukier + kwas	Skrobia i skrobia
Chleb z masłem	Tłusta ryba z sokiem cytrynowym	Jogurt z miodem	Krokiety ziemniaczane
Frytki	Ser z pomidorem	Słodkie i kwaśne owoce	Makarony i spaghetti
Ziemniaki z sosem na bazie oleju	Orzechy z kwaśnymi owocami	Kiszona kapusta z rodzynkami	Różne odmiany chleba

Opracowanie własne na podstawie: J. i I. Dres, *Co z czym? Prawidłowe zestawianie pokarmów*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa, s. 85-94.

Ale prawidłowe zestawienie pokarmów to nie wszystko. Trzeba jeszcze uwzględnić kilka istotnych zasad, które pomogą w uniknięciu zaburzeń trawiennych:

1. Zachowanie równowagi kwasowo- zasadowej. Do pokarmów zakwaszających można zaliczyć: ryby, mięso, ser, potrawy mączne, chleb, orzechy, nasiona, rośliny strączkowe, pestki, itp. Natomiast wśród pokarmów o odczynie zasadowym można znaleźć między innymi: owoce, jagody, ziemniaki, marchew, rośliny bulwiaste, mleko i pewne jego produkty, jarzyny i warzywa o dużej zawartości wody.¹ Chleb z szynką to niedobra kombinacja, ale jeżeli do kanapki dodamy warzyw to stanie się ona mniej ciężkostrawna. Tak samo mięso należy jadać z bardzo dużą ilością warzyw.
2. Zbyt szybkie spożywanie pokarmów. Jeżeli jemy za szybko to połykamy zbyt dużo powietrza, co może powodować odbijanie się w trakcie lub po jedzeniu.

¹ J. i I. Dres, *Co z czym? Prawidłowe zestawianie pokarmów*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa, s. 20, 21.

3. Lepiej zjadać kilka małych posiłków, niż jeden większy. Wtedy żołądek nie musi się zmagać w procesie trawienia z nadmiarem pokarmu.
4. Należy dokładnie przeżuwać każdy kęs. Zbyt szybkie jedzenie powoduje, że pokarm jest zbyt słabo przeżuty. A zadaniem żołądka nie jest rozcieranie czy rozdrabnianie pokarmu, ale wymieszanie treści żołądkowej z sokiem trawiennym. W takim razie, jeżeli żołądek nie strawi dużych kawałków pokarmu to mogą one gnić lub fermentować w dwunastnicy czy jelitach.
5. Lepiej nie spożywać posiłku, kiedy jesteśmy w stanie mocnego pobudzenia emocjonalnego, gdyż pokarm nie jest wtedy prawidłowo przyswajany, gnieje, fermentuje, wywołując uczucie dyskomfortu.
6. Zaleca się nie spożywać żadnych przekąsek między posiłkami. Już starożytni mędrcy twierdzili, że *„Nie wolno jeść nowego posiłku, dopóki wcześniejszy nie został strawiony, albowiem mogą one okazać się niezgodne i rozpoczną kłótnię”*.²
7. Najlepszymi porami dla narządów trawiennych jelita grubego, żołądka i śledziony są wczesny poranek i przedpołudnie. Nie wskazane jest najadanie się wieczorem, gdyż w nocy układ trawienny nie będzie w stanie w całości strawić tego pokarmu. W rezultacie tego wytworzy się wiele złogów i śluzu, ponadto organizm nie odpocznie, tylko będzie trawił pokarm.
8. Warto jest zaczynać każdy posiłek od owoców, pokarmu roślinnego, surówek lub świeżego soku.
9. Nie należy jeść pokarmu zbyt zimnego i zbyt gorącego. Wskazane jest spożywać ciepłe potrawy i napoje o temperaturze pokojowej lub trochę wyższej, aby żołądek nie musiał tracić swojej energii na podgrzanie potraw do temperatury ciała, lecz od razu mógł zaczynać proces trawienia.
10. Należy pić 10-15 minut przed posiłkiem lub po upłynięciu dłuższego czasu po posiłku, aby nie przeciążać i nie zaburzać procesu trawienno-wydzielniczego układu pokarmowego.
11. Owoce powinno się jeść na pusty żołądek.

² G. Małachow, *Dieta lecznicza i rozdzielna*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa, s. 122.

KORZYŚCI ZDROWOTNE Z PRAWIDŁOWEGO ZESTAWIENIA POKARMÓW

Korzyści z prawidłowego zestawienia pokarmów są znaczące i imponujące.

Jak zapewniają Jan i Inge Dres: „*Przy sprawnie funkcjonującym trawieniu automatycznie osiąga się właściwą wagę ciała. Chudniemy lub przybieramy na wadze, aż do osiągnięcia normalnej dla nas wagi. Wzdęcia, zgagi i poczucie pełnego żołądka należą do przeszłości. Alergicy pokarmowi mają wszelkie szanse uwolnienia się od dolegliwości, alergie są bowiem często efektem toksyn, powstających w jelitach w wyniku źle skomponowanych pokarmów*”.³

Natomiast wyniki eksperymentu przeprowadzone przez dr Hay'a na próbie 18 mężczyzn w wieku od 28 do 55 lat pokazały, że po zastosowaniu diety rozdzielczej (oddzielnie potrawy białkowe i węglowodany) po upływie jednego tygodnia zdolność do pracy mężczyzn zwiększyła się o 50%, a pod koniec czwartego tygodnia – o 165%.⁴

W 1978 roku doktor Walb zbadał 82 kobiety i 51 mężczyzn, których średnia wieku wynosiła 53 lata, a którzy cierpieli na różne choroby: guzy, alergie, choroby nerek, reumatyzm, cukrzyce, choroby układu krążenia i narządów trawiennych. Badanie krwi po czterech tygodniach stosowania diety rozdzielczej wykazało, że wskaźniki krwi unormowały się w około 80%.⁵

Literatura:

D. Reid, *Tao zdrowia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1997.

G. Małachow, *Dieta lecznicza i rozdzielna*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa.

J. i I. Dres, *Co z czym? Prawidłowe zestawianie pokarmów*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa

J. le Tissier, *Łączenie pokarmów dla wegetarian. Zdrowa dieta zgodnie z zaleceniami doktora Williama H. Haya*, Wydawnictwo Interspar, Warszawa.

M. Tombak, *Jak żyć długo i zdrowo*, Firma Księgarska Serwis, Łódź 1999.

³ Cyt. J. i I. Dres, *Co z czym? Prawidłowe zestawianie pokarmów*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa, s. 25, 26.

⁴ G. Małachow, *Dieta lecznicza i rozdzielna*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa, s. 27.

⁵ G. Małachow, *Dieta lecznicza i rozdzielna*, Oficyna Wydawnicza Aba, Warszawa, s. 151.