Glukozowa rewolucja

DLACZEGO WARTO?

Korzyści: Dzięki tej książce zrozumiesz, dlaczego Twoje ciało wysyła Ci sygnały w postaci zachcianek, zmęczenia czy problemów skórnych. Będziesz wiedział, jak wypłaszczyć swoje krzywe cukrowe, co w praktyce oznaczać będzie:

- Stabilny poziom energii przez cały dzień, bez popołudniowych spadków i potrzeby kofeiny.
- Zmniejszenie, a nawet eliminację zachcianek żywieniowych i ciągłego głodu, co prowadzi do naturalnej utraty wagi.
- Poprawę jakości snu i nastroju, redukcję lęku i mgły mózgowej.
- Cofnięcie lub złagodzenie objawów chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, PCOS, NAFLD, problemy sercowe, trądzik i przyspieszone starzenie.
- Odzyskanie kontroli nad wyborami żywieniowymi i uwolnienie się od błędnych przekonań narzucanych przez przemysł spożywczy.
- Zrozumiesz mechaniizmy, które sprawiają, że te zmiany są możliwe, takie jak obniżenie poziomu insuliny, redukcja stresu oksydacyjnego i glikacji.

Dla kogo: Ta książka jest dla każdego, kto czuje, że mógłby czuć się lepiej. Jeśli jesteś osobą, która:

- Próbuje schudnąć, ale napotyka trudności, mimo liczenia kalorii.
- Doświadcza napadów wilczego głodu, huśtawek nastroju, lęku, mgły mózgowej lub przewlekłego zmęczenia.
- Boryka się z problemami skórnymi, zaburzeniami snu (bezsenność, budzenie się z kołataniem serca).
- Ma rozregulowaną gospodarkę hormonalną
- Została zdiagnozowana ze stanem przedcukrzycowym, cukrzycą typu 2 (lub chce ją cofnąć) lub ma trudności z zarządzaniem cukrzycą typu 1/ciążową.
- Chce zrozumieć, jak jedzenie wpływa na jej ciało i umysł w czasie rzeczywistym, by odzyskać kontrolę nad swoim zdrowiem.

Problemy:Głównym wyzwaniem, z którym mierzy się autorka, jest powszechne niezrozumienie wpływu glukozy na organizm, wynikające z dezinformacji i strategii marketingowych przemysłu spożywczego. Chodzi o to, że:

- Wierzymy w mity, takie jak "utrata wagi to tylko bilans kaloryczny", "nie wolno pomijać śniadań", "soki owocowe są zdrowe", "tłuste produkty są niezdrowe", czy "cukrzyca typu 2 to choroba genetyczna".
- Produkty wysokoprzetworzone są pozbawiane błonnika i wzbogacane o skoncentrowane cukry (glukozę i fruktozę), co prowadzi do gwałtownych skoków cukru.
- Te skoki wywołują w organizmie trzy szkodliwe procesy:
  - **Stres oksydacyjny:**Nadmiar glukozy przeciąża mitochondria (elektrownie komórek), prowadząc do produkcji wolnych rodników, które uszkadzają DNA i błony komórkowe, powodując zmęczenie i dysfunkcję organów.
  - **Glikacja:**Cząsteczki glukozy zderzają się z innymi cząsteczkami, uszkadzając je (proces "brązowienia" jak tost), co przyspiesza starzenie się, prowadzi do zmarszczek, zaćmy, chorób serca i Alzheimera. Fruktoza jest w tym 10 razy gorsza.
  - **Stan zapalny:**Połączenie stresu oksydacyjnego i glikacji prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego, który jest podłożem większości chorób cywilizacyjnych (udar, choroby serca, rak, otyłość, cukrzyca).
  - **Nadmiar insuliny:**Organizm wydziela insulinę, by usunąć nadmiar glukozy z krwi, magazynując ją jako glikogen lub tłuszcz. Chronicznie wysoki poziom insuliny prowadzi do insulinooporności, tycia, cukrzycy typu 2, blokując spalanie tłuszczu.
- W praktyce oznacza to, że nasze ciała są jak samolot, którym lecimy na oślep, nie rozumiejąc, jak działają jego systemy, co prowadzi do "kołysania się, obracania i zbaczania z kursu".

Czym jest glukoza i skoki cukru?

- Glukoza jest kluczowym źródłem energii dla każdej komórki w naszym ciele, ale jej gwałtowne wahania, czyli "skoki cukru", mają dalekosiężne negatywne konsekwencje dla zdrowia fizycznego i psychicznego, często niezauważalne na pierwszy rzut oka.
  - Glukoza pochodzi przede wszystkim z dwóch głównych kategorii produktów spożywczych: skrobi i cukrów. Nie, glukoza nie pochodzi wyłącznie ze słodyczy.
    - Skrobia jako źródło glukozy: Produkty takie jak chleb, ryż, makaron, ziemniaki i płatki owsiane to skrobie.
    - **Cukry jako źródło glukozy**: Wszelkie słodkie produkty, od ciast po soki owocowe, zawierają cukry, które również rozpadają się na glukozę. Należy zaznaczyć, że **nie ma czegoś takiego jak "dobry cukier"**
    - cukier pochodzący z owoców (np. w smoothie owocowym) jest dla organizmu taki sam jak cukier w czekoladowym torcie – molekuły są identyczne i ciało nie rozróżnia ich pochodzenia. Wszystkie cukry, w tym miód, agawa czy syrop klonowy, mają ten sam wpływ na poziom glukozy
- Fruktoza (często ukryta w "zdrowych" produktach) jest bardziej szkodliwa niż glukoza, ponieważ jest magazynowana wyłącznie jako tłuszcz i 10x szybciej glikuje.
  - Cały owoc jest jednak lepszy niż sok, ponieważ błonnik zawarty w owocach spowalnia wchłanianie glukozy. Sok owocowy to w zasadzie woda i cukier, porównywalny do słodzonego napoju gazowanego pod względem wpływu na glukozę
- Kiedy spożywamy dużo skrobi i cukrów naraz, duża ilość molekuł glukozy szybko trafia do krwi, co jest widoczne jako "skok" na monitorze glukozy.
  - Choć sporadyczne, niewielkie skoki glukozy nie są dużym problemem, to **częste i duże skoki glukozy, nawet u osób bez cukrzycy, prowadzą do szeregu negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego**, takich jak przewlekłe zmęczenie, przyspieszone starzenie się, przyrost tkanki tłuszczowej, problemy hormonalne czy pogorszenie nastroju i tzw. "mgła mózgowa".

Lekcja 1: Jedz produkty we właściwej kolejności

- Kolejność spożywania pokarmów w posiłku ma ogromny wpływ na poziom cukru i insuliny, niezależnie od kaloryczności czy składu odżywczego.
  - **Przykład:**Bernadette, 57-letnia kobieta, schudła ponad 2 kg w 9 dni i pozbyła się popołudniowego zmęczenia, zmieniając jedynie kolejność jedzenia. Zamiast kanapki, jadła "zdekonstruowaną kanapkę": najpierw sałatę i pikle, potem tuńczyka, a na końcu tost.
  - **Praktyka:**Zawsze zaczynaj posiłek od błonnika (warzywa, zielenina), następnie spożywaj białko i tłuszcz, a na końcu skrobię i cukry. To jest kluczowe, ponieważ błonnik tworzy w jelicie cienkim śluzowatą siateczkę, która spowalnia wchłanianie glukozy i ogranicza działanie enzymów rozkładających skrobię.

Lekcja 2: Zaczynaj każdy posiłek od zielonej przystawki

- Rozpocznij każdy posiłek od małej porcji warzyw (np. marchewki, szpinak, brokuły, pomidorki koktajlowe)
  - Warzywa zawierają błonnik, który po spożyciu tworzy ochronną barierę w jelitach, spowalniając wchłanianie glukozy z reszty posiłku.
- **Błędy:**Wierzenie, że "pełnoziarniste" pieczywo jest wystarczającym źródłem błonnika (często ma go niewiele więcej niż białe). Unikanie warzyw jako "dodatkowych kalorii" w obawie przed tyciem.

Lekcja 3: Przestań liczyć kalorie

- Nie wszystkie kalorie są takie same; to rodzaj spożywanych cząsteczek (glukoza, fruktoza, białko, tłuszcz, błonnik) ma kluczowe znaczenie dla zdrowia metabolicznego i utraty wagi, a nie ich ilość.
  - **Praktyka:**Skup się na jakości jedzenia, a nie na kaloriach. Dodawaj do posiłków błonnik, białko i zdrowe tłuszcze, nawet jeśli zwiększy to kaloryczność – te kalorie działają na Twoją korzyść, stabilizując poziom cukru i insuliny, co sprzyja spalaniu tłuszczu.
  - **Błędy:**Obsesyjne liczenie kalorii jako jedyna strategia odchudzania. Wierzenie, że produkty "niskotłuszczowe" są zdrowe (często zawierają dużo cukru).
    - Kalorie to jak liczba stron w książce. To, że dwie książki mają tyle samo stron, nie znaczy, że są takie same! Jedna może być nudna, a druga super ciekawa. Tak samo z jedzeniem – ważne, co jest w środku, a nie tylko ile tego jest.

Lekcja 4: Wytrawne śniadanie

- Jest uważane za najważniejszy hack.
- Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia, ponieważ jego skład decyduje o stabilności poziomu cukru przez resztę dnia; **wytrawne**śniadanie jest kluczem do uniknięcia glukozowego rollercoastera 🎢
  - Badanie na Uniwersytecie Stanforda wykazało, że miska płatków kukurydzianych z mlekiem wywoływała u zdrowych osób skoki cukru tak wysokie, jak u diabetyków. Olivia, która zamieniła słodkie koktajle owocowe na wytrawne śniadania (omlet z awokado), odczuła znaczną poprawę energii, nastroju i koncentracji.
- **Praktyka:**Jedz wytrawne śniadania bogate w białko, tłuszcz i błonnik (np. jajka, jogurt grecki, awokado, orzechy, szpinak). Unikaj typowych zachodnich śniadań opartych na skrobi i cukrze (płatki, tosty z dżemem, słodkie owsianki, soki owocowe). Jeśli musisz zjeść coś słodkiego, zjedz to po czymś wytrawnym.
- **Błędy:**Przekonanie, że słodkie śniadanie daje energię (tak naprawdę prowadzi do szybkiego spadku i zmęczenia). Wierzenie, że soki owocowe i blendowane owoce są zdrowe (błonnik jest rozdrobniony, a cukier skoncentrowany).

Lekcja 5: Przed jedzeniem sięgnij po ocet

- (Vinegar Once a Day)
  - Redukuje skok glukozy i insuliny o do 30%
- Wypicie rozcieńczonego octu przed posiłkiem zawierającym węglowodany znacząco wypłaszcza poposiłkowe skoki cukru i insuliny, pomagając w utracie wagi i redukcji zachcianek.
  - Dlaczego działa: Ocet zawiera kwas octowy, który tymczasowo dezaktywuje enzymy trawienne w żołądku, odpowiedzialne za rozkładanie skrobi i cukrów na pojedyncze molekuły glukozy. To spowalnia tempo, w jakim glukoza dostaje się do krwiobiegu.
    - Ocet to jak magiczny płyn, który sprawia, że cukier w Twoim jedzeniu staje się "leniwy" i wolniej wchodzi do krwi.
- **Praktyka:**Wypij jedną łyżkę octu (najlepiej jabłkowego) rozcieńczoną w dużej szklance wody 0-20 minut przed posiłkiem zawierającym skrobię lub cukier. Ocet tymczasowo dezaktywuje enzymy rozkładające skrobię i zwiększa wychwyt glukozy przez mięśnie, zmniejszając jej ilość w krwiobiegu.
- **Błędy:** Picie octu nierozcieńczonego (może podrażniać i uszkodzić zęby).

Lekcja 6: Ruszaj się po posiłku

- Aktywacja mięśni po spożyciu węglowodanów jest niezwykle skutecznym sposobem na obniżenie poposiłkowego skoku cukru, ponieważ mięśnie zużywają glukozę jako paliwo, zanim zdąży ona wyrządzić szkody.
  - Mięśnie działają jak "magazyny glukozy". Kiedy się kurczą, wchłaniają glukozę z krwiobiegu, wykorzystując ją na energię.
  - Kiedy zjesz coś słodkiego, Twoje mięśnie są jak małe gąbki, które czekają, żeby wchłonąć cukier. Jeśli trochę się poruszasz, gąbki szybko wchłoną cały cukier, zanim zdążą narobić kłopotów.
- **Praktyka:** W ciągu 70 minut po posiłku (najlepiej 10-20 minut po) wykonaj jakąkolwiek aktywność fizyczną: 10-20 minut spaceru, 30 przysiadów, 10 pompek, wejście po schodach. Im więcej mięśni zaangażujesz, tym lepiej.
- **Błędy:**Siedzenie bezczynnie po posiłku bogatym w węglowodany, co pozwala glukozie na kumulację i wywołanie skoku. Wierzenie, że tylko intensywny trening ma znaczenie.

Lekcja 7: Ubierz węglowodany

- **Nigdy nie jedz skrobi ani cukrów samych**(nagich"). Zawsze "ubierz" je w **białko, tłuszcz lub błonnik**.
  - Węglowodany i cukry spożywane samodzielnie bardzo szybko zamieniają się w glukozę. Dodatek innych makroskładników spowalnia ten proces
  - Zamiast samego kawałka chleba, zjedz go z awokado. Tort marchewkowy zjedz z jogurtem greckim
  - Redukuje szybkość, z jaką glukoza trafia do krwiobiegu, zmniejszając skok glukozy.

Lekcja 8: Jedz słodycze jako deser

- Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, zjedz to jako **deser po głównym posiłku**(lunchu lub kolacji), a **nie na pusty żołądek**
- Po spożyciu pełnego posiłku, układ trawienny jest już wypełniony, co spowalnia wchłanianie cukru z deseru i zmniejsza jego wpływ na poziom glukozy

Lekcja 9: Jedz owoce w całości

- Spożywaj owoce w **całości, nigdy w postaci soków, suszonych owoców ani smoothie**
  - Całe owoce zawierają błonnik, który działa ochronnie, spowalniając wchłanianie glukozy. W sokach i suszonych owocach błonnik jest usunięty, co sprawia, że są one "po prostu wodą i cukrem", podobnie jak napój gazowany pod względem wpływu na glukozę.
  - Mniejszy skok glukozy w porównaniu do przetworzonych form owoców.

Pamiętaj

- **Nie ma czegoś takiego jak "dobry cukier"**
  - Nawet cukier pochodzący z owoców, na przykład w smoothie owocowym, jest traktowany przez organizm tak samo jak cukier w czekoladowym torcie
- Ocet to niesamowity składnik", który był używany przez tysiąclecia ze względu na swoje korzyści zdrowotne
  - po rozcieńczeniu praktycznie go nie czuć**, a mimo to ma on wpływ na poziom glukozy**
- **Pokarmy, które nie smakują słodko, takie jak chleb czy ryż, również powodują duży skok glukozy**
- **Kolejność jedzenia a skok glukozy**:
  - **kolejność spożywania posiłków może znacząco wpływać na skok glukozy**(np. warzywa przed makaronem, a nie odwrotnie). Jest to "bardzo łatwe do zmiany" i potężne w swoim wpływie.
- **Korekta nawyków u dzieci**
  - Autorka podkreśla, że nie należy lekceważyć wpływu cukru na dzieci, przypominając, że cukrzyca typu 2, kiedyś choroba dorosłych, dotyka teraz nawet 5-latków. Sugeruje, że rodzice powinni stawiać zdrowe granice, tak jak nie daliby dziecku papierosów, nawet jeśli o nie "błaga"

JAK ZACZĄĆ?

- **Pierwsze kroki:**
  - **Dziś wieczorem:**Zjedz kolację, zaczynając od dużej porcji warzyw, potem białko i tłuszcz, a na końcu węglowodany.
  - **Jutro rano:**Zjedz wytrawne śniadanie (np. jajecznicę z awokado i szpinakiem) zamiast słodkich płatków czy tostów.
  - **Po każdym posiłku:**Wyjdź na 10-minutowy spacer lub wykonaj 30 przysiadów.