

- Michael T. Murray -

Księga soków



Pyszny przewodnik po zdrowiu i vitalności

- Michael T. Murray -

Księga soków

Pyszny przewodnik po zdrowiu i vitalności

PRZEŁOŻYŁ:
Marek Czekański


vivante

Tytuł oryginału:
*The Complete Book of Juicing – Revised and Updated:
Your Delicious Guide to Youthful Vitality*

Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Anna Strożek
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © Foxys_forest_manufacture (istockphoto.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2013 by Michael T. Murray

This translation published by arrangement with Clarkson Potter/Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Marek Czeakański

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65601-34-6

Wydawnictwo Random House LLC przygotowało tę książkę w celu dostarczenia czytelnikom informacji z zakresu poruszanej w niej tematyki. Wprowadzając książkę na rynek, wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za skutki opacznego zrozumienia bądź nadużywania zawartych w niej treści. Dłożono wszelkich starań, by informacje te były możliwie wyczerpujące i dokładne. Publikacja ta ma cel edukacyjny. Autor i Random House LLC nie ponoszą moralnej i prawnej odpowiedzialności wobec osób fizycznych i prawnych w związku z jakimikolwiek stratami, zniszczeniami lub uszkodzeniami zdrowia, których faktycznymi bądź domniemanymi, bezpośrednimi lub pośrednimi przyczynami byłyby informacje zawarte w tej książce. Z prezentacją informacji zawartych w tej książce nie wiąże się w żaden sposób intencja traktowania ich jako substytutu poradnictwa medycznego.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Druk i oprawa: Abedik SA

Spis treści

Podziękowania.....	7
Słowo wstępne.....	9
Słowo wstępne do pierwszego wydania	13
Przedmowa	17
1 Dlaczego soki?.....	19
2 Co kryje się w sokach? Składniki odżywcze	37
3 Co jeszcze kryje się w sokach? Związki fitochemiczne	65
4 Jak wyciskać soki? Pierwsze kroki.....	87
5 Soki owocowe - przewodnik.....	97
6 Soki warzywne - przewodnik.....	153
7 Siedemdziesiąt doskonałych kompozycji sokowych.....	233
8 Lecznicze właściwości soków.....	263
9 Posty sokowe	291
10 Soki w walce z nadwagą.....	305
11 Zastosowanie soków w chorobach nowotworowych - wzmacnianie układu odpornościowego.....	343

12	Odpowiedzi na często	
	zadawane pytania dotyczące soków.....	355

Dodatki

Dodatek A:	Kwasowość wybranych pokarmów	375
-------------------	---	------------

Dodatek B:	Indeks glikemiczny, zawartość węglowodanów	
	i ładunek glikemiczny wybranych pokarmów.....	383

Dodatek C:	Zawartość pestycydów	
	w popularnych owocach i warzywach	393

Źródła naukowe.....	399
----------------------------	------------

Indeks	415
---------------------	------------

— PODZIĘKOWANIA —

Pragnę szczególnie podziękować mojej żonie Ginie, nie tylko za ogromny wpływ, jaki wywarła na moje życie, lecz także za to, że jest naprawdę cudowną osobą.

Na moją wdzięczność zasługują również moje dzieci: Lexi, Zach i Addison. Dziękuję im za to, że są niewiarygodnie wspaniałe, oraz za wszystko, czego nauczyły mnie o życiu. Są dla mnie błogosławieństwem.

Słowo wstępne

Dr Michael Murray jest pierwszą osobą, do której się zwracam z pytaniami dotyczącymi zdrowia i żywienia. Należy on do najlepiej poinformowanych i szanowanych lekarzy w Stanach Zjednoczonych. Znam go od 22 lat. W latach dziewięćdziesiątych XX wieku był członkiem Rady Doradców Dietetycznych w mojej firmie Trillium Health Products. Realizowaliśmy wtedy prostą misję dostarczania ludziom informacji o zdrowym żywieniu oraz wysokiej jakości produktach i pokarmach uczących zdrowego stylu życia. Wspólnie z Jayem Kordichem wywołaliśmy prawdziwe „sokowe szaleństwo”, oferując wyciskarki do soków, a także wydając materiały informacyjne i edukacyjne. Wspólnymi siłami uświadomiliśmy milionom ludzi korzyści płynące ze spożywania świeżych soków.

Działalność edukacyjna dotycząca utrzymywania dobrego stanu zdrowia wciąż jest sprawą bliską memu sercu. Podróżując po kraju z wykładami i udzielając konsultacji, widzę coraz więcej ludzi wyczerpanych i pozbawionych życiowej energii. Pytają mnie często: „Co mi pan radzi, bym mógł (mogła) powrócić do zdrowia?”. Odpowiadam wciąż tak samo: „Proszę zacząć wyciskać soki i przeczytać *Księgę soków* doktora Michaela Murraya”. Obecne jej uaktualnione wydanie opiera się na najnowszych i najbardziej wiarygodnych dostępnych dziś informacjach. Zaczynamy dostrzegać niektóre długofalowe

efekty naszych wysiłków edukacyjnych podejmowanych przed dwudziestu laty z dodatkowym wsparciem środowisk naukowych i medycznych. Świeże owoce i warzywa, jako element niskotłuszczowej, bogatej w błonnik diety, sprzyjają zachowaniu zdrowia i zapobiegają chorobom. W szczególności Amerykańskie Stowarzyszenie Onkologiczne (American Cancer Society), Amerykański Instytut do Badań nad Rakiem (American Institute for Cancer Research), Urząd Głównego Lekarza Stanów Zjednoczonych (United States Surgeon General's Office), Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association) i wiele innych instytucji są jednomyślne co do tego, że różnym chorobom związanym z błędami dietetycznymi można zapobiegać, dokonując lepszych i rozsądniejszych wyborów dietetycznych.

Zdrowie daje nam wolność, którą niewielu z nas docenia, dopóki jej nie utraci. Przeżywamy dziś absolutny kryzys zdrowotny. Ponad milion Amerykanów umrze w tym roku z powodu zawałów, udarów lub chorób nowotworowych. Dane dotyczące otyłości w wieku dziecięcym oraz postępującej cukrzycy u nastolatków biją wszelkie historyczne rekordy. Lekarze i naukowcy twierdzą, że po raz pierwszy w historii obecne pokolenie dzieci może nie przeżyć swoich rodziców. Jest jednak nadzieja. Eksperci i znawcy problematyki zdrowia publicznego uważają, że ponad 75% tych problemów można rozwiązać, poprawiając jakość i ilość spożywanej przez nas żywności, a najskuteczniejszym działaniem jest zwiększenie spożycia surowych owoców i warzyw.

Wyciskanie i picie świeżych soków zmieniło życie zarówno moje, jak i wielu innych ludzi. Mam 58 lat, czuję się młodo i pięć razy w tygodniu uprawiam ćwiczenia fizyczne. Czuję się dobrze, wyglądam dobrze i – jeśli Bóg pozwoli – mam nadzieję żyć długo i zdrowo, do czego soki, jak sądzę, mogą się

walnie przyczynić. Od dwudziestu lat otrzymuję e-maile i telefony od osób w terminalnych stadiach raka i innych wyniszczających chorób, które wysłano do domów „by uporządkowały swoje sprawy”. Ludzie ci zaczęli wyciskać i pić soki, i nadal są wśród nas. Mógłbym przytoczyć niezliczone opowieści o pozbyciu się nadwagi, odstawieniu leków, uwolnieniu się od bólów i przezwyciężeniu wielu innych kłopotów zdrowotnych.

Dr Michael Murray zebrał wiele informacji z poważnych źródeł naukowych. Jego niestrudzona praca badawcza oraz doświadczenie w praktyce lekarskiej są niezbitym dowodem na to, że profilaktyka oparta na fundamentach dietetycznych to najlepsza droga do optymalnego dobrostanu. Jego zalecenia są klinicznie i naukowo uzasadnione. Informacje, którymi dzieli się z czytelnikami w tej książce, są kształtujące i fascynujące, dają bowiem wszystko, czego nam potrzeba dla zachowania zdrowia i prawidłowego odżywiania.

Życzę zdrowia i żywotności,

STEVEN CESARI

Prezes i dyrektor naczelny Vital Visions Inc.

Słowo wstępne

do pierwszego wydania

Od ponad sześćdziesięciu lat dzielę się swoim osobistym doświadczeniem w zakresie przygotowywania i konsumpcji świeżych soków. Mój przekaz dotyczy związków diety ze zdrowiem oraz redukcji spożycia mięsa i produktów mlecznych z jednocześnie zwiększeniem udziału w diecie świeżych owoców, warzyw, ziaren zbóż i nasion roślin strączkowych. Tym prostym sposobem można zapobiec chorobom wynikającym z błędów dietetycznych. Doskonałą metodą zwiększenia spożycia owoców i warzyw jest przerabianie ich na soki – są one łatwe do przygotowania i bardzo smaczne. Jestem żywym dowodem prawdziwości zasady: zdrowa dieta to dobre zdrowie. Dobiegam dziewięćdziesiątki i nigdy nie czułem się lepiej.

W *Księdze soków* dr Michael Murray nie ogranicza się do wskazania oczywistych korzyści płynących z konsumpcji świeżych soków, sięgając głębiej do naukowych podstaw tego zjawiska. Książka ta jest lekturą obowiązkową dla każdego, kto pragnie wycisnąć i pić soki w celu poprawy jakości swego życia.

Kiedy zaczynałem dzielić się swoim przesłaniem, byłem jednym z bardzo nielicznych autorów propagujących ideę zwiększania udziału świeżych owoców i warzyw w diecie

w celu zapobiegania chorobom wynikającym z dietetycznych błędów i przedwczesnemu starzeniu się. Dziś zawodowi dietetycy i lekarze akceptują i potwierdzają to, co głosiłem przez wiele lat: świeże owoce i warzywa jako element diety niskotłuszczowej i bogatej w błonnik sprzyjają zachowaniu zdrowia i zapobiegają chorobom. W szczególności Amerykańskie Stowarzyszenie Onkologiczne (American Cancer Society), Amerykański Instytut do Badań nad Rakiem (American Institute for Cancer Research), Urząd Głównego Lekarza Stanów Zjednoczonych (United States Surgeon General's Office), specjalista chorób serca dr Dean Ornish, Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association) i wiele innych instytucji jednomyślnie zgadzają się, iż różnym chorobom związanym z błędami dietetycznymi można zapobiegać, dokonując lepszych i rozsądniejszych wyborów żywieniowych. Wyniki badań naukowych potwierdzają, że raka, chorób serca, artretyzmu, cukrzycy i udarów możemy uniknąć – lub przynajmniej zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia – wprowadzając do naszej diety składniki zawarte w pokarmach roślinnych (owocach, warzywach, ziarnach zbóż i nasionach roślin strączkowych) poprzez regularne ich spożywanie.

Dr Murray zebrał wiele informacji z poważnych źródeł naukowych. Jego niestrudzona praca badawcza oraz doświadczenie w praktyce lekarskiej niezbicie dowodzą, iż profilaktyka oparta na fundamentach związanych z dietetyką to najlepsza droga do optymalnego dobrostanu. Jego zalecenia są klinicznie i naukowo uzasadnione. Informacje, którymi dzieli się z czytelnikami w tej książce, są kształcące, fascynujące i całkowicie zgodne z tym, co proponowałem przez całe swoje życie: włączenie większych ilości świeżych owoców i warzyw do codziennego jadłospisu to najważniejsze działanie, jakie można podjąć dla dobra własnego organizmu, a wyciskanie i picie

soków jest najłatwiejszym na to sposobem. Niniejsza książka powinna się znaleźć w każdym domu.

Dr Murray dodaje drugie wydanie *Księgi soków* do swego imponującego zbioru publikacji na temat zachowania zdrowia i diety, w którym znalazły się także: *The Encyclopedia of Natural Medicine* (Encyklopedia medycyny naturalnej), *The Encyclopedia of Healing Foods* (Encyklopedia uzdrawiających pokarmów) oraz *What the Drug Companies Won't Tell You and Your Doctor Doesn't Know* (Czego nie powiedzą ci producenci leków i o czym nie wie twój lekarz).

Z życzeniami zdrowia,

JAY KORDICH

Entuzjasta soków

Przedmowa

Pojęcie zdrowia jest trudne do zdefiniowania. Wiele jego definicji niepotrzebnie ogranicza jego znaczenie. Mnie najbardziej odpowiada definicja Światowej Organizacji Zdrowia określająca je jako „poczucie całkowitego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak chorób i ułomności”. Definicja ta rozszerza kategorię zdrowia daleko poza granice, w których nie występują stany chorobowe. Moją życiową misją oraz celem tej książki jest udzielanie ludziom pomocy w osiągnięciu i utrzymaniu tak rozumianego wyższego poziomu zdrowia.

Wiele naszych praktyk ochrony zdrowia oraz wyborów stylu życia opiera się na nawykach i działalności reklamowej. Wiele czasu, energii i pieniędzy pochłaniają działania marketingowe szkodzące ludzkiemu zdrowiu. Środki masowego przekazu nieustannie bombardują nas informacjami promującymi zachowania szkodliwe dla zdrowia. Jednocześnie praktyki zdrowotne i tryb życia naszych rodziców wpływają na nasz własny styl życia. Trudno się zatem dziwić, że wielu Amerykanów żyje w najniższym przedziale na skali jakości zdrowia.

Pierwszym krokiem do osiągnięcia i utrzymania dobrego stanu zdrowia jest przyjęcie osobistej odpowiedzialności, która w tym kontekście oznacza świadomy wybór działań sprzyjających zdrowiu i odrzucenie tych, które mu nie służą. Brzmi

to jak truizm, ale jeśli przyjrzymy się skumulowanym efektom naszych rutynowych postaw, diety, sposobu życia i kulturze fizycznej, to stanie się oczywiste, że możemy mieć decydujący wpływ na stan naszego zdrowia w przyszłości. Dla ludzi zachowujących pozytywne postawy umysłowe, zdrowo się odżywiających i regularnie uprawiających ćwiczenia fizyczne nagrodą jest życie pełne energii, radości, żywotności i zarazem ogromne jego umiłowanie.

Wiele osób trudno o tym przekonać. Zwykle dopiero wtedy, gdy ciało nas zawodzi, zdajemy sobie sprawę, że nie dbaliśmy o nie tak, jak należało. Ralph Waldo Emerson powiedział: „Największym bogactwem jest zdrowie”. Zachęcam więc Czytelników do rozpoczęcia działania od dziś.

1

Dlaczego soki?

Jakość życia zależy przede wszystkim od wartości podtrzymujących je pokarmów. Najpewniejszą drogą do zdrowia i energii oraz mocnych kości i pięknej cery jest dieta wzbogacona wieloma naturalnymi pokarmami, takimi jak ziarna zbóż, nasiona roślin strączkowych, owoce i warzywa. Na drodze do zdrowia szczególne znaczenie mają soki z owoców i warzyw. Świeże soki dostarczają nam białek, węglowodanów, podstawowych kwasów tłuszczowych, witamin, minerałów i innych ważnych dla zdrowia składników odżywczych w każdej spożywanej ich porcji.

Specjaliści z Urzędu Głównego Lekarza Stanów Zjednoczonych, Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej, Narodowego Instytutu Onkologicznego oraz wielu innych ekspertów od dawna jest zgodnych co do tego, że świeże owoce i warzywa to podstawa zdrowego odżywiania. Wyciskanie z nich soków jest najprzyjemniejszym i najskuteczniejszym sposobem zwiększania spożycia tych życiodajnych pokarmów

dostarczających nam cennych składników roślinnych w formie skoncentrowanej i łatwo przyswajalnej.

Wprowadzając świeże soki owocowe i warzywne do codziennego jadłospisu jako jego kluczowy element, możemy liczyć na wielorakie korzyści zdrowotne – wzrost poziomu energii, wzmocnienie odporności, zmniejszenie ryzyka chorób, mocne kości i zdrową cerę.

Co jedzą Amerykanie?

Tak zwana standardowa dieta amerykańska nie zapewnia właściwych ilości owoców i warzyw. Wyniki programów Narodowych Badań Zdrowia i Żywienia realizowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Stanów Zjednoczonych (U.S. National Institute of Health) w minionych 20 latach pokazują, że nie licząc frytek, mniej niż 10% Amerykanów spożywa minimalną zalecaną ilość 2 porcji owoców i 3 porcji warzyw w ciągu dnia, a dzienne spożycie ciemnych warzyw liściowych oraz warzyw barwy pomarańczowej wynosi u osób dorosłych tylko 0,3 porcji.

Zamiast pokarmów obfitujących w składniki odżywcze większość Amerykanów spożywa wysokokaloryczne produkty przetworzone o dużej zawartości cukru, tłuszczu i cholesterolu, objadając się cheeseburgerami, frytkami, lodami i batonami czekoladowymi oraz pojąc się coca-colą i napojami zawierającymi sztuczne barwniki oraz także substancje smakowe. Udowodniono, że coraz więcej produktów spożywczych zawiera wyjątkowo szkodliwe dla zdrowia chemiczne dodatki (konserwanty, barwniki, sztuczne smaki i regulatory kwasowości). Stosowanie wielu takich substancji zostało prawnie zabronione, ponieważ stwierdzono ich kancerogenność. Wciąż jednak sprzedaje się artykuły zawierające ogromną ilość syn-

tetycznych chemikaliów wywołujących depresję, astmę i inne alergię, nadaktywność i niezdolność do nauki u dzieci, a także migreny i bóle głowy. Syntetycznych dodatków do pożywienia należy więc unikać. Przygnębiające jest to, że właśnie nasze pożywienie uplasowało się – zamiast papierosów – na pierwszym miejscu listy czynników sprzyjających przedwczesnym zgonom, oraz że 80% Amerykanów w wieku powyżej 25 lat ma dzisiaj nadwagę lub cierpi na patologiczną otyłość. Złe odżywianie i otyłość sprzyjają chorobom serca, nowotworom, udarom, cukrzycy i wszystkim innym groźnym schorzeniom gnębiącym społeczeństwo. A zatem, najwyższy czas przyjrzeć się temu, co jemy.

Szczegółowe badania stanu zdrowia i odżywiania prowadzone w skali ogólnokrajowej wykazały, że w ciągu jednego roku przeciętny Amerykanin spożywa 50 kg rafinowanego cukru oraz 27 kg tłuszczów i olejów w postaci:

- 300 butelek słodzonych napojów;
- 9 kg cukierków;
- 2,5 kg frytek;
- 3,5 kg płatków kukurydzianych, prażonej kukurydzy i precli;
- 756 pączków i podobnych wyrobów cukierniczych;
- 25 kg ciastek i herbatników;
- 75 litrów lodów.

Na domiar złego prawie jedna trzecia naszej dorosłej populacji pali, a co najmniej 10% Amerykanów to alkoholicy. A jaki jest wpływ zdrowotny ponad 2 milionów ton pestycydów, herbicydów i innych dodatków chemicznych trafiających każdego roku do naszego pożywienia? Nic dziwnego, że według danych Światowej Organizacji Zdrowia oraz Departamentu Ekonomiczno-Społecznego Organizacji Narodów Zjednoczonych w roku 2012 Stany Zjednoczone zajmowały 39.

pozycję na liście krajów uprzemysłowionych pod względem oczekiwanej długości życia, mimo iż wydają one na ochronę zdrowia więcej niż jakikolwiek inny naród.

Przeciwutleniacze i walka z wolnymi rodnikami

W całej książce będziemy opisywać zasadnicze korzyści płynące ze spożywania świeżych soków. Zapewne najważniejszą z nich jest wysoka zawartość naturalnych roślinnych związków chemicznych nazywanych przeciwutleniaczami, chroniących organizm przed starzeniem się, rakiem, chorobami serca i wieloma innymi stanami degeneracyjnymi. Komórki ludzkiego ciała są stale atakowane. Przez co? Przez związki zwane wolnymi rodnikami lub substancjami utleniającymi. W cząsteczkach wolnych rodników znajdują się wysoce reaktywne niesparowane elektrony. Obecność cząsteczek substancji utleniających może powodować uszkodzenia wynikające właśnie z procesów utleniania. Silnie reaktywne cząsteczki wolnych rodników wiążą i niszczą inne składniki komórek. Zniszczenia te, będące przyczyną starzenia się, mają między innymi związek z rakiem, chorobami serca, zaćmą, chorobą Alzheimera i artretyzmem.

Większość wolnych rodników krążących w naszych ciałach powstaje podczas normalnych i niezbędnych procesów metabolicznych, takich jak uwalnianie energii, reakcje odtruwające oraz obronne mechanizmy immunologiczne. Głównym źródłem zniszczeń powodowanych przez wolne rodniki są cząsteczki tlenu – te same, które utrzymują nas przy życiu. Tlen jest zbawienny, ale może również zamieniać żelazo w rdzę. Jeśli pozwolimy toksycznym cząsteczkom tlenu atakować nasze

komórki, wówczas dochodzi do zniszczeń w wyniku utleniania przez wolne rodniki.

Ciało ludzkie wytwarza sporo wolnych rodników, ich ilość może jednak znacznie wzrosnąć w wyniku działania czynników środowiskowych. Przykładem jest palenie papierosów znacznie zwiększając obciążenie organizmu wolnymi rodnikami. Wiele szkodliwych efektów palenia wiąże się z wyjątkowo wysokim poziomem wolnych rodników w inhalowanym dymie oraz upośledzeniem działania przeciwutleniaczy, takich jak witamina C i beta-karoten. Innymi zewnętrznymi źródłami wolnych rodników są: promieniowanie jonizujące, leki chemioterapeutyczne, zanieczyszczenia powietrza, pestycydy, anestetyki, węglowodory aromatyczne, pokarmy smażone, rozpuszczalniki, alkohol i formaldehyd. Związki te w ogromnym stopniu upośledzają fizjologiczne mechanizmy antyoksydacyjne. Osoby narażone na działanie tych czynników środowiskowych wymagają dodatkowego dietetycznego wsparcia, które mogą im zapewnić świeże soki.

Za pomocą przeciwutleniaczy i enzymów zawartych w pożywieniu roślinnym, w tym karotenów, flawonoidów, witamin C i E, związków zawierających siarkę oraz wielu substancji fitochemicznych, nasze komórki mogą skutecznie odpierać ataki wolnych rodników, unikając uszkodzeń przez procesy utleniania. Wolne rodniki muszą być rozkładane przez enzymy bądź neutralizowane chemicznie, zanim wejdą w reakcje z cząsteczkami komórkowymi. Do enzymów zwalczających wolne rodniki należą: katalaza, dysmutaza nadtlenkowa oraz peroksydaza glutationowa. Badania wykazały, że przyjmowanie enzymów w formie doustnych uzupełnień dietetycznych nie zwiększa ich stężeń tkankowych. Jednakże spożywanie antyoksydacyjnych składników odżywczych – takich jak mangan, aminokwasy za-

wierające siarkę, karoteny, flawonoidy i witamina C – podnoszą tkankowe poziomy zawartości tych enzymów.

Innym sposobem samoochrony komórek przed wolnymi rodnikami lub uszkodzeniami oksydacyjnymi jest neutralizacja chemiczna polegająca na wiązaniu się przeciwutleniaczy z wolnymi rodnikami lub substancjami utleniającymi. Dietetyczne przeciwutleniacze powstrzymują niszczące działania wolnych rodników, wchodząc z nimi w reakcje chemiczne i w ten sposób je unieczynniając. Spożywanie świeżych soków może zwiększać tkankowe stężenia przeciwutleniaczy fitochemicznych, wspierając naturalne mechanizmy ochronne, a tym samym blokując procesy niszczenia komórek przez wolne rodniki.

Rola diety w profilaktyce

Wiele naukowych badań bezspornie potwierdziło związek standardowej diety amerykańskiej (Standard American Diet, SAD) z rozwojem najpowszechniejszych chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby serca, nowotwory, udary, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, kamica żółciowa, artretyzm i wiele innych. Wyniki tych samych badań dowodzą, że najlepszym sposobem zapobiegania przewlekłym schorzeniom jest dieta obfitująca w owoce i warzywa o różnych barwach. Dowody uzasadniające tę rekomendację są bardzo mocne, dlatego popierają ją rządowe instytucje związane z ochroną zdrowia oraz wszystkie liczące się organizacje medyczne, nie wyłączając Amerykańskiego Stowarzyszenia Onkologicznego (American Cancer Society).

Owoce i warzywa są niezwykle ważnym czynnikiem w zwalczaniu chorób nowotworowych, co skłania wielu specjalistów do przekonania, iż choroby te są rezultatem długotrwałego ne-

gatywnego przystosowania do zmniejszonego spożycia tych pokarmów. W artykule opublikowanym na łamach czasopisma naukowego „Cancer Causes and Control” (Przyczyny i profilaktyka chorób nowotworowych) czytamy: „Warzywa i owoce zawierają koktajl antyrakowych substancji, do których jesteśmy przystosowani i które porzucamy na własną zgubę”¹.

W owocach i warzywach znajduje się wiele substancji chroniących przed rakiem, nazywanych ogólnie związkami chemioprewencyjnymi, ale lepiej znanymi jako związki fitochemiczne. Należą do nich pigmenty, takie jak karoteny, chlorofil i flawonoidy, błonnik pokarmowy, enzymy, związki witaminopodobne oraz inne składniki diety o mniejszym znaczeniu. Jakkolwiek funkcjonują one synergicznie z pokarmowymi przeciwutleniaczami, takimi jak witamina C, witamina E i selen, to jednak ich działanie przeciwrakowe jest silniejsze w porównaniu z tymi prostymi składnikami odżywczymi.

Do najważniejszych grup związków fitochemicznych należą pigmenty, takie jak chlorofil, karoteny i flawonoidy, od których uzależnione są barwy wielu owoców i warzyw. Jednym z moich podstawowych wskazań jest praktykowanie diety „tęczowej”, w której zwracamy uwagę na zabarwienie owoców i warzyw (patrz: Tabela 1.1). Spożywając te pokarmy regularnie w pełnym zakresie kolorystycznym – czerwone, pomarańczowe, żółte, zielone, niebieskie i purpurowe – dostarczamy organizmowi kompletu pigmentów będących potężnymi przeciwutleniaczami, a jednocześnie składników odżywczych, których potrzebuje dla optymalnego funkcjonowania i ochrony przed chorobami. Wyciskanie i picie soków to wspaniały sposób ubarwienia diety życiodajnymi pokarmami.

Spożywanie każdego dnia co najmniej 350–480 ml soku nie jest trudne; wystarczy tylko zastąpić nim poranną kawę. Osoby pracujące poza domem mogą zabierać ze sobą odpo-

wiednie ilości soków w termosach. Porcje soku wypijane przed południem i wczesnym popołudniem to najzdrowszy sposób utrzymania wysokiego poziomu energii życiowej. Proponuję też rozpoczynanie lunchu i obiadu od „sałatki w płynie”. Kiedy zaczynamy odczuwać korzyści płynące z takiej praktyki, regularne włączanie soków ze świeżych owoców i warzyw do codziennego jadłospisu szybko staje się naszą drugą naturą.

Soki czy owoce i warzywa w całości?

Można zapytać: „Dlaczego soki? Możemy przecież jeść całe owoce i warzywa, zapewniając sobie odpowiednie ilości błonnika”. Odpowiedź brzmi: Oczywiście, ale sok daje nam więcej w krótszym czasie. Przerabianie owoców i warzyw na soki nie pozbawia ich całkiem błonnika, zwłaszcza rozpuszczalnego, który obniża poziom cholesterolu. Pomyślmy: błonnik to składnik pokarmów roślinnych, którego nie trawimy; to prawda, że potrzebujemy go dla prawidłowego funkcjonowania jelit, ale sok zawiera cenne składniki odżywcze. Organizm musi przerobić każde pożywienie w formę płynną, bo tylko w ten sposób może wchłaniać zawarte w nim substancje, dlatego spożywając soki, oszczędzamy energię, czego efektem jest odczuwalny wzrost jej ogólnego poziomu. Soki ułatwiają też trawienie, umożliwiając wchłanianie wysokiej jakości składników odżywczych. A zatem: wyciskanie i spożywanie soków przynosi nam szybko korzyści wynikające ze zwiększonego dowozu cennych składników oraz ułatwienia w ich przyswajaniu.

Tabela 1.1. Dieta tęczyowa

CZERWONE	POMARAŃCZOWE	NIEBIESKIE/PURPUROWE
Arbuzy	Dynia	Borówki amerykańskie
Borówki	Dynia piżmowa	Buraki
Grejpfruty (różowe)	Ignamy	Cebula (czerwona)
Jabłka (czerwone)	Kantalupa	Gruszki (czerwone)
Maliny	Mango	Jeżyny
Papryka (czerwona)	Marchew	Kapusta (purpurowa)
Pomidory	Morele	Oberżyny
Rzodkiewki	Papaja	Porzeczki
Śliwki (czerwone)	Papryka (pomarańczowa)	Rzodkiewki
Truskawki	Pomarańcze	Śliwki (purpurowe)
Winogrona (czerwone)	Słodkie ziemniaki	Winogrona (purpurowe)
Wiśnie		Wiśnie

CIEMNOZIELONE	ŻÓŁTE I JASNOZIELONE
Botwina	Ananasy
Brokuły	Awokado
Brukselka	Banany
Fasola szparagowa	Cebula
Groch	Cukinia (żółta)
Jarmuż	Cytryny
Kapusta sitowata (gorczyca sarepska)	Dynia (żółta)
Kapusta włoska	Gruszki (zielone lub żółte)
Karczochy	Jabłka (zielone lub żółte)
Melony	Kalafior
Nać rzepy	Kapusta (głowiasta, warzywna)
Ogórki	Kapusta chińska
Papryka (zielona)	Kiwi
Por	Koper włoski (fenkuł)
Sałata (ciemnozielona)	Limony
Szparagi	Papryka (żółta)
Szpinak	Sałata (jasnozielona)
Winogrona (zielone)	Seler

Wyższość soków świeżych nad puszkowanymi, butelkowanymi i mrożonymi

Soki świeże są nie tylko bogatsze w wartości odżywcze w porównaniu z sokami puszkowanymi, butelkowanymi i mrożonymi, lecz także zawierają enzymy i inne „żywe” składniki. Soki w puszkach, butelkach i kartonach są pasteryzowane, co zapewnia im dłuższy żywot na półkach sklepowych za cenę utraty określonych witamin i minerałów oraz innych czynników, których znaczenia jeszcze w pełni nie rozumiemy.

Grupa badaczy z Health Canada dokonała porównania aktywności antywirusowej świeżych soków jabłecznych oraz komercyjnych soków z koncentratu, jabłeczników i win jabłecznych². Najsilniejsze działanie wirusobójcze miały oczywiście soki świeże. Dlaczego? Otóż w produkcji soków komercyjnych stosuje się metody takie jak pasteryzacja, niszczące enzymy i zmieniające struktury wielu podstawowych związków chemicznych. W toku tych procesów właściwości antywirusowe zostają w znacznej mierze utracone.

W świeżym soku z jabłek właściwości wirusobójcze mają przede wszystkim cząsteczki flawonoidów. Więcej informacji na temat tych cennych substancji można znaleźć w Rozdziale 3. W tym miejscu nadmieniamy tylko, że najwyższe ich stężenia występują w sokach świeżych, a nie przemysłowo przetworzonych (patrz: Tabela 1.2).

Świeży sok jabłeczny zawiera także kwas elagowy będący potężnym przeciwutleniaczem o właściwościach antyrakowych³. Poddane pasteryzacji komercyjne soki jabłeczne są całkowicie pozbawione tego ważnego naturalnego czynnika. Kwas elagowy chroni chromosomy przed uszkodzeniami, blokując w ten sposób kancerogenne działanie wielu zanieczysz-

czeń środowiskowych, takich jak policykliczne węglowodory aromatyczne obecne w dymie tytoniowym oraz związki toksyczne z grupy benzopirenów. Kwasu elagowego nie niszczy zamrożenie i wysuszenie, rozkłada go jednak wysoka temperatura. Świeże jabłka oraz wyciskane z nich świeże soki zawierają 100–130 miligramów tego kwasu w każdych 100 gramach. Jego zawartość w komercyjnych produktach jabłecznych jest bliska zera⁴. Zawartość flawonoidów i kwasu elagowego jest wyjątkowo wysoka w malinach i jeżynach; może ona wynosić do 1,5 mg/g. Stężenia tych substancji w owocach tej grupy są od pięciu do sześciu razy wyższe niż w innych pokarmach⁵. Ale i w tym przypadku dotyczy to wyłącznie świeżych owoców lub soków.

**Tabela 1.2. Stężenia flawonoidów
w świeżych i komercyjnych sokach jabłecznych**

FLAWONOIDY ZWIĄZKI CHEMICZNE	SOKI ŚWIEŻE (MG/L)	SOKI KOMERCYJNE (MG/L)
Kwasy hydroksycynamonowe	57-593	69-259
Flawan-3-ole/procyjanidyny	50-393	14-124
Flawonole	0,4-27	4-14
Dihydrochalkony	10-171	9-87
Flawonoidy ogółem	154-970	110-459

Źródło: C. Gerhauser, Cancer Chemopreventive Potential of Apples, Apple Juice, and Apple Components, „Planta Medica” 2008, vol. 74, s. 1608-1624.

Innym przykładem wpływu świeżości na wartość odżywczą jest glutation. Jest to białko proste złożone z trzech aminokwasów wytwarzanych w naszych komórkach, uczestniczące w procesach usuwania z organizmu metali ciężkich, takich jak ołów, oraz eliminacji pestycydów i rozpuszczalników. To,

czy organizm ma dostatecznie dużo glutationu, zależy od ilości spożywanych pokarmów roślinnych. Świeże owoce i warzywa zaspokajają te potrzeby, w przeciwieństwie do produktów przetworzonych (patrz: Tabela 1.3)⁶. Jaki stąd wniosek? Chcąc najlepiej wykorzystywać wartości naszych pokarmów, powinniśmy spożywać je świeże, niepoddane przemysłowej obróbce.

Każdy krok w procesach przetwarzania pomarańczy wiąże się z utratą kolejnych jej wartości odżywczych. Oto przykłady: zawartość witaminy C w pasteryzowanym soku jest wyjątkowo problematyczna. Jak we wszystkich przetworzonych sokach, całkowita jakość odżywcza jest znacznie niższa w porównaniu z sokiem świeżym. Dotyczy to szczególnie soków przechowywanych w kartonowych pojemnikach, których powierzchnie pokryte są woskiem lub polietylenem. Produkty te tracą do 75% witaminy C w ciągu trzech tygodni⁷. Mrożone koncentraty sokowe nie są dużo lepsze, a tzw. napoje pomarańczowe w ogóle nie zawierają witaminy C, chyba że jest ona dodawana. Ilustruje to smutny fakt, iż w dalszych wymienionych niżej stadiach nie tylko maleje wartość odżywcza produktów, ale równocześnie rośnie ilość syntetycznych dodatków.

Współczesna ewolucja pomarańczy

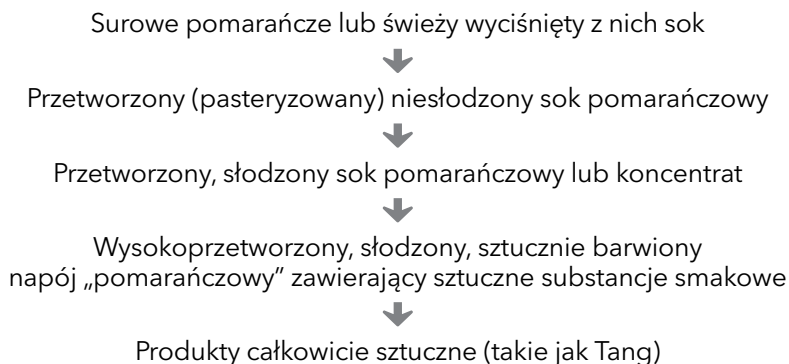


Tabela 1.3. Porównanie zawartości glutationu w sokach świeżych i butelkowanych

POKARMY	GLUTATION (MG/100 MG SUCHEJ MASY)	
	Świeże	Puszkowane lub butelkowane
Jabłka	21,0	0,0
Marchew	74,6	0,0
Grejpfruty	70,6	0,0
Szpinak	166,0	27,1
Pomidory	169,0	0,0

Źródło: D.P. Jones, R.J. Coates, E.W. Flagg, et al., *Glutathione in Foods Listed in the National Cancer Institutes Health Habits and History Food Frequency Questionnaire*, „Nutrition and Cancer” 1995, vol. 17, s. 57-75.

Przewaga świeżych soków nad przetworzonymi produktami spożywczymi

Najlepszym sposobem zmniejszenia ekspozycji na konserwanty i inne syntetyczne dodatki jest spożywanie jak największych ilości pokarmów naturalnych.

Co różni warzywa od owoców?

W roku 1893 pytanie to zadano Sądowi Najwyższemu Stanów Zjednoczonych. Uważano wówczas, że warzywem jest każda roślina uprawiana dla jej części jadalnych spożywanych zwykle jako elementy głównych dań, owoce natomiast pojmowane były jako części roślin spożywane dla pobudzenia apetytu, jako składniki deserów lub między posiłkami. Niektóre typowe części roślin używanych jako warzywa są ich cebulkami (czosnek i cebula), kwiatami (brokuły i kalafior), owocami (dynie i pomidory), liśćmi (szpinak i sałata), korzeniami (marchew i buraki), nasionami (rośliny strączkowe, groch i kukurydza), łodygami (seler naciowy), pędami (szparagi) i bulwami (ziemniaki i ignamy).

Spożywanie świeżych soków owocowych i warzywnych to nie tylko wspaniały sposób zwiększenia dowozu ważnych składników odżywczych, lecz także metoda unikania szkodliwych dodatków i konserwantów, zwłaszcza gdy wyciskamy soki z produktów hodowli ekologicznych.

Gotowanie: domowe nie zawsze jest zdrowe

Tradycyjne gotowanie domowe wiąże się również z utratą wartości odżywczych owoców i warzyw, choć nie w tak drastycznej formie jak dzieje się to w przemysłowych procesach przetwarzania żywności. Przykładowo: warzywa liściowe tracą 87% witaminy C podczas gotowania, a marchew, ziemniaki i inne warzywa korzeniowe do 33% witaminy B₁, 45% witaminy B₂, 61% witaminy B₃ i 76% witaminy C. Niestety, gotowanie nie jest jedynym domowym sposobem pozbawiania owoców i warzyw ich odżywczych wartości: ekspozycja na działanie tlenu jest równie destruktywna. Plasterek kantalupy pozostawiony bez przykrycia w lodówce traci 35% zawartości witaminy C w ciągu 24 godzin. Świeżo pokrojone ogórki, pozostawione własnemu losowi, tracą 41–49% witaminy C w ciągu trzech godzin⁸.

Z tych informacji wynika jasno, że najlepiej wycisnąć z tych produktów sok i natychmiast go wypić, a jeśli nie jest to możliwe, trzymać świeże soki w termosach lub w lodówce w szczelnych pojemnikach.

Picie soków, otyłość i nadciśnienie

Wielu Amerykanów je za dużo, a mimo to są niedożywieni. Ocenia się, że około 80% dorosłej populacji cierpi na nadwagę. Spożywanie soków może pomóc w kontrolowaniu łaknienia poprzez dostarczanie organizmowi wysokiej jakości pożywie-

nia, którego potrzebuje. Jest to istotne zawsze, ale najbardziej podczas prób redukcji nadwagi. Niedożywienie powoduje uczucie głodu i wówczas następuje spowolnienie metabolizmu, co oznacza spalanie mniejszej ilości tłuszczu.

Diety z dużym odsetkiem (do 60% ogółu kalorii) pokarmów niegotowanych wiążą się ze znaczącą utratą wagi ciała i obniżeniem ciśnienia krwi u osób z nadwagą⁹. Efekty te powstają w następujący sposób:

- Dieta oparta na produktach surowych dostarcza więcej składników odżywczych. Gotowanie może powodować utratę do 97% witamin rozpuszczalnych w wodzie (witamin grupy B i witaminy C) oraz do 40% witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Niegotowane pokarmy, takie jak soki, zawierają więcej witamin i innych składników odżywczych, w związku z czym zwiększają uczucie zaspokojenia łaknienia, a przez to obniżają pobór kalorii.
- Efekt obniżenia ciśnienia krwi wynika z wyboru zdrowszych pokarmów oraz zawartości w nich błonnika i potasu. Zmiana pożywienia z surowego na gotowane (bez zmiany wartości kalorycznych lub zawartości sodu) powoduje gwałtowny wzrost ciśnienia tętniczego i jego powrót do wartości poprzedzających badanie.
- Dieta, w której średnio 60% kalorii pochodzi z pokarmów surowych, zmniejsza obciążenie organizmu. Jednocześnie obecność enzymów w takich pokarmach, ich niższy potencjał alergizacji oraz pozytywny wpływ na florę bakteryjną jelit usprawniają procesy trawienne w porównaniu z dietą opartą na pokarmach gotowanych.

Spożywanie świeżych soków to fenomenalny sposób zapewnienia sobie poboru 60% kalorii z pokarmów surowych. Praktyka taka pobudza trawienie, umożliwiając szybkie wchłanianie wysokiej jakości składników odżywczych, czego rezultatem

są wyższe poziomy dostępnej energii. Jest to jedna z największych korzyści płynących z wykorzystania świeżych soków w zmaganiach z nadwagą.

Niektóre soki sprzyjają redukcji nadwagi bardziej niż inne. Najskuteczniejsze są te, w których stężenia składników odżywczych są wysokie, a wartości kaloryczne niskie. Oto lista produktów spełniających te warunki ułożona według malejącej gęstości składników odżywczych:

- Papryka
- Nać pietruszki
- Jarmuż
- Brokuł
- Szpinak
- Seler
- Brukselka
- Kalafior
- Marchew
- Kapusta
- Burak
- Ananas
- Kantalupa
- Arbuz
- Pomidory
- Jabłka
- Truskawki
- Gruszki
- Winogrona

Pierwszych osiem warzyw z tej listy cechuje nie tylko duża gęstość składników odżywczych, lecz także atrakcyjny smak. Spróbujmy łączyć je z marchwią, jabłkami lub sokiem pomidorowym. Zwróćmy uwagę na to, że owoce są na tej liście dalej niż warzywa. Obfitują one wprawdzie w cenne składniki,

jednak w porównaniu z warzywami zawierają więcej cukrów, co oznacza większe wartości kaloryczne i może wpływać niekorzystnie na regulację poziomu glukozy we krwi. Spożywajmy je więc z umiarem.

Podsumowanie

Wielu ekspertów medycznych, wszystkie agendy rządu amerykańskiego zajmujące się zdrowiem, Narodowa Akademia Nauk, Departament Rolnictwa, Departament Zdrowia i Opieki Społecznej, Narodowa Rada Badań Naukowych oraz Narodowy Instytut Onkologiczny zalecają Amerykanom spożycie każdego dnia 2–3 porcji owoców oraz 3–5 porcji warzyw. Niestety, większość mieszkańców Stanów Zjednoczonych nie przestrzega tych zaleceń, nawet w minimalnym stopniu.

Wyciskanie i spożywanie świeżych soków jest skuteczną metodą realizacji tych dietetycznych zaleceń poprzez konsumpcję owoców i warzyw w najbardziej skondensowanej postaci. Jedną z największych korzyści z picia świeżych soków, oprócz ich wysokiej wartości odżywczej, jest wysoka zawartość związków fitochemicznych o wybitnej aktywności antyoksydacyjnej. Szkody wynikające z procesów utleniania przyspieszają starzenie się organizmu oraz zwiększają ryzyko rozwoju nowotworów, chorób serca, zaćmy, choroby Alzheimer'a, artretyzmu i innych przewlekłych stanów degeneracyjnych. Wiadomo, że konsumpcja owoców i warzyw wydatnie pomaga w profilaktyce tych schorzeń.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

KSIĘGA SOKÓW

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/vivantep

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

www.TaniaKsiazka.pl