

Dr BOB ARNOT

DIETA AZTECKA

ODCHUDZAJĄCA
MOC
CUDOWNYCH NASION

CHIA


illuminatio

Dr Bob Arnot



DIETA AZTECKA



Odchudzająca moc
cudownych nasion CHIA



TYTUŁ ORYGINAŁU:

The Aztec Diet. Chia Power: The Super Foods That Gets You Skinny and Keeps You Healthy

Redakcja i korekta: Beata Jarmuszevska

Przeład: Ryszard Oólizło

Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl

Skład: skladigrafika@gmail.com

The Aztec Diet. Copyright © 2013 by Dr. Bob Arnot.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

All rights reserved.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2013

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

Wydanie I

Białystok 2013

ISBN: 978-83-63965-32-7



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

Słowniczek	11
Ocena punktowa produktów spożywczych	13
Rozdział I. Dieta aztecka i cudowne nasiona	19
Cudowne nasiona	23
Rozdział 2. Dlaczego dieta aztecka działa	31
1. Będziesz syty	32
2. Wyliminujesz bomby węglowodanowe	36
3. Ugasisz wewnętrzny ogień	43
4. Zapewnisz sobie składniki odżywcze najwyższej jakości ...	45
5. Twój mózg poczuje się doskonale	48

FAZA 1

Rozdział 3. Faza I: „Wyzwanie chia”	53
Plan: Trzy smoothie z chia dziennie	53
Zanim zaczniesz	56
Mapa: Przykładowe dni	61
Jak przygotować smoothie	63
Przekąski	79
Kiedy przejść do następnej fazy	82

Rozdział 4. Życie w fazie I	83
Sukcesy z dietą aztecką	83
Najczęściej zadawane pytania	88
Korzyści diety azteckiej	89
Przejsście do następnej fazy	100

FAZA 2

Rozdział 5. Faza II: Lunch na przyspieszenie	105
Plan:	105
Smoothie z chia na śniadanie	105
Stały pokarm na lunch	105
Smoothie z chia na obiad	105
Mapa	108
Kiedy przejść do następnej fazy	114

Rozdział 6. Życie w fazie II	115
Sukcesy z dietą aztecką	115
Ćwiczenia: Podstawowe narzędzie w procesie utraty wagi ..	121
Najczęściej zadawane pytania	128
Przejsście do następnej fazy	129

FAZA 3

Rozdział 7. Faza III: Życie po aztecku	133
Plan: Trzy azteckie posiłki dziennie	133
Inspiracja: Raj Azteków	136
Jedz jak Aztek	138

Rozdział 8. Produkty Premium	143
Ocena punktowa produktów spożywczych – przegląd	143
Proteiny to priorytet	144
Zboża: kojący posiłek	154
Nabiał	161

Fasola i inne rośliny strączkowe	163
Warzywa	166
Owoce	168
Tłuszcze	170
Orzechy i nasiona	177
Napoje	178
Smakotyki	182
Podsumowanie: Najlepsze pokarmy	183
Rozdział 9. Posiłki i przepisy	189
Porównanie posiłków	190
Mapa: Posiłki Azteków na dwa tygodnie	195
Przepisy	203
Rozdział 10. Życie w fazie III	259
Sukcesy z dietą aztecką	259
Najczęściej zadawane pytania	263
Rozdział 11. Szersze spojrzenie	265
Sen jest ważny	265
Ćwiczenia: Podstawowe narzędzie w procesie utraty wagi ...	270
Rozdział 12. Chęć, żeby zaszać	281
Rozwiązywanie problemów	282
Planowanie dnia	282
Restauracje i specjalne okazje	288
Dodatek	294
Kwestionariusz symptomów	295
Badanie krwi	298
Wskazówki dla kupujących nasiona Azteków	300
Suplementy	303
Podziękowania	305
Spis przepisów kulinarnych	309

Niniejsza książka stanowi jedynie źródło informacji. Zawartych w niej treści nie można w żadnym razie uważać za substytut fachowej porady lekarskiej, którą należy uzyskać przed rozpoczęciem stosowania jakiegokolwiek nowej diety, ćwiczeń lub innego programu zdrowotnego.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w niniejszej książce były rzetelne i aktualne w momencie jej publikacji. Zarówno autor, jak i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek niepożądane skutki, powstałe w wyniku wykorzystania lub zastosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji.





Bobby i Hayden Arnotowie:

Książkę dedykuję moim wspaniałym
synom, Bobby'emu i Haydenowi, którzy
wnoszą w moje życie wiele radości
i inspiracji.

Dziękuję za ich nieślabnącą lojalność
wobec ojca. Nie ma godziny, w której bym
o nich nie myślał. Ich pracowitość i pilność
są dla mnie niewyczerpanym
źródłem natchnienia.



Dieta aztecka

ręczownik

- 1. Trójfazowa dieta opierająca się na pokarmach spożywanych przez Azteków, pozwalająca osiągnąć i utrzymać właściwą wagę ciała i poziom cukru we krwi.



Słowniczek

POKARMY AZTEKÓW

rzeczownik, l. mn.

1. Pokarmy, którymi odżywiano się w imperium azteckim. Są bogate w białko, mają niski ładunek glikemiczny, nie powodują stanów zapalnych. Przykłady: chia, komosa ryżowa, amarantus, fasola, kukurydza, ryby, indyk, pomidory.

ŁADUNEK GLIKEMICZNY

rzeczownik

1. Właściwość pokarmu, który wpływa na podniesienie poziomu cukru we krwi; oznacza ilość węglowodanów w danym produkcie spożywczym; wyrażana w postaci liczby całkowitej.

BOMBA WĘGLOWODANOWA

rzeczownik

1. Węglowodan, który uwalnia dużą ilość cukru do krwi.
2. Twój nowy wróg.

CHIA

rzeczownik

1. „Roślina, *Salvia hispanica*, występująca naturalnie w środkowym i południowym Meksyku i Gwatemali; jej nasiona służą jako pożywienie” (*Dictionary.com*). Nazwa *Salvia* wywodzi się od łacińskiego słowa *salvare*: czuć się dobrze i zdrowo; zdrowie; uzdrawiać.

2. Podstawa starożytnej diety Azteków.
3. Kluczowy czynnik w procesie skutecznej utraty wagi, kontrolowania masy ciała oraz regulacji poziomu energii i zawartości cukru we krwi.
4. Twój nowy najlepszy przyjaciel.

STAN ZAPALNY

ręczownik

1. „Stan patologiczny; zaczerwienienie, opuchlizna, ból, wrażliwość, gorączka i zakłócone funkcjonowanie pewnej części ciała, będące reakcją tkanek na szkodliwe czynniki” (*Dictionary.com*).

MIOTACZ PŁOMIENI

ręczownik

1. Pokarm wywołujący poważny stan zapalny. Miotacze płomieni w znaczącym stopniu przyczyniają się do otyłości, cukrzycy, chorób serca i depresji. Są bogate w tłuszcze nasycone, kwasy tłuszczowe omega-6 i węglowodany, a ubogie w kwasy tłuszczowe omega-3. Przykłady: biała mąka, biały ryż, wzbogacone spaghetti, biały chleb i mączna tortilla.
2. Twój nowy wróg.

Ocena punktowa produktów spożywczych

Dzięki ocenie punktowej odkryliśmy – pięćset lat po upadku azteckiego imperium – że pokarmy Azteków są najbogatszym źródłem zbilansowanych składników odżywczych spośród całego asortymentu produktów spożywczych dostępnych współcześnie.

Systemy oceny punktowej gwałtownie zyskują na popularności, więc być może z niektórymi zetknąłeś się w supermarketach. Whole Foods Market* stosuje skalę ANDI (*Aggregate Nutrient Density Index* – ogólny wskaźnik zagęszczenia składników odżywczych), która służy do oceny żywności na podstawie ich wartości odżywczych w skali od 1 do 1000. CSPI (*Center for Science in the Public Interest* – Centrum Nauki w Interesie Publicznym), organizacja ds. żywności, którą bardzo podziwiam i na którą powołuję się od lat, informuje nie tylko o wpływie pożywienia na zdrowie człowieka, ale także o oddziaływaniu upraw na środowisko naturalne, a nawet na zdrowie zwierząt.

Przestudiowaliśmy wszystkie rzetelne, naukowe bazy danych, aby określić, które produkty spożywcze są zdrowe. Podczas oceniania żywności posługiwaliśmy się różnymi kryteriami, które na kar-

* Sieć amerykańskich sklepów ze zdrową żywnością (przyj. red.).

tach tej książki znajdziesz wyszczególnione w tabelach. Znajdujące się w nich dane pochodzą z takich źródeł, jak *National Nutrient Database for Standard Reference* [Narodowa Baza Danych nt. Składników Odżywczych służąca jako Standard Odniesienia] Departamentu Rolnictwa USA, czyli najdokładniejszego źródła danych dotyczących odżywiania. Do najbardziej użytecznych źródeł zaliczyć też można skalę ANDI Whole Foods [pełnowartościowa, zdrowa żywność] oraz stronę internetową Conde Nast's NutritionData, ponieważ umożliwiają one szybką weryfikację poszczególnych produktów spożywczych. Więcej informacji na temat kategorii oceny punktowej znajdziesz w niżej przedstawionych opisach. Możesz również odwiedzić strony internetowe, stanowiące doskonałe źródło wiedzy na temat wysokości ładunku glikemicznego w twoich ulubionych pokarmach:

- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2584181/bin/dc08-1239_index.html (tabele Uniwersytetu w Sydney),
- <http://nutritiondata.self.com> (Conde Nast's SELF NutritionData),
- <http://www.mendosa.com/gilists.htm> (przydatne zestawienie ŁG wielu popularnych produktów spożywczych),
- http://www.health.harvard.edu/newsweek/Glycemic_index_and_glycemic_load_for_100_foods.htm (Uniwersytet Harvarda).

KATEGORIE OCENY

ANDI:

System oceny stosowany na rynku zdrowej żywności, zgodnie z którym wartościuje się w danym produkcie wszystkie składniki odżywcze w skali od jednego do tysiąca punktów. Im wyższy wynik, tym bardziej odżywczy jest oceniany pokarm. Na podstawie tego systemu przypisano niezwykle wysoką wartość mikroelementom zawartym w owocach, warzywach, fasoli i zbożach.

ŁG:

Ładunek glikemiczny najbardziej przydatny jest przy ocenie zbóż – pomaga unikać bomb węglowodanowych. Obliczając ŁG, mierzy się wzrost poziomu cukru we krwi, jaki wywołuje określony pokarm, w oparciu o zawartą w analizowanym pożywieniu ilość węglowodanów.

- Najlepsze produkty spożywcze to takie, których ŁG wyrażony jest w postaci liczby jednocyfrowej.
- Produkty, których ŁG mieści się w przedziale od 10 do 20, uważane są za średniej jakości.
- Unikaj bomb węglowodanowych o wskaźniku ŁG równym bądź wyższym od 20.
- ŁG nasion chia wynosi jeden.

Jeśli chcesz szybko stracić na wadze albo ustabilizować poziom cukru we krwi, staraj się nie przekraczać dziennej wartości ŁG równej 50. Górną granicę zdrowej dawki dziennej stanowi wartość stu punktów.

SYTOŚĆ:

Produkty o wysokiej liczbie punktów w tej kategorii zapewnią ci uczucie sytości; pokarmy o małej liczbie punktów nie zaspokoją głodu. Hot dogi, na przykład, mają bardzo mało punktów w kategorii sytości, co prawdopodobnie wyjaśnia, dlaczego ludzie często wracają po drugą i trzecią dokładkę z grilla!

STAN ZAPALNY:

Wysokie dodatnie wartości liczbowe w tym systemie oceny punktowej oznaczają, że dany produkt spożywczy jest antyoksydantem o właściwościach przeciwzapalnych. Wartości ujemne wskazują na to, że produkt wywołuje stan zapalny w organizmie. Staraj się codziennie spożywać pokarmy o łącznej wartości co najmniej 50

punktów. Wszelkie produkty spożywcze o wartości –200 punktów lub mniejszej klasyfikowane są jako miotacze płomieni! Unikaj ich. Najwyższy wskaźnik właściwości przeciwzapalnych mają warzywa, a najniższy – zboża rafinowane.

PROCENTOWA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU:

W sekcji poświęconej mięsom wyszczególniamy procent kalorii zawarty w każdym rodzaju mięsa, w którym gromadzi się tłuszcz. Ta liczba wskazuje, które z nich są najwydajniejsze, czyli takie, które mimo niskiej zawartości tłuszczu, zapewniają organizmowi największą ilość protein i uczucie sytości. Rzut oka na tabelę pozwala zorientować się, że indyk i kurczak mają wysoką wydajność, w przeciwieństwie np. do hot dogów. Niektóre części mięsa wołowego również uważane są za dość chude.

OMEGA-6 I OMEGA-3:

Te liczby odnoszą się raczej do ilości niż do systemu oceny punktowej. Wybieraj pokarmy o wysokiej zawartości kwasów omega-3, a unikaj tych, które zawierają dużo omega-6. W przypadku niektórych produktów zaznaczamy proporcję omega-6 do omega-3. Najwięcej omega-3 znajduje się w rybach i nasionach chia, natomiast najwięcej omega-6 – w olejach roślinnych i niektórych orzechach.

AAS (AMINO ACID SCORE – OCENA PUNKTOWA AMINOKWASÓW):

Istnieje 9 podstawowych aminokwasów, z których zbudowane są mięśnie i inne tkanki. AAS mierzy liczbę i wskazuje na typ aminokwasów w pożywieniu. Im wyższy wynik, tym lepsza jakość białka. AAS o wartości 100 punktów lub wyższej wskazuje na białko pełnowartościowe. Być może zaskoczy cię informacja, że

chia, komosa ryżowa i czarna fasola mają wyższą wartość punktową niż większość mięs.

INNE SUBSTANCJE ODŻYWCZE:

Podajemy wartość poszczególnych substancji odżywczych, aby ułatwić wybór produktów spożywczych zawierających mało kalorii, a dużo białka i błonnika. Na przykład przedstawiamy tabelę wskazującą na zawartość wapnia w produktach nabiałowych i ich substytutach, byś komponując posiłek, zapewnił sobie jego wystarczającą ilość.



Dieta aztecka i cudowne nasiona

– Jak się miewasz?

– Nigdy nie czułem się lepiej – odpowiadam za każdym razem na takie pytanie. I jest to prawda. W całym swoim życiu nigdy nie czułem się lepiej, nie byłem szczuplejszy, nie pracowałem wydajniej ani nie osiągałem lepszych wyników w sporcie. Dlaczego? Zrezygnowałem z produktów, które od dawna zatruwają organizmy tak wielu z nas, i zastąpiłem je pożywieniem starożytnych Azteków – ta dieta zapewnia mi nieograniczone pokłady energii, jasność myślenia i nieskończoną kreatywność. Jak to możliwe? Właśnie tak działa dieta aztecka! Jeśli skorzystasz ze wskazówek zawartych w tej książce i przyjmiesz nawyki żywieniowe potężnej starożytnej cywilizacji, wkrótce i ty tak się poczujesz.

Dieta aztecka zmieni twoje ciało, zdrowie, umysł, postawę i całe życie dzięki mocy starożytnej superżywności, jaką jest chia, a także dzięki wyeliminowaniu tych produktów, które sięją spustoszenie w organizmie: bomb węglowodanowych (zaliczają się do nich między innymi: bajgle, precle, granola, naleśniki i wzbogacone spaghetti, czyli produkty podnoszące poziom cukru we krwi, a wywołujące

uczucie głodu, kiedy poziom ten gwałtownie się obniża) oraz miota-czy płomieni (należą do nich: biała mąka, biały ryż i mączna tortilla, czyli produkty, które wywołują silne stany zapalne w organizmie).

Dwie trzecie Amerykanów stosuje dietę obfitą w te niebezpieczne pokarmy. Oznacza to, że najprawdopodobniej codziennie jedzą coś, co ma zgubny wpływ na ich poziom cukru we krwi, wagę ciała, zdrowie i nastroj! Nic dziwnego, że tak trudno im utrzymać wysoki poziom energii, przy jednoczesnych próbach zachowania diety! Krew większości ludzi stosujących klasyczną, pełną węglowodanów, zachodnią dietę stała się trującą, wrzącą miksturą złożoną ze zmodyfikowanych hormonów, podwyższonego poziomu lipidów, czynników powodujących stany zapalne, cholesterolu i cukru. Węglowodany tak bardzo podwyższają poziom cukru we krwi, że staje się on nie do opanowania; gdy ulega gwałtownemu obniżeniu, rozpoczyna się paskudny cykl – wzmożone łaknienie węglowodanów prowadzi do zwiększania poziomu cukru we krwi. W konsekwencji człowiek codziennie czuje się zmęczony i ospały. Brzmi znajomo? Powoli zaczynamy czuć się coraz gorzej, cierpimy na choroby serca, dostajemy udaru, pojawiają się: rak, cukrzyca, nadciśnienie, choroba Alzheimera, a w końcu umieramy.

Na szczęście ten cykl można szybko i z łatwością przerwać. Jest to tak proste, jak się wydaje. Zagrożenia te wyeliminujesz, zastępując produkty ze swojego obecnego jadłospisu tymi z diety azteckiej. Nie musisz czuć się zmęczony. Nie musisz być otyły. Szczuplejsza, tryskająca energią, zdrowiem i szczęściem wersja siebie jest możliwa.

Z niniejszej książki nauczysz się, jak można zmienić swoją dietę, odwołując się do najpomyślniejszej cywilizacji w historii. Dzięki pokarmom Azteków, którzy przez wieki władali całym środkowym Meksykiem:

- Pozbędziesz się łaknienia.
- Poprawisz sobie humor.
- Podniesiesz poziom swojej energii.
- Stracisz na wadze.

Nie będziesz musiał wykazywać się żelazną siłą woli ani cierpieć głodu. Pokarmy Azteków same sprawią, że stracisz na wadze.

Jeśli zmagasz się z wysokim poziomem węglowodanów, kręci ci się w głowie, drżysz, stajesz się ospały i głodny, kiedy gwałtownie obniża ci się poziom cukru we krwi, to dieta aztecka jest dla ciebie.

Jeśli, podobnie jak wielu ludzi, próbowałeś miliona diet, a mimo to wciąż nie potrafisz zapanować nad swoją wagą, dieta aztecka jest dla ciebie. Daj odpocząć swemu ciału. Daj odpocząć sobie. To nie ty poniosłeś porażkę w odchudzaniu się – swego zadania nie spełniły pokarmy, które spożywałeś. Klucz do sukcesu znajdziesz na stronkach niniejszej książki.

Zbyt piękne, by mogło być prawdziwe? Wcale nie. Stosowanie diety azteckiej na przestrzeni wieków stanowi dowód jej skuteczności:

- Pokarmy Azteków należą do najzdrowszych na naszej planecie i były źródłem energii ludów jednego z najpotężniejszych imperiów w historii. Zaliczamy do nich: fasolę, kukurydzę, indyka, ryby, warzywa, owoce i superzboża, takie jak: amarantus, bulgur, komosa ryżowa i jeszcze jeden rodzaj, o którym mogłeś nie słyszeć, a który odmieni twoje życie: chia. Zastąp nimi produkty o wysokiej zawartości węglowodanów, cukru i tłuszczu, a wkrótce będziesz szczuplejszy, sprawniejszy i energiczniejszy niż kiedykolwiek przedtem.
- Pokarmy składające się na dietę aztecką są sycące i wspaniale smakują! Zawierają mnóstwo składników odżywczych i mogą radykalnie zmienić twój metabolizm. W większości tak zwane produkty dietetyczne nie są zbyt smaczne i tylko nieznacznie zdrowsze niż te, od których tyjemy. Chudnięcie nie musi odbywać się kosztem smaku.
- Dieta aztecka jest prosta, więc można stosować ją zawsze i wszędzie, bez skomplikowanego planowania posiłków, liczenia ka-

lorii czy kupowania gotowych posiłków i stołowania się w bufetach. Podstawą tej diety jest prosty poranny koktajl smoothie i wprowadzenie kilka podstawowych zmian w twojej obecnej diecie. Żyję w ciągłym biegu i nie mam czasu na układanie skomplikowanych list zakupów i przygotowywanie dań. Zrobienie śniadaniowego smoothie, który zawiera wszelkie składniki odżywcze, jakie tylko można sobie wyobrazić, zajmuje mi niespełna minutę. Czas to jedna z największych przeszkód w zdrowym odżywianiu się, więc za prawdziwy przełom można uznać fakt, że dzięki diecie azteckiej zdrową żywność można przygotować równie szybko, jak fast food.

- Dieta aztecka pozwala chudnąć szybko i skutecznie, nie wywołując przy tym frustracji ani poczucia klęski, które skłaniają ludzi do porzucenia zdrowego odżywiania się. Szybkie efekty przyniosą ci zadowolenie i zachęcą do kontynuowania diety.
- Kiedy pokarmy azteckie stanowią podstawę twojej diety, możesz pozwalać sobie na różne smakołyki, więc nie będziesz miał poczucia, że coś tracisz. Możesz zaszaleć, kiedy masz na to ochotę, a potem wrócić do stosowania diety, kiedy poczujesz się zmęczony, przytyjesz kilka kilogramów albo po prostu zaczniesz niedomagać. Będziesz zdumiony, z jaką łatwością zdołasz dojść do siebie po weselach, świętach i wakacjach. Wreszcie będziesz mógł cieszyć się tymi wyjątkowymi okazjami bez poczucia winy, że zaniedbujesz dietę. Potem spokojnie wrócisz do zdrowego odżywiania się, wiedząc, że pokarmy azteckie pomogą ci szybko zrzucić zbędne kilogramy.

CUDOWNE NASIONA

Jako lekarz, pisarz, entuzjasta fitnessu i sportów wytrzymałościowych oraz dziennikarz medyczny, zawsze wyczekiwałem kolejnego, znaczącego przełomu w dziedzinie żywienia. Pracując jako korespondent medyczny dla *Dateline*, programu *Today*, *NBC Nightly News*, *CBS This Morning* i *CBS Evening News*, odkryłem, że informacje dotyczące odżywiania są najciekawszymi wiadomościami, ponieważ motywują do natychmiastowego działania i wywierają duży wpływ na nasze życie. Mogę jednak stwierdzić, że prawdziwe przełomy nie zdarzają się zbyt często. Książki na temat diet, superpokarmów i suplementów rozpalają w nas nową nadzieję, która wkrótce potem gaśnie.

Kiedy więc moja wspianała przyjaciółka, Lizzie Hinckley, powiedziała mi, że znalazła cudowny produkt spożywczy, grzecznie ją zbyłem. Lizzie doskonale jeździ na nartach, żegluje i jeździ konno. Zimą ścigaliśmy się na ośnieżonych zboczach w Stowe, w stanie Vermont. Ramię w ramię szusowaliśmy z szybkością osiemdziesięciu kilometrów na godzinę, a każde z nas chciało znaleźć się na dole jako pierwsze. Czuliśmy czystą, niesamowitą wręcz euforię. Latem poddawaliśmy próbie swoją wytrzymałość podczas imponujących, ponad stukilometrowych wypraw rowerowych. Wykazując zdumiewającą moc w stosunku do swojej wagi, Lizzie pięła się po zboczu jak gazela, a ja robiłem wszystko, żeby nie stracić jej z oczu.

Pewnego dnia, pod koniec lutego 2010 roku, gdy zjechaliśmy szlakiem Hayride z góry Mansfield, Lizzie zdradziła mi swój sekret. Zostawiła błyszczący woreczek na tylnym siedzeniu mojego motocykla, który przez kilka dni stał na zewnątrz, w śniegu. Cały czas wysyłała mi SMS-y: „Spróbowałaś już?”. W końcu wziąłem ten woreczek, strząsnąłem z niego śnieg i spojrzałem na umieszczoną na odwrocie opakowania etykietkę FDA z opisem składników odżywczych. Nie. Czy to możliwe? Pięć gramów błonnika w zaledwie siedemdziesięciu kaloriach? Reszta listy składników brzmiała jak prawdziwy best-

seller. Ledwo mogłem uwierzyć, że w jednym produkcie spożywczym mieściło się tyle składników odżywczych.

Poszukałem w Internecie informacji na temat nasion chia. Okazało się, że przebijają każdy rodzaj zdrowej żywności na świecie. Nasiona chia zawierają:

- 8 razy więcej omega-3 niż hodowlany łosoś atlantycki, czyli więcej niż jakikolwiek inny rodzaj zdrowej żywności,
- 6 razy więcej wapnia niż mleko,
- 3 razy więcej żelaza niż szpinak,
- 2 razy więcej błonnika niż otręby,
- 15 razy więcej magnezu niż brokuły,
- 4 razy więcej selenu niż len.

Zawsze byłem zwolennikiem superzbóż. Jadam pieczywo pełnoziarniste i płatki wysokobłonnikowe; uwielbiam komosę ryżową i amarantus – zbożowe złoto Azteków. Ale chia? Nigdy o czymś takim nie słyszałem. Zaciekawiony, szybko przeszukałem Internet pod tym kątem.

Historia chia zaczęła się w 2500 r. p.n.e., ale te małe nasionka zdobyły sławę dopiero dzięki azteckim wojownikom. Aztekowie uprawiali zdumiewające rośliny zapewniające im siłę i energię, dzięki którym zbudowali jedno z największych imperiów w historii cywilizacji. Mowa oczywiście o superziarnie zwanym chia. Podstawę wyżywienia Azteków stanowiły: kukurydza, chia i fasola. Ale to właśnie chia, nazywana przez nich „pokarmem dla biegaczy”, wzmacniała azteckich wojowników podczas ich długich wypraw i częstych bitew. Gdy odnosili obrażenia w bitwach albo podczas polowań, wypełniali ranę tym „cudownym ziarnem”, by w ten sposób zwalczyć infekcję. Chia miała do tego stopnia fundamentalne znaczenie dla sukcesów i wierzeń Azteków, że Hiszpanie palili ich olbrzymie pola uprawne w ramach kampanii, mającej na celu zniszczenie azteckiej cywilizacji. To unicestwienie rolnictwa, siła ognia i choroby przyniesione przez

Europejczyków okazały się nie do pokonania dla Azteków. Wkrótce zniknęli we mgle czasu.

Po pokonaniu Azteków przez Hiszpanów, chia rosła dziko na Amerykańskim Zachodzie i w Meksyku, ale z czasem przestała być uprawiana na dużą skalę, aż w końcu uległa zapomnieniu. Właśnie dlatego, nawet jeśli znasz takie superzboża, jak komosa ryżowa i amarantus, mogłeś nie słyszeć o nasionach chia. Rdzenni Amerykanie uprawiali i jedli je przez setki lat po tym, jak Hiszpanie zniszczyli ich pola uprawne. Ci wytrzymali wojownicy odkryli, że chia zapewnia im tak dużo energii, że byli w stanie dostarczać wiadomości, biegnąc nad rzeki Kolorado aż nad Ocean Spokojny, albo całymi dniami polować, jedząc wyłącznie nasiona chia i to zaledwie dwie łyżki dziennie. Mogli także przemierzać pustynię w skrajnym upale, mając niewiele wody i pożywienia, poza nasionami chia. Podczas swoich botanicznych wypraw na pustynię i do Meksyku Edward Palmer napisał w 1891 roku, że chia to jeden z „najsmaczniejszych i najbardziej odżywczych pokarmów”. Dzisiejsi supersportowcy stosują chia jako pożywkę przed wyczerpującymi długodystansowymi wyścigami kolarskimi i w trakcie zawodowych treningów.

Chia ponownie zyskała na popularności w latach 60. XX wieku, kiedy zaczęto ją sprzedawać w kalifornijskich sklepach ze zdrową żywnością. W 1978 roku nasiona te kupił bromatolog dr Al Bushway, a już we wczesnych latach 80. XX wieku rozpoczął on nad nimi badania na Wydziale Bromatologii i Dietetyki Uniwersytetu w Maine. W 2005 roku zanotowano wzrost produkcji rolnej chia. Z tego powodu, w ciągu ostatnich kilku lat badano, jakie korzyści przynosią nasiona chia, a dopiero wiosną 2010 roku stwierdzono ich istotny wpływ na odchudzanie. Wiedza o chia dotarła do szerszej świadomości w 2009 roku, po opublikowaniu książki Christophera McDougalla *Born to run* [Urodzeni biegacze]. Wprawiła ona większość sportowców wytrzymałościowych w zdumienie z powodu opisanych w niej możliwości Indian Tarahumara z Miedzianego Kanionu w Meksyku.

Choć jadali oni niemal wyłącznie nasiona chia, pokonywali ogromne odległości – do trzystu dwudziestu kilometrów – biegnąc bez przerwy i to z taką łatwością, z jaką większość z nas przechodzi przez pokój.

Bez wątpienia przemówiły do mnie korzyści odżywcze, ale bałem się, czy chia mi zasmakuje. Dodałem zmielone chia do płatków śniadaniowych. Nie miały smaku! Następnie wsypałem je do wody. Zmielone nasiona napęczniały i zmiękły, ale nadal nie miały żadnego smaku. Mielone chia dodane do mleka migdałowego nadało mu przyjemną konsystencję. Te nasiona z taką łatwością łączą się z innymi produktami, że bez trudu włączyłem je do swojej diety. Aby uzyskać podobną wartość odżywczą, mógłbym zjadać dziesięć misek brukselki, kalafiora, szpinaku lub brokułów – albo cztery miarki nasion chia. Wybór jest oczywisty! W jakże prosty sposób można dostarczyć organizmowi składników odżywczych i schudnąć, nie pochłaniając przy tym niezliczonych ilości warzyw!



Nasiona chia można z łatwością wprowadzić do swojej diety, a ich przygotowanie zajmuje niewiele czasu. Jeśli kupisz niezmielone chia, powinieneś je zmielić w młynku do kawy lub innym, ponieważ całe nasiona nie są trawione, a ponadto należy je spożyć natychmiast po zmieleniu, aby nie zjełczały. Zalecamy kupowanie mielonego lub drobno siekanego chia, które nie zjełczeje i może być dodawane bezpośrednio do potraw i napojów – wystarczy je wsypać i lekko zamieszać. Chia jest najskuteczniejsze po namoczeniu, więc najlepiej dodawać je do płynów (zwłaszcza do smoothie). Pomyśl o zainwestowaniu w kupno blendera wysokoobrotowego do przygotowywania takich koktajli. Więcej na ten temat znajdziesz na stronie 63. ☀

Następnie zająłem się własnym problemem żywieniowym. Przez pięć lat nie mogłem zejść poniżej 94 kg, a kiedy moja żona była w ciąży

ży z naszym pierwszym synem, ważyłem aż 102 kg. Niezależnie od tego, jak bardzo się starałem, jak bardzo się głodziłem i ile ćwiczyłem, w najlepszym razie byłem w stanie osiągnąć wagę 92 kg, by wkrótce potem znowu przekroczyć granicę 94 kg. Wypróbowałem wszystkie diety: Atkinsa, South Beach (Plaż Południa), zone (strefową) i każdą, jaka przyjdzie ci na myśl. Po części problem polegał na tym, że miałem dość dobrą kondycję i nie mogłem zrzucić tych ostatnich siedmiu kilogramów. Wiedziałem, że gdyby udało mi się przestać podjadać późnymi popołudniami, to dzięki ćwiczeniom zrzuciłbym pół kilograma dziennie – ale po prostu nie mogłem znieść tego uczucia odmłodzenia, wywołanego niskim poziomem cukru we krwi, a napady głodu kazały mi buszować wieczorami w lodówce. Nasiona chia zmieniły wszystko. Zjadałem jedną porcję o 15:00. O północy nie podjadałem już niczego. Jak to było możliwe?

- Koniec z napadami głodu.
- Koniec z utratą energii mózgowej.
- Koniec z drżeniem wywołanym niskim poziomem cukru we krwi.

Byłem zdumiony. Wtedy zacząłem obserwować skalę wagi. Codziennie traciłem pół kilograma. Tak naprawdę musiałem uważać, żeby nie chudnąć zbyt szybko. Kiedy podsumowałem kalorie, okazało się, że jem tylko 800 kalorii dziennie. Za mało. Musiałem odstawić chia, żeby spowolnić tempo utraty wagi. Ale wynik i tak wciąż mnie zdumiewał: 92,5 kg; 92 kg; 91,5 kg; 91 kg; 90,5 kg; 90 kg. Dziewięćdziesiąt kilogramów? Nie ważyłem tyle od dwudziestu lat. I wtedy moja waga zaczęła obniżać się jeszcze szybciej: 89,5 kg; 89 kg; 88 kg; 87 kg. Patrząc przez pryzmat metabolizmu i kondycji fizycznej, stałem się zupełnie innym człowiekiem. Jako zapalony kolarz amator, nigdy nie jeździłem szybciej. Prześcigałem dwudziestolatków. Potrafiłem wykonywać takie ćwiczenia, jak wypadki, co przekraczało moje możli-

wości, odkąd skończyłem gimnazjum! Czułem się fantastycznie. Ważąc 85 kg, byłem zdrowy, szczupły i oszołomiony skutecznością chia.

Nasiona chia nie tylko pomogły mi zrzucić zbędne kilogramy. Dały mi też poczucie spokoju i zwiększyły moje pokłady energii. Pozwoliły mi codziennie pracować przez długi czas i zachować zapasy energii potrzebnej do wyczerpujących treningów w postaci biegów i zjazdów narciarskich, jazdy na rowerze i paddleboardingu*. Zyskałem także samokontrolę. Dwa lata temu, podchodząc do bufetu obiadowego, zachowywałem się jak odkurzaczy. Teraz już nie boję się stołować w bufetach, bo wiem, że umiem wybierać potrawy jak wybredne dziecko.

Pragnąc podzielić się niezwykłymi korzyściami oferowanymi przez chia, stworzyłem dietę opartą na tych nasionach. Dieta, w której podstawę stanowi jeden produkt może się wydawać dziwna, ale nasiona chia są tak odżywcze i tak sycące, że wręcz nie da się ich porównać z żadnym innym pokarmem. Chia dowodzi, jak potężny może być jeden produkt spożywczy i zachęca ludzi na diecie do dokonywania innych spektakularnych wyborów.

Faza pierwsza diety azteckiej, składająca się z trzech smoothie dziennie i przekąsek, zapoczątkowuje całkowity przełom w metabolizmie.

W fazie drugiej możesz przyspieszyć utratę wagi dzięki dodaniu do jadłospisu odpowiednio skomponowanego lunchu, który będzie napędzał twój przekształcony metabolizm.

Faza trzecia to powrót do regularnych posiłków składających się z najzdrowszych produktów Premium, głównie azteckich, dostępnych na całym świecie.

Wreszcie, jest też sposób na odzyskanie strat, kiedy (nie: jeżeli) ulegniesz chęci, żeby zaszaleć. Wszyscy tak robimy. Chodzi o to, żeby się tego spodziewać i mieć przygotowany plan naprawczy. Ja wręcz nie mogę się doczekać powrotu do diety azteckiej po tym, jak sobie porząd-

* Rodzaj sportu podobny do windsurfingu, wykonywany na deskach typu Paddle Board, stanowiących połączenie surfingowej deski typu longboard z konstrukcją do windsurfingu; żagiel zastępuje tutaj wiosło (przyj. red.).

nie pofolguję. Ostatnio wróciłem z Bliskiego Wschodu i Afryki – najcięższych podróży od chwili przejścia na dietę aztecką. Przed powrotem do domu ważyłem 92,5 kg, ale w przeciągu tygodnia moja waga wynosiła już 90 kg. Po trzech tygodniach znowu ważyłem 85,5 kg.

Dieta aztecka stanowi ukoronowanie poszukiwań, które prowadziłem przez całe życie i na całym świecie, a których celem było znalezienie najlepszych produktów spożywczych i najskuteczniejszej diety wszech czasów. Odrobiliśmy za siebie zadanie domowe. Pogrupowaliśmy produkty według wartości ładunku glikemicznego (im mniejszy, tym lepiej!) i innych ważnych informacji o składnikach odżywczych; przedstawiamy propozycje posiłków, przepisy, sposoby na głęboki sen i ćwiczenia, a także podpowiadamy, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Tym razem schudnięcie będzie proste, a efekty trwałe.

JAK KORZYSTAĆ Z NINIEJSZEJ KSIĄŻKI

Większość czytelników tej książki chciałaby zrzucić zbędne kilogramy. Prawdopodobnie wszyscy odczuwacie zmęczenie i przydałby się wam potężny zastrzyk energii. Walczycie z chęcią zjedzenia czegoś, co tylko pogarsza problem. Czy zdajecie sobie z tego sprawę, czy nie, w waszych ciałach istnieje niebezpieczny stan zapalny, który wywołuje ból i może przerodzić się w groźną chorobę.

Wykorzystajcie tę książkę, aby poczuć się lepiej. Następny rozdział zawiera szczegółowe wyjaśnienia, dlaczego dieta aztecka działa. Na kolejnych stronicach książki znajdziecie wskazówki, które pomogą wam schudnąć, pozbyć się łaknienia, złagodzić stan zapalny, podnieść poziom energii i wyrobić zdrowe nawyki żywieniowe, które posłużą wam do końca życia.

Część pierwsza to etap przyspieszenia metabolizmu, a także szybki i skuteczny spadek wagi dzięki diecie polegającej na codziennym wypijaniu trzech smoothie z chia.

W części drugiej południowy koktajl zostanie zastąpiony starannie skomponowanym lunchem, dzięki czemu pokonacie typowy dla wielu diet okres stagnacji. Będziecie zasilać ciało, aby zwiększyć popołudniową wydajność, a ćwiczenia staną się prawdziwą przyjemnością.

Z części trzeciej dowiedziecie się, jak mądrze wybierać odżywcze pożywienie, zbierać nowe przepisy kulinarne oraz tego, jakie są sposoby na zdrowy sen i jak włączyć ćwiczenia fizyczne do swojego życia.

Niniejsza książka jest czymś więcej niż planem chudnięcia – dzięki niej poczujecie się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej.

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

DIETA AZTECKA

w [księgarni Illuminatio](#)



Sprawdź pełną ofertę wydawnictwa na www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatiopl



WYDAWNICTWO ILLUMINATIO

Książki wydawnictwa Illuminatio znajdziesz również
w Magicznej Galerii

www.CzaryMary.pl