

# James Duigan

# Sveikas ir lieknas kūnas

**Clean  
& Lean**

Tai organizmo valymo ir lieknėjimo programa bei specialiai šiai programai sukurtų veiksmingų produktų linija

100 %  
efektyvu!



baltos lankos





**James Duigan**

# SVEIKAS IR LIEKNAS KŪNAS

TARPTAUTINIS BESTSELERIS  
APIE TAI, KAIP TURĖTI  
TOBULĄ KŪNĄ

**James Duigan**

su **Maria Lally**

Sebastian Roos ir Charlie Richards nuotraukos

Fotografuota Mauricijaus ir Maldyvų  
„One & Only“ kurortuose

baltos lankos

# ORGANIZMO VALYMAS

Organizmo valymas ir lieknėjimas – tai būdas turėti tobulą kūną. Žodžiai „organizmo valymas“ čia reiškia neužterštą kūną, galintį veiksmingai kovoti su patenkančiais teršalais (per taurę vyno ar šokolado plytelę) ir sėkmingai juos pašalinti. Organizmo valymas taip pat apima maisto produktus, kuriuos valgome: švieži, natūralūs ir neperdirbti; o „lieknėjimas“ reiškia būtent tai – tampa lieknas ir sveikas. Aš nekalbu apie kūną, kuris yra tobulai ištreniruotas sporto salėje ar bauginančiai liesas. Kalbu apie gražų kūną, parodantį gerąją atletikos pusę, – grakščią, lieknų ir sveikų formų. Bet jeigu norite, kad jūsų kūnas būtų lieknas, jis turi būti neužterštas.

## Kodėl laikytis dietų yra laiko švaistymas

Daug metų praleidau studijuodamas mitybą ir stebėdamas savo klientus, todėl tikrai tai žinau. Suprantama, kurį laiką galite vartoti neriebius maisto gaminius ir dietines kolas. Bet jūsų kūnas bus taip užterštas, kad bus sunku išlikti liekniems. Mačiau tūkstančius tokių atvejų. Pas mane ateina žmonės, išbandę įvairiausias dietas, nuo kurių ilgai liekni neišlieka. Jie vartoja mažiau angliavandenių, skaičiuoja kalorijas, atsisako daugybės maisto grupių ir praleidžia gyvenimą sverdamiesi ir sverdami maisto porcijas. Bet tokios dietos yra laiko švaistymas – padeda jums kuriam laikui sulieknėti, kad tilptumėte į mažesnę suknelę ar labiau susiveržtumėte diržą, bet galiausiai vėl atgausite buvusį svorį, nes kūnas ir vėl bus užterštas ir tas nepastovumas tęsis – kas gali norėti taip gyventi? Ir dietų, blogos nuotaikos, praradimo jausmo, svorio metimo ir priaugimo ciklas nenutrūksta.

Garuose troškinta vištienos krūtinėlė – to aš nemėgstu. Noriu, kad jūs mėgautumėtės maistu ir gyvenimu. Galite

## TRUMPAI APIE ORGANIZMO VALYMĄ IR LIEKNĖJIMĄ

Pirmasis žingsnis – tai 14 dienų programa. Ją sudaro 3 valgymai ir užkandžiovimai per dieną; taip pat kiekvieną dieną galima išgerti 1 puodelį (natūralios) kavos ar arbatos ir iki 6 puodelių (natūralios) žaliosios arbatos. Kasdien reikėtų gerti mažiausiai 2,5 litro negazuoto vandens, nevartoti alkoholio ar putojančių gėrimų. Reikės atlikti ir keletą pratimų, apie kuriuos daugiau sužinosite 9 skyriuje.

gerti kavą kiekvieną dieną – netgi pradinės 14 dienų programos metu. Po šio laikotarpio galėsite kartą per savaitę valgyti ką tik panorėję („apgaulingas maistas“, žr. p. 169). Taip, tikrai! Jums tik teks laikytis keleto paprastų taisyklių, kurias rasite skaitydami šią knygą, ir išsiugdyti keletą įpročių, kurie taps antrąja jūsų prigimtimi. Greitai išsivalysite organizmą, tada sulieknėsite, nes kūnas atskratys susikaupusių riebalų. Ir tai išliks visam gyvenimui. Įsivaizduokite: ilgalaikis, gražus pasikeitimas.

## \*Patarimas

Kalbame apie laimingą gyvenimą. Nėra kvailių taisyklių, porcijų svėrimo, kalorijų skaičiavimo.





1 SKYRIUS

# IŠVALIUS ORGANIZMĄ SULIEKNĖJAMA

ŠIAME SKYRIUJE...

KODĖL LAIKYTIS DIETŲ YRA LAIKO ŠVAISTYMAS  
KODĖL TERŠALAI YRA NUTUKIMO PRIEŽASTIS  
KAIP NATŪRALUS MAISTAS PADEDA SULIEKNĖTI



## KODĖL MES TAIP MAITINAMĖS

Aš mėgstu maistą! Mes su Christiane dar nebaigę pusryčiauti jau pradėdame kalbėti apie priešpiečius, o mano laimingiausios gyvenimo akimirkos yra tos, kai su šeima ir draugais valgau gerą maistą. Tačiau suprantu, kad visų mūsų požiūris į maistą yra nevienodas ir dažnai mūsų elgesį lemia tai, kas įvyko vaikystėje – trauma, smurtas, savęs baudymas ar finansiniai sunkumai. Išvardijau tik keletą dalykų.

### Leiskite truputį papasakoti apie save.

Aš užaugau gana skurdžioje šeimoje, kur kartais ant stalo nebūdavo maisto. Kartais neturėdavome net stalo. Tačiau šeimoje buvo daug meilės, juoko, dainų ir kad ir kaip būdavo sunku, mano tėtis visada būdavo superherojus ir rasdavo išeitį. Taigi jaučiuosi labai laimingas, kad mano gyvenimas buvo toks, koks buvo, bet alkio jausmas kartais kankindavo. Tai ryškus ir giliai į atmintį įsirėžęs vaikystės atsiminimas, kuris daugelį metų, man to net nežinant, veikė mano santykį su maistu. Niekada nesupratau, kodėl maitinuosi būtent taip – kodėl prisivalgau tiek, kad net pykina ir sunku judėti. Ir kad ir kiek prisivalgydavau, niekada nepalikdavau lėkštėje maisto. Manau, jog toks elgesys atsirado iš tvirto įsitikinimo, kad maisto nepakanka ir man gali jo neužtekti. Dabar, kai suprantu tokio elgesio priežastis, galiu pasakyti tam mažam alkanam rijūnui, glūdinčiam manyje, kad maisto pakanka ir man nereikia suvalgyti visko, ką matau. Šis supratimas padėjo man atsikratyti tokio elgesio, ir tikiuosi, kad perskaitę tai ir jūs pagalvosite apie netinkamus savo valgymo įpročius ir kodėl jie atsirado.

### Kitas mano neblėstantis prisiminimas yra, kaip nuostabiai mano mama gamindavo maistą. Ji išmokė mane vertinti gerą, skaniai paruoštą maistą.

Mano mama pastebėjo, kad kai tik aš gaunu cukraus, susierzinu ir dvidešimt minučių bėgioju ratais, paskui valandą verkiu (tai vyksta iki šių dienų), taigi vaikystėje cukraus beveik negaudavau, išskyrus atskirus atvejus, kai prisivalgydavau saldumynų pas senelius ar draugus. Tuo metu buvau vienintelis nevartojantis cukraus vaikas ir dėl to man nebuvo smagu, tačiau dabar esu dėl to dėkingas, nes jaučiu, jog tai turėjo be galo teigiamos įtakos mano dabartinei sveikatai. Mano santykį su maistu dabar galima apibūdinti kaip besąlygišką meilę: aš myliu maistą, o maistas myli mane.

Maistas yra vienas iš svarbiausių gyvybės šaltinių. Jis mus palaiko, suteikia jėgų, dėl jo mes galime nuostabiai atrodyti ir jaustis, jis gali pakelti mums nuotaiką ir suteikti energijos. Taip žiūrint į maistą ir valgant tai, kas jums naudinga, svoris sumažės. Bet jei į maistą žiūrite kaip į savo priešą, kaip į tai, kas jums kenkia, tai atsiduriate užburtame rate – išsižadėjimas ir „atlygis“. „Atlygio“ esmė ta, kad prisivalgę riebaus ar cukringo maisto, suteikiančio jums trumpalaikį malonumą, vėliau jaučiate šleikštulį, nuovargį, o galiausiai – kaltę ir gėdą. O paskui viskas vėl prasideda iš naujo.

Noriu padėti jums pakeisti požiūrį į maistą ir imti vertinti jį kaip kažką malonaus, kas leidžia jums atsipalaiduoti ir suteikia laimės, o ne verčia jaustis beviltiškai. Noriu, kad mėgtumėte maistą ir mėgautumėtės juo taip, kaip mes su Christiane.

## Kodėl nuo teršalų storėjama

Kūno riebalinėse ląstelėse kaupiasi teršalai (kenksmingos medžiagos, kurias gamina ląstelės arba gyvi organizmai). Jeigu laikotės tokios dietos, kad visai nieko nevalgote (bloga mintis), jūsų kūne lėtai mažėja riebalų kiekis, o teršalai neturi kur dėtis ir grįžta atgal į organizmo sistemą, dėl to jūs visą laiką jaučiatės liūdni, pavargę ir nelaimingi ir kas vakarą einate miegoti, svajodami apie šokolado plytelę. Štai kodėl žmonės taip prasitai jaučiasi po kelių tokios dietos dienų. Tada kūnas greitai nusprendžia, kad jam nepatinka taip jaustis, todėl išlaiko riebalus ir toliau kaupia teršalus.

Užterštam kūnui sunku tinkamai suvirškinti ar išsaugoti maistingąsias medžiagas. O labai kaloringame maiste gali trūkti vitaminų ir mineralų, todėl storuliai jaučiasi tokie alkani – jiems trūksta maistingųjų medžiagų. Taigi išvalykite teršalus iš organizmo ir pamatysite, kaip lengva numesti svorio. Kad visiškai išvalytumėte organizmą, jums reikia išvalyti savo šalinimo sistemą, kuri yra atsakinga už teršalų pašalinimą iš kūno. Taigi, jeigu norite liekno, gražaus kūno, pasistenkite, kad ši sistema būtų švari ir veiktų kuo geriau. Šalinimo sistema sudaryta iš trijų pagrindinių teršalų šalinimo elementų – odos (per prakaitą), kepenų ir inkstų.

Praeityje esu sudaręs žmonėms organizmą valančių dietų, ir jie greitai numetė svorio. Nekalbu apie intensyvias dietas ar badavimą – šie žmonės valgė tris kartus per dieną, gėrė kavą, užkandžiavo ir vis dėlto greitai ir be pastangų sulieknėjo. Kaip jiems tai pavyko? Jie ėmė valgyti maistą be teršalų ir išsivalė organizmą.

## Kas dar nuodija organizmą?

Visi mes kasdien susiduriame su teršalais. Tai automobilių dūmai, užterštas oras, valiklių chemikalai – toliau galite vardyti patys. Bet pažvelkime į tai realistiškai: juk gyventume gana keistai, jeigu stengtumės viso to išvengti. Kai kurie tvirtina, kad mūsų kūnas moka puikiai susidoroti su teršalais, – ir tam tikra prasme jie yra teisūs. Tačiau, deja, šiais laikais mes susiduriame su tokia daugybe teršalų, ypač maiste ir gėrimuose, kad jų mums jau yra per daug. Taigi pirmiausia būtų protinga saugotis teršalų.

## Ar kai kurie teršalai blogesni už kitus?

Be abejonės. Pavyzdžiui, kofeinas yra geriau nei alkoholis. Saikingai ir tinkamai geriant kavą (apie tai galite daugiau paskaityti 3-iame skyriuje), ji degina riebalus, suteikia daug antioksidantų ir pagerina žmogaus sportinę formą. Ji skatina storėjimą tik tada, kai jos vartojama per daug, nes apsunkina antinksčių veiklą, sukelia nemigą, išvaro iš organizmo vandenį, o jūs imate vartoti nepakankamai vandens. Tačiau jeigu gersite geros kokybės natūralią juodą kavą su šlakeliu natūralaus pieno, vienas puodelis per dieną nepakenks.

Kalbant apie alkoholį, jis teikia mažai naudos, jei iš viso jos teikia. Įrodyta, kad raudonasis vynas yra antioksidantas ir gali pagerinti širdies darbą, bet, kita vertus, alkoholis yra žalingas ir kenkia beveik visoms kūno dalims, tiek vidaus organams, tiek odai ir liemens apimčiai.

## Ar po 14 dienų ir toliau reikės vengti teršalų?

Galiu pažadėti, kad kai perskaitysite šią knygą, jūsų požiūris į pyragėlius ir šokoladą pasikeis. Suprantu, kad kartais jų dar norėsite, bet organizmo valymo ir lieknėjimo programa tai leidžia. Taigi atsakymas į klausimą būtų toks: per 14 dienų pradinę organizmo valymo ir lieknėjimo programą kiekvieną dieną galėsite išgerti puodelį (natūralios) arbatos arba kavos. Po šio etapo galėsite gerti iki dviejų puodelių per dieną. Per šias 14 dienų negalima vartoti alkoholio, ir būtų idealu, jeigu vengtumėte jo dar keturias savaites po šio etapo. Tačiau jei labai magės išgerti, keturias savaites gerkite tik kartą per savaitę, o paskui gerkite tik raudonąjį vyną arba skaidrius gėrimus (natūraliausia yra degtinė „Grey Goose“). Vėliau galėsite saikingai išgerti (3-iame skyriuje paaiškinsiu, kaip išmokti pasirinkti sveikus variantus). Sumažinus vartojamo alkoholio kiekį, jūsų svoris greitai sumažės, tad tai tikrai verta daryti.

## PAGRINDINĖS ORGANIZMO VALYMO IR LIEKNĖJIMO TAISYKLĖS

- \* Jūsų praeitis netrukdo žengti į ateitį.
- \* Būkite sau geri: atsikratykite gėdos, kaltės jausmo ir priimkite save tokius, kokie esate.
- \* Būkite geri planetai – galiu pažadėti, kad jums tai naudinga! Valgykite šviežią, natūralią vietinę produkciją.
- \* Judėkite kiekvieną dieną: jūsų kūnui patinka judėti.
- \* Žodis „dieta“ reiškia tam tikrą žmogaus maitinimosi režimą. Jo reikia laikytis nuolatos, o ne tik dvi savaites.
- \* Bet koks pakitimas jūsų kūne pirmiausia įvyksta jūsų prote.
- \* Grožio esmė – ne išvaizda, o savijauta.
- \* Išsivalykite organizmą ir sulieknėkite visam laikui!



## KUR YRA TERŠALŲ?

Šie teršalai yra labiausiai tukinantys:

- \* cukrus
- \* alkoholis
- \* putojantys gėrimai
- \* perdirbtas maistas
- \* per didelis kofeino kiekis
- \* kortizolis – streso hormonas

## \*Patarimas

To, kas negali plaukti,  
skraidyti ar augti žemėje, –  
tikrai nevalgykite!



## IŠVALIUS ORGANIZMĄ SULIEKNĖJAMA

### Koks maistas yra neužterštas?

**Neužterštas maistas yra toks:**

- \* kuris nedaug pasikeitė nuo savo natūralios būsenos – pavyzdžiui, obuolys dubenėlyje beveik nesiskiria nuo obuolio ant medžio, o štai bulvių traškučiai (visiškai perdirbti) visai neprimena bulvių;
- \* kuriam nereikia jokių pridėtinių dirbtinių skonių;
- \* kurio galiojimo laikas nėra labai ilgas;
- \* paprastai sudarytas iš mažiau nei penkių ar šešių sudedamųjų dalių;
- \* neturi sudedamųjų dalių, kurių negalite išarti ar atpažinti;
- \* kurio pagrindinė sudedamoji dalis nėra cukrus (ar kas nors iš tų neištariamų ar neatpažįstamų dalykų);
- \* nuo kurio jūs nesijaučiate nutukę, pilni dujų ar nemalonai persivalgę;
- \* kuris jus pasotina taip, kad pavalgę nesijaučiate alkani.

### ANTIOKSIDANTAI

Antioksidantai yra medžiagos, saugančios jūsų ląsteles nuo žalingo laisvųjų radikalų (kurių esama aplinkoje, chemikaluose, saulės spinduliuose ir tabako dūmuose) poveikio. Laisvieji radikalai žaloja jūsų ląsteles ir jus iš esmės sendina – tiek jūsų odą, tiek širdį. Antioksidantai išvalo organizmą nuo laisvųjų radikalų ir lėtina senėjimo (taip pat ir degeneracinį) procesą. Juos dažniausiai aptinkame ryškiaspalviuose vaisiuose ir daržovėse, ypač tuose, kuriuose gausu vitaminų A, C ir E.

Likopenas yra itin galingas sveikatą stiprinantis antioksidantas, suteikiantis pomidorams raudoną spalvą.

**Daug antioksidantų yra šiuose produktuose:**

- \* pomidoruose (juose gausybė likopeno)
- \* tamsiai raudonuose, mėlynuose, juoduose vaisiuose su plona odele (šilauogėse, gervuogėse, braškėse ir t. t.)
- \* batatuose
- \* raudonose, geltonose ir oranžinėse paprikose
- \* avokaduose
- \* tamsiai žaliose lapinėse daržovėse (špinatuose, gražgarstėse ir t. t.)
- \* „Clean & Lean“ papilduose „Beauty Food“ ir „Berry Burn“ (bodyism.com)

## Kodėl natūralus maistas padeda sulieknėti

Geros kokybės, ekologiško maisto vartojimas yra investicija į sveikatą. Dažnai girdžiu kalbant, kad ekologiški produktai yra per brangūs, mano atsakymas – pirkite, kiek galite sau leisti, ir atsiminkite, kad investavimas į savo sveikatą suteiks jums laimingą, sveiką ir ilgą gyvenimą, mažiau reikės mokėti už gydymą ir vaistus.

Natūraliame maiste yra mažiau teršalų (tokių kaip pesticidai) ir kitų priedų, randamų nenatūraliame maiste (tokių kaip aspartamas, tartrazinas, mononatrio glutamatas (MSG) ir hidrinti riebalai). Šiais laikais ūkininkavimui labai didelę įtaką daro pelnas: siekiant gauti kuo gausesnį derlių ir kuo ilgiau apsaugoti jį nuo kenkėjų, ant pasėlių purškiami pesticidai. Pavyzdžiui, kuo ilgiau braškės išliks šviežios, tuo ilgiau bus galima jas pardavinėti, o dėl to didės ūkininkų ir maisto gamintojų pelnas. Neekologiškai auginami gyvuliai šeriami pigiau (su daugiau teršalų). 2012 metais per Stirlingo universiteto atliktą tyrimą buvo nustatyta, kad dabartinis pesticidų naudojimas buvo bičių kolonijų sumažėjimo priežastis.

Mano kuklia nuomone, ekologiškame maiste taip pat yra daugiau sveikatą stiprinančių mineralų ir vitaminų, daugiau vitamino C, kalcio, magnio, geležies, antioksidantų ir omega-3 riebalų rūgščių – visi jie gali jums padėti tapti sveikesniems, stipresniems ir lieknesniems. Pavyzdžiui, imkime ekologišką pieną, kuriame yra iki 68 procentų daugiau omega-3 nepakeičiamųjų riebalų rūgščių nei paprastame, o tai padeda kūnui deginti riebalus liemens srityje (daugiau apie tai – 5-ame skyriuje).

Prieš keletą metų buvo atliktas tyrimas, neva įrodantis, kad nėra skirtumo tarp ekologiško ir neekologiško maisto. Tačiau man atrodo, kad kuo mažiau pesticidų ir hormonų yra maiste, tuo jis sveikesnis. Jeigu nesutinkate su tuo – nieko tokio!

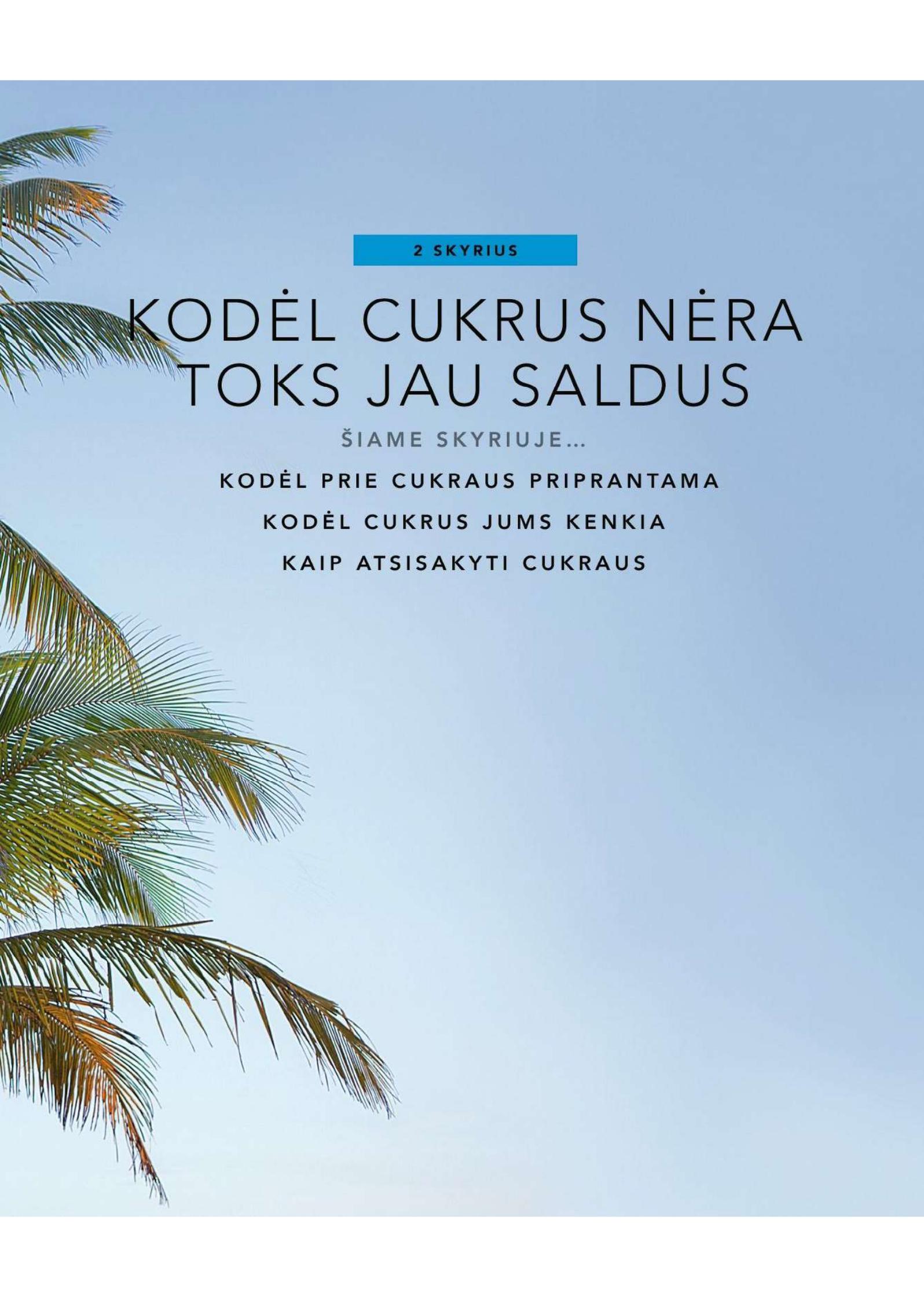
Genetiškai modifikuoti (GM) javai ir kitos maisto sudedamosios dalys taip pat yra draudžiami pagal ekologinius standartus. Į Jungtinę Karalystę kasmet importuojama daugiau kaip milijonas tonų GM javų, siekiant šerti neekologiškai auginamus galvijus, dėl to prekybos centruose parduodama neekologiška mėsa, pienas, sūris ir kiti produktai. Taigi visuomet, kai tik galite, rinkitės ekologišką maistą, ypač mėsą, pieno produktus ir kiaušinius. Ir stenkitės vengti GM maisto.

Darykite, ką galite, su tuo, ką turite. Jeigu negalite gauti ar negalite sau leisti ekologiško maisto, tai pirkite jį kuo šviežesni, o daržoves kruopščiai nuplaukite.



BLOGAI	GERIAU	GERIAUSIAI
<b>Narvelyje užauginti viščiukai</b> – lesinami grūdais ir antibiotikais	<b>Laisvai augusių viščiukų krūtinėlės</b> – jose daugiau omega-3 ir omega-6 riebalų rūgščių nei įprastu būdu augintų viščiukų	<b>Ekologiškai augintų viščiukų krūtinėlės</b> – jose daugiau baltymų, nesočiųjų riebalų rūgščių („gerųjų“), mažiau sočiųjų riebalų („blogųjų“)
<b>Kiaušiniai iš narvelių su bakterijomis</b> – mažiau omega-3	<b>Laisvai laikomų vištų kiaušiniai</b>	<b>Laisvai laikomų vištų kiaušiniai</b> – daugiau riebalus deginančių, sveiką stiprinančių omega-3
<b>Margarinas</b> – pilnas chemikalų ir perdirbtas	<b>Sviestas</b> – kai kuriose rūšyse vis tiek yra maisto priedų	<b>Ekologiškas sviestas</b> – natūralus ir be konservantų bei priedų
<b>Tirpioji kava</b> – kavamedžiai yra vieni iš labiausiai purškiamų augalų; perdirbant į tirpią kavą dar labiau sumažėja maistingųjų medžiagų veiksmingumas	<b>Espresas</b> – mažiau perdirbta kava nei tirpioji; be pieno, cukraus ar kitų priedų	<b>Ekologiškas espresas su ekologiška grietinėle</b> – be pesticidų ir herbicidų (grietinėlė sulėtina kofeino įsisavinimą)
<b>Braškiniis jogurtas</b> – visi pernokę vaisiai sudedami į jogurtą, todėl jame daugiau cukraus ir mažiau maistingųjų medžiagų, be to, į jogurtą ir šiaip dedama cukraus, ypač į neriebų	<b>Braškės</b> – ant neekologiškų braškių purškiami 227 kg pesticidų vienam akrai: fui!	<b>Ekologiškos braškės</b> – prisiminkite, kad kuo plonesnė odelė, tuo daugiau pesticidų įsigeria į vaisių; todėl visada rinkitės ekologiškas uogas ir vaisius
<b>Kepsniai prekybos centruose</b> – prekybos centrai pigiai perka urmu, dažnai iš užsienio, o tai reiškia ilgesnį kelią nuo ūkio iki jūsų stalo	<b>Iš mėsininko pirkti kepsniai</b> – šie kepsniai paprastai būna iš šalyje užaugintų gyvulių	<b>Ekologiški kepsniai</b> – juose nėra nitratų, antibiotikų ir hormonų
<b>Karvių pienas</b> – jame yra laktozės, galinčios sukelti virškinimo problemų	<b>Ožkų pienas</b> – lengviau virškinamas nei karvių pienas	<b>Ekologiškas ryžių ar avižių pienas</b> – nėra cholesterolio ar sočiųjų riebalų
<b>Gūžinės salotos</b> – žalias vanduo, maistingųjų medžiagų beveik nėra; turi 1/20 maistingųjų medžiagų, palyginti su salotomis prieš 50 metų, nes dirvožemyje mažai mineralų	<b>Špinatai</b> – juose labai daug magnio, kalcio, antioksidantų ir chlorofilo, kuris valo jūsų kraują ir padeda išvalyti kepenis	<b>Ekologiški špinatai</b> – daugiau maistingųjų medžiagų nei neekologiškuose
<b>Džiovinti vaisiai</b> – džiovinant prarandama daug maistingųjų medžiagų	<b>Švieži vaisiai</b> – skanus skaidulų, vitaminų ir mineralų šaltinis	<b>Ekologiški vaisiai</b> – be teršalų
<b>Vaškuoti obuoliai</b> – blizgantys atrodo geriau, bet vaškas iš tiesų pašalina iš jų maistingąsias medžiagas	<b>Nefasuoti obuoliai</b> – mažą gliukemijos indeksą turintys vaisiai, kurie yra pilni maistingųjų medžiagų	<b>Ekologiški obuoliai</b> – gali atrodyti ne taip gražiai, bet juose taip pat nėra teršalų





2 SKYRIUS

# KODĖL CUKRUS NĖRA TOKS JAU SALDUS

ŠIAME SKYRIUJE...

KODĖL PRIE CUKRAUS PRIPRANTAMA

KODĖL CUKRUS JUMS KENKIA

KAIP ATSIŠAKYTI CUKRAUS

# DAUGUMA MŪSŲ MĒGSTA CUKRŲ...

**Aš žinau, kad jį mėgau. Kiekvienais metais visame pasaulyje pagaminama daugiau nei 115 milijonų tonų cukraus, todėl atrodo, kad ne aš vienas esu saldumynų mėgėjas. Taigi, kodėl jį taip mėgstame?**

## Cukrus – ne toks jau saldus

Cukrus tobulai sukurtas tam, kad prie jo priprastume. Jis atkeliauja pas mus gražių rožinių keksiukų, purių zefyrų, lengvų biskvitinių pyragėlių su džemu ir grietininio šokolado pavidalu. Faktiškai beveik viskas, kas saldu, skaniai atrodo ir kvepia. Neseniai stebėjau savo mažąjį pusbrolių per jo pirmąjį gimtadienį, kai paragavęs gimtadienio torto jis gavo pirmą cukraus porciją. Mačiau, kaip nušvito jo mažas veidelis; jam patiko cukrus ir jis norėjo dar. Tai buvo beveik baisu.

Bet iš tiesų nereikėtų vartoti tiek daug rafinuoto cukraus. Dėl jo mes priaugame svorio, jis padidina kepenis (o tai yra blogai), dėl jo prastai jaučiamės, jis sendina mus tiek iš vidaus, tiek iš išorės, o jo pavartoję tampame pavargę, stori ir raukšlėti. Prie rafinuoto cukraus labai lengva priprasti, be to, jis pašalina iš kūno maistingąsias medžiagas, ir tai – svarbiausia priežastis, kodėl, kaip numatoma, šios kartos vaikai mirs jaunesni nei jų tėvai. Taip yra dėl to, kad cukraus verslas labai didelis, o jį remia milžiniška prekybos kampanija, sugebanti įtraukti mus nuo labai ankstyvo amžiaus, kad mes visi prie jo priprastume.

## Kodėl prie cukraus priprantama fiziškai

Cukrus veikia smegenis panašiai kaip skausmą malšinantys vaistai, tokie kaip morfinas ir kiti opiatai (pavyzdžiui, heroinas). Šie vaistai beveik iš karto suteikia malonumą, ramybę ir pasitenkinimą, todėl prie jų labai greitai priprantama. Kai maisto gamintojai tai suprato, jie pradėjo

gaminti maisto produktus, kuriuose gausu cukraus. Praėjusio amžiaus šeštajame dešimtmetyje cukrus dažniausiai būdavo dedamas į namie kepamus pyragus, tačiau dabar jis įeina beveik į visus maisto gaminius, alkoholinius bei gaiviuosius gėrimus ir netgi į vadinamuosius „sveiko“ maisto produktus (tokius kaip pusryčių dribsniai) ir vaikams skirtus produktus.

Daugelis mūsų pamėgsta saldumynus todėl, kad jie suteikia „energijos“, ir iš tiesų tai yra energijos forma. Bet prasta. Taip, suvalgius šokolado plytelę, užplūs energija, bet maždaug po dešimties minučių jūs pasijusite dar labiau pavargę nei prieš tai. Taip yra todėl, kad cukrus greitai patenka į kraują ir jo kiekis kraujyje staigiai padidėja. Tačiau netrukus jūs vėl jaučiatės suglebę (taip nutinka, kadangi kasa gamina insuliną ir cukraus kiekis kraujyje staiga sumažėja). Daug geresnis energijos gavimo būdas yra valgyti kompleksinius angliavandenius (vaisius su mažu glikemijos indeksu, uogas), organizmo neteršiančius ir liekninančius baltymus, daržoves, gerti daug vandens ir reguliariai sportuoti. Jeigu visa tai darysite, jums nereikės tokio žalingo energijos šaltinio kaip cukrus.

Tyrimai taip pat rodo, kad gebėjimas pajusti skirtumą tarp saldaus ir kartaus yra įrašytas į mūsų DNR. Tai padėjo išgyventi urviniams žmonėms, nes jie atskyrė tai, kas nuodinga, nuo to, kas saugu valgyti. Mes taip pat esame vieningi gyvūnų rūšis, kurie patys negamina vitamino C – mums reikia jį gauti su maistu. O vitamino C daugiausia yra saldžiuose produktuose. Taigi logiška manyti, kad mums įgimta siekti saldaus maisto, kuriame galbūt yra daug vitamino C (daugiausia vitamino C turintys uogos ir vaisiai, pavyzdžiui, apelsinai, yra labai saldūs). Viskas buvo gerai, kai žmonėms reikėjo medžioti ir patiems rinkti maistą – keksiukai ant medžių neauga. Tačiau dabar jie visur ranka pasiekiami – kaip ir cukrus, kuris yra daug prastesnės kokybės. Pagaliau natūralus cukrus, esantis vaisiuose, yra vienas dalykas, o perdirbtas šlamštas, esantis saldainiuose ir pyragėliuose, – jau visai kas kita.

## Kodėl prie cukraus priprantama emociškai

Kai mes augome, daugumai mūsų saldumynai buvo „atlygis“ iš tėvų, senelių ir beveik visų kitų pažįstamų žmonių. Jeigu mokykloje gaudavome gerus pažymius, namie mus pagirdavo ir duodavo saldinių. Kai mus prižiūrėdavo seneliai, už gerą elgesį gaudavome pyrago (iš tiesų viešėdamas pas senelius aš gaudavau pyrago, nesvarbu, kaip elgdavausi; manau, taip jie savotiškai atsidėkodavo mano tėčiui už tokį šelmišką paauglį – namo mane grąžindavo raudonomis akimis ir klykiantį, verkiantį, esantį ant cukraus sukkelto audringo susierzini- mo priepuolio ribos). Kai jausdavomės nelaimingi, nes nusibrozdinome kelius, mums duodavo saldinių, kad nuramintų. Per gimtadienius gaudavome didžiulį saldų tortą. Taigi nieko keisto, kad sulaukę paauglystės esame įpratę sieti saldumynus su laimingais laikotarpiais ir su tuo, nuo ko jaučiamės geriau.

## \*Patarimas

Venkite pernokusių vaisių. Kuo labiau vaisius prinokęs, tuo daugiau jame cukraus, o tai reiškia, kad yra didesnė galimybė, jog šis cukrus kaupsis riebalų pavidalu. Taigi, kai kitą kartą rinksitės, kuri vaisių valgyti, nesirinkite minkščiausio, nes jame yra daugiausia cukraus.



Kartą turėjau klientę, kuri buvo nepaprastai pripratusi prie cukraus. Kai ji pirmą kartą atėjo pas mane, jos mityba buvo pasibaisėtina. Kiekvieną dieną jai reikėjo sukrimsti ką nors saldaus, ypač pavalgius ar bet kada, kai kankindavo stresas ar liūdesys. Atidžiau iškamantinėjęs sužinojau, kad kai ji buvo maža, jos motina sunkiai sirgo, o motinai gulint ligoninėje mergaite rūpindavosi tėvas. Kūdikystėje, jeigu ji verkdamo ar blogai miegodavo, tėvas suvilgydavo žinduką medumi, kad ją nuramintų. Todėl ieškodama nusiramino klientė įprato griebtis cukraus. Meilė jai labai smarkiai asocijavosi su cukrumi.

Dauguma mūsų daro lygiai tą patį kaip ši klientė: kai sielvartaujame ar jaučiamės vieniši, kai mums liūdna ar patiriame įtampą, mes valgome saldumynus; kad pasijustumė geriau ar pralinksmėtume, kemsame ledus, pyragaičius ar šokoladą. Bet žinote ką? Saldumynai mūsų nepralinksmina. Nuo jų storėjame ir jaučiame įtampą, jie sukelia ligas ir mus sendina. Taigi, kai kitą kartą ieškosite ko nors saldaus, nes jus paliko partneris ar nepasisekė darbe, sustokite ir paklauskite savęs: „Ar nuo to mano problemos išsispres?“ Prisiminkite kitados suvalgytą gražų rožinį glajų ir pagalvokite apie jame esančius tukinančius teršalus.

## MARY ISTORIJA

„Aš buvau labai pripratusi prie cukraus. Per pietų pertraukėlę sukrimsdavau plytelę šokolado ir pasilepindavau keksiuku ar koku nors trapios tešlos kepiniiu su balinta kava arba sausainiu su puodeliu arbatos. Tačiau Jamesas mane įtikino, kad man patinka ne cukrus, o tai, ką su juo sieju. Tiesą sakant, supratau, kad nuo saldumynų pasijuntu blogiau. Nuo jų išsipučia skrandis, o energijos staiga sumažėja. Kai nustojau juos valgyti, pasijutau lengviau, o mano oda tapo skaisti. Dabar retai vartuju saldumynus ir man jų visai netrūksta.“



## Kodėl cukrus taip kenkia

Per pastaruosius 50 metų Vakarų pasaulis pradėjo vartoti dvigubai daugiau perdirbto cukraus (pvz., esančio sausainiuose, gaiviuosiuose gėrimuose ir leduose) ir per šį laikotarpį padaugėjo nutukusių ir širdies ligomis sergančių žmonių. Dėl to kaltas ne vien cukrus, bet dažniausiai – būtent jis. Jeigu manote, kad per daug dramtizuoju, įveskite „Google“ frazę „perdirbto cukraus žala“ ir rasite apie 6 milijonus nuorodų. Milijonai žmonių (ypač Amerikoje ir Jungtinėje Karalystėje, kur daugiausia suvartojama perdirbto cukraus) yra nutukę, nesveiki ir vargsta, vartodami daugybę vaistų, kad galėtų gyventi su savo nutukusiu kūnu.

2009 metų rudenį Amerikos širdies asociacija padarė pranešimą, ragindama žmones sumažinti perdirbto cukraus vartojimą. Moterims patariama suvartoti ne daugiau nei šešis arbatinius šaukštelių per dieną, o tai sudaro apie 100 kalorijų. Prisiminkite: tai daugiausia, kiek galima suvartoti (bet būtų tobula, jei visai nevartotumėte perdirbto cukraus, nebent jis būtų iš natūralių šaltinių, tokių kaip vaisiai), tačiau vidutinis amerikietis suvartoja apie

**Per pastaruosius 20 metų cukraus suvartojimas JAV padidėjo nuo 11,7 kg iki 61,2 kg, skaičiuojant žmogui per metus! O XIX a. pabaigoje (1887–1990) žmogus per metus vidutiniškai suvartodavo tik 2,3 kg cukraus.**

22 arbatinius šaukštelių per dieną! Kad geriau tai suprastumėte, žinokite, jog vienoje skardinėje dietinio gėrimo yra apie aštuonis arbatinius šaukštelių cukraus; įsivaizduokite, kiek cukraus suvartojate, jeigu dar valgote sausainius, pyragaičius, saldinius ar bet kokius kitus saldumynus.

## Kaip cukraus vartojimas gali jus paveikti

Nuo cukraus tunkate: kūnas negali tiek daug jo perdirbti, tad jis kaupiasi riebalų pavidalu. Jis sunkina riebalų deginimą organizme – jei vartojate cukrų kasdien, jokios treniruočių viso pasaulio sporto salėse nepadės sulieknėti.

Kaip jau matėme (žr. p. 24), prie cukraus priprantama, taigi kai tik pradėdate jį vartoti, labai sunku liautis. Praplėšę sausainių pakelį, paprastai suvalgome viską aliai trupi-

nėlių. Sustabdykite šį ciklą, jo net nepradėję. Nusiraminkite kaip nors kitaip – išgerkite ramunėlių ar žaliosios arbatos, suvalgykite šilauogių su jogurtu, riešutais ir cinamonu (idealu!). Eikite pasivaikščioti sparčiu žingsniu, išsimaukykite vonioje, nusilakuokite nagus, paskambinkite draugui – darykite bet ką, kad tik atitrauktumėte mintis nuo cukraus.

Cukrus pašalina iš organizmo vitaminą B, o tai sukelia nuovargį; taip pat veikia ir bet kokia psichinė, fizinė ar emocinė įtampa. Jeigu pavartosite cukraus sunkios dienos pabaigoje, neteksite dvigubai daugiau vitamino B. Vitaminas B gerina medžiagų apykaitą, pakelia tonusą, palaiko sveiką odos, plaukų bei nagų būklę ir stiprina imunitetą.

Kūno riebalų deginimas labai susijęs su insulino lygio reguliavimu. Cukrus pakelia insulino lygį, dėl to greičiau kaupiasi riebalai ir būtent dėl šios priežasties tiek daug žmonių Vakarų pasaulyje yra nutukę arba turi antsvorio. Mes storėjame nuo cukraus, o ne nuo riebalų. Sveiko, liekno žmogaus kūne 40 procentų suvartoto cukraus tiesiogiai virsta riebalais; o nutukusio žmogaus kūne riebalais tiesiogiai virsta iki 60 procentų cukraus; šie riebalai kau-

piasi aplink klubus, pilvo ir šlaunų srityse. Pagalvokite apie tai: iki 60 procentų nuo to keksiuko keliauja tiesiai jums ant pilvo ir klubų, kur lieka labai ilgai. Cukrus sumažina energijos lygį: pavartojus perdirbto cukraus labai padidėja cukraus kiekis kraujyje; tai suteikia energijos pliūpsnį, tačiau paskui jos ilgam sumažėja ir jūs jaučiatės pavargę, alkani ir galiausiai – nutukę. Cukrus kenkia vidaus organams: verčia juos prisitaikyti prie kūno cheminės sudėties pasikeitimo, o tai reiškia, kad inkstai ir kasa be laiko nualinami. Taigi padidėja cukrinio diabeto tikimybė. Per didelis cukraus kiekis sumažina vitaminų ir mineralų kiekį organizme ir dėl to gali sumažėti imunitetas. Atitinkamai padidėja tikimybė susirgti.

Laikas suvokti realybę ir atsiminti, kad cukrus yra kaip atominė riebalų bomba, sproginėjanti visame jūsų kūne. Vartodami jį kasdien, nuolatos kovosite su antsvoriu ir neturėsite plokščio pilvo.

## Didžiausi priešai

**Baltasis rafinuotas cukrus** – produktas pakeliuose, kurį dedate į arbatą arba pyrago tešlą.

**Vaisių sultys** – į daugumos krautuvėse parduodamų vaisių sulčių sudėtį įeina pasaldintas vanduo su vaisių skaidulomis, todėl jose labai mažai vitaminų ir mineralų. Geriausia išgerti mažą šviežiai išspaustų sulčių stiklinę, o dar geriau suvalgyti neapdorotą vaisių.

**„Blogieji“ angliavandeniai** – balti, neekologiški makaronai, duona, dribsniai ir dribsnių batonėliai yra didžiausi priešai. Netgi sveikai atrodančiuose ruduose angliavandeniuose (tokiuose kaip rupių miltų duona) yra cukraus.

**Alkoholis** – tikrai vien cukrus.

**Pyragaičiai, saldainiai, sausainiai, ledai** – ar dar reikia ką nors sakyti?

**Vadinamasis „neriebus maistas“** – toks kaip dietiniai jogurtai, dauguma sausų pusryčių (daugiau apie tai – 3-iam skyriuje), „sveiki“ batonėliai, apskritos bandelės ir energiniai gėrimai – visuose juose daug cukraus, kuris suteikia jiems skonį. Pamėgta maisto gamintojų taktika yra pavadinti produktą „neriebiu“, kai jame ir nebuvo riebalų. Tai labai įprasta, kalbant apie sausus pusryčius (kodėl jų iš viso nevertėtų valgyti, daugiau skaitykite 3-iam skyriuje).

**Bet kokia sudedamoji dalis, kurios galūnė – „-ozė“** – už tokių žodžių dažnai slepiasi cukrus (pavyzdžiui, sacharozė, maltozė, laktozė, gliukozė ir fruktozė). Kitas įprastas pavadinimas yra „sirupas“, o iš jų pats baisiausias – „daug fruktozės turintis kukurūzų sirupas“ (HFCS), vienas iš pigiausių saldiklių, didinantis riebalus kaupiančių hormonų kiekį, o per neseniai atliktą Pensilvanijos universiteto (JAV) tyrimą buvo nustatyta, kad jis taip pat padidina alkio hormonų kiekį; jo yra saldainiuose, dribsnių batonėliuose, vaisiniuose gėrimuose, pomidorų padaže, majoneze, makaronų padaže ir netgi salotų padaže, taigi visada skaitykite etiketes.

**Visi produktai, kurių sudėtyje vienas iš trijų pirmųjų ingredientų yra cukrus – bet kuriuo savo pavidalu.**

Jums iš esmės reikia atsakyti bet kokių saldiklių, ypač dirbtinių, kurie pagaminti iš kenksmingų medžiagų. Atsiminkite, kad didžiosios dalies supakuoto maisto sudėtyje yra saldiklių, taip pat ir kitų priedų, kurių jums tikrai reikėtų vengti, jeigu norite turėti liekną liemenį. Išmokite skaityti etiketes ir venkite bet kokių neaiškių ar kenksmingų ingredientų.

### Pagrindinės medžiagos, kurių turėtumėte vengti:

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| * daug fruktozės turintis kukurūzų sirupas  | * sorbitolis                       |
| * baltasis cukrus                           | * manitolis                        |
| * rudasis cukrus                            | * eritritolis                      |
| * cukranendrių cukrus                       | * aspartamas                       |
| * sacharozė                                 | * sacharinas                       |
| * gliukozė                                  | * dirbtinis saldiklis „NutraSweet“ |
| * fruktozė                                  | * dirbtinis saldiklis „Splenda“    |
| * nevalytas cukranendrių cukrus („Sucanat“) | * ciklamatas                       |
| * „Turbinado“ cukrus                        | * sukralozė                        |
| * cukrinių runkelių cukrus                  | * acesulfamo kalis                 |
| * maltozė                                   |                                    |

Jeigu jums tikrai sunku atsikratyti šio įpročio ir reikia truputį saldumo, aš rekomenduočiau steviją. Tai augalai, 200 kartų saldesni už cukrų. Kitas natūralus saldumo šaltinis yra ksilitolis, kurio galite nusipirkti granulėmis (taigi juo patogiau saldinti karštus gėrimus); jis iš lėto suteikia energijos.

## CUKRUS VAISIUOSE

Geriausia cukraus gauti valgant šviežius vaisius. Taigi, kai kitą kartą užsinorėsite ko nors saldaus, valgykite kokių nors sezoninių vaisių ar uogų su plona odele, pavyzdžiui, obuolių, kriaušių, vyšnių ar žalių vynuogių. Visada juos valgykite su baltymais ir / ar riebalais, kad sulėtintumėte laiką, per kurį cukrus patenka į kraujotaką.

Nors vaisius valgyti tikrai labai naudinga, juose vis dėlto daug cukraus, taigi jais nepiktinaudžiaukite. Taip, visiems mums reikia valgyti vaisių ir daržovių penkis kartus per dieną, bet daugiausia tai turėtų būti daržovės. Valgykite daržoves keletą savaičių neribodami savęs ir su nuostaba pamatysite, kaip sulieknės jūsų liemuo, padidės energija ir nė kiek nesustorėsite. Geriausia yra valgyti uogas, taigi jų valgykite daugiausia.

## O KAIP MEDUS?

Natūralus medus, grynas klevų sirupas, rudųjų ryžių sirupas, melasa (kurioje gausu kalcio, geležies, vitamino B ir kalio), šluotinių sėklučių medus (jame gausu antioksidantų), miežių salyklas, stevijos, ksilitolis ir agavos – saikingai vartojant, tinka. Bet pagrindinis žodis čia yra „saikingai“. Kaip ir vaisiai, šie produktai yra naudingi – ir jie tikrai yra sveikiau už perdirbtą cukrų, esantį saldainiuose, – bet jie turėtų sudaryti tik mažą jūsų raciono dalį.

## \*Patarimas

Kuo vaisius tamsesnis, tuo geriau. Dažniausiai tamsios spalvos vaisiai turi ploną odėlę, taigi jie gamina daugiau antioksidantų, kad apsisaugotų nuo saulės.



# KAIP LIAUTIS VARTOTI CUKRŲ

Jums tikrai reikia liautis vartoti cukrų, jeigu norite išsivalyti organizmą ir sulieknėti. Prie visų kitų produktų, apie kuriuos ketiname kalbėti šioje knygoje, tokių kaip kava, galima bus vėl grįžti, kai baigsite pradinę 14 dienų organizmo valymo ir lieknėjimo programą. Bet cukrus? Jis toks bjaurus, toks žalingas ir taip visapusiškai jums kenkia, kad geriausia jo visai atsikratyti tokiu būdu:

## Niekada nesigriebkite cukraus kaip atlygio

Paklauskite savęs: kaip galima vadinti „atlygiu“ ankstyvas raukšles, išsipūtusį pilvą, riebalus ant juosmens? Kas iš tiesų yra cukrus – bjaurus teršalas, kuris nudažytas gražia spalva, kad jus priviliotų, ir kurio pavartoję jūs tunkate ir blogai jaučiatės. Verčiau save apdovanokite kuo nors kitu, pavyzdžiui, grožio procedūra ar nauja knyga.

## Vartokite daug chromo

Chromas padeda reguliuoti cukraus lygį kraujyje ir atsikratyti potraukio į cukrų. Jo gerieji šaltiniai yra kiaušiniai, melasa, kepenys, inkstai, nesmulkinti grūdai, riešutai, grybai ir smidrai. Jeigu esate diabetikas, nevalgykite šių produktų dideliais kiekiais.

## Papildykite savo racioną glutaminu

Glutaminas yra amino rūgštis, malšinanti potraukį į cukrų. Jo rasite daugumoje sveiko maisto parduotuvių. Išmaišykite valgomąjį šaukštą mažoje stiklinėje vandens, kai užsimanysite cukraus.

## Į savo racioną įtraukite tamsios mėsos baltymus

Potraukis į cukrų dažnai kyla dėl baltymų stygiaus racione. Bandykite valgyti tamsesnę mėsą: viščiukų blauzdeles, jautieną ir avieną. Tamsioje mėsoje yra daugiau purino, kuriame yra daugiau sotumo jausmą teikiančių maisto medžiagų nei šviesesnės mėsos rūšyse, tokiose kaip viščiukų krūtinėlės ar žuvis; tai padės išvengti potraukio į cukrų. Tad jei užsinorėjote cukraus, suvalgykite gabalėlį viščiuko ar riešutų ir tai padės atsikratyti šio potraukio.

## Vartokite „Clean & Lean“ papildus

Papilduose „Clean & Lean Body Brilliance“ gausu aukščiausios kokybės žalumynų, chromo ir cinamono, padedančių reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, suteikiančių energijos ir sumažinančių potraukį į cukrų visai dienai. „Clean & Lean Fish Oil Omega Brilliance“ sudėtyje yra nepakeičiamųjų riebalų rūgščių, kurios svarbios gerai sveikatai palaikyti ir gali padėti sumažinti potraukį į cukrų, nes jūsų kūnui netrūks „genijų“ riebalų.

„Clean & Lean“ produktų galite įsigyti [www.bodyism.com](http://www.bodyism.com)



## KAIP VARTOTI CUKRŲ

Jeigu jaučiate, kad jums būtinai reikia cukraus, yra keletas taisyklių, kurių turėtumėte laikytis, kad apribotumėte jo kiekį:

**1** Visada vartokite cukrų baigdami valgyti (niekada nevartokite prieš valgį). Pirmiausia suvalgykite baltyminį maistą (prisiminkite: kaskart valgant jums reikia gauti baltymų), tada mažiau norėsite cukraus, be to, išvengsite cukraus kraujyje svyravimų.

**2** Vartokite gerą cukrų – kuo geresnį. Tai reiškia – neapdorotus sezoninius vaisius plona odele (žr. p. 26) arba tikrai geros kokybės medų – bet ne per daug. Kai tik pradėsite mažinti suvartojamo cukraus kiekį, greitai nustosite mėgautis jo skoniu ir pamatysite, kad jums jo reikia daug mažiau nei anksčiau.

**3** Niekada, niekada nevalgykite vien cukraus (įskaitant vaisius ir medų) – visada valgykite su baltyminiu maistu ir „geraisiais“ riebalais (pabandykite saujelę riešutų ar natūralaus jogurto). Baltymai ir riebalai sulėtina cukraus patekimą į kraujotaką; jeigu cukrus greitai patenka į kraują – pavysdžiui, suvalgius didžiulį keksą, jus staiga užplūs energija, bet ji greitai ir atslūgs. Kuo lėčiau cukraus patenka į kraują, tuo mažesnis energijos antplūdis, bet tai reiškia ir mažesnę atoslūgį.

**\*Tai lengva**  
Visų šioje knygoje  
pateikiamų patarimų  
lengva laikytis, o jų  
laikydami atrody-  
site stiprūs ir sveiki.

Kitame puslapyje yra lentelė „Blogai, geriau, geriausiai“, padėsianti pakeisti „blogą“ perdirbtą cukrų mažiau kenksmingais variantais, pabaigus pradinę 14 dienų organizmo valymo ir lieknėjimo programą (žr. 6-ą skyrių). Jeigu jums kas nors patinka skiltyje „Blogai“, verčiau rinkitės iš skilties „Geriau“. O jeigu norite turėti tokį kūną kaip Elle, rinkitės skiltį „Geriausiai“!

BLOGAI	GERIAU	GERIAUSIAI
<p><b>Baltasis cukrus</b> – jūsų kūnas negali perdirbti daug cukraus, tad likusi jo dalis kaupiasi riebalų pavidalu. Jis išeikvoja jūsų kūno vitaminų ir mineralų atsargas, dėl to jaučiatės pavargę</p>	<p><b>Rudasis cukrus</b> – sudėtyje yra melasos, suteikiančios mineralų, tokių kaip kalcis, geležis ir magnis</p>	<p><b>Šluotinių séklučių medus</b> – gausus antioksidantų, taigi daug tinkamesnis nuslopinti saldumynų poreikiui, bet vartoti reikia saikingai</p>
<p><b>Šokoladu padengti sausainiai</b> – juose gausu cukraus, kviečių ir glitimo, kuris gali sukelti uždegimą</p>	<p><b>Juodasis šokoladas</b> – skanus antioksidantų šaltinis</p>	<p><b>Ekologiškas juodasis šokoladas</b> – kuo juodesnis šokoladas, tuo geriau</p>
<p><b>Saldainiai</b> – tik cukrus ir konservantai</p>	<p><b>Džiovinti vaisiai</b> – natūralus cukrus, geriau nei rafinuotas</p>	<p><b>Švieži vaisiai su sauja migdolų</b> – baltymai su cukrumi padeda išvengti cukraus padidėjimo kraujyje</p>
<p><b>Pusryčių dribsniai</b> – paprastai juose daug cukraus, mažai maistingųjų medžiagų, jūs tebenorėsite cukraus</p>	<p><b>Avižų dribsniai (be kviečių)</b> – avižos daug skaidulų turintis lėtai išsiskiriančių angliavandenių šaltinis</p>	<p><b>Geriausi pusryčiai</b> (žr. p. 87)</p>
<p><b>Konservuotų vaisių salotos</b> – turi daug natrio, kuris lemia vandens sulaikymą organizme</p>	<p><b>Vaisių su stora žievele salotos</b> (bananai, apelsinai ir arbūzai) – šviežiuose vaisiuose gausu gyvybiškai svarbių vitaminų ir mineralų, bet jų šiek tiek prarandame, nulupdami žievę</p>	<p><b>Vaisių su plona odele salotos su séklų mišiniu</b> – vaisiai su plona tamsia odele turi daug antioksidantų, ir kai valgote juos nenuluptus, neprarandate maistingųjų medžiagų</p>
<p><b>Neriebus jogurtas</b> – dažniausiai turi daugiau cukraus ir mažiau maistingųjų medžiagų nei riebus</p>	<p><b>Ekologiškas riebus jogurtas</b> – jame gausu konjuguotos linolo rūgšties (CLA), padedančios deginti riebalus</p>	<p><b>Ekologiškas kefyras</b> – raugintas pienas, turintis labai daug probiotikų, padedančių pagerinti virškinimą</p>
<p><b>Ledinukai</b> – cukrus ir chemikalai</p>	<p><b>Vaisių sultys</b> – atgaivinanti, gera vitaminų dozė, bet sudėtyje yra daug cukraus</p>	<p><b>Švieži ekologiški vaisiai</b> – juose mažiau cukraus, daug skaidulų, padedančių reguliuoti cukraus kraujyje lygį</p>
<p><b>Parduotuvėje pirktas tortas</b> – prikimštas cukraus ir konservantų, kad būtų ilgesnis galiojimo laikas</p>	<p><b>Šviežias tortas iš kepyklos</b> – nėra sveikas maistas, bet bent jau šviežias ir pagamintas iš šviežių produktų</p>	<p><b>Namie keptas tortas</b> – pagamintas be baltojo cukraus, vietoje jo – saldūs vaisiai: daug švaresnis būdas mėgautis šiuo skanėstu</p>

BLOGAI	GERIAU	GERIAUSIAI
<p><b>Sausainiai</b> – juose gausu druskos, cukraus ir nesveikų riebalų</p>	<p><b>Avižiniai paplotėliai su žemės riešutų sviestu</b> – avižos yra sotus maistas, o žemės riešutų sviestas suteiks būtinų baltymų</p>	<p><b>Ryžių paplotėliai su ekologišku riešutų sviestu</b> – puikus baltymų, angliavandenių ir sveikų riebalų mišinys</p>
<p><b>Ledai</b> – pienas su daugybe cukraus; daugelis žmonių sunkiai virškina pieno produktus</p>	<p><b>Ekologiški ledai</b> – sudėtyje mažiau teršalų ir nėra hormonų bei antibiotikų</p>	<p><b>Natūralus, riebus ekologiškas jogurtas su karijomis</b> – daug mažiau cukraus ir riebalų, o baltymai padeda jaustis sočiam</p>
<p><b>Javainių batonėlis</b> – sulipdytas cukrumi; atrodo sveikai, tačiau neapsigaukite!</p>	<p><b>Namie gamintas smulkintas javainis</b> – mažiau cukraus, mažiau konservantų ir pagamintas iš organizmo neteršiančių ir liekninančių produktų</p>	<p><b>Košė su ekologiškais riešutais ir sėklomis</b> – jos mažas glikemijos indeksas, joje daug skaidulų ir omega-3 riebalų rūgščių</p>
<p><b>Pieniško šokolado plytelė ar pakelis saldainių</b> – tai kišeninė riebalų bomba</p>	<p><b>Juodasis šokoladas</b> – mažiau cukraus ir daugiau antioksidantų</p>	<p><b>Ekologiškas juodasis šokoladas su lazdynų riešutais</b> – mažiau teršalų, sveiki riebalai ir skaidulos, suteikia sotumo jausmą</p>
<p><b>Kruasanas</b> – nulis skaidulų, permirkęs „bloguosiuose“ riebaluose; ko gero, prasčiausi pusryčiai, nebent suvalgytumėte spurgą ir surūkytumėte cigaretę, – tai būtų dar blogiau!</p>	<p><b>Apvali bandelė iš sveiko maisto parduotuvės</b> – sudėtyje daugiau skaidulų, bet daug cukraus ir kviečių</p>	<p><b>Namie kepta apvali bandelė, pagaminta iš organizmo neteršiančių ir liekninančių produktų</b> – daug skaidulų</p>