Dallas Hartwig
Melissa Hartwig

Viskas prasideda nuo maisto

Paleomityba

Visavertė mityba 30 dienų

TYTO ALBA

Dallas Hartwig
Melissa Hartwig

Viskas prasideda nuo maisto

Paleomityba

Visavertė mityba 30 dienų

Iš anglų kalbos vertė
Jolita Parvickienė

VILNIUS 2014

TURINYS

Pratarmė 9
Įvadas 11

I dalis. VISKAS PRASIDEDA NUO MAISTO
I skyrius. Maistas turi būti naudingas sveikatai 14
II skyrius. Mūsų mitybos sistema 20

II dalis. GERO MAISTO STANDARTAI
III skyrius. Kas yra maistas? 26
IV skyrius. Smegenys ir maistas 30
V skyrius. Sveiki hormonai, sveiki ir jūs 43
VI skyrius. Žarnyno reikšmė 69
VII skyrius. Nuo uždegimo niekas neapdraustas 80

III dalis. NE ITIN SVEIKA
VIII skyrius. Cukrus, saldikliai ir alkoholis 94
IX skyrius. Augaliniai aliejai 105
X skyrius. Grūdinės ir ankštinės kultūros 112
XI skyrius. Pieno gaminiai 134
XII skyrius. Viską sudėjus 148

IV dalis. SVEIKATAI NAUDINGIAU
XIII skyrius. Mėsa, jūros gėrybės ir kiaušiniai 154
XIV skyrius. Daržovės ir vaisiai 168
XV skyrius. Tinkami riebalai 180

V dalis. SĖDAME PRIE STALO
XVI skyrius. Mitybą planuoti paprasta 200

VI dalis. VISAVERTĖ MITYBA 30 DIENŲ
XVII skyrius. Programos įvadas 222
XVIII skyrius. *Whole30*: šalinimo procesas 229
XIX skyrius. *Whole30*: susigrąžinimas 241

VII dalis. VISAVERTĖ MITYBA 30 DIENŲ IR VISĄ GYVENIMĄ
XX skyrius. Ilgalaikės sėkmės strategijos 246
XXI skyrius. Programos priderinimas konkrečioms žmonių grupėms 259
XXII skyrius. Sveika mityba ir papildai 275

Baigiamosios mintys 285
PRIEDAS A. Mitybos žemėlapis 287
PRIEDAS B. Viskas prasideda nuo maisto gaminimo šaltinių 319
Padėkos 327
Pagrindinė literatūra 329

I SKYRIUS

MAISTAS TURI BŪTI NAUDINGAS SVEIKATAI

Perskaičiau apie Whole30 *programą ir nutariau jos imtis. Sergu II tipo diabetu, bet išgirdusi apie vartojamų vaistų šalutinius poveikius nusprendžiau jų atsisakyti. Penktą šios programos dieną cukraus kiekis mano kraujyje tapo normalus! Negaliu patikėti, kad jis normalizavosi taip greitai vien pakeitus mitybą. Per* Whole30 *numečiau apie tris kilogramus... tačiau geriausia tai, kad pasijutau sveikesnė, sumažėjo dusulys, A1c nukrito pusantro punkto ir dabar galiu kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje! Baigusi programą lioviausi vartoti vaistus nuo diabeto, o mano gydytojas labai džiaugiasi rezultatais.*

Maricel B., Šugar Landas, Teksasas

Turime savą sveikos mitybos teoriją ir šioje knygoje išsamiai ją išdėstysime.

Maistas, kurį valgote, suteikia jums *daugiau* arba *mažiau* sveikatos. Renkatės jūs patys.

Nėra neutralaus maisto, nėra vadinamosios mitybos Šveicarijos – kad ir ką dedate į burną, tampate *sveikesni* arba *ne tokie sveiki*.

Regis, viskas paprasta, ar ne? Tereikia valgyti tokį maistą, nuo kurio būsite sveikesni.

Na, iš tiesų taip ir ne.

Turbūt suprantate, kad norint tinkamai pasirinkti maistą negana žinoti, kas yra sveika. Jeigu taip būtų, paprasčiausiai įteiktume jums produktų

sąrašą ir palinkėtume geros kloties (tai būtų pati trumpiausia knyga apie mitybą!). Vis dėlto procesas, kokį maistą rinktis, yra kur kas sudėtingesnis ir turi įvairių niuansų.

Mūsų mitybai daugiau įtakos turi emocijos, o ne sąmoningas suvokimas.

Maistas gali būti klastingas ir kenkti taip subtiliai, kad negalavimų niekada nesusiesite su mityba.

Maža to, šiais laikais maisto įvairovė baisiai trikdo.

Todėl rinktis išties nelengva.

Tačiau mes jums padėsime.

Pasidalysime su jumis savo požiūriu į maistą. Atskleisime asmeninę patirtį. Papasakosime, ką kalba tie, kurie pradėjo gyventi kitaip paprasčiausiai ėmę dėti į lėkštę kitokį maistą. Ir dar pateiksime mokslinių – tyrimų, eksperimentų – išvadų, jomis paremti visi mūsų patarimai.

O tada pasakysime: „Nepasikliaukite vien mūsų žodžiu."

Išmokysime jus atlikti mokslinį eksperimentą su savimi pačiais, – tuomet galėsite kartą ir visiems laikams įvertinti, ar valgomas maistas suteikia daugiau ar mažiau sveikatos. O tai kur kas naudingiau už *visokius* perskaitytus mokslinius duomenis, nes patys asmeniškai jokiuose moksliniuose tyrimuose nedalyvavote.

Iki šiol.

Užbaigę *Whole30* programą *patys* suprasite sveiko ir nesveiko maisto poveikį. Pritaikę sau šią programą kuo aiškiausiai žinosite, koks maistas padeda gerinti gyvenimo kokybę, o koks gadina sveikatą. Ir tokias nepaprastai vertingas žinias sukaupsite tik per trisdešimt dienų. Kodėl tos žinios tokios vertingos?

Jos pakeis jūsų gyvenimą.

Užbaigus mūsų programą nebereikės nerimauti, ar valgomas maistas *jums* sveikas. Iki gyvenimo galo galėsite maistą rinktis pamatuotai, remdamiesi savo žiniomis. Ir puikiai žinosite, kaip mėgautis vaišėmis, saldėsiais ir kitu „ne itin sveiku" maistu, kad sveikata, savijauta ir gyvenimo kokybė nuo to nenukentėtų.

Skamba gana patraukliai, ar ne? Mes visai ne lengvabūdiškai žadame pakeisti jūsų gyvenimą.

Galiausiai užvertę paskutinį puslapį žinosite, ne tik kodėl turite taip valgyti, – žinosite ir *kaip* valgyti visą likusį gyvenimą. Parodysime, kaip atsikratyti žalingų potraukių, atkurti savo organizmo natūralaus alkio mechanizmus, kaip valgyti, kad pasisotintumėte, bet vis tiek numestumėte svorio ir amžiams pamirštumėte visokius su gyvenimo būdu siejamų ligų ir negalavimų simptomus.

Taigi pradėkime nuo maisto.

MŪSŲ ISTORIJA

Mūsiškė istorija prasidėjo 2006 metais. Dallaso (licencijuoto fizioterapeuto) sesuo Amber sirgo reumatoidiniu artritu, tad jis kartą perskaitė apie jai labai svarbų tyrimą. Štai ką pasakoja pats Dallasas:

Visada žavėjausi gyvybės mokslais, tad, nors ir labai keistai skamba, išties maniau, kad mokslinių tyrimų aprašymus „skaityti smagu“. Nieko keista, kad British Journal on Nutrition *perskaičiau straipsnį apie mitybos veiksnius, itin svarbius reumatoidiniu artritu (RA) sergantiems asmenims. Dėl sesers stengiausi nepraleisti jokių straipsnių apie tuo metu atliekamus RA tyrimus, tačiau tada ir pats kovojau su gydymui atspariu tendinitu – peties sausgyslės uždegimu. Petys mane vargino kone pusantrų metų dar ir todėl, kad aktyviai žaidžiau tinklinį ir tai neleido man galutinai sugyti po nedidelio sužeidimo. Po JAV nacionalinio tinklinio čempionato prižadėjau sau petį išsigydyti. Ir leidau jam ramiai ilsėtis, tačiau man nepagerėjo.*

Kaip fizioterapeutas, specialiai besidomintis sportu, neblogai išmaniau, kaip padėti gyti jungiamiesiems audiniams. Pasitariau su kitais terapeutais ir dviem ortopedais ir galiausiai man atliko keletą magnetinio rezonanso tyrimų – jie parodė, kad struktūrinių peties sužalojimų nėra. Kažkas skatino įsisenėjusį peties jungiamojo audinio uždegimą, bet aš nežinojau kas.

Perskaitytame moksliniame straipsnyje buvo bendrais bruožais aptarta teorija, kad tam tikri maisto baltymai (ankštinių augalų) gali pasunkinti reumatoidinį artritą pernelyg sužadindami imuninę organizmo sistemą. Mokiausi fiziologijos, todėl žinojau, kad per didelis imuninis aktyvumas

yra pagrindinė lėtinio uždegimo priežastis, ir tada man šovė mintis, jog uždegimą palaiko kažkoks mano valgomas maistas. Nusprendžiau paieškoti daugiau perskaityto straipsnio pagrindinio autoriaus dr. Loreno Cordaino darbų.

Tuo savo gyvenimo laikotarpiu buvau pasirinkęs visavalgystę augaliniu pagrindu – valgiau nedaug mėsos, kiaušinių ir daug grūdų, ankštinių ir kitų daržovių, vaisių ir riešutų. Todėl pamaniau: „Jeigu koks nors mano valgomas maistas skatina peties uždegimą, gal tiesiog kurį laiką vertėtų jo vengti ir pažiūrėti, kas nutiks?" Taip ir padariau. Lioviausi valgyti ankštines daržoves bei grūdus, ir po šešių savaičių nustojo skaudėti petį – pusantrų metų varginęs skausmas ir ribotas sąnario judrumas praėjo per šešias savaites. Tai labai mane sudomino! (Praėjo šešeri metai, ir peties nė karto net nesumaudė.)

*Panorau daugiau sužinoti, kaip mityba veikia tokias uždegimines būkles kaip RA ir tendinitas. Perskaičiau dr. Cordaino knygą „Paleodieta" (*The Paleo Diet*) ir viską, ką tik galėjau rasti, apie maisto skatinamą lėtinį uždegimą. Tuo, ką radau, galėjau pasidalyti ir su pacientais, draugais, šeima ir Melissa. Sesuo galiausiai irgi ėmė laikytis mūsų mitybos rekomendacijų, ir kone visi reumatoidinio artrito simptomai jai dingo.*

Štai tokia patirtis padėjo mums sukurti *Whole30* programą. Persikelkime į 2009 metų balandį. Toliau pasakoja Melissa:

Dallasui peties nebeskaudėjo, mudu maitinomės gana gerai, bet dėl intensyvaus treniruočių tvarkaraščio, miego trūkumo ir didelės įtampos (dirbome visą darbo dieną ir dar vadovavome greitai augančiam sporto ir sveikatinimo centrui) jautėmės šiek tiek išsekę. Pietaudama po itin intensyvios treniruotės garsiai pagalvojau: ar dar labiau išgryninę mitybą nepasijustume kitaip? Prisiminėme kažkada per Robbo Wolfo seminarą girdėję, jog norint ką nors iš tiesų pakeisti reikia trisdešimties uolaus darbo dienų, ir Dallasas pasiūlė trisdešimt dienų laikytis 100 procentų tikros paleodietos, taigi be jokių gudrybių ir nuolaidžiavimų. Mudu aptarėme taisykles, o kai susidarėme planą, aš paklausiau, kada ketiname pradėti. Dallasas (su akyse šokinėjančiais kipšiukais) pasiūlė pradėti nedelsiant. Dabar. Na, TUOJAU PAT.

Ilgesingai pasižiūrėjau į glaistytus sausainėlius, atsidusau ir priėmiau jo iššūkį.

Kad ir ko siektumėte – atgauti energiją, pataisyti nuotaiką, padėti sau susikaupti, geriau miegoti, tapti sportiškesni, palengvinti ligos, negalavimo simptomus, pagerinti kūno formas ar gyvenimo kokybę, – viskas prasideda nuo maisto.

DALLAS IR MELISSA HARTWIG (Dalasas ir Melisa Hartvigai) – paleomitybos ir sveikos gyvensenos žinovai bei mokytojai, trisdešimties dienų visavertės mitybos programos *Whole30* kūrėjai, padėję atgauti sveikatą tūkstančiams žmonių visame pasaulyje. *New York Times* pripažino, kad anatomijos ir fiziologijos bei fizinės terapijos specialisto ir licencijuotos sporto dietologės knyga „Viskas prasideda nuo maisto“ iš pagrindų keičia mūsų požiūrį į mitybą.

Nėra neutralaus maisto, kad ir ką dedame į burną, tampame sveikesni arba ne tokie sveiki. Jei norime geriau jaustis, išsimiegoti, būti energingesni ir mažiau sirgti, turėtume valgyti sveiką visavertį maistą. Mitybos teoriją, pagrįstą moksliniais tyrimais ir savo pačių patirtimi, Dallasas ir Melissa Hartwigai išdėsto paprastai ir aiškiai, o pateikę trisdešimties dienų sveikos mitybos programą parodo, kaip atsikratyti žalingo cukraus potraukio, atkurti natūralaus alkio mechanizmus, kaip valgyti, kad pasisotintume, bet vis tiek numestume svorio ir amžiams pamirštume visokius su gyvenimo būdu siejamų ligų ir negalavimų simptomus. Galiausiai kviečia pasigaminti patiekalų, kurie ne tik sveiki, bet ir skanūs.

ISBN 978-609-466-045-0
9 786094 660450
TYTO ALBA
Galima pirkti tytoalba.lt