

# FOOD FORUM

CZASOPISMO SPECJALISTYCZNE O ZDROWYM ODŻYWIANIU

ALERGIE I NIETOLERANCJE POKARMOWE | ZAPOBIEGANIE CHOROBYM | PSYCHODIETETYKA | CHOROBY DIETYZALNE

Gen ***MTHFR***  
– zaburzenia metylacji str. 29

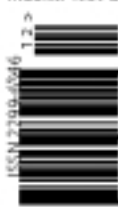
Zespół  
przeziąkliwego jelita str. 34

Składniki ***hipotensyjne***  
w żywności str. 17

NOWY RAPORT WHO  
**Kontrowersje wokół  
czerwonego mięsa**

KOMENTARZE EKSPERTÓW str. 101

468003  
INDEKS: 406945



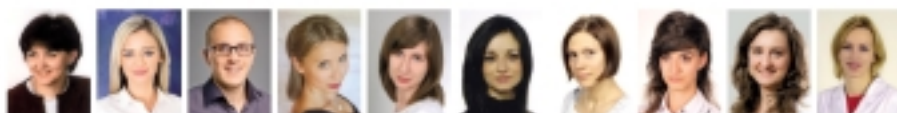
***Jestem na diecie,  
a nie chudnę***

- insulinooporność
- mikrobiota
- kortyzol
- niecierności pokarmowe



Zaburzenia miesiączkowania  
– zalecenia ekspertów str. 96

***Nasi żywieniowi specjaliści***



**SUPERMOCE – SUPERFOODS** str. 116



# WĄTRÓBKA TO MULTIWITAMINA

Wątróbka to obecnie najtańszy kawałek mięsa, mało kto ją lubi, dlatego nawet trudno ją kupić w sklepie mięsnym. Najczęściej wybieramy mięso drobiowe (piersi) lub chudsze kawałki czerwonego mięsa, np. schab czy polędwicę. Pierwotne ludy zjadały zwierzę w całości, obecnie wybieramy to, co kiedyś było „odpadem”, czyli mięśnie. Najbardziej zasobne w składniki pokarmowe są podroby oraz tkanka tłuszczowa zwierząt. Niestety wątróbka ma złą sławę jako narząd magazynujący toksyny, dlatego wiele osób nie zdaje sobie sprawy z jej walorów odżywczych. Wątróbka to naturalna multiwitamina i pod względem witamin i minerałów nie ma sobie równych, może zastąpić nawet najbardziej odżywcze warzywa kapustne. Jedyne, czego nie dostarcza, to z pewnością błonnik.





**Iwona Wierzbicka**  
dietetyk kliniczny i trener personalny

**W**iele osób podejrzewa wątróbkę o toksyczne oddziaływanie na organizm, bezkarnie akceptując przy tym warzywa, które obecnie mają do 90% mniej składników witaminowo-mineralnych niż jeszcze 50 lat temu, a ponadto zawierają bardzo dużo metali ciężkich, pozostałości po nawozach i środkach owadobójczych. Zawartość rtęci w warzywach liściastych może być wyższa dwu- lub trzykrotnie od zawartości w mięsie (mięśniach). Warzywa korzeniowe zachowują się jak gąbka, która wchłania wszystko, co się znajduje w glebie. Zatem jeśli zarówno warzywa, jak i mięso, mogą zawierać toksyny, warto wybrać to, co jest chociaż bardziej odżywcze.

## Czy wątróbka jest szkodliwa?

Wiele osób uważa, że wątroba magazynuje toksyny, bo je filtruje. Otóż wątroba faktycznie jest narządem filtracyjnym, natomiast akumulatorem toksyn jest tkanka tłuszczowa. Funkcją wątroby jest usuwanie toksyn, leków, trucizn, produktów przemiany materii. Wątroba zatem filtruje, a to co nie może zostać usunięte z organizmu, składowane jest w tkance tłuszczowej i układzie nerwowym. Wątroba jest organem, który przechowuje ogromną ilość związków odżywczych, takich jak witaminy A, D, E, K, B12, C, kwas foliowy, cholina, minerały: miedź, żelazo, cynk oraz glikogen.

Oczywiście bardzo ważne jest, by spożywać podroby i mięso od zwierząt, które większą część życia spędzają na zewnątrz, pasąc się na trawie. Jeśli nie mamy dostępu do wątroby z ekokrowy czy świni, należy wybrać kurczaka organicznego z wolnego wybiegu. Jeśli jedyną możliwością jest wątroba z marketu, wybieraj cielęcą; mniej polecaną jest wołowa. Najgorsze są wątroby z przemyślowo hodowanych świń i kurczaków.

**Jeśli jedyną  
możliwością jest  
wątroba z marketu,  
wybieraj cielęcą;  
mniej polecaną  
jest wołowa.**



Przeprowadzono wiele analiz akumulacji metali ciężkich i toksyn. Faktycznie okazuje się, że u przemysłowo hodowanych zwierząt wątroba oraz nerki zawierały więcej toksyn niż inne kawałki mięsa. Jednak zwykle dawka ta nie była na tyle wysoka, aby mieć wpływ na zdrowie, choć zdecydowanie lepiej pod tym względem wypadają zwierzęta wolno wypasane. Pamiętajmy również, że wątroba nie powinna być spożywana codziennie, ale raz lub dwa razy w tygodniu, w związku z czym ekspozycja na toksyny jest niska. Mięso i warzywa oraz zboża również akumulują różne, charakterystyczne dla siebie toksyny w zależności od specyfiki hodowli czy uprawy.

## Witamina A

Nawet jeśli problem toksyn zostanie rozwiązany, wciąż wiele osób może obawiać się spożywania wątróbki z powodu nadmiaru witaminy A. Do tej pory odnotowano przypadki zatrucia syntetyczną witaminą A (300 000 IU jednorazowo lub 60 000 IU codziennie przez kilka tygodni), natomiast naturalnie występującą w wątrobie tylko raz w przypadku polarników żyjących się niedźwiedziami i fokami.

Toksyczna dawka mogłaby być przekroczona przy jednorazowym zjedzeniu ok. 300 g wątroby. Szacuje się, że

pierwotne ludy jadły ok. 50 000 IU dziennie. 1 IE (IU) = 0,3 µg retinolu, 100 g cielęcej wątroby = 28 000 µg = 93 000 IU witaminy A. Jeśli zjemy 1-2 razy w tygodniu taką porcję, absolutnie nic nam nie grozi.

Za westonaprice.org podręczniki przedwojenne zalecały kobietom ciężarnym częste jedzenie wątróbki, później powiązano wady wrodzone z nadmiarem witaminy A i zmieniono rekomendacje. Sama na studiach uczyłam się, że wątróbka nie jest polecana kobietom ciężarnym. Zmieniłam jednak zdanie i polecam, by kobiety w ciąży jadły ok. 100-150 g wątróbki tygodniowo. Należy pamiętać, że wątróbka to przede wszystkim żelazo i wszystkie witaminy, jakie są potrzebne ciężarnej kobiecie, a naturalne związki są zawsze lepsze niż sztuczne multiwitaminy. Badania przeprowadzone w Rzymie i Szwajcarii dowiodły, że nawet 50 000 IU witaminy dziennie u kobiet ciężarnych nie wpływało na występowanie wad wrodzonych. Mniej zasobne w witaminę A są wątroby kacze, gęsie, baranie i wołowe, które w 100 g produktu dostarczają 23 000 IU – 59 000 IU (<http://www.westonaprice.org/health-topics/the-liver-files/>).

## Cholesterol

Kiedy już nie ma argumentów przeciw jedzeniu wątroby, możemy jeszcze usłyszeć, że jest ona bogatym źródłem cholesterolu, co może spowodować „zatkanie tętnic”. Nic bardziej mylnego, moi pacjenci jedzą wątróbkę oraz kilka jaj dziennie, a ich poziom cholesterolu jest niższy niż przed zmianą diety. Cholesterol z diety zwykle nie ma wpływu na poziom cholesterolu we krwi, to nasz endogeny, wytwarzany przez wątróbkę jako panaceum na stany zapalne, jest tym, który widzimy, robiąc lipidogram. Cholesterol to jeden z ważniejszych składników diety, nasz mózg oraz szkielet każdej komórki są z niego

## Mleko domowej roboty – bezmleczne

- 3 i 3/4 kubka bulionu
- 2 łyżki wątroby wołowej
- 5 łyżek laktozy (potrzebna do rozwoju mózgu dziecka)
- 1/4 łyżeczki żywych kultur bakterii, np. Bio Kultur Infants
- 1/2 łyżeczki fermentowanego tranu
- 1 łyżeczka oleju słonecznikowego organicznego
- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki oleju kokosowego
- 2 i 1/4 łyżeczki proszku z aceroli

zbudowane, jest antyoksydantem, jest prekursorem do produkcji hormonów steroidowych, w tym płciowych. Dzięki niemu mamy dobry nastrój, sprawny układ nerwowy, dobrą pamięć i możemy się rozmnażać. Ważne, by nie „spalać” na patelni produktów, które zawierają spore ilości cholesterolu.

## Jedzenie surowej wątroby

„O nie...” – tak pewnie większość teraz zareaguje. Tymczasem jedzenie surowej wątroby jest tradycją wśród wielu ludów myśliwskich. Sama ją jadłam w takiej postaci. W smaku jest słodka ze względu na zawartość glikogenu. Dzięki temu, że zjadamy surową lub lekko obrobioną termicznie wątrobę, dostarczamy surowe enzymy, które wspomagają wchłanianie składników odżywczych. Surowa wątroba jest wykorzystywana w terapiach nowotworów.

Lekarz Max Gerson używał w terapii nowotworów trzustki surowy sok z wątroby, wyciskał go w specjalnych maszynach. Dopiero później jego kontynuatorka – córka Charlotte Gerson, usunęła go z protokołu z powodu braku dostępu do wątroby organicznej. Doktor Nicholas Gonzalez, lekarz z Nowego Jorku z holistycznym podejściem do leczenia nowotworów, podkreśla, że wszyscy jego pacjenci jedzą surowe wątroby.

Uwaga! Jeśli boisz się spożywać surową wątrobę, najpierw ją zamroź w temperaturze -22°C na 14 dni, nastę-

nie po rozmrożeniu spożywaj na surowo. Tym sposobem unieczynnisz patogeny i pasożyty.

Surowa wątroba używana jest również do żywienia niemowląt, które z różnych powodów nie jedzą mleka matki. Jeden z przepisów na mleko początkowe wygląda tak, jak w ramce powyżej.

## Zalety wątróbki

Jest doskonałym źródłem wysokiej jakości białka, naturalnym źródłem witaminy A o najwyższym stopniu bio-

### Zalety wątróbki

- wzmacnia kości,
- walczy z anemią,
- poprawia funkcjonowanie układu nerwowego,
- jest multiwitaminą,
- zwiększa wydolność organizmu.



dostępności, przez co pomaga uwapniać kości (ta w roślinach to beta-karoten – antyoksydant). Do prawidłowego uwapnienia kości niezbędne są: witamina A, D3, K2, wapń, magnez oraz odpowiednia ilość tłuszczu w diecie. Wątróbka ponadto zawiera wszystkie witaminy z grupy B, wzmacniające system nerwowy. Bogata w witaminę B12, kwas foliowy oraz żelazo, nie ma drugiego tak doskonałego produktu, jeśli chodzi o walkę z anemią. Wątroba jest największym rezerwuarem miedzi spośród wszystkich produktów. To czyni ją jeszcze lepszym lekarstwem na złe wyniki morfologii. Miedź jest ponadto niezbędna dla właściwej aktywności enzymów uczestniczących w procesach oddychania komórkowego, tworzenia naczyń krwionośnych, osłonek mielinowych oraz odpowiedzi immunologicznej. W wątrobie znajdziemy również puryny, związki zawierające azot, które są prekursorami RNA i DNA. Naukowcy odkryli również czynnik antyzmęczenia, który do końca nie jest zidentyfikowany. W testach na myszach, te, które otrzymywały sproszkowaną wątrobę, były bardziej wytrzymałe w wysiłkach fizycznych (pływanie). Ponadto znajdziemy w niej koenzym Q10 dla serca i cholinę dla mózgu.

## Analiza tabel wartości odżywczych

Poniżej przedstawiono dwie tabele – jedna jest na podstawie polskiej, niestety ubogiej bazy danych IŻŻ, druga to niemiecka baza danych BLS, która zawiera ok. 15 tys. produktów, bardzo szczegółowo analizowanych pod kątem składników odżywczych.

Dane dotyczące składu wartości odżywczych w obu tabelach różnią się, jest to związane z tym, że każda partia produktu – w zależności od regionu, sezonu, gleby, warunków hodowli czy uprawy – może różnić się. Jest to naturalne zjawisko, dlatego każde porównanie może być obciążone



błędem, a wartości liczbowych nie należy przyjmować bezwzględnie.

Pierwsze tabele to porównanie wątroby wieprzowej do mięsa, np. karkówki, kasz, brokołu i jarmużu – jako produktów najbogatszych pod względem składników – do warzyw oraz do mniej zasobnych, takich jak cebula czy ogórki. Pamiętajmy przy analizie o tym, że kasze zawierają fityniany, które upośledzają wchłanianie składników mineralnych, np. taki brązowy ryż, z tabeli wartości odżywczych wydaje się zasobnym w składniki pokarmowe produktem, lecz zawiera kwas fitynowy, ale nie zawiera fitazy, enzymu, który go może rozłożyć. Zatem cynk, wapń, żelazo i wiele innych minerałów zostanie zchelatowanych i wydalonych z organizmu. Roślinne źródła witamin z kolei mogą zawierać

mniej związków, niż wynika z tabeli, gdyż tabele IŻŻ pochodzą z 2001 r., a zawartość witamin i minerałów z roku na rok stale się zmniejsza z powodu zbierania ich w postaci niedojrzałej oraz z powodu wyjąłwienia gleby.

Często słyszymy, że należy spożywać kasze, ponieważ są one źródłem witamin z grupy B, magnezu, miedzi i manganu. Wystarczy spojrzeć na tabelę – w niektórych kwestiach kasza gryczana na pewno zyskuje (pod warunkiem że będzie niepalona i moczona, bez kwasu fitynowego), natomiast wątróbka w porównaniu do białego ryżu czy kaszy manny, czyli pszenicy, wygląda korzystniej.

Wniosek: Wątroba jest odżywcza pod względem składników pokarmowych, dlatego z powodzeniem może zastępować kasze i warzywa. Zatem

## Koktajl do walki z anemią

Wszystko zblendowane:

- 15–30 g wątroby (organicznej)
- 1 szklanka soku pomidorowego lub po prostu pomidor organiczny
- sok z 1/2 limonki lub cytryny
- 1–2 surowe żółtka
- 1 łyżka śmietany lub prawdziwego masła
- opcjonalnie łyżeczka pyłku pszczelego
- można dodać ananas lub papaję – dla lepszego trawienia



## Przepis z wątróbką

### Mufarraka

- 400 g wątróbki
- 400 g żołądków z kurczaka
- pół łyżeczki soli
- 8 żółtek
- 1,5 łyżeczki kolendry
- 1,5 łyżeczki kminku
- 3/4 łyżeczki pieprzu
- 1,5 łyżeczka cynamonu
- 1/4 szklanki soku z cytryny
- 2 łyżeczki lub więcej masła Ghee do smażenia

Zagotuj 3 szklanki wody z odrobiną soli, dodaj żołądki i gotuj 50 min. Pod koniec tego czasu dodaj wątróbkę i gotuj około 3 minut. Odcedź wodę. Pokrój żołądki i wątróbkę, wymieszaj z żółtkami i przyprawami. Smaż około 4 minut. Skrop sokiem z cytryny.

	kcal	B	T	W	Miiner	A - retinol	A - beta karoten	D3	E	K	B1	B2	B3	B5	B6	H	B9	B12	C	Na	K	Ca
Kurze jajo	137	11850	9320	1530	940	276	13	2,93	1960	9	100	408	83	1600	77	25	74	1,9	0	144	147	51
Żółtko jaja	348	16100	31900	300	1700	914	29	5,58	5500	2	290	400	65	3720	300	53	162	2	0	51	138	140
Rośliny kapustne	25	1375	190	4178	700	0	69	0	1700	121	43	47	320	260	190	3	27	0	51500	12	269	45
Kalafior	23	2460	280	2340	780	0	10	0	70	31	88	92	600	1010	200	2	52	0	64000	13	282	22
Brokuły	28	3780	200	2662	1100	0	850	0	607	179	102	178	1000	1290	280	1	39	0	94000	23	256	58
Jarmuż	37	4300	900	2540	1700	0	5169	0	1700	817	100	250	2100	0	250	1	187	0	105000	35	451	212
Pomidor	17	950	210	2600	610	0	593	0	800	6	57	35	530	310	100	4	33	0	19255	3	235	9
Wątroba wołowa	132	19210	3660	5300	1560	17900	0	1,7	750	75	266	3085	14700	7300	961	100	592	65	32000	116	340	6
Wątroba cielęca	87	14900	1151	4100	1370	28200	0	0,33	240	89	280	2610	15000	7900	170	75	240	60	35000	87	316	9
Wątroba wieprzowa	130	21200	4501	930	1500	36300	0	0	600	0	310	3170	15700	6800	590	27	136	39	23000	77	370	8
Wątroba barania	128	21000	3950	2000	1400	15000	0	2	460	0	330	3300	15300	7600	370	130	280	35	30700	95	282	4
Wątroba jagnięca	134	20380	5021	1780	1440	19895	0	0,5	460	0	270	3300	14200	8200	420	41	230	84	10000	76	313	7
Wątroba kurza	136	22100	4700	1200	1700	33500	0	1,3	400	80	320	2490	11600	7160	800	210	380	25,7	28000	68	218	18
Wątroba kaczka	131	18698	4597	3500	1300	12000	0	1	400	0	350	2500	10000	7000	760	210	700	54	6000	77	240	11
Wątroba gęsia	131	18000	4280	5000	1300	7000	0	1	400	0	300	3200	10000	7000	760	210	738	54	4500	77	240	12



	Mg	P	S	Cl	Fe	Zn	Cu	Mn	F	jod	glukoza	fruktoza	sachar.	glikogen	polisach.	glutamina	glicyna	prolina	seryna	omega-9	omega-3	omega-6	CHOL
11	210	180	180	1830	1490	65	71	110	9,4	1530	0	0	0	0	1436	420	468	912	3791	155	1389	396	
16	590	170	180	7200	3800	350	125	30	11,7	210	0	0	0	0	2200	620	780	1620	12913	499	4960	1260	
13	36	54	37	374	157	33	200	12	3	1974	1704	335	0	29	307	36	276	80	5	87	27	0	
15	49	55	19	510	286	45	180	9	0,7	953	895	205	0	290	368	99	122	147	7	109	29	0	
18	63	130	78	823	464	56	469	10	15	1070	1101	491	0	133	667	163	200	174	15	88	20	0	
31	87	110	60	1900	330	56	550	20	4,5	615	920	1000	0	102	537	215	251	197	19	355	130	0	
11	22	11	30	316	85	57	108	24	1,1	1080	1356	84	0	80	424	23	20	35	26	9	94	0	
21	351	240	68	6895	4816	3195	338	130	14	0	0	0	5300	5300	2980	1490	1230	1110	587	283	499	257	
19	306	240	89	7900	6163	5500	280	19	4,3	0	0	0	4100	4100	2230	1100	940	910	204	74	228	229	
24	430	230	68	17286	7100	1272	307	290	14	0	0	0	1000	1000	2770	1460	1320	1180	592	436	1023	368	
20	364	230	80	12400	4350	7640	330	100	3,3	0	0	0	2000	2000	2738	1109	1177	1041	1022	263	352	300	
19	364	230	83	7370	3900	6979	320	100	5	0	0	0	1780	1780	2657	1076	1142	1010	1299	335	446	371	
13	240	220	100	7400	3340	322	300	100	2,4	0	0	0	1200	1200	3450	1560	1340	1290	1159	109	681	492	
20	269	220	100	30500	3070	5962	258	100	2,4	0	0	0	3500	3500	2438	987	1048	927	1015	222	719	515	
20	261	220	100	10770	3070	7522	300	100	2,8	0	0	0	5000	5000	2347	950	1009	892	945	207	669	466	

#### LEGENDA

● Wszystkie wartości są podane w mg/100 g z wyjątkiem: kcal oraz witamin, które są podane w mcg/100 g oraz niektórych minerałów: Fe, Zn, Cu, Mn, F, jod, które są podane w mcg/100 g.

- H – biotyna, witamina B7
- B9 – kwas foliowy
- C – witamina C, kwas askorbinowy
- Na – sód
- K – potas
- Ca – wapń
- Mg – magnez
- P – fosfor
- S – siarka
- Cl – chlor
- Fe – żelazo
- Zn – cynk
- Cu – miedź
- Mn – mangan
- F – fluor
- Sachar. – sacharoza
- Polisach. – polisacharydy
- CHOL – cholesterol
- Przelicznik retinolu 1IU (IE) = 0,3 µg retinolu
- 1000mg = 1 g, 10 000 mg = 10 g

nieprawdą jest, że są one absolutnie niezbędne w diecie. Oczywiście potrzebujemy węglowodanów czy błonnika do produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, ale tę funkcję mogą pełnić owoce czy warzywa skrobiowe. Oczywiście nie odżegnują się od jedzenia kasz, ale nie każdy może je spożywać, a jak widać, ich niespożywane może być zastąpione z dużo lepszym wysyceniem składnikami pokarmowymi przez wątrobę.

Z tabeli BLS można wyczytać, że wątroba jest lepszym lub takim samym źródłem witaminy C jak pomidor, ma więcej biotyny dla włosów, skóry i paznokci niż jajo, ma więcej kwasu foliowego niż roślinne źródła. Wiadomo, że kwas foliowy ulega

zniszczeniu podczas obróbki termicznej, dlatego wątróbkę krótko smażymy lub spożywamy w postaci surowego koktajlu. ■

#### Bibliografia:

1. Krzystyniak K.L., Obiedziński M.W., *Przewodnik po bezpiecznej żywności*.
2. Emch P., *Primal Moms – looks good naked*.
3. Szkolenie Ajwen: Dieta – inne podejście.
4. <http://www.thehealthyhomeeconomist.com/video-hypoallergenic-baby-formula>
5. <http://www.marksdailyapple.com/does-the-liver-store-toxins/#axz-z3qc4MLRhX>
6. [http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/lebensmittel/gruppen/naehrstoffgehalt\\_pflanzliche\\_lebensmittel.htm](http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/lebensmittel/gruppen/naehrstoffgehalt_pflanzliche_lebensmittel.htm)
7. <http://www.westonaprice.org/health-topics/the-liver-files/>
8. <http://wellnessmama.com/12579/organ-meats-healthy/>
9. <http://www.drweil.com/drw/u/QA-A401116/Organ-Meats-Liver-Lover.html>
10. Niemiecka baza danych produktów spożywczych BLS 3.01 <http://www.bls.nvs2.de/>
11. Polska baza danych produktów IŻŻ – Dietetyk 2001 <http://www.izz.waw.pl/>
12. <http://www.canceractive.com/cancer-active-page-link.aspx?n=469>
13. <https://portal.abczdrowie.pl/niedobor-miedzi>

ZAMÓW PRENUMERATĘ  
od teraz masz dwie wersje do wyboru!

NOWOŚĆ!



## WERSJA PREMIUM

Zyskujesz:

- roczną prenumeratę czasopisma obejmującą 6 kolejnych numerów
- bezpłatną wysyłkę
- dostęp do wszystkich archiwalnych wydań z ostatnich 2 lat w wersji online

**TYLKO 199 ZŁ!**

Jak zamówić prenumeratę?

- ☎ 61 66 55 831
- 🌐 [prenumerata.food-forum.pl](http://prenumerata.food-forum.pl)
- ✉ [prenumerata@food-forum.pl](mailto:prenumerata@food-forum.pl)

**DLA PIERWSZYCH 50 OSÓB,  
KTÓRE ZAMÓWIĄ WERSJĘ PREMIUM**  
dzbaneq filtrujący Aquaphor Ideal  
w prezencie za jedyne 1 zł\*

Aby otrzymać prenumeratę z prezentem,  
zamówienie złoż przez stronę:  
[prenumerata.food-forum.pl](http://prenumerata.food-forum.pl)



\* W szczególnych przypadkach redakcja zastrzega sobie prawo do wysyłki innego prezentu o podobnej wartości

## WERSJA PODSTAWOWA

Zyskujesz:

- roczną prenumeratę czasopisma obejmującą 6 kolejnych numerów
- bezpłatną wysyłkę

**TYLKO 113 ZŁ!**