

# 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



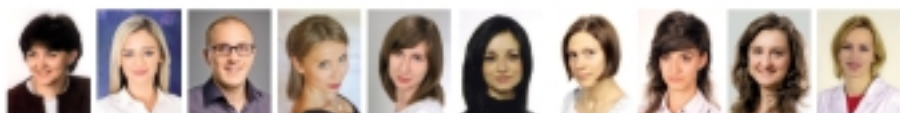
***Jestem na diecie,  
a nie chudnę***

- insulinooporność
- mikrobiota
- kortyzol
- nietolerancje pokarmowe



Zaburzenia miesiączkowania  
– zalecenia ekspertów str. 96

***Nasi żywieniowi specjaliści***

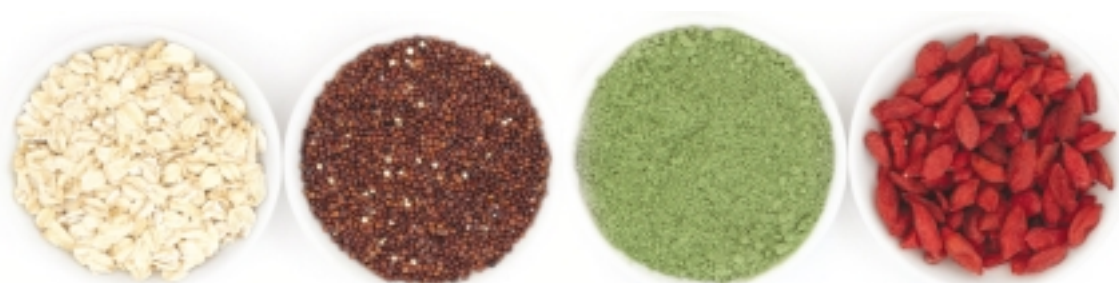


SUPERMOCE – SUPERFOODS str. 116





## PRODUKTY SUPERFOODS



Superfoods, czyli superżywność, to produkty, które mają wyjątkowe właściwości odżywcze, a dzięki zawartości składników pokarmowych mogą wywoływać konkretne oddziaływanie na organizm. Zawierają witaminy, minerały, fitozwiązki, enzymy lub szczególne substancje, które mogą działać terapeutycznie w określonych dolegliwościach. Kwalifikacja do tzw. produktu superfoods jest umowna i często zależy od mody.





**Iwona Wierzbicka**  
dietetyk kliniczny i trener personalny

## Jagody goji

Czerwone jagody rosnące na krzewie. Można je kupić w postaci suszonej. Chińczycy wierzą, że jagody goji potrafią wydłużyć życie. Są adaptogennym, czyli działają tam, gdzie jest problem. Według medycyny chińskiej harmonizują i wzmacniają energię jing nadnerczy i nerek. Wzmacniają siły vitalne i potencjał seksualny. To najbardziej odżywcze jagody na świecie. Są źródłem pełnowartościowego białka, jak podają różne źródła. Zawierają 19 różnych aminokwasów, w tym osiem egzogennych. W składzie mają 21 minerałów, w tym cynk, żelazo, miedź, wapń, german, selen, fosfor, witaminy z grupy B, w tym B1, B2, B6, ponadto witaminę E. Suszone jagody nie zawierają prawie wcale witaminy C. Są jednymi z najbardziej obfitujących w związki antyoksydacyjne roślinami, potrafią podnieść poziom hormonu wzrostu, co może mieć znaczenie w zwalnianiu procesów starzenia się oraz przy budowaniu masy mięśniowej. Mogą być pomocne w walce z nowotworami z powodu zawartości germanu i antyoksydantów. German bierze udział w produkcji interferonu. Jagoda goji jest rośliną psiankowatą, zatem pomimo swoich ogromnych zalet może wpływać na acetylocholinę – przekaznik impulsów nerwowych.

Zalecana dzienna dawka to 15–45 g (4–6 suszonych jagód = 1 g).

**Mój pomysł:** Zaparzyć z całych suszonych jagód goji herbatę. Zalej jagody gorącą wodą lub dodatkowo dodaj herbatę owocową. Owoce goji po nasiąknięciu będą pysznym deserem.

## Acai

Mała ciemnoniebieska lub fioletowa jagoda z dużą pestką. Pochodzi z brazylijskich lasów amazońskich, uważana jest za jagodę młodości i najbardziej odżywczy produkt na zie-

## Aronia może normalizować glikemię i insulinę u osób z insulinoopornością i PCOS.



mi. Najczęściej dostępna w postaci sproszkowanej lub soków. W smaku dość neutralna, raczej mdła. Ma jeden z najwyższych wskaźników ORAC (Oxygen Radical Absorption Capacity) – zdolność pochłaniania reaktywnych form tlenu przez przeciwutleniające (inaczej: pojemność antyutleniająca lub pojemność antyoksydacyjna). Acai to połączenie zielonej herbaty i wina. Zawiera EGCG polifenol galusan epigallokatechiny, który znajdziemy również w zielonej herbacie, a ponadto resveratrol, kwercetynę, katechiny i kemferol.

Acai to bogactwo antocyjanów – ciemnego barwnika rośliny (znajdziemy go również w malinach, jagodach, aronii, czarnym bzie). Antocyjany zali-



czane są do polifenolowych związków organicznych – flawonoidów. Poprawiają widzenie o zmroku, co jest związane ze zmniejszeniem kruchości naczyń włosowatych i polepszeniem przepływu krwi, jak również lepszą regeneracją rodopsyny. Korzystnie wpływają na kolagen, co ma wpływ na wygląd skóry i funkcjonowanie stawów, jak również działają antyoksydacyjnie.

Acai zawiera 19 aminokwasów, w tym wszystkie egzogenne, co jest rzadko spotykane w świecie roślin, a ponadto: wapń, magnez, fosfor, miedź, chrom, cynk, żelazo, sód, mangan, selen, bor, potas, molibden, jod, A (beta-karoten), C, E, D2, B1, B2, B3, B6, B12, kwas pantotenowy, biotynę, kwas foliowy, inozytol i K1.

Zalecana dzienna dawka – według zaleceń producenta (zależy od formy).

**Mój pomysł:** Smoothie z proszku acai – 5 g, aceroli – 5 g, chlorelli – 5 g i dwóch surowych żółtek.

## Aronia

To taki polski odpowiednik acai. Jest granatowa, prawie czarna, gdyż zawiera antocyjany, w smaku słodka, choć bardzo cierpka z powodu dużej zawartości tanin. Taniny modulują florę bakteryjną, mają działanie antynowotworowe, ale mogą również zmniejszać wchłanianie składników pokarmowych. Podobnie jak acai – aronia to herbata i wino w jednym pod względem antyoksydantów. Zawiera bardzo dużo witaminy C. Aronia może normalizować glikemię i insulinę u osób z insulinoopornością i PCOS, jest polecana w cukrzycy ciężkiej. Ma zastosowanie w profilaktyce miażdżycy, głównie z powodu antyoksydantów zmniejszających stany zapalne, a w profilaktyce nowotworów, chorób neurodegeneracyjnych, chroni przed promieniowaniem UV i poprawia wzrok.



Zalecana dzienna dawka – według ochoty.

**Mój pomysł:** Nalewka z aronii, z alkoholem, więc nie dla każdego, lub sok aroniowy.

Sok aroniowy: 2 kg owoców aronii, 50 g liści wiśni, 1/2 kg cukru, 3 l wody, sok z jednej cytryny. Gotować aronię i liście wiśni w wodzie około godziny. Przecedzić, dodać cukier, sok z cytryny, wymieszać, rozlać do butelek i pasteryzować 20 min.

## Surowe kakao

Kakao jest ziarnem, orzechem owocu kakaowca i podobnie jak czekolada nazywane jest pokarmem bogów. Zawiera antyoksydanty, witaminy, minerały, białka, w tym aminokwas tryptofan do produkcji serotoniny, węglowodany, tłuszcze i substancje wpływające na neuroprzekazniki. Najbardziej znane odmiany to: Criollo (najdroższa), Forastero, Trinitario (krzyżówka tych dwóch pierwszych). Kakao według niektórych źródeł zawiera najwyższy poziom antyoksydantów (ORAC) ze wszystkich roślin, więcej od acai i goji. Jedno z najpotężniejszych źródeł **magnezu**, a magnez jest niezbędny dla kości, mięśni i prawidłowej pracy serca. Według Davida Wolfe'a kakao zawiera ponad 300% dziennego zalecanego spożycia **żelaza**, **natomiast** według innych źródeł – 7,3 mg na 100 g, co daje najwyższą wartość w świecie roślin. Dla lepszej biodostępności żelaza z kakao warto łączyć jego spożycie z acerolą lub camu camu. Kakao ponadto zawiera: **chrom**, **mangan**, **cynk**, **miedź**. Być może dlatego kobiety przed miesiączką i w chwilach większego stresu bardziej niż zwykle potrzebują czekolady lub innych słodkości. Według Davida Wolfe'a kakao jest zasobne w witaminę C (44 mg/100 g), co ma zwiększyć absorpcję żelaza, ale inne źródła tego nie potwierdzają.

Kakao jest pełne psychoaktywnych białek i substancji czynnych, a wśród nich: fenyloetyloaminy i anan-

Maca jest adaptogenem i regulatorem hormonalnym, może wspomagać leczenie bezpłodności.



damid wywołujących efekt euforii, tyraminy – niestety mogącej powodować ból głowy i zaburzenia.

Wartości odżywcze kakao to: 339 kcal, 22,6 g białka, 19,8 g tłuszczu, 17,8 g węglowodanów (sacharozy).

Zalecana dzienna dawka: 1 ziarno na 8-10 kg wagi, osoba około 60kg – 8-13 ziaren.

**Mój pomysł:** Krem czekoladowy z awokado i banana. Składniki: 2 dojrzałe (w kropki) banany, 1 dojrzałe awokado, 2 łyżki soku z cytryny, 6 pełnych łyżek kakao. Wszystko razem miksujemy.

## Maca

Korzeń wielkości dużej rzodkwi. Spożywana głównie w postaci wysuszonej i sproszkowanej. W smaku słodko-gorzka. Maca jest adaptogenem i regulatorem hormonalnym, może wspomagać leczenie bezpłodności. Podnosi poziom energii, wytrzymałość, poziom tlenu we krwi, odporność na stres, produkcję neurotransmitterów, poprawia libido oraz zwiększa siłę fizyczną. Wspomaga funkcjonowanie nadnerczy i tarczycy. Maca obfituje w dużą ilość biologicznie czynnych związków, m.in. glukozynolany, gdyż podobnie jak brokuł jest rośliną krzyżową. Ma działanie antynowo-

tworowe, podnosi poziom żeńskich hormonów w menopauzie, mimo że nie zawiera fitoestrogenów, jak soja, rozszerza naczynia krwionośne, przez co wspomaga męskie libido. Stymuluje rozwój połączeń międzyneuronowych, wpływając na pamięć, zdolność przyswajania wiedzy i inteligencję.

Zalecana dzienna dawka: 5 g-20 g przez co najmniej cztery miesiące. Można zaczynać z mniejszymi dawkami, stale zwiększając po adaptacji organizmu. Najlepiej przyjmować na czczo w postaci koktajli.

**Mój pomysł:** Kakao z macą. RAW kakao w proszku z cukrem kokosowym – 2 łyżki, maca proszek – 2 łyżki, ciepła woda.

## Spirulina

Słodkowodna alga (sinica), królowa białka (70%). Występuje w co najmniej 35 odmianach. Istnieje na ziemi od niemal jej początku, jest jednokomórkowcem. Nazwa pochodzi od spiralnych, mikroskopijnych pasków. Swoją zielony kolor zawdzięcza chlorofilowi, a niebieski – fikocyjaninie. Barwnik ten ma właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, odtruwające, zmniejsza peroksydację lipidów, hepatoprotekcyjne, wpływa na system immunologiczny. Chlorofil natomiast jest podobny do składu krwi. Hamuje rozwój nowotworów i zapobiega uszkodzeniu zdrowych komórek, poprawia jakość krwi, może wspomagać leczenie anemii, poprawia krzepliwość krwi, neutralizuje toksyny i metale ciężkie, usuwa pozostałości po lekach, poprawia funkcjonowanie tarczycy i nadnerczy, uszczelnia naczynia krwionośne, przyspiesza gojenie ran, stymuluje pracę układu immunologicznego organizmu, dotlenia organizm. Spirulina zawiera tak dużo substancji odżywczych, że mogłaby się stać pokarmem zastępującym wszystko. Żaden inny produkt spożywczy nie zawiera takiej koncentracji pełnowartościowego białka. Witaminy: A (beta-karoten), B1, B2, B6, E, K. Fitozwiązki, enzymy, kwas

łuszczowy GLA, który może być pomocny w chorobach autoimmunologicznych i problemach skórnych. Spirulina może być pomocna w: detoksyfikacji organizmu, regeneracji i rekonwalescencji, naprawie flory bakteryjnej jelit, walce z wirusami, alergiach, nowotworach, stanach zapalnych.

Zalecana dzienna dawka: profilaktyka 6–10 g/dzień, terapia 11–20 g/dzień, dawki dla sportowców: ponad 30 g/dzień.

**Mój pomysł:** Smoothie – zielone bagno: 10 g spiruliny, 5 g aceroli, 1 duży dojrzały banan.

## Chlorella

Podobna do spiruliny, również alga słodkowodna, nieco różni się budową pod mikroskopem (nie jest spiralna). Chlorella wyrobiła sobie opinię odtrucielki. Potrafi zbierać i wiązać metale ciężkie w organizmie, pomaga detoksyfikować wątrobę, wspomaga trawienie i wydalanie, chroni przed promieniowaniem, łagodzi stany zapalne. Może być pomocna przy leczeniu nowotworów, cukrzycy, HIV, zapalenia trzustki, anemii, chorób autoimmunologicznych, candidy.

Chlorella zawiera największą ilość chlorofilu spośród alg. Potrafi oczyszczać z alkoholu, metali ciężkich, w tym rtęci, kadmu i ołowiu, pestycydów, herbicydów, PCB, DDT oraz WWA powstających podczas obróbki termicznej. Oczyszczanie z metali ciężkich trwa około sześciu miesięcy systematycznego przyjmowania chlorelli. Podobno przyjęcie 4–6 g chlorelli przed spożyciem alkoholu chroni przed kacem w dniu następnym. Chlorella ma niezwykłe zdolności namnażania się, przez co przypisuje się jej właściwości regeneracyjne dla organizmu, w tym zdolność do regeneracji układu nerwowego, co ma szczególne znaczenie w demencji starczej, chorobie Alzheimera i Parkinsona.

Może wspomagać trawienie dzięki zawartości enzymów pepsyna i chloro-



Spirulina może być pomocna w detoksyfikacji organizmu, regeneracji i rekonwalescencji, naprawie flory bakteryjnej jelit, walce z wirusami, alergiach, nowotworach, stanach zapalnych.



filaza, choć w liofilizowanych algach mogą być one nieaktywne. Ponadto zauważono wzrost bakterii *Lactobacillus*, korzystnych bakterii jelitowych.

Zalecana dzienna dawka: profilaktycznie ok. 3 g/dzień, terapeutycznie 5–7 g – to dawka, którą się stosuje choćby do usuwania metali ciężkich.

Uwaga. Są osoby, które nie tolerują chlorelli, może to być spowodowane nadmiarem celulozy w produkcie oraz zaburzeniami flory bakteryjnej jelit. Wtedy czasami dobrym rozwiązaniem będzie spożywanie spiruliny, choć i to może być sprawa indywidualna. Zarówno spirulina, jak i chlorella zawierają jod, przez co mogą pogorszyć stan zdrowia chorych na Hashimoto, we wszystkich innych chorobach autoimmunologicznych mogą działać bardzo korzystnie.

**Mój pomysł:** Smoothie – zielone bagno 2: 5 g spiruliny, 5 g chlorelli, 5 g aceroli, 1 duży dojrzały banan.

## Aloes

To pustylny sukulent, pierwotnie pochodzący z Afryki. Podobno zawiera aż 200 substancji czynnych, z których wiele jest niepoznanych. Aloes zawiera wiele witamin, w tym prowitaminę A, C, E, kwas foliowy (B9), cholinę, B1, B2, B3 (niacyna), ponadto wapń, magnez, cynk, chrom, selen, sód, potas, żelazo,

miedź, mangan, siarke, przeciwutlenia-cze, błonnik, aminokwasy, enzymy, ste-role, ligninę i polisacharydy.

Działa antynowotworowo, immu-nomoduluje, przyspiesza gojenie ran i oparzeń, zawiera też antyprostaglan-dyny, które hamują procesy zapalne i działają przeciwbólowo, może mieć znaczenie w zmniejszaniu procesów za-palnych w chorobach autoimmunologicznych. Jest żółciopędny – poprawia trawienie. Zwiększa elastyczność sta-wów, może poprawiać gospodarkę cukrową u osób z cukrzycą.

Zawarty w aloesie polisacharyd mannoza może mieć korzystne efekty w zwalczaniu candidy. Dla naszych jelit jest prebiotykiem, który wspomaga korzystalną florę bakteryjną.

Aloes może być pomocny w zwalczaniu: *Escherichia coli*, *Helicobacter pylori*, *Streptococcus pneumoniae* (dwoinka zapalenia płuc), *Bordetella pertussis* (pałeczka krztuśca). Pobudza wątrobę do produkcji glutationu, 500 mg/dziennie ekstraktu z aloesu może zmniejszyć częstotliwość dializ u pacjentów z niewydolnymi nerkami, działa dezynfekująco, antybiotyczne, antybakteryjne, antyseptyczne, przeciwgrzybiczne i antywirusowo.

Aloes można również stosować ze-wnętrznie jako żel na skórę – pomaga w gojeniu się ran, oparzeń, zmniejsza dolegliwości trądzikowe i bólowe w przypadku chorób stawów.

Zalecana dzienna dawka: w zależ-ności od formy preparatu, według wska-zań producenta.

**Mój pomysł:** Smoothie aloesowe: liść aloesu – żel, wyciśnięty sok z poma-rańczy (eko), 2 liście jarmużu, 5 g maca, 5 g spiruliny.

## Rokitnik

Rokitnik wyróżnia się przede wszystkim zawartością witaminy C – obok dzikiej róży ma jej najwięcej spo-sród wszystkich owoców. Charaktery-styczne dla rokitnika jest to, że nie za-wiera enzymu askorbinaza (lub innego



czynnika) rozkładającego witaminę C, przez co jest bardzo trwała, podobno nawet podczas obróbki termicznej, choć badania pokazują, że obróbka termiczna zubaża go w 50%, mimo wszyst-ko zostaje jej bardzo dużo.

W zależności od tego, gdzie rokitnik rośnie, zawartość witaminy C waha się w między 200 a 1100 mg/100 g. Niektóre źródła podają nawet 3,5 g/100 g. Nazywany jest Złotem Syberii, zawiera ponad 190 substancji bioaktywnych, a wśród nich: flawonoidy (karotenoidy, kwercetyna, rutyna), sterole, amino-kwasy, a także nienasycone kwasy tłuszc-zowe, w tym rzadko spotykane w ta-kiej konfiguracji: omega-3, omega-6, omega-7, omega-9, mikroelementy, m.in. żelazo, fosfor, mangan, bor, wapń i krzem) oraz witaminy (prowitaminę A, C, D, E, K, P oraz te z grupy B) i pro-witaminy. Działanie rokitnika: ogólnie wzmacniające, odtruwające, stymulu-jące układ immunologiczny, uszczel-niające naczynia krwionośne, antyno-wotworowe.

Zalecana dzienna dawka: w zależ-ności od formy (olej, sok czy miąższ).

**Mój pomysł:** Bardzo lubię zjadać rokitnik prosto z krzewu. Polecam również soki i konfitury. Z rokitnika można przygotować także nalewki na bazie alkoholu.

W następnych wydaniach pojawiają się: konopia – ziarno, kokos, noni, graviola, acerola, granat, mangostan, papaja, ananas, marakuja, persymona, figa, man-

go, awokado, opuncja, chia, camu camu, jagody inkaskie, kelp, yacon, durian, grzy-by shiitake, komosa ryżowa, amarantus, gryka, teff, kombu, wakame. ■

## Bibliografia:

1. Wolfe D., Superfoods. *The Food and Medicine of the Future*.
2. Wawer I., Eggert P., Hołub B., *Aronia superowoc*.
3. Manheim J., *The Healthy Green Drink Diet*.
4. Boutenko V., *Rewolucja zielonych koktajli*.
5. Skopińska-Różewska E., Siwicki A.K., *Rola immunomodulatorów pochodzenia naturalnego w zapobieganiu i leczeniu chorób*.
6. Śmiechowska A., Bartoszek A., Namieśnik J., *Przeciwrakotwórcze właściwości glukozynolanów zawartych w kapuście (Brassica oleracea var. capitata) oraz produktów ich rozpadu*, Postępy Hig Med Dosw. (online), 2008; 62: 125–140.
7. Góralska K., Dynowska M., *Przeciwgrzybicze właściwości glukozynolanów – minimalne stężenie hamujące (MIC)*, Mikologia Lekarska 2012, <http://cornetis.pl/artukul/5507.html>
8. Piątkowska E., Kopeć A., Leszczyńska T., *Antocyjany – charakterystyka, występowanie i oddziaływanie na organizm człowieka*. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość 2011, 4 (77), 24–35.
9. Schauss A.G., *Acai. Wyjątkowy owoc z Amazonii*.
10. Webinarium Ajwen – Produkty superfoods.
11. <http://www.naturalna-medycyna.com.pl/mac-super-zywnosc-inkow-maca.html>
12. [http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/domowa-apteczka/rokitnik-w-kuchni-i-kosmetyce-wlasciwosci-lecznicze-rokitnika\\_37207.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/domowa-apteczka/rokitnik-w-kuchni-i-kosmetyce-wlasciwosci-lecznicze-rokitnika_37207.html)
13. <http://klaudynahebda.pl/rokitnik/>
14. <http://realrawfood.com/cacao-info>



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!**