

## SPIIS TREŚCI

Wstęp.....	11
Przydatne linki .....	12
APLIKACJA AJWENDIETA.....	13
O autorze .....	14
Białko .....	16
Wstęp.....	16
Aminokwasy.....	17
Funkcje białek .....	18
Aminokwasy glukogenne .....	19
Proces metaboliczny w naszym organizmie .....	20
Ile posiłków przy redukcji?.....	21
Metabolizm aminokwasów.....	22
Szybkość obrotu białek .....	24
Produkcja paliwa z białek – kilka ciekawostek.....	25
Rola białek w naszym organizmie .....	25
Jakie jest zapotrzebowanie na białko? .....	26
Nadmiar białka.....	26
Kiedy białko staje się białkiem? .....	27
Źródła białek .....	28
Zawartość białka w produktach.....	28
Białka pełnowartościowe i niepełnowartościowe.....	30
Aminokwas ograniczający.....	31
Alternatywne źródła dobrego białka .....	36
Co zaliczamy do roślin strączkowych? .....	36

Rośliny strączkowe: za i przeciw .....	37
Rośliny strączkowe – przeciw.....	38
Soja – na nie!.....	38
Substancje antyodżywcze .....	39
Mało czy dużo kwasu fitynowego? .....	42
Lektyny.....	44
Wartość biologiczna i wskaźnik NPU .....	44
Aminokwasy BCAA .....	45
Aminokwasy EAA .....	46
Aminokwasy NEAA.....	46
Arginina.....	47
Glutamina.....	47
Porównanie jadłospisów.....	49
Nietolerancje pokarmowe – białko, mamy problem! .....	51
Podsumowanie .....	55
Dodatkowe pytania.....	55
Bibliografia (uproszczona) .....	58
Tłuszcze i cholesterol.....	59
Wprowadzenie.....	59
Lipidy.....	60
Nie wolno ograniczać tłuszczów w diecie dzieci .....	61
Tłuszcze nienasycone i nasycone.....	62
Czy tłuszcz kokosowy jest w porządku?.....	63
Tłuszcze nasycone .....	64
Tłuszcze jednonienasycone.....	66

Tłuszcze wielonienasycone .....	66
Tłuszcze w naszym ciele .....	67
Jednonienasycone kwasy tłuszczowe .....	68
Jakie mięso jest najtłustsze? .....	68
Kwestia łososia .....	70
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe .....	71
Tłuszcze jako materiał budulcowy .....	73
Kwasy tłuszczowe typu trans .....	74
W jaki sposób spożywać tłuszcze, aby mieć z nich jak największą korzyść? .....	76
Do smażenia stosujemy... .....	76
Jakie produkty tłuszczowe spożywać na surowo? .....	77
Ile tłuszczu na dzień? .....	78
Porównanie przeciętnego składu kwasów tłuszczowych w różnych olejach jadalnych.....	78
Przykład oleju GD .....	78
Olej rzepakowy.....	79
Olej PAM (canola), czyli tłuszcz, który nie jest tłuszczem .....	80
Orzechy .....	80
Suplementacja .....	80
Cholesterol.....	81
Co wpływa na poziom cholesterolu? .....	83
Co zawiera tkanka tłuszczowa zwierząt? .....	84
Dodatkowe pytania.....	85
Bibliografia (uproszczona) .....	86
WĘGLOWODANY .....	88
Wprowadzenie.....	88

Jesteś tym, co jesz! .....	89
Co to są węglowodany? .....	90
Podział węglowodanów .....	90
Ciekawostki: .....	91
Hipoglikemia reaktywna .....	93
Glukoza (cukier gronowy) .....	94
Czy głodówki są w porządku? .....	95
Fruktoza .....	95
Galaktoza .....	98
Syrop glukozowo-fruktozowy .....	98
FODMAP.....	100
Glikacja.....	103
Jak się pozbyć AGE? .....	105
Pentozy .....	106
Węglowodany złożone.....	107
Sacharoza .....	107
Laktoza .....	107
Maltoza .....	107
Trehaloza.....	108
Celabioza .....	108
Cukry w warzywach i owocach a FODMAP.....	109
Skrobia, błonnik, celuloza, glikogen.....	113
Skrobia.....	113
Glikogen .....	114
Celuloza, hemiceluloza, ligniny .....	115

Zapotrzebowanie na węglowodany .....	116
Przykładowe ilości węglowodanów .....	118
Węglowodany proste? A może złożone tylko oczyszczone? .....	118
Dlaczego nie czujemy, że żywność szkodzi? .....	119
Cukier .....	119
Brain Fog i opiaty .....	119
Glikacja .....	119
Stany zapalne .....	120
Uzależnienie .....	120
Kwestia doboru węglowodanów i ich ilości jest bardzo indywidualna .....	122
Post Dąbrowskiej .....	123
Badania diagnostyczne .....	124
Dodatkowe pytania.....	126
Bibliografia (uproszczona) .....	127
<b>JEŚLI COŚ CIĘ NIEPOKOI, SKONSULTUJ SIĘ Z DIETETYKIEM KLINICZNYM AJWEN .....</b>	<b>128</b>
Piramida IŻŻ i Ajwen kontra liczenie kalorii.....	129
Piramida Ajwen.....	129
Piramida IŻŻ .....	130
Aktywność fizyczna .....	130
Czy ćwicząc, schudnę? .....	131
Ile uzupełniasz kalorii, wypijając izotonik albo szklankę soku? .....	132
Zasady IŻŻ.....	133
Czy kaloria kalorii jest równa? .....	137
Jakie powinny być proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów?.....	138
Polacy jedzą za dużo białka .....	140

Zalecenia diabetologii klinicznej .....	141
Jadłospis przedszkolny i szpitalny .....	143
Na czym opiera się ta dieta? .....	145
Odżywianie się Polaków.....	146
Piramida Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego .....	152
Piramida Ajwen.....	153
Piramida żywienia dzieci autystycznych .....	159
Co ma flora bakteryjna do autyzmu?.....	161
Wapń.....	161
Podstawa diety.....	162
Gdzie kupić dobre mięso?.....	163
Czy jajo może zastąpić chleb? .....	165
Pytania .....	167
Dlaczego w piramidzie pojawiły się grzyby? .....	168
Dlaczego owoce i kasze powinny stanowić mały udział w diecie? .....	168
Jakie są wady kasz?.....	169
Jakie orzechy włączyć do diety? .....	170
Co z węglowodanami? .....	173
Ile węglowodanów w diecie?.....	174
Czy konieczna jest suplementacja? .....	175
Przykłady diet po „redizajnie” .....	176
Czy BMI jest dobrym wyznacznikiem prawidłowej masy ciała? .....	179
Bibliografia (uproszczona) .....	180
Dlaczego liczenie kalorii nie sprawdza się .....	181
Czy spożywamy naturalny pokarm? .....	181

Kalorie .....	187
Jak działa pokarm? .....	188
Dlaczego liczenie kalorii nie sprawdza się? .....	192
Obliczanie podstawowej przemiany materii .....	193
Wzór ogólny uproszczony .....	194
Wzór Harrisa-Benedicta .....	194
Tabele z norm żywienia.....	195
Obliczanie PPM .....	198
Całkowita przemiana materii .....	200
Wzór 220 – wiek.....	205
Zapotrzebowanie energetyczne w cyferkach to jedno, a hormony to drugie .....	206
Duże znaczenie ma wysycenie organizmu składnikami odżywczymi .....	206
Kortyzol .....	206
Oddziaływanie pokarmu .....	207
Zakwaszenie żołądka.....	208
Sposób określania otyłości.....	209
BMI .....	209
Wskaźnik WHR talia-biodra.....	209
Wskaźnik talii .....	210
Metoda bioimpedancji.....	210
Dieta ubogoenergetyczna według IŻŻ, czyli jak odchudzać się kaloriami .....	211
Dieta ubogoenergetyczna – przegląd produktów zalecanych i niezalecanych .....	216
10 zasad skutecznego odchudzania.....	218
Wprowadzenie.....	218
10 zasad Ajwen .....	220

1. Wyrzucić pszenicę.....	220
2. Wyrzucić mleko.....	224
3. Śniadanie bez węglowodanów.....	226
4. Żadnego cukru.....	228
5. Spożywaj węglowodany tylko w dwóch posiłkach .....	229
6. Sokom mówimy nie.....	232
7. Zastąp chleb, bułki, słodkie wypieki chlebem żytnim na zakwasie.....	234
8. Tylko jedna porcja owocowa w ciągu dnia .....	236
9. Tłuszcze roślinne – nie, tłuszcze zwierzęce – tak.....	237
10. Nabiał tylko raz dziennie .....	243
Produkty dozwolone na 10 zasadach: .....	243
Co jest ważne w 10 zasadach? .....	245
Możliwe problemy, kiedy stosujemy 10 zasad .....	246
Paleo .....	249
Na co zwrócić uwagę przy diecie paleo? .....	252
Dieta paleo jest instynktowna .....	252
Czasami lepszy jest brud niż nadmierna sterylność.....	253
Źródła pokarmowe witamin rozpuszczalnych w tłuszczach .....	254
Obróbka żywności.....	254
Protokół autoimmunologiczny .....	255
Rośliny psiankowate .....	258
Zielone warzywa .....	258
Szczawiany .....	260
Goitrogeny a tarczyca .....	260
Warzywa.....	261



Zielone warzywa a siarka .....	261
Najlepsze źródła składników odżywczych:.....	262
Alternatywne źródła węglowodanów:.....	263
Ile węglowodanów w diecie? .....	263
Mięso – sztuka dokonywania wyborów .....	264
Mięso – co się w nim kryje? .....	264
Jakie mięso wybierać?.....	265
Problem z przemysłowym drobiem .....	266
Czy przecenione mięso w markecie jest złe? .....	266
Czy warto kupować większe ilości mięsa i je mrozić?.....	267
Gdzie najlepiej kupować mięso? .....	267
A co z mięsem paczkowanym? .....	268
Certyfikaty potwierdzające jakość mięsa.....	268
Na co zwracać uwagę podczas kupowania mięsa? .....	270
Po czym poznać, że mięso jest świeże? .....	271