

Proporcje, ilość i... jakość.

Aby Żywnienie Optymalne, było skuteczne należy, nie tylko przestrzegać właściwych proporcji między białkiem, tłuszczem i węglowodanami, ale także zadbać, aby produkty, które trafiają na nasz talerz były wartościowe.

I tak np. białko - najlepsze znajduje się w żółtkach jaj i podrobach zwłaszcza wieprzowych. Białko jest budulcem naszego organizmu i czymś w rodzaju „magazynu części zamiennych”, z którego pobiera sobie składniki do drobnych napraw, a u ludzi młodych także do budowy ciała. Dlatego też dbamy, aby dostarczać sobie białka, o budowie możliwie najbardziej do budowy białka ludzkiego. Czyli zwierzęcego - nie roślinnego! Zaś ze zwierząt najlepsze dla nas jest białko wieprzowe. Nie oznacza to jednak, że jadamy wyłącznie wieprzowinę. Na Optymalnym stole pojawia się również baranina, wołowina, a i kaczka i gąską nie gardzimy. Byle tłuste! Kur raczej nie jadamy. Najwyżej, czasem, wiejską, tłustą, ale tylko na rosół.

Bywalców restauracji Sami Swoi, informuję z przyjemnością, że dodaliśmy do menu nowe potrawy n.p. ozorki (na ciepło i zimno), gąska pieczona i inne pyszności. Palce lizać! Zapraszamy serdecznie.

Ale wracając do białka - proszę pamiętać, że nie jadamy go bez ograniczeń, ale ilość jaka wynika z naszego bilansu BTW obliczonego indywidualnie samodzielnie, lub przez dietetyka czy lekarza optymalnego.

Tłuszcze - czyli paliwo dla człowieka. Tutaj „hulaj dusza” - nie musimy ich, w ogóle ograniczać. Jemy tyle, aby nie być głodnym. Ale uwaga. Nie wszystkie tłuszcze są dla nas równie wartościowe. Najlepsze są, jak zwykle, tłuszcze zwierzęce, a tych najwięcej znajdziemy w żółtkach jaj, maśle, smalcu, słoninie, śmietanie, tłustych wędlinach, tłustych serach. Tłuszcze roślinne nie są dla nas wartościowe. Jadamy ich niewiele, rzadko i nigdy w postaci sztucznie utwardzonej (margaryny).

Węglowodany. „Cuda” Żywnienia Optymalnego wynikają z tego, że jest to dieta bardzo bogata w tłuszcze, a drastycznie uboga we wszelkie węglowodany. Tym nie mniej, nieco musimy ich organizmowi dostarczyć. Ale bardzo niewiele. Wystarczy, góra 0,5 g na każdy kilogram prawidłowej wagi naszego ciała! Najlepsze dla nas węglowodany znajdziemy w (zawsze gotowanych) niesłodkich warzywach, kiszonej kapuście, kiszonych ogórkach, ziemniakach

Witaminy i mikroelementy. W produktach, które Optymalni jadają mikroelementów i witamin - w bród. Nie ma potrzeby dostarczać ich w dodatkowych preparatach. Proszę jednak pamiętać, żeby zjeść raz na 7 - 10 dni wątróbkę z dowolnego zwierza.

Mariusz Waszak