

Optymalne paliwo dla człowieka.

Jeżeli do baku samochodu, którym jeździmy dosypimy miału węglowego lub dolejemy soku z jabłek, naszemu pojazdowi nie wyjdzie to na dobre. Jego osiągi (o ile w ogóle uda się go uruchomić) będą liche, a uszkodzenie czy wręcz zniszczenie silnika pewne jak Amen w pacierzu. Każdy wie, że miał węglowy, lub sok jabłkowy nie jest paliwem dla samochodów i do baku go nie leje. Szkoda, że ci sami ludzie, którzy dobrze wiedzą jakiego paliwa i oleju potrzebuje silnik ich pojazdu nie mają, na ogół, bladego pojęcia o tym jakiego paliwa potrzebuje człowiek, aby żyć zdrowo, długo i szczęśliwie. Długość naszego przewodu pokarmowego, objętość żołądka, metabolizm, uzębienie i inne cechy jasno wskazują, że jesteśmy drapieżnikami. I to superdrapieżnikami! Paliwem najlepszym dla człowieka są tłuszcze zwierzęce - wynika to jasno z biochemii. Jest to paliwo łatwo przyswajalne, nie obciążające przewodu pokarmowego i pozwala (dostarczane w wystarczających ilościach) przez długie, długie lata cieszyć się zdrowiem fizycznym i psychicznym, a „naukowe” bajania o szkodliwości tłuszczy zwierzęcych należy między bajki włożyć, lub może raczej wyrzucić na śmietnik nauki.

Ale nie tylko tłuszcze potrzebne są człowiekowi. Potrzebny jest też nam budulec i, pewnego rodzaju, magazyn części zamiennych dla naszego ciała. I tutaj należy odwołać się do zdrowego rozsądku. Jeżeli odpadnie nam w mieszkaniu kawałek tynku to czy powstałą dziurę załatamy miodem, albo ciastem? Raczej nie. Posłużymy się zaprawą tynkarską, jako że z niej jest wykonany tynk. Z naszym ciałem jest dokładnie tak samo. Człowiek jest zbudowany z białka. Z białka zwierzęcego – nie roślinnego! Aby mieć stosowny magazyn budulca i części zamiennych należy takie białko organizmowi dostarczyć. Białko możliwie najbardziej zbliżone swoją budową do białka ludzkiego. Takie białko występuje w mięsie, a najlepsze jest w mięsie wieprzowym. Ryby, drób są dla nas bardzo mało wartościowe, białko roślinne jeszcze mniej.

I wreszcie czynnik trzeci: węglowodany, czyli cukry. Tak te cholerne cukry, będące powodem nieomal wszystkich chorób i nieszczęść nękających gatunek ludzki. Tym niemniej są katalizatorem, w obecności którego spalają się tłuszcze i przyswajają białko, czyli pewną ich ilość musimy organizmowi dostarczyć. Ale bardzo mało!!! Wystarczy, maksimum, 0,8g na każdy kilogram wagi należnej (wzrost – 100 +/- 10%) naszego ciała. Obecnie przeciętny człowiek zjada tej trucizny zbyt wiele i to kilkaset procent!

Optymalne proporcje B : T : W (białko : tłuszcz : węglowodany) czyli optymalne „paliwo” dla człowieka to 1 : 2,5-3,5 : 0,5. I nie chce być inaczej.

Więcej szczegółów, jak zwykle za tydzień.

Mariusz Waszak