

Białko? Tak! Ale jakie?

W ostatnich dziesięcioleciach, dwa najlepsze źródła białka, w naszej diecie czyli jajka i mięso zostały zupełnie niesłusznie oczernione. Winiono je za różne problemy zdrowotne, a więc choroby serca, miażdżycę, otyłość. Spożycie jajek i mięsa zostało sztucznie ograniczone, a pseudodietetycy w mediach odsądzały je od „czci i wiary”. To był poważny błąd, za który płacimy zdrowiem każdego dnia. Unikanie spożycia mięsa (zwłaszcza wieprzowego) i jajek, które są doskonałym źródłem białka i wprowadzenie zawrotnych ilości węglowodanów zaowocowało triumfalnym pochodem takich chorób jak cukrzyca, miażdżycę, choroby serca, alergię i wiele, wiele innych.

Białka są niezbędne do rozwoju tkanek, do ich leczenia i „naprawy”. To dzięki białkom mogą powstawać nowe komórki w naszym organizmie, a te są potrzebne do zastąpienia tych, które giną każdego dnia. Białka wzmacniają układ odpornościowy, sprzyjają wytwarzaniu przeciwciał, które chronią nas przed chorobami.

Na różne rodzaje białek składają się dwadzieścia dwa aminokwasy. Dziewięć aminokwasów to „niezbędne”, co oznacza, że muszą być przyjmowane w pokarmie ponieważ nasz organizm nie może sam ich sobie wytworzyć. Te aminokwasy to:

Histydyna – występuje w mięsie, jajkach, drobiu, żółtych serach. Jest ona niezbędna w procesie powstawania krwinek czerwonych i białych. Sprzyja ona regeneracji uszkodzonych tkanek.

Izoleucyna - występuje w mięsie, jajkach, drobiu, żółtych serach, rybach. Niezbędna jest w procesie wytwarzania hemoglobiny. Jest jednym z trzech aminokwasów szczególnie ważnych w stresie.

Leucyna – występuje w mięsie, drobiu, żółtym serze i zarodkach pszenicy. Ma duże znaczenie dla procesów wzrostowych, w tym dla rozwoju kości, mięśni i skóry. Drugi aminokwas ważny w stresie.

Lizyna – występuje w mięsie, jajkach, drobiu, rybach, żółtych serach, warzywach strączkowych.. Sprzyja tworzeniu się kolagenu. Ma duże znaczenie dla skóry i kości.

Metionina – występuje w mięsie, jajkach, żółtych serach, orzechach i nasionach. Jest ważna dla przemian metabolicznych tłuszczów i pełni funkcję przeciwutleniacza.

Fenylalanina – występuje w mięsie, jajkach, żółtych serach, zarodkach pszenicy. Jest naturalną substancją przeciwdepresyjną, zmniejsza odczuwanie bólu. To bardzo ważny aminokwas dla poprawnego funkcjonowania mózgu.

Treonina – występuje w mięsie, jajkach, fasoli. Jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, wspiera funkcjonowanie tarczycy, sprzyja dobrej kondycji skóry, kości i prawidłowemu wykształcaniu szkliwa zębów.

Tryptofan – występuje w mięsie, żółtych serach i orzechach. Odpowiada za nastrój i dobry sen.

Walina – występuje w mięsie, jajkach, drobiu, żółtych serach, zarodkach pszenicy. Trzeci aminokwas ważny w okresach zwiększonego stresu. Ma on wpływ na gospodarkę hormonalną organizmu i jego metabolizm.

Żywnienie Optymalne polega na ograniczeniu ilości węglowodanów do minimum. Podstawowe produkty (jajka, mięso) to białko i tłuszcze zwierzęce. Białko zwierzęce określa się mianem kompletnego, ponieważ zawiera komplet niezbędnych aminokwasów. Białka zwierzęce zawierają wszystkie aminokwasy potrzebne do zdrowego funkcjonowania organizmu człowieka.

U osób, które nie jedzą pokarmów zwierzęcych, może dochodzić do niedoboru aminokwasów niezbędnych. Wprawdzie niemal wszystkie występują też w pokarmach roślinnych, ale żadna roślina nie zawiera wszystkich dziewięciu jednocześnie. Badania wykazują, że do syntezy białek potrzeba wszystkich, niezbędnych aminokwasów. Spożywanie posiłków, które zawierają tylko kilka z nich sprawia, że są one rozkładane i usuwane, ponieważ organizm nie gromadzi ich, aż do chwili, gdy otrzyma wszystkie w komplecie. Jest to jedna z przyczyn, dla których produkty pochodzenia zwierzęcego odgrywają najważniejszą rolę w poprawnym żywieniu człowieka. Białko zwierzęce to naturalne, najlepsze lekarstwo w żywieniu optymalnym. To jedyna szansa na powrót do zdrowia przy chorobach serca, nadciśnieniu, astmie, miażdżycy, cukrzycy, chorobach reumatycznych, przewodu pokarmowego i wielu innych. Ale białko to „tylko” lekarstwo, natomiast „paliwem” dla człowieka są tłuszcze – oczywiście – zwierzęce. I tych jadamy najwięcej.

Ewa Waszak