

Warzywa i owoce?

Część ludzi uważa, że na Żywieniu Optymalnym jada się wyłącznie tłuste mięsa, jajka, masło, śmietanę i sery natomiast takich rzeczy jak warzywa i owoce Optymalni do ust nie biorą. Nie do końca jest to prawda. Faktycznie, podstawą naszej diety są tłuszcze zwierzęce, żółtka jaj, pełnotłuste sery, śmietana i tłuste mięsa takie jak wieprzowina i baranina, ale nie znaczy to, że na optymalnych stołach nie ma, żadnych warzyw. Wręcz przeciwnie - są i jest ich całkiem sporo. Oczywiście są to warzywa w kontrolowanej ilości i, niemal zawsze, gotowane polane roztopionym masłem lub śmietaną. Warzywa są istotnym składnikiem Żywienia Optymalnego posiadają wiele wartości oraz korzystne właściwości alkalizujące organizm. Bardzo silnie alkalizują np. buraki, których ok. 100g powinno znaleźć się codziennie na naszym talerzu. Optymalni chętnie jadają również brokuły, kalafiory, szparagi, fasolkę szparagową, paprykę, brukselkę, chrzan i ziemniaki - rzecz jasna w kontrolowanej ilości. Składnikiem wielu potraw jest cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy kiszony ogórek i kapusta. Jednak nie wszystkie warzywa mają zastosowanie w żywieniu człowieka. Unikamy np. fasoli łuskanej, grochu, gotowanej marchwi.

Gotowane, krojone warzywa są składnikiem sałatki optymalnej, choć przeważają w niej, rzecz jasna, żółtka i majonez.

Nieco ostrożniej podchodzimy do owoców. W Żywieniu Optymalnym są dopuszczone wyłącznie polskie owoce jagodowe (mogą być z mrożonek), czyli: truskawki, poziomki, agrest, maliny i czarne jagody. Jadamy ich jednak jeszcze mniej niż warzyw i, zwykle, również ugotowane. Traktujemy je jako przyprawę. Mają zastosowanie w optymalnych deserach i lodach. Dobrym źródłem uzupełnienia dziennej dawki węglowodanów są suszone morele i śliwki. Innych owoców należy starannie unikać - większość z nich jest zupełnie niejadalna dla człowieka.

Oczywiście najlepiej, jeżeli jadane warzywa i owoce pochodzą z własnego ogródka albo działki, ale wiem, że nie każdy ma dostęp do takich.

Unikajmy też starannie wszelkich owoców importowanych lub występujących w czasie kiedy ich rośnięcie jest niemożliwe. Np. już teraz są w sklepach świeże truskawki. Jest to produkt skrajnie nienaturalny i podejrzany. O wiele bezpieczniej wybrać mrożonkę.

W pewnych okolicznościach dopuszczany jest też żółty grejpfrut - zwłaszcza dla ludzi, którzy przy Żywieniu Optymalnym chcą pozbyć się nadwagi. Powinny go wtedy jadać samego, bezpośrednio przed snem, ale co najmniej, 1 godz. po ostatnim posiłku.

Wszelkie jadane warzywa i owoce należy, rzecz jasna, uwzględnić w dobowym bilansie BTW.

Waszak