



WNZO089: Formuła 5G: Bez glutenu, cukru, trans, laktozy i GMO – o programie dzięki któremu będziesz w stanie uniknąć większość zagrożeń fundowanych nam przez współczesny przemysł spożywczy.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p089

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 89. W dzisiejszym nagraniu poznasz program odżywiania 5G, dzięki któremu będziesz w stanie uniknąć większości zagrożeń fundowanych nam przez współczesny, przemysł spożywczy.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witaj w kolejnym odcinku podcastu. Przed nami odcinek 89 w którym od razu ostrzegam usłyszysz historie, od których jeżą się włosy na głowie. Jeżą się z jednej strony ze strachu bo już naprawdę nie wiadomo co jeść, aby nie wpakować się na jakąś minę! A z drugiej strony jeżą się ze złości... lub nawet żalu... Naprawdę trudno mi uwierzyć, że z pogoni za wzrostem, pogoni za osiągnięciem udziałów rynkowych koncerny, a tak naprawdę ludzie, ludzie ludziom zgotowują taki los. Chodzi mi o nieuczciwe praktyki mające na celu obniżenie kosztów produkcji, albo ponowne wprowadzanie na rynek produktów spożywczych, które uległy mówiąc wprost - zepsuciu. Co gorsze część z tych praktyk jak recykling pieczywa albo produktów nabiałowych odbywa się zgodnie z obecnie obowiązującym prawem.

Jednak nie obawiaj się, odcinek ten nie będzie tylko lawiną narzekań na jakość produktów spożywczych dostępnych w sklepach. Będzie w nim również, a właściwie głównie, bo to będzie jego zasadnicza treść, będzie w nim przepis na to jak w mądry sposób omijać pułapki i miny zastawiane na nas przez nieuczciwych producentów i żądne zysków koncerny spożywcze.

Co więcej na końcu odcinka będą miał dla Ciebie dwie niespodzianki. Pierwsza to konkurs w którym będzie można wygrać książkę rozszerzającą informacje przekazane w dzisiejszym podcaście. Druga niespodzianka to zaproszenie do bezpłatnego wyzwania Detoks cukrowy w 3 dni. Więc jeżeli borykasz się z nadmiernym apetytem na słodkie przekąski to może Cię to zainteresować. Już nie przedłużając zapraszam do wysłuchania podcastu.

Michał: Cześć Agnieszka!

Agnieszka: Dobry wieczór!

M: Witam Cię bardzo, bardzo gorąco w moim podcaście. Jesteś już *drugi raz* gościem. Jednak dla tych osób, które jeszcze nie miały okazji słuchać wywiadu z Tobą, powiedz kilka słów o sobie - kim jesteś i czym się zajmujesz?

A: Bardzo się cieszę, że zaprosiłeś mnie po raz drugi. Jestem przede wszystkim *pasjonatką zdrowego odżywiania*. Moja przygoda zaczęła się *we Włoszech*, podczas studiów. Od tamtej pory założyłam portal *SlowFoodLife.com*, jakieś 10 lat temu. Wydałam książkę „*Metaboliczne IQ - twój kod do zdrowia*”, „*Twój dziennik zdrowia*”, a niebawem ukaże się moja trzecia książka „*Shopping IQ - inteligentne zakupy*”.

M: Super. Mam nadzieję, że dzisiaj znajdziemy czas, żeby o tej książce, która się niebawem ukaże, porozmawiać. Natomiast tak jak wspomniałem - już byłaś gościem mojego podcastu, był to *odcinek 84 - typy metaboliczne*. Mówiliśmy właśnie w tym odcinku o typach metabolicznych. Czyli tak w dużym skrócie typy metaboliczne, w moim rozumieniu, to są pewne *predyspozycje genetyczne*, wrodzone, które powodują, że mamy preferencje, jeśli chodzi o sposób w jaki *metabolizujemy makroskładniki*. I wtedy na czynniki pierwsze rozłożyliśmy te typy metaboliczne, aby osoby mogły się zidentyfikować z jakimś konkretnym typem i wiedzieć, które typy pokarmów są dla danych osób wskazane, a które mniej. A teraz przechodzimy do kolejnego etapu. Bo jak już wiemy jaki mamy typ metaboliczny, to powinniśmy się odżywiać zgodnie z tym typem. Tylko patrząc na asortyment produktów, które są dostępne w sklepach, to nie jest to takie proste. No właśnie, jak już zidentyfikujemy swój typ metaboliczny, to jakie

kolejne kroki powinniśmy podjąć, aby odżywiać się zgodnie z tym typem i aby produkty, które spożywamy wspierały nasze zdrowie a nie odwrotnie?

A: Może przypomnę, że *metaboliczne IQ* jest to *wrodzona identyfikacja* naturalnych procesów zachodzących w organizmie, która pozwala *zoptymalizować proporcje makroskładników*, takich jak białka, tłuszcze i węglowodany, zgodnie z potrzebami naszego ciała. Ponieważ wszyscy potrzebujemy tych składników, aby funkcjonować, regenerować się i móc prowadzić przemiany w naszym organizmie, jednak każdy z nas potrzebuje ich *w różnych proporcjach*. No i teraz kiedy już poznamy swój typ metaboliczny, to wszystko opiera się na tym, jakie produkty będziemy wsadzać do naszego koszyka. A niestety producenci w większości przypadków nie ułatwiają nam tego zadania.

M: Właśnie. Wspomniałaś, że jesteś założycielką portalu „Slow Food Life” - ten termin coraz częściej się pojawia jako alternatywa do Fast Food. Co w Twoim rozumieniu oznacza Slow Food Life?

A: Slow Food Life założyli *Włosi*, którzy wymyślili w ogóle ten termin, którzy są *miłośnikami jedzenia* i przywiązują niezwykłą wagę do tego co jedzą, kiedy jedzą i jak długo spożywają posiłek. Natomiast dla mnie jest to zupełna *odskocznia od Fast Food* i nie chodzi tylko o to, że jem powoli, ale o to, że przywiązuję wagę do *jakości* składników, do tego skąd one *pochodzą*, z kim je spożywam, *w jaki sposób* przygotowuję posiłek i jak będę *się czuć* po jego skonsumowaniu.

M: Ładnie to ujęłaś - że nie tylko jedzenie powoli, ale też jakość składników, skąd pochodzą, w jakim towarzystwie je jemy i jak są przygotowane. A jak się ma Slow Food Life do bio?

A: Generalnie rzecz biorąc wszelkie produkty pochodzenia *organicznego*, czyli warzywa, owoce i inne składniki powinny być bio. Więc teraz wyróżnianie ich, to jest jakby wybieranie tych produktów, które *nie są jeszcze skażone* przez *pestycydy*, *fungicydy* i wszelkiego innego rodzaju chemiczne dodatki, które są używane w produkcji żywności. I stało się to jakimś niesamowitym wyznacznikiem produktów, kiedy powinno być to *pełną podstawą* i bazą tego co spożywamy. Więc „*bio*” pochodzi od *biologiczne*. Tak samo jak człowiek jest biologiczny, tak samo zwierzęta, rośliny i wszystko co konsumujemy i nas otacza powinno być biologiczne. I tak kiedyś było.

M: Tak. Taki dowcip nawet widziałem rysunkowy, w którym było pokazane stoisko, nad którym był napis „zdrowa żywność”. To była taka malutka wyseпка w wielkim supermarkecie.

I tak naprawdę naszej wyobraźni zostało pozostawione, czym jest ta żywność dookoła, skoro tylko mała wysepka jest zdrową żywnością.

A: To znaczy, że ta większa wysepka to są produkty bio lub ekologiczne o *nazwie handlowej*, czyli jakiegokolwiek *chłama* zapakowany w opakowanie można nazwać zdrowym, biologicznym i tak dalej. A ta mała wysepka to są produkty, w których rzeczywiście są zawarte jakiegokolwiek *składniki odżywcze*.

M: Właśnie. Powiemy o tym jak się odnaleźć w tej dżungli supermarketowej w dalszej części, ale zanim do tego przejdziemy, to chciałbym abyśmy przeszli przez „formułę 5G”, którą opisałaś w swojej książce „Metaboliczne IQ”. Powiedz Agnieszka, czym jest „formuła 5G”?

A: Formuła 5G na początku zaczęła się od *formuły 3G* - to była jej geneza. Czyli jakby wykluczaliśmy ze wszystkich konsumowanych produktów - ponieważ ja nie przyjmuję tego jako diety, tylko *sposób odżywiania* na co dzień - więc wykluczaliśmy *gluten, cukier i kwasy tłuszczowe trans*. Czyli trzy *najbardziej szkodliwe składniki* we wszystkich produktach masowo przetwarzanych, w gastronomii, no ogólnie dostępne. I później już to rozwinęliśmy na ten sposób żywienia o 5G. Generalnie pochodzi to od: *Go Gluten Free, Go Sugar Free i Go Trans Fat Free*. A później doszło do tego jeszcze: *Go Lactose Free i GMO Free*, czyli wykluczaliśmy jeszcze *laktozę i produkty modyfikowane genetycznie*.

M: Czyli formuła 5G jest to eliminowanie z produktów, które spożywamy po pierwsze glutenu, po drugie cukru, po trzecie tłuszczów trans, po czwarte laktozy i po piąte produktów GMO. Dobrze to rozumiem?

A: Tak. Dokładnie tak. To jest jakby wyeliminowanie wszelkich złowrogich składników, które obecnie są w naszych produktach, w naszej diecie, w naszych dietach pudełkowych, w zakupach. Wszędzie.

M: No brzmi to bardzo dobrze i ambitnie. Natomiast jak w praktyce do tego podejść? Czy to jakimiś etapami się wprowadza, czy od razu rzucamy się na głęboką wodę? Co Ty doradzasz?

A: Właśnie dlatego, że biorę pod uwagę to, że nie każdy jest skłonny rzucić się na głęboką wodę - i jakby to co dla mnie jest zupełnie naturalne jak tlen i to że nim oddychamy, ponieważ wyrosłam w tym środowisku - podzieliłam te etapy na właśnie: *Simple Slow, Medium Slow i dalsze*. I ten

podstawowy etap - wykluczyłam w nim *nadmiar cukru* i *produkty wysoko przetworzone* przez przemysł spożywczy. Czyli jakby ograniczyłam te zupełnie chemiczne produkty i ilość cukru w diecie.

M: I to jest ten etap *Simple Slow*, w którym eliminujemy cukry i produkty przetworzone?

A: Tak.

M: I rozumiem, że jakby ktoś chciał spróbować formuły 5G, to to jest pierwszy krok, który należy zrobić?

A: Tak. Jeżeli ktoś jest *bardzo zaawansowany*, interesuje się tą tematyką, już od dawna ją studiuje, no to wiadomo, że może zacząć już *wyżej*. Ale jeżeli ktoś dopiero zaczyna, dopiero zaczął zwracać uwagę na to co spożywamy, no to wiadomo, że nie rzuci się od razu w głąbię oceanu. Generalnie *Simple Slow* opiera się na bazowaniu bez produktów *wysoko przetworzonych*, z ograniczeniem *cukru*, bez *transów* - czyli bez wszelkich *olei uniwersalnych* i najlepiej gdyby był dopasowany do *metabolicznego IQ*.

M: No dobrze. To zakładając, że chciałbym spróbować formuły 5G i jestem na etapie *Simple Slow* - co w praktyce dla mnie to oznacza? Jutro idę na zakupy, co powinienem kupić?

A: I chciałbyś już przejść do 5G, tak?

M: Nie, nie. Chciałbym zacząć od 3G. Tak jakby powoli idę, nie rzucam się na głęboką wodę.

A: Powinieneś szukać produktów bez olei uniwersalnych. No więc możesz wybrać *warzywa*, *owoce*. Unikać słodczy, omijać olej rzepakowy. Masz do wyboru *masło*, *masło sklarowane*, *olej ryżowy*, *oliwę z oliwek*, *smalec*. Wszystko co nie jest przetworzone. *Wędliny naturalne*, jeżeli jesz mięso. Oczywiście *ryby*, różnego rodzaju przetwory.

M: A przetwory *mleczne*? Mogę na tym pierwszym etapie?

A: Tak, możesz. Ale oczywiście najlepiej żeby było to *mleko przefermentowane*, czyli wszelkiego rodzaju *jogurty, maślanki, śmietany*. Najlepiej gdybyś unikał *mleka UHT*, które w ogóle nie jest mlekiem i mleka słodkiego.

M: Czyli na tym pierwszym etapie, w którym unikamy produktów przetworzonych, czyli tak naprawdę tych które zawierają tłuszcze trans. Jeśli chodzi o oleje, to mogę kupić masło, oliwę, smalec, olej ryżowy. Wędliny naturalne, ryby, przetwory mleczne przefermentowane. Pieczywo?

A: Pieczywo tak. Ale najlepiej unikać tego super przetworzonego, czyli *wielokrotnie recyklingowanego* w supermarketach. Białe, puszyste bułeczki wielokrotnie przetwarzane, odpadają.

M: A poczekaj – a co to znaczy wielokrotnie recyklingowane w marketach?

A: Chodzi o to, że supermarkety mają takie *przepisy prawne*, że mogą recyklingować swoje już głęboko mrożone pieczywo *trzykrotnie*. Czyli jeżeli na przykład nie kupimy dzisiaj bagietek, bułek, czy innych produktów, zostaną one *ponownie przetworzone*. Do nich się doda *mieszanekę piekarniczą*, czyli miks różnych mąk ze *spulchniaczami*, do tego *fungicydy*, żeby zabić grzyby i ewentualne substancje, które mogły się rozwinąć już w pieczywie i to wszystko zostanie ponownie wypieczone i zapakowane do torebek, które zostaną spryskane produktem *antygrzybiczym*, tak żeby nie rozwinęła się pleśń na tym pieczywie...

M: ...poczekaj, poczekaj. Czyli bułki, które się nie sprzedadzą - one są mielone, tak?

A: Tak.

M: I dodawana jest jakaś mąka i jeszcze inne substancje, po to żeby ponownie upiec z tego pieczywo, tak?

A: Tak. I trzykrotnie możemy powtórzyć ten proces.

M: I to się powszechnie dzieje?

A: Tak. Dzieje się to w *dużych supermarketach*.

M: O kurde.

A: Niestety. Pewnie pamiętają wszyscy historię pana, który chciał oddać chleb potrzebującym i nie skończyło się to najlepiej finansowo i w jakimkolwiek aspekcie. Więc takie mamy przepisy w kraju. Recykling oczywiście jest bardzo korzystny, jeżeli chodzi o plastik, szkło i inne składniki. Natomiast jeżeli dotyczy on żywności, to zapala mi się czerwone światło i omijam półki z pieczywem w supermarketach szerokim łukiem.

M: Dobrze. A jak mamy pieczywo takie ciemne na przykład, żytnie na zakwasie w supermarkecie, to ono też może być poddane recyklingowi?

A: Rzadziej, myślę. Ponieważ ono *dłużej wytrzymuje*. Jednak jest wypiekane w *mniejszych ilościach*, bo na pewno ma mniejszy zbyt niż białe bagietki, białe bułki, więc myślę, że jednak to super schemizowane pieczywo jest częściej recyklingowane niż te prawdziwe, małe chlebki.

M: Dobrze. Czyli ja z tego zapamiętuję, że jak będę brał ciemne pieczywo, najlepiej razowe, to są duże szanse, że ono jednak jest świeżo wypieczone i ma mniej chemii.

A: Tak. Zawsze możemy przyjąć to, że jeżeli chleb stanie się twardy, *czerstwy*, to to był prawdziwy. A jeżeli chleb jest naprawdę pełny chemii i wszelkiego rodzaju dodatków, to po prostu zamiast czerstwieć i stawać się bardziej twardym, to rozwija się w nim *pleśń* i różnego rodzaju dziwne substancje.

M: Dobrze. A jak mówiłaś o tym recyklingu, to mi się przypomniało - koleżanka, która była technologiemi żywności opowiadała mi o tym, że sery również są poddawane takiemu recyklingowi. W szczególności te sery *mozzarella*, które się dodaje do sałatek. Że jak one się nie sprzedadzą w odpowiednim terminie, to mogą być ponownie wyjęte, zapasteryzowane i spakowane. Czy Ty z czymś takim się też spotkałaś?

A: Tak, spotkałam się (śmiech). Potwierdzam tę wiadomość, ponieważ kiedyś miałam delegację w Białymstoku, nie wymienię niestety zakładu mleczarskiego, gdyż mi nie wolno. Aczkolwiek dyrektor postanowił, że wyśle nas w delegację ze swoim *technologiem żywności*, który odpowie nam na wszelkie zadane pytania. I wtedy oczy otwarły mi się bardzo szeroko, dlatego że zobaczyłam na

własne oczy, nie tylko z opowieści, że w *pierwszym etapie* produkuje się tak zwane „*żółte sery*”. Ponieważ wiadomo, że w Polsce jednak głównie przyjmuje się nazwę „*żółty ser*”, nie rozdziela się ich na *Goudę*, *Gruyery*, czy wszelkiego innego po prostu typu serów, które są produkowane od 500 lat w Szwajcarii czy w Holandii. Tak więc taki ser zamiast dojrzewać kilka miesięcy, *dojrzewa 3 do 4 tygodni*, dodaje się do niego *mleko w proszku, olej uniwersalny i topniki* - którymi nikt nie wie co to jest, tak naprawdę, przychodzą z trupa główką do zakładów mleczarskich i dodaje się je do serów. Z tego powstają wszelkiego rodzaju *pseudo Goudy, Maasdamery* i inne sery z polskich mleczarni. Niestety supermarkety mają *podpisane umowy*, w związku z tym jeżeli te sery spleśnieją, zgniją lub coś się z nimi stanie, to mogą je odesłać. *W drugim etapie* z tych serów robi się *sery tarte* lub *sery pakowane w plasterki* - głównie dostarczane one są do pizzerii i innych zakładów gastronomicznych. *A w trzecim etapie* tego recyklingu te sery przerabiane są na *sery topione*.

M: Drugi etap to można wymyśleć sytuację, w której one się nie sprzedadzą w sklepie, w markecie i wracają do zakładu i tam są wtedy przerabiane na sery na przykład tarte, tak?

A: Tak. To jest drugi etap.

M: A w trzecim - jak tarte już się nie sprzedadzą, to są przerabiane na topione.

A: Tak. Tak więc ser topiony to jest ostatnie ogniwo recyklingu.

M: Tak. No od jakiegoś czasu omijam sery topione szerokim łukiem, bo wcześniej już się spotkałem z tą informacją, że rzeczywiście sery topione się wykonuje z tego co już się dawno nie sprzedalo.

A: Podobnie jak *parówki* (śmiej). Bardzo bawi mnie informacja, że pewien meblowy supermarket wprowadza *parówki wegańskie* niebawem, ponieważ brzmi to zupełnie tak, jakby normalne parówki zawierały w sobie mięso.

M: (śmiej) Dobrze. A jeszcze wróć do tego co mówiłaś - procesu produkcji sera żółtego, że do sera dodaje się właśnie oleje i takie inne substancje. I teraz tak się zastanawiam - jak stoję w sklepie przed półką i chcę kupić ser żółty i tam jest napisane, że tylko *mleko, żywe kultury bakterii* i tylko ewentualnie jakiś *barwnik*, to czy to znaczy że rzeczywiście tam są tylko te trzy substancje, czy jeszcze mogą być też te dodatki, o których mówiłaś?

A: Nigdy nie wiadomo. Dlatego że prawo pozwala na to, żeby tylko *ostatni z łańcucha producentów* uwidaczniał skład produktu. Czyli jeżeli ten produkt był składany, że tak powiem, do kupy przez pięć osób lub różnych firm, to tylko ostatnia ma obowiązek wymienić w składzie końcowym te substancje, które zostały dodane. Dlatego najlepiej wybierać sery w całości lub w dużym kawałku i omijać sery w plastrach, mielone lub jakby już poddane jakiejś obróbce.

M: No dobrze. To już zrobiliśmy małą wycieczkę w kierunku wskazówek co i jak wybierać w sklepie. Natomiast wróć teraz jeszcze do formuły 5G, bo zatrzymaliśmy się na 3G. Czyli pierwszy etap to jest - unikamy produktów przetworzonych i słodczy. I powiedz, jak ktoś się zdecyduje na taki etap żeby to wdrożyć, to czego może oczekiwać?

A: Może oczekiwać polepszenia *samopoczucia*, wyregulowania swojej *wagi*, zwiększenia *odporności* organizmu, wyeliminowania *depresji*, *migren*, wszelkich *bólów* mięśni i innych miejsc.

M: A jak szybko te zmiany następują?

A: To wszystko zależy od tego w jakim *środowisku* żyjemy na co dzień i jak bardzo jesteśmy *zatruci* oraz jak bardzo jesteśmy *zestresowani*. Ale myślę, że już *po tygodniu, dwóch* możemy odczuć znaczną różnicę w samopoczuciu.

M: Dobrze. Jesteśmy na etapie 3G. Załóżmy, że ktoś wdrożył te 3G, czuje się świetnie i chce pójść dalej. Czyli mamy dwa kolejne etapy - to jest pozbycie się laktozy i pozbycie się produktów GMO.

A: Tak.

M: I w praktyce co to oznacza? Że moje zakupy sklepowe jak jeszcze bardzo się zmieniają?

A: To oznacza, że eliminujesz przede wszystkim *pszenicę*, która jest najbardziej przetworzona, eliminujesz *kukurydzę*, *rzepak* i *soję*. I eliminujesz wszystko co zawiera *słodkie mleko* oraz *oleje uniwersalne* i *cukier*. Tak więc to jest to, co ja stosuję na co dzień. Jedyne odstępstwo to jest *żyto*, które spożywam. Absolutnie nie jadam cukru, nie jadam transów. Jedyne tłuszcze które spożywam to jest oliwa z oliwek, olej z ostropestu, olej ryżowy, masło, masło sklarowane i smalec.

M: A co z olejem lnianym?

A: Olej lniany również oczywiście konsumuję. Natomiast omijam wszystko co zawiera kukurydzę, soję, pszenicę i rzepak. Absolutnie nie jadam oleju rzepakowego w żadnej postaci. Używam warzywa, owoce, ryby. Mięso staram się wybierać oczywiście to, które nie zawiera *antybiotyków*, *hormonów* i wszelkich innych dodatków.

M: A powiedz dwa słowa o oleju rzepakowym - czemu należy go eliminować? Ponieważ w ogólnej opinii, szczególnie ten olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, jest postrzegany jako coś zdrowego.

A: Tak mówią *reklamy telewizyjne* i pewnie *eksperti*. Natomiast olej rzepakowy do tej pory, to znaczy przez większość czasu, był używany jako *pasza dla zwierząt i roślina pastewna*. Nigdy nie był rośliną konsumowaną przez ludzi. W ostatnim czasie również nabrał wartości jako *paliwo dla samochodów*. Natomiast zawiera on *kwasy erukowe*, który niszczy układ krwionośny człowieka, w związku z tym pojawiły się reklamy o oleju rzepakowym *niskoerukowym*. Natomiast najnowsze badania mówią o tym, że nawet te najmniejsze, śladowe ilości kwasu erukowego prowadzą do *destrukcji naczyń krwionośnych*.

M: Ja też z takimi informacjami się spotkałem, właśnie chciałem tylko usłyszeć to jeszcze z Twoich ust. W tej formule 5G też jest eliminacja laktozy.

A: Tak.

M: Tak w praktyce wszystkie produkty nabiałowe omijamy?

A: Chodzi o produkty nabiałowe głównie *ze słodkiego mleka*. Jeżeli one są przetworzone w naturalny sposób i są *przefermentowane*, to zawierają wtedy śladowe ilości laktozy, nie wprowadzają one zaburzeń do naszego organizmu.

M: No właśnie, a czemu ta laktoza jest takim dobrem niechcianym w naszym organizmie?

A: Dlatego że jest to *cukier*. A mamy kolejny cukier, który mamy na całej liście produktów, ponieważ *pszenica* jest cukrem, do tego dodajemy *cukier ekstrahowany* z różnych produktów - jak *fruktoza*, *sacharoza* i wszelkiego innego rodzaju *przetworzone cukry*. Tutaj dochodzi *laktoza* i mamy już tak bardzo dużo tych substancji, które należą do grupy cukrów, że nasz organizm *nie jest w stanie* sobie z tym poradzić. Właśnie tłumaczę w tej chwili tekst do *filmu australijskiego* o szkodliwości pszenicy i zbóż i doszłam do etapu, gdzie naukowcy twierdzą, że wszelkiego rodzaju problemy z jelitami, takie jak *nieszczelność jelit*, *drażliwe jelita* są skutkiem właśnie *nadmiaru fruktozy* w diecie.

M: Fruktozy, a czemu? Bo to ciekawe.

A: Głównie przez *glifosat*, który wyniszcza nasze *mikroby* w przewodzie pokarmowym. No i wszelkiego rodzaju owoce, które spożywamy dodają fruktozy naszemu organizmowi i większość produktów teraz jest słodzonych *syropem glukozowo-fruktozowym*. Jest tego już tak bardzo dużo, że nie jesteśmy w stanie tego trawić. Zaburzamy całą *homeostazę* przewodu pokarmowego i mikrobiomu, w związku z tym nasza odporność jest obniżona i prowadzi właśnie do takich dolegliwości, z którymi coraz częściej się borykamy.

M: A w jaki sposób glifosat trafia do naszego układu pokarmowego?

A: Glifosat trafia do naszego układu pokarmowego z przetworzonych, *zmodyfikowanych roślin*, takich jak głównie *soja*, *kukurydza* i *rzepak*. Ale też rolnicy wykorzystują go w ostatnim czasie do *suszenia* nawet korzystnych ziaren takich jak *kasza jaglana*, *kasza gryczana* i inne dobrze znane na polskim rynku ziarna. W związku z czym nasze grono tak naprawdę super zdrowych produktów się zawęża.

M: No to jest przerażające, co mówisz. To w takim razie jak się chronić przez konsumowaniem tych produktów zawierających glifosat?

A: No właśnie z tego powodu też wymyśliliśmy *formułę 3G i 5G*. Czyli jakby na obecnym etapie jesteśmy w stanie *minimalizować zło*, bo nie niestety nie uciekniemy z tej planety. Musielibyśmy nie wiem gdzie ukryć się w jakimś zakątku i zacząć produkować wszystko na własną rękę. Chociaż i tak nie mamy wpływu ani na *atmosferę* i to co spada na nas z *powietrza*, ani na *glebę*, więc nie jesteśmy w stanie osiągnąć super idealnych wyników. Więc jedyną możliwością jest po prostu eliminowanie tego, co jest najbardziej szkodliwe - czyli właśnie *kukurydzy*, *soi* i *rzepaku*.

M: Bo te zboża, one występują w wersji *Roundup Ready*, czyli są odporne na stosowanie *Roundup'u*, który zawiera glifosat. I w tych uprawach przemysłowych są po prostu sownie opryskiwane w szczycie swojej wegetacji i wtedy one *wchłaniają* ten glifosat, który znajduje się w ziarnie. I na przykład z takiego ziarna kukurydzy powstaje syrop glukozowo-fruktozowy, którym jest dosładzane wiele produktów i w ten sposób on też trafia do naszego układu pokarmowego. Dobrze rozumiem?

A: Dokładnie tak. Trafia on też z powietrza, z gleby, z wody - właściwie jest już wszędzie. Biorąc pod uwagę, że prawie 100% kukurydzy należy do koncernów, które używają glifosatu, to tak naprawdę prawie nie mamy wyjścia, żeby się z nim nie spotkać. A niestety wyniszcza nasz mikrobiom. A człowiek prawie że w 80% zbudowany jest właśnie z tych bakterii, mikrobów, więc jeżeli zaczniemy je wybijać, to prowadzimy prosto do samo destrukcji.

M: Podsumowując tą część glifosatową - czyli jednym z elementów formuły 5G jest eliminacja pszenicy, kukurydzy, rzepaku, soi, czyli między innymi tych produktów, w produkcji których używane są środki zawierające glifosat. I w ten sposób minimalizujemy ilość glifosatu, który trafia do naszego organizmu. Dzięki temu nasz mikrobiom może lepiej funkcjonować, nie jest tak narażony na uszkodzenia.

A: Dokładnie tak. W ten sposób ograniczamy czynniki, które powodują *stany zapalne* w naszym organizmie, które z kolei prowadzą do wszelkiego rodzaju objawów i dolegliwości, które są dla nas problemem na co dzień.

M: Dobrze. Czyli już wiemy z czego składa się formuła 5G. Ja tak szybko podsumuję - to chodzi o eliminowanie pięciu grup pokarmów. Pierwsze są to pokarmy zawierające *gluten*, drugie *cukier*, trzecie *tluszcze trans*, czwarte produkty zawierające *laktozę* i piąta grupa to *produkty GMO*, które najczęściej są nośnikiem glifosatu. I jak już mamy tą formułę 5G i chcemy ją wprowadzać - z jakimi niespodziankami możemy się spotkać? Na co powinniśmy się przygotować, wdrażając tą formułę?

A: Możemy się przygotować przede wszystkim na *nazwy handlowe*. Czyli na przykład jeżeli zobaczymy „*wsie jaja*” albo „*chleb żytni*”, to wcale nie znaczy, że ten chleb jest żytni a jaja są ze wsi. Często jest to tylko nazwa handlowa, która określa jakąś *charakterystykę* produktu, która nie

odzwierciedla jego *wartości*. Więc jeżeli kupujemy na przykład jaja z napisem „wsie”, warto zajrzeć do środka i zobaczyć jakie mają *oznaczenia*. Przypominam, że jaja „0” i „1” to są takie jadalne, „2” i „3” to już powinny być w ogóle nie akceptowane w naszym menu. Na przykład chleb żytni może się tylko nazywać „żytni”, a w składzie mieć 50% pszenicy, 20% soi i 10% żyta. Więc najlepszym trickiem jest powiedzieć pani w piekarni czy w sklepie, że mamy *celiakę* lub jesteśmy *uczuleni na pszenicę*, wtedy jest bardzo chętna, żeby wyśpiewać cały *prawdziwy skład* tego produktu, gdyż zdaje sobie sprawę z konsekwencji.

M: Czyli musimy się przygotować na dokładne *studiowanie etykiet*, po to żeby kupić produkty, które rzeczywiście zamierzaliśmy kupić, a nie tylko nazwy handlowe.

A: Dokładnie tak. Musimy tak naprawdę nastawić się na to, że będziemy *detektywem* weryfikującym każdą etykietę i każdą informację, którą przyjmujemy od sprzedawcy. Mało tego, często jeżeli *przyzwyczaimy się* do jakiegoś produktu, może się zdarzyć, że za 3 tygodnie, 2 miesiące będzie to już *zupełnie inny skład*, a nazwa zostanie ta sama.

M: Aha. Czyli musimy być czujni cały czas.

A: Dokładnie.

M: A jakie błędy ludzie najczęściej popełniają, chcąc wprowadzić taką formułę czy to 3G czy 5G?

A: Bezwzględnie *wierzą producentom*. Jeżeli widzą napis *bio, organic* lub produkt jest *dużo droższy* niż pozostałe, uważają że to będzie gwarancją jakości i będzie jakby pewnikiem tego co kupują. I to nie jest w ogóle zgodne z prawdą.

M: Czyli nie wierzymy napisom na opakowaniu, tylko sami sprawdzamy czy produkt, który kupujemy składa się ze składników, które zamierzaliśmy zjeść.

A: No niestety tak jest. Możemy znaleźć szynkę, która ma powiedzmy w jednym tygodniu w składzie: *mięso wieprzowe, ziola, sól* i kosztuje 49zł za kilogram, a kiedy 3 tygodnie czy 4 później przyjdziemy do sklepu, okazuje się że ta sama szynka ma już *osiemnaście czy dwadzieścia*

składników, cena pozostaje ta sama, niestety jest już ona pełna soi, pszenicy, nastrzyknięta czym się da i pełna chemii.

M: Dobrze. Czy do tej części formuły 5G coś chcesz dodać, zanim przejdziemy do omówienia zakupów?

A: Może *rozdzielić* tą eliminację.

M: Co masz na myśli?

A: Bo tak. Pierwszy jest *Simple Slow* - to jest tak: bez produktów wysoko przetworzonych, z ograniczonym cukrem, bez transów, dopasowany do MIQ i z *wodą strukturalną*. Potem jest *Medium Slow* - bez pszenicy, z ograniczonym cukrem, bez transów, też dopasowany do MIQ, z wodą strukturalną. Potem jest *Super Slow* - bez glutenu, bez cukru, bez transów, też dopasowany do MIQ, z wodą. I *Super Slow Pro* - to już mamy wszystko, czyli wypada gluten, cukier, trans, laktoza, GMO. Nie wiem - może, że to nie jest takie trudne wcale i wykonalne.

M: Wiesz co, najlepiej to byłoby wskazać jakie pierwsze kroki należy podjąć, żeby po prostu - jakby nawet najdalsza podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Jaki pierwszy krok powinien zrobić słuchacz/słuchaczka, która chciałaby spróbować właśnie formuły 3G na początek?

A: Przestać jadać *parówki* (śmiech).

M: (śmiech) To wystarczy?

A: (śmiech) I tony *cukru*. Nie wiem, jak patrzę na ludzi co mają w koszykach, to... Nie wiem, zapewne jest to dla nich po prostu jak teoria Kopernika o tym, że Ziemia kręci się wokół Słońca (śmiech).

M: Dobrze Agnieszka, to formułę 5G omówiliśmy. Jak słuchacze będą chcieli, to mam nadzieję że jak będą mieli wskazówki jak zrobić pierwszy krok. Natomiast - no właśnie - tym pierwszym krokiem, jak już ktoś się zdecyduje, to jest zrobienie porządných zakupów. Tak jak już mówiliśmy - nie możemy ślepo wierzyć napisom, musimy - tak jak mówiłaś - być detektywem dla siebie. I to takim czujnym detektywem, bo te składki produktów nawet tych samych, w
str. 14 <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

czasie mogą się zmieniać. No i jak zdecydowałem, że faktycznie chcę spróbować formuły 3G i jutro idę zrobić zakupy spożywcze - jak zrobić je mądrze? Żeby też nie płacić jakiś strasznie dużych pieniędzy, żeby nie skupiać się tylko na produktach bio, tylko móc iść do supermarketu, bo jednak one póki co są najbardziej dostępne. I co włożyć do tego koszyka, żeby potem po powrocie do domu, móc zacząć odżywiać się w takiej właśnie formule na przykład 3G?

A: Warto jest, jeżeli wybieramy *masło* na przykład, to warto jest dotknąć go, sprawdzić czy jest *twarde*. Oczywiście producenci też już się zorientowali, że konsument porywa się na takie praktyki, więc niestety zaczęli dodawać *olej palmowy*, który jest twardy w niskiej temperaturze. Możemy zakładać, że droższe masło będzie prawdziwe, ale nigdy nie możemy mieć takiej pewności.

M: Poczekaj, poczekaj. Olej palmowy. Idę do masła. Masło napisane „82% tłuszczu”...

A: ...ale nie pisze, że *zwierzęcego*.

M: Aha. Jest napisane, że po prostu tłuszcz.

A: 82% tłuszczu.

M: I to może być tak, że część z tego tłuszczu to jest tłuszcz palmowy?

A: Tak. Kiedyś było tak, że można było poznać sfałszowane masło po tym, że było ono *dużo miększe*, ponieważ miało zazwyczaj *olej uniwersalny*, który jest miękki - powoduje że te masło staje się miękkie tak jak margaryna, czy innego rodzaju smarowidła masłopodobne. Natomiast w chwili obecnej producenci dodają *olej palmowy*, który jest twardy, w związku z tym masło przypomina masło. A czy ono jest nim naprawdę, to dopiero poczujemy w smaku, kiedy posmarujemy nim pieczywo.

M: Ja już nie pamiętam co na maśle jest napisane, ale mam wrażenie, że jest napisane właśnie „tłuszcz mleczny”.

A: Zazwyczaj w 80% jest napisane, że jest to „82% tłuszczu”. Natomiast nie pisze nigdy, czy jest to *tłuszcz roślinny, zwierzęcy, mleczny*. Oczywiście są firmy, które piszą że jest to tłuszcz mleczny, natomiast jest to stosunkowo niewielki procent.

M: Dobrze. Czyli jak idziemy kupić masło, to najlepiej znajdujemy takie, które ma 82% tłuszczu mlecznego, a jeżeli jest napisane tylko tłuszczu, to co?

A: To musimy ryzykować. Jeżeli spróbujemy takie masło i okaże się ono po prostu *kiepskie w smaku* albo będziemy się *dziwnie czuć* po nim, to nie będziemy już go kupować ponownie.

M: Naprawdę? Tylko taka metoda? Nic tu lepszego nie ma?

A: Możemy pójść oczywiście do *laboratorium* i zrobić całą analizę, *chromatografię* produktu.

M: A jak tak spojrzysz - już nie wymieniając producentów - na półki sklepowe, gdzie mamy masło 82% tłuszczu, to jaki procent tych produktów jest z czystego tłuszczu zwierzęcego, a w jakiej części są dodatki?

A: 3-5%.

M: 3-5% to jest co?

A: To jest *prawdziwe masło*.

M: A 95% to jest z dodatkami?

A: Tak.

M: No to jestem załamany.

A: (śmiech) Taka jest rzeczywistość. Przykro mi. Również jestem załamana, ale staram się przeżyć w tym świecie.

M: No to chyba zrezygnuję z masła, jeśli taka jest rzeczywistość.

A: Musiałbyś w takim wypadku zrezygnować z 99,9% produktów.

M: A co z *masłem klarowanym*, które jest dostępne w sklepach? To ono też ma dodatek produktów roślinnych?

A: *Niewielka ilość* tych produktów się nadaje, tak naprawdę. Jeżeli chcemy mieć super czyste masło sklarowane, to możemy go po prostu kupić, *zagotować* w gorącej wodzie i później poczekać, żeby zobaczyć co z niego jakby się *wyodrębni*. I wtedy będziemy mieli 100% masło klarowane. Jest dużo *hinduskich masel*, z tym spotkałam się na Bliskim Wschodzie, które są naprawdę klarowane. Więc może w jakiś *sklepach azjatyckich*, czy z jakąś *kuchnią hinduską* możemy je nabyć. Zazwyczaj są to *masła ghee*.

M: No dobra. Do masła mnie skutecznie zniechęciłaś, ale ja to muszę sprawdzić, bo trudno jest mi uwierzyć, że 95% masel na rynku ma dodatki roślinne i to nie jest napisane na nich.

A: Zdarzyło mi się również masło, nie wymienię marki, które kosztowało prawie 9 zł - i to było jeszcze w czasach kiedy można było go pomacać i sprawdzić czy jest miękkie - niestety kupiłam konfekcję trzech sztuk w kartonowym opakowaniu, więc nie dotykałam każdej kostki i to masło również okazało się prawie że margaryną.

M: A jak to sprawdziłaś?

A: Po wyjęciu kostki, wiedziałam już że jest miękka, mimo niskiej temperatury, a po pierwszym kęsie już wiedziałam, że nie jest to masło.

M: Dobrze. Wracamy do mojego pytania - chcemy spróbować tej formuły 3G, chcemy się zdrowo odżywiać, idziemy do marketu - co kupujemy? Bo masła już nie kupujemy.

A: (śmiech) Możemy kupić *kaszę gryczaną* na przykład – niepaloną, jeżeli ktoś nie lubi tego smaku charakterystycznego dla kaszy gryczanej. Możemy kupić *ryż basmati* lub *ryż brązowy długoziarnisty*. *Makarony* - jest coraz więcej makaronów, które są produkowane z *ryżu*, z *soczewicy*, z innego rodzaju *fasoli* i nie zawierają ani pszenicy ani glutenu. W ostateczności możemy zakupić *makaron żytni*.

M: Czyli jeśli chodzi o węglowodany, to kasza gryczana, ryż brązowy, makaron ryżowy, soczewicowy, fasolowy. Co jeszcze kupujemy?

A: Wszystko zależy od tego jak się odżywiamy, od naszego typu metabolicznego i od naszych preferencji. Ale jak kupujemy owoce, warzywa - głównie *lokalne*. Jeżeli w puszkach, to staramy się wybierać z *białą powłoką* tak, żeby do produktów nie dostawały się *metale ciężkie*. Wybieramy kawy, herbaty - kawy najlepiej w *ziarnach*, które mielimy samemu, herbaty najlepiej *sypane*, tak żeby nie miały *toksycznych torebek* plastikowych czy papierowych.

M: Jakie pieczywo najlepiej? Już że unikamy białego, to wiem.

A: Pieczywo najlepiej takie, które ma *najkrótszy skład* - czyli mąkę żytnią, wodę, sól, ewentualnie drożdże lub zakwas. Takie, które jest wieloskładnikowe, to powinniśmy unikać szerokim łukiem.

M: A na jakie nazwy na etykietach powinniśmy być wyczuleni? No bo jak jest *glutaminian sodu*, no to każdy wie - to może lepiej nie. Ale czasem są takie nazwy, które wydają nam się całkiem normalne, a jednak powinniśmy ich unikać.

A: Na pewno do takich nazw należy *ekstrakt drożdżowy*, który jest też glutaminianem sodu ukrytym. Tak naprawdę glutaminian sodu przyjmuje około *25 różnych nazw*, wszystkich nie znam na pamięć. Powinniśmy unikać *aspartamu*, który jest bardzo szkodliwą *neurotoksyną* dla naszego organizmu. I często wybieramy te produkty „*light*”, *bezcukrowe*, które tak naprawdę są jeszcze gorsze niż sam cukier. I wszystkie te składniki razem wzięte, z których tak naprawdę nie zdajemy sobie sprawy, bo wydaje nam się, że one są przyjmowane przez nas w *śladowych ilościach*, natomiast wszystkie razem mogą tworzyć *koktajl Mołotowa*, który jest dużo bardziej niebezpieczny niż pojedyncza substancja. Wydaje nam się również, że to są takie małe ilości, że przecież nam nie zaszkodzą. Natomiast wszyscy znamy pewnie z jakiś filmów, w których ktoś chciał kogoś otruć i podawał mu minimalną ilość arszeniku, nie były to kilogramy, tylko śladowe ilości.

M: No tak, ale co to ma wspólnego z zakupami naszymi?

A: To, że wszystkie te substancje znajdują się w *podstawowych produktach*, które kupujemy. Na przykład glutaminian sodu może ukrywać się pod takimi nazwami jak: *kwask glutaminowy*,

autolizowane drożdże, autolizowane proteiny drożdżowe, ekstrakt z drożdży o którym już mówiłam, teksturowane proteiny, kazeinian sodu, naturalne smaki, hydrolizowana kukurydza, a nawet składniki modyfikowane enzymatycznie.

M: I to wszystko jest glutaminian sodu.

A: To wszystko jest ukryty glutaminian sodu w produktach. Więc coraz częściej zdarzają się przyprawy czy innego rodzaju produkty półgotowe, gdzie na przykład na przodzie produktu mamy napisane, że nie zawiera on glutaminianu sodu, natomiast na odwrocie w składzie możemy przeczytać jedną z tych nazw, które właśnie wymieniłam.

M: Dobrze. Czyli na to zwracamy uwagę. Jakie jeszcze nazwy na etykietach powinny wzbudzić naszą czujność?

A: *Białka mleka.* Jeżeli mamy napisane na kefirze, śmietanie, jogurcie czy innych przetworach mlecznych „białka mleka”, to najprawdopodobniej taki produkt zawiera *mleko w proszku*, czyli *utleniony cholesterol*, który ponownie burzy równowagę w naszym organizmie. Więc jeżeli wybieramy takie produkty, to powinniśmy szukać produktu, który zawiera ewentualnie *mleko i kultury bakterii* i na tym kończy się skład.

M: Dobrze. Co jeszcze?

A: Jeżeli wybieramy owoce, warzywa, to najlepiej jest je *powąchać*. Na przykład czy pomidory pachną pomidorem - jeżeli pachną w inny sposób, to odradzam. Jeżeli chcemy kupić dojrzałe melony, to powinniśmy również je powąchać - dojrzały melon ma dosyć intensywny zapach.

M: Jeśli chodzi o pomidory, to producenci od jakiegoś czasu taki sprytny zabieg stosują, że sprzedają pomidory *wraz z gałązkami*, które mają bardzo intensywny zapach. Co prawda nie do końca pomidorowy - to pachnie dosyć intensywnie. A już po samej strukturze pomidora i po jego kolorze widać, że to wcale nie jest pomidor jakiegoś pierwszego sortu, tylko z jakiejś takiej masowej produkcji.

A: Tak, zgadzam się z tym. Natomiast nawet te pomidory, które są na gałązkach staram się wąchać, czy mają one jakkolwiek zapach pomidora. Staram się też je kupować *sezonowo*. Tak więc nie

kupuję jakiś dorodnych pomidorów w grudniu i właściwie ograniczam ich spożycie zimą, chyba że one przyjeżdżają z jakiegoś miejsca. Ale i tak wtedy są naszprycowane wszelkiego rodzaju *konserwantami*, które sprawiają że mogą do nas dotrzeć samolotem. To jest tak szeroki temat, że musimy być uważni na każdy najmniejszy składnik. Na pewno ostatnim z największych znanych mi horrorów, którego nawet doświadczyłam gotując potrawy do ostatniej książki, są wszelkiego rodzaju *owoce suszone i orzechy*, które przynajmniej w 50% zawierają *olej uniwersalny*. I nawet jeżeli kupujemy przykładowo orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe, to w składzie zazwyczaj 50% stanowi olej uniwersalny, który sprawia że orzechy są cięższe, dłużej wytrzymują, więc nie trzeba ich aż tak konserwować. No i oczywiście oszczędzamy na tym co jest najdroższe, czyli orzechach, gdyż olej uniwersalny jest tani. To samo dotyczy suszonych owoców.

M: Masz tu na myśli orzechy, które się kupuje już wyluskane, w takich opakowaniach, tak?

A: Tak. Dokładnie tak.

M: A czy na składzie tych orzechów jest napisane, że jest tam olej?

A: Tak. Jest napisane, że na przykład 50% stanowią orzechy włoskie, 49% stanowi olej uniwersalny i 1% stanowi sól.

M: No tak. Z orzechami to chyba najbezpieczniej jest kupować po prostu niełuskane.

A: Tak. Ale też nie zawsze mamy na to czas, chcemy czasem szybko coś przekąsić. Właśnie to mi się zdarzyło, mimo że mam dwa orzechy włoskie w ogrodzie. Akurat nie miałam nikogo do pomocy, musiałam przygotować te dziesięć potraw do książki, więc stwierdziłam, że kupię orzechy włoskie - no przecież nie będzie to takie zło. Cena też nie była niska. No i później spróbowałam tego orzecha po całej sesji (śmiech) i stwierdziłam, że to był duży błąd, że w ogóle je zakupiłam. Bardzo często też oszukują teraz producenci, ponieważ wiedzą już, że jest moda na *bio, eko, zdrowe produkty*. Coraz więcej nawet zwykłych marketów, nie tylko sklepów bio, stara się mieć w swojej ofercie takie produkty. I przykładowo widzimy na przykład z dużej odległości „*chipsy quinoa*” i wydaje nam się, że to jest zdrowa przekąska z *komosy ryżowej*, bardzo dużym napisem, natomiast jeżeli przeczytamy skład, to ta komosa ryżowa stanowi czasem *0,5% do 3% produktu*, a reszta jest to mąka pszenna i wszelkiego innego rodzaju dodatki, w tym cukier, glutaminian sodu i wszystko co może nas zabić.

M: Tak. To wracamy do tego co mówiliśmy kilka minut wcześniej - nie patrzeć na nazwę produktu, tylko na jego skład.

A: Dokładnie tak.

M: Dobrze. A powiedz, jak rozpoznać dobrą oliwę z oliwek?

A: Powinna być *zielona*, im ciemniejsza tym lepsza. Powinna być w *ciemnej butelce*, chociaż zdarzają się też zielone oliwy w jasnych butelkach. No i taka *niefiltrowana* powinna mieć *osad*. Wszelkiego rodzaju żółte, jasne oliwy i tak dalej, nie mają nic wspólnego z oliwą lub są to oliwy z *wytłok*, oliwy *filtrowane wielokrotnie*, które są już pozostałością z produkcji. Niestety często mamy na produkcie albo na butelce napis oliwa z oliwek nawet *Extra Virgin*, a z tyłu na przykład mamy kraj pochodzenia: pochodzi z *Unii Europejskiej* lub jest *zlewana z wielu krajów*. Więc powinniśmy unikać takich oliw i szukać takiej, gdzie jest napisane *z jakiego kraju ona pochodzi*. Jest dużo oliw *certyfikowanych* jako produkty regionalne lub ze znacznikiem produktu regionalnego.

M: I to są te dobre oliwy, tak?

A: Tak. Najczęściej są one z *Grecji* lub z *Włoch*. Rzadko spotykam w Polsce dostępne dobre oliwy na przykład z *Hiszpanii* czy z innych krajów. Głównie są to *Włochy* i *Grecja*. Niestety coraz częściej są też oliwy *podrabiane w Chinach*, gdyż włoskie produkty stanowią największą część podrabianych produktów spożywczych w Chinach. Do tego stopnia, że Chińczycy aby móc nazywać szynkę „szynką parmeńską”, założyli sobie miasto *Parma*, w związku z tym nikt nie może im nic zrobić, bo mogą swoją szynkę nazywać parmeńską.

M: Dobrze. Ale wróćmy teraz do zakupów, bo jesteśmy ciągle na prostej linii, idziemy do formuły 5G. Chcemy odciąć się od tego wszystkiego o czym mówimy i teraz stanąłem przed półką z tłuszczami.

A: Tak.

M: O oliwie już powiedziałaś. Często wspomina się w kontekście zdrowego odżywiania o *oleju kokosowym* - co o tym sądzisz?

A: Olej kokosowy jest *bardzo korzystny* zwłaszcza dla *typu węglowodanowego i mieszanego*. Typ białkowy nie do końca dobrze go toleruje. Natomiast musimy uważać teraz na *rafinowany* olej kokosowy, który jest coraz bardziej powszechny. Dlatego że wiele osób jakby chciało ze względów zdrowotnych używać olej kokosowy, jednak przeszkadzał im *charakterystyczny zapach*. W związku z czym oczywiście masowa produkcja znalazła na to sposób i zaczęła ten olej *przetwarzać* w taki sam sposób jak wszelkiego rodzaju kwasy tłuszczowe trans i oleje uniwersalne. I wtedy on jest *pozbawiony zapachu kokosu*, ale również jest *pozbawiony wszelkich wartości odżywczych* i staje się po prostu *kwasem tłuszczowym trans*, który jest dla nas szkodliwy. Tak więc musimy szukać oleju, który jest nieprzetwarzany.

M: A poznamy go po tym, że pachnie kokosem.

A: Tak.

M: Mówiłaś też o serach, że powstają sery ze szkodliwymi dodatkami. Jak w takim razie kupić dobry ser?

A: Najlepiej kupować ser *w całości*. Kupować ser *certyfikowany*. Jeżeli kupujemy mozzarellę, to najlepiej kupować *włoską mozzarellę* a nie produkowaną w Polsce, bo nie jest to nasz lokalny produkt. Mamy dużo *lokalnych* serów, jak na przykład *oscypki*, czy różnego innego rodzaju *twarde sery*, więc nie widzę powodu, dla którego mielibyśmy kupować polską mozzarellę, kiedy nikt nie szuka włoskiego oscypka - nie jesteśmy ekspertem od produkcji tych serów. Więc najlepiej trzymać się *regionalnych zasad, krótkiego terminu przydatności* i raczej kupować ten ser *w kawalku*, a nie w plastrach czy już jakby przygotowany do obróbki czy spożycia.

M: Poczekaj, ale tu się trochę z Tobą nie zgodzę. Bo to że Włosi robią mozzarellę, to nie znaczy, że mają monopol na tą wiedzę i że nikt inny na świecie nie jest w stanie zrobić dobrej mozzarelli. W szczególności jeżeli ma produkt regionalny w postaci mleka od krowy, która właśnie zjadła polską trawę.

A: Kiedy ta krowa zjadła inną trawę, ma *inny mikrobiom* i ten ser jest zrobiony w inny sposób. I tak jak oni nie podrabiają naszych oscypków, tak my nie powinniśmy podrabiać ich mozzarelli. I osobiście nie spotkałam polskiej mozzarelli, która byłaby dobra, po której bym się dobrze czuła, tak jak czuję się na przykład po mozzarelli z Bufalo. Poza tym oni nie robią mozzarelli głównie z mleka

krowiego, tylko *bawolego*, przez co ma *inne mikroby*, inaczej ten ser jest trawiony przez nasz układ pokarmowy, w związku z czym też inaczej na nas wpływa.

M: Ok. A co masz na myśli mówiąc, żeby wybierać sery certyfikowane?

A: Coraz więcej serów posiada *certyfikat*, który potwierdza albo *tradycyjną metodę wyrobu* albo *regionalizację* - co często się pokrywa. Czyli jest szansa, że ten ser po prostu *leżakuje dłuższy czas, dojrzewa w normalny sposób*, a nie jest sztucznie przyspieszany, tak aby był gotowy do sprzedaży, przez co jest dla nas zdrowy. Te wszystkie procesy zachodzą tak jak kiedyś i nie są one sztucznie przyspieszane. Jest coraz więcej takich wytwórców serów i *na Mazurach* i tutaj *na południu* również.

M: Ok. To ja to rozumiem, że certyfikowany to znaczy, że wytworzony zgodnie ze sztuką, zgodnie z jakimś ustalonym procesem technologicznym, który wspiera naturalne procesy produkcji, a nie jakieś przyspieszone, chemiczne.

A: Dokładnie tak. To dotyczy serów sprzedawanych w supermarketach, ale zawsze możemy znaleźć *rolnika lub sąsiada*, który ten ser wytwarza i kupić go prosto od niego, bez certyfikatu. Jest też coraz więcej takich *platform, które zrzeszają rolników* i możemy na przykład raz w tygodniu czy dwa razy w tygodniu zrobić zakupy u takiego producenta, czy tam u kilku różnych producentów z danego regionu i miły pan dostarczy nam je prosto do domu.

M: Dobrze, Agnieszka. Jestem pewien, że na temat zakupów i różnych pułapek, które na nas tam czekają, moglibyśmy jeszcze długo, długo mówić. Natomiast ja wiem, że napisałaś i właśnie zaczyna się sprzedaż Twojej książki, w której jak rozumiem większość tych rzeczy, albo nawet dużo więcej niż to co mówiliśmy, jest opisane. Co to jest za książka i co w niej znajdziemy?

A: Jest to książka „*Shopping IQ - inteligentne zakupy*”, którą wydawnictwo wzbogaciło jeszcze o nazwę „*Co kupować, by jeść zdrowo*”. Przeczytamy w niej właśnie o tych wszystkich praktykach, o których rozmawiamy, o tym co oznaczają certyfikaty *bio, organic, produkty tradycyjne, regionalne, Halal, Fair Trade, koszerne*. Ale poza tym dowiemy się też o tym, jak wybierać *warzywa, owoce, ryby, mięso, wędliny, kasze, ryże, płatki, nasiona, superfoods, suszone owoce*, o których rozmawialiśmy. Kolejnym rozdziałem jest *gastronomiczne IQ*, które jest na pewno przewodnikiem dla osób, które często żywią się poza domem, z powodu pracy, braku czasu. Poruszam tam też temat

dodatków do żywności, alergenów, neurotoksyn, obróbki termicznej, frytkownic, potraw smażonych w głębokim tłuszczu, recyklingu, opakowaniach i wielu innych.

M: Dobrze. Ja wiem również, że przygotowałaś dla naszych słuchaczy niespodziankę - konkurs, w którym będzie można wygrać taką książkę. Co to jest za konkurs i ile takich książek będzie dostępnych w konkursie?

A: W konkursie jest dostępnych *pięć książek*. Oczywiście będą one rozesłane w październiku, bo książka wciąż się drukuje. I w konkursie weźmie udział każda osoba, która napisze na Twojej stronie lub pod naszą audycją - *dlaczego chciałaby otrzymać tę książkę i ją przeczytać*.

M: Dobrze. Czyli mamy konkurs. Do wygrania jest pięć książek i żeby wziąć udział w konkursie, trzeba pod wpisem z tym podcastem na stronie „Więcej Niż Zdrowe Odżywianie” odpowiedzieć na pytanie: *dlaczego chciałaby otrzymać tę książkę i w czym ona może mu pomóc*. A my wspólnie z Agnieszką wybierzemy pięć odpowiedzi, które najbardziej nas przekonają i te osoby zostaną nagrodzone książką z Twoim podpisem, tak?

A: Dokładnie tak.

M: Super. Bardzo, bardzo Agnieszka Ci dziękuję. Jakbyś mogła tak jeszcze w krótkim akapicie podsumować tę naszą rozmowę – jakby nasi słuchacze mieli z niej wynieść tylko jedno zdanie, to najlepiej jakie ono by było?

A: *Jest szansa przetrwać w tym świecie i nie należy się przerażać. Natomiast skupić się bardziej na wyborze produktów, które nam służą. I zaufać sobie samemu, a nie dużym koncernom, reklamom i porodom sąsiadki.*

M: Wspaniale. Bardzo Ci dziękuję za rozmowę.

A: Ja również dziękuję. Do usłyszenia!

M: Do usłyszenia!

Ślicznie dziękuję za wysłuchanie naszej rozmowy do końca. Szybko przypomnę pytanie konkursowe: *Dlaczego chciałabyś otrzymać tę książkę i w czym ona może Ci pomóc?* Aby wziąć udział w konkursie swoją odpowiedź należy wpisać w komentarzu do wpisu z tym podcastem. Możesz go znaleźć pod bezpośrednim linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p089.

Na odpowiedzi czekamy **2 tygodnie od daty publikacji podcastu, czyli do 3.12.2018**. Po tym czasie wspólnie z Agnieszką wybierzemy 5 zwycięskich odpowiedzi których autorzy zostaną nagrodzeni książką Agnieszki: *Shopping IQ, co kupować by jeść zdrowo*.

I druga niespodzianka o której wspominałem na początku podcastu. Już w najbliższy weekend tj. **25-27.11.2018** organizujemy na naszym blogu wyzwanie *Detoks cukrowy w 3 dni*. Jeżeli chcesz ograniczyć lub wyeliminować słodycze, jeżeli chcesz przejąć kontrolę nad apetytem na słodycze, jeżeli chcesz pozbyć się nałogu podjadania słodyczy to to jest coś co może Cię zainteresować. Udział w wyzwaniu dla wszystkich jest absolutnie bezpłatny. W ramach wyzwania otrzymasz od nas 3 dniowy, zbilansowany nisko węglowodanowy jadłospis o wartości kalorycznej **1400 kcal/dzień**. Razem z jadłospisem będzie też lista zakupowa, aby zakupy były szybkie i niekłopotliwe.

Dodatkowo, w ramach wyzwania planujemy z Tatianą 3 spotkania na żywo. Pierwsze o tym dlaczego tak bardzo lubimy smak słodki i jak sobie fizycznie z tym poradzić. Druga sesja, zobaczymy jak wyjdzie w praktyce ale póki co to planujemy warsztat w ramach którego pochylimy się nad emocjonalnymi i psychologicznymi aspektami sięgania po słodycze. Chcielibyśmy, aby każda osoba z tego warsztatu wyszła z listą konkretnych zadań dopasowanych do Twoich potrzeb. Bo trzeba wiedzieć, że poza fizyczne pobudki sięgania po słodkości są różne, poczynając od tych trywialnych np. nuda a kończąc na poważnych np. trudne relacje w pracy lub domu. Trzeci warsztat na żywo będzie o tym jak zakończyć detoks cukrowy, aby to co wspólnie w tym czasie wypracujemy, osiągniemy zostało z Tobą jak najdłużej, najlepiej na całe życie ☺

To wszystko będzie działało się w terminie 23-25.11.2018 roku. Aby zapisać się na to bezpłatne wyzwanie wejdź na stronę <https://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wyzwaniecukrowe> i zarejestruj się podając swój adres email.

Jeżeli słuchasz tego podcastu po tym terminie to nie przejmuj się, że cię to ominęło. Też wejdź na tę stronę a znajdziesz tam wszystkie marniały i nagrania w formie eBooka dostępnego za naprawdę symboliczną opłatę. Przy czym przypominam, że udział w terminie 23-25.11.2018 dla każdego jest

Więcej Niż Zdrowe Odżywianie – transkrypt podcastu

bezpłatny, płacą tylko spóźnialscy. Przypomnę link do rejestracji i pobrania eBooka:
<https://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wyzwaniecukrowe>

To wszystko na dzisiaj, kolejny podcast będzie za 3 tygodnie i już teraz mogę Ci powiedzieć, że to będzie prawdziwa perełka. Będzie to rozmowa dr Patrycją Szachtą o wpływie mikrobiomu, flory jelitowej na nadwagę i otyłość.

To wszystko na dzisiaj, pamiętaj o konkursie książkowym, na Twoje odpowiedzi czekamy do 3.12.2018 i do zobaczenia na detoksie cukrowym! Cześć!