


# Dieta Doktora

**Pokonaj choroby!**

**Dr Rupy Aujla**



Mojemu ojcu, który pokazał  
mi wartość ciężkiej pracy  
i zaangażowania.  
Nauczyłeś mnie, by zawsze  
starać się zrobić więcej.  
Dziękuję, Tato.

# Dieta Doktora

Pokonaj choroby!

Dr Rupy Aujla

80 prostych  
przepisów  
dla zdrowia  
i dobrego  
samopoczucia

tłumaczenie Aleksandra Żak

## Podcast *The Doctor's Kitchen*

Więcej informacji znajdziesz w podcaście *The Doctor's Kitchen*. Rozmawiam tam z licznymi ekspertami na tematy poruszane w tej książce, opierając się na najnowszych badaniach. Aby posłuchać odpowiedniego odcinka, wykorzystaj jeden z kodów Spotify zamieszczonych w książce i zastosuj się do poniższej instrukcji.



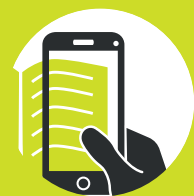
1. **Otwórz** na telefonie aplikację Spotify.



2. **Z menu wybierz wyszukiwanie** i kliknij na pasek wyszukiwarki.



3. **Wybierz ikonkę aparatu** w prawym górnym rogu.



4. **Skieruj telefon** na kod Spotify, by odtworzyć odcinek.

Słuchaj podcastu *The Doctor's Kitchen* i zasubskrybuj go.



Muzyka do gotowania: przygotuj posiłki ze ścieżką dźwiękową – playlistą doktora Rupy'ego.



Wstęp	6
Jedzenie dla mózgu	12
Jedzenie dla serca	22
Jedzenie kontra stan zapalny	34
Jedzenie dla odporności	48
Jedzenie kontra rak	62
Jedzenie dla nastroju	74
Jedzenie dla skóry	86
Jedzenie dla oczu	98
Jedzenie i życie dla doskonałego zdrowia	108

---

## 1 Śniadania 114

---

## 2 Małe dania 128

---

## 3 Szybkie posiłki 156

---

## 4 Dania główne 184

---

## 5 Desery 230

---

## 6 Pasty, przyprawy i herbaty 242

Przypisy	254
Indeks	263
Podziękowania	270

Autor niniejszej książki dołożył wszelkich starań, by zawarte w niej informacje były możliwie najbardziej zgodne z prawdą i aktualne w chwili wydania, jednak wiedza medyczna i farmaceutyczna stale się zmienia, a jej zastosowanie w konkretnych okolicznościach jest zależne od wielu czynników. Książka nie może zastępować porady specjalistycznej, dlatego zaleca się, by w celu uzyskania indywidualnej porady i przed podjęciem jakichkolwiek działań zawsze konsultować się z lekarzem. Autor i wydawcy nie ponoszą odpowiedzialności za błędy lub zaniedbania w tekście ani też za jakiegokolwiek działania, które może podjąć czytelnik, polegając na informacjach zawartych w niniejszej książce. Działania takie czytelnik podejmuje wyłącznie na własne ryzyko.



# Wstęp

Zamierzam cię przekonać, że największy wpływ na twoje zdrowie może mieć twoje postępowanie. Dzięki tej książce zaczniesz rozumieć, dlaczego jako lekarz z takim zaangażowaniem opowiadam o tym, że jedzenie i styl życia to najlepsze sposoby na poprawę zdrowia. To proste: naturalne pełnowartościowe pokarmy są najbardziej zaawansowanymi lekami, jakie można sobie wyobrazić, a to, co jemy, wpływa dosłownie na każdy układ w organizmie. Zabiorę cię w podróż, dzięki której zobaczysz, dlaczego tak jest, a także dowiesz się, jak przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem i stać się ekspertem w tej dziedzinie.

Mam na imię Rupy. Jestem lekarzem pracującym w brytyjskiej publicznej służbie zdrowia, założycielem organizacji pozarządowej Culinary Medicine UK oraz pasjonatem szerzenia wiedzy, jak zmienić jedzenie i styl życia w lekarstwo. Głęboko wierzę, że szczęśliwe, zdrowe życie ma swoje źródło w kuchni, a dzięki tej książce zamierzam Was o tym przekonać. W swojej innej książce – *Dieta Doktora 2. Dołącz swoje zdrowie!* – zabieram czytelników w podróż kulinarną, pokazując leczniczą wartość jedzenia, przedstawiam najbardziej fascynujące i najistotniejsze dowody, które przekonały mnie, że staranny wybór tego, co nakładamy sobie na talerz, jest jedną z najważniejszych rzeczy, jakie możemy zrobić dla swojego zdrowia. Tamta książka to rodzaj manifestu nawołującego, by poważnie podejść do tematu odżywiania. Teraz zaś pokażę, jak żywienie i styl życia zająbiają się z licznymi specjalizacjami medycznymi, a także jak już dziś możesz zadbać o doskonałe samopoczucie.

Jako lekarz czuję się w obowiązku szerzyć wiarygodne, poparte dowodami informacje i wiem, że mogę śmiało opowiadać o leczniczych właściwościach zdrowego żywienia. Badania jasno pokazują, że lepsza dieta i styl życia to lepsze zdrowie,

**Pokonaj choroby!**





8 a tradycyjnie sceptyczne podejście do tej kwestii się zmienia. Coraz więcej lekarzy aktywnie zajmuje się tą dziedziną – albo ze względu na osobiste zainteresowania, opowieści pacjentów, albo dlatego, że ludzie zaczynają wymagać od lekarzy czegoś więcej niż podawania leków, które działają jedynie doraźnie.

Na decyzję, które tematy omówić w niniejszej książce, wpłynęło moje doświadczenie zawodowe. Często słyszę od pacjentów, że nie mieli pojęcia, jak ścisła jest zależność między dietą a występowaniem poszczególnych dolegliwości – nie tylko chorób układu krążenia czy cukrzycy. Niezależnie od tego, czy chodzi o kości, zapalenie stawów, skórę czy nawet sen i nastrój, zawsze rozmawiam z pacjentami o jedzeniu i wyjaśniam, jak ważne dla ogólnego zdrowia jest odpowiednie odżywianie oraz styl życia. Istnieje mnóstwo badań dowodzących wpływu diety na funkcjonowanie organizmu. Jest ona istotnym pierwszym krokiem do rozwiązania wielu problemów. Każdy pacjent zasługuje na takie informacje, a na kolejnych stronach pokażę ci, dlaczego uważam tę kwestię za tak istotną.

Zasady zdrowego odżywiania są proste: jedz **pełnowartościowe, kolorowe, głównie roślinne** posiłki, zawierające **dobre tłuszcze** i mnóstwo  **błonnika**. Niech mięso i ryby będą składnikami stosowanymi od święta, a nie stałymi elementami dań. Będę się często powoływał na te reguły, pokażę ci także, dlaczego właśnie te aspekty żywienia są tak istotne, i zdradzę, w jaki sposób tak skomponowany





jadłospis wpływa na poszczególne narządy i pomaga uniknąć konkretnych chorób. Ponadto podchodząc do sprawy naukowo i opierając się na setkach badań oraz dużej dawce zdrowego rozsądku, zamierzam wykazać, dlaczego jedzenie może w tak ogromnym stopniu wpłynąć na funkcjonowanie współczesnej opieki zdrowotnej.

W swojej książce *Dieta Doktora 2. Dołącz swoje zdrowie!* mówię o wyraźnym powiązaniu między żywieniem a zdrowiem ogólnym. Tutaj bardziej dogłębnie analizuję także sposób, w jaki jedzenie wpływa na nasze zdrowie psychiczne, pozwalając nam jaśniej myśleć, a także chroniąc nas przed chorobami. Omawiam wpływ odżywiania na stan skóry, a nawet na sprawność narządu wzroku. To fascynująca i niezwykle rozległa dziedzina, a po przeczytaniu kolejnych rozdziałów zyskasz jeszcze większą motywację, by na stałe zmienić jadłospis na zdrowszy. Proste przepisy, które dołączam do informacji naukowych, ułatwią ci rozpoczęcie nowego, przepysznie zdrowego rozdziału w życiu!

W czasie tej podróży odkryjesz, w jaki sposób proste zmiany w sposobie odżywiania mogą ochronić organizm i wzmocnić jego wewnętrzne systemy obronne w walce z chorobami. Układ odpornościowy to złożona sieć wyspecjalizowanych białek, narządów oraz całych populacji mikroorganizmów zamieszkujących przewód pokarmowy. Opowiem ci, jak możesz odżywiać ciało wspianiatymi, łatwo dostępnymi składnikami, by zbudować lepszą odporność. Ponadto decyzje żywieniowe, do których cię zachęcam, to okazja do czerpania z różnych kultur i cieszenia się wyrazistymi daniami. Dzięki nietuzinkowym smakom, jakich dostarczą na przykład powszechnie dostępne przyprawy, zyskasz nie tylko pyszne potrawy, ale też lepsze zdrowie.

W większości książek dotyczących zdrowego żywienia autorzy piszą o zdrowiu serca i wadze, ale nie wszyscy są świadomi, że styl życia i sposób odżywiania się mogą wpłynąć na najważniejszy narząd w naszym ciele – mózg. Zaprezentuję ci jadłospis, w którym obecne są zdrowe tłuszcze, a także liczne kolorowe, ciekawe składniki o dowiedzionym naukowo korzystnym wpływie na mózg. Ich regularne spożywanie pomaga uchronić się przed jedną z najgorszych chorób, o jakich jako lekarze musimy powiadamiać pacjentów – demencją – a także zyskać jaśniejszy, bystrzejszy umysł.

Opowiem też o stanach zapalnych i stresie oksydacyjnym, a także zajmę się trudnym tematem nowotworów. Mam nadzieję, iż poruszając te wszystkie kwestie, przekonam cię, że zmiana jadłospisu pozwoli ci nie tylko poprawić wygląd lub wagę. Odpowiedni styl życia rzeczywiście umożliwia osiągnięcie takich rezultatów, ale na tym nie kończy się jego dobroczynny wpływ. To podstawa szczęśliwego życia oraz sprawności całego organizmu.

Moją ambicją jest stworzenie ruchu, który traktuje pożywienie jako lekarstwo. I to całkiem dosłownie. Nie jestem naturopatą ani specjalistą medycyny alternatywnej. Jestem lekarzem, szczególnie interesuje mnie medycyna ratunkowa. Widzę jednak, że jako specjaliści konwencjonalni wiele możemy się nauczyć, przyglądając się regułom starodawnych metod leczenia związanym ze stylem życia. Stosując w leczeniu chorób podejście holistyczne, w którym jedzenie jest ważnym elementem,

możemy zmierzyć się z przyczynami dolegliwości i pomóc pacjentom cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Talerze mają większą moc niż tabletki – są istotnym punktem wyjścia dla zmian w stylu życia, które mogą nas uchronić przed licznymi chorobami.

Medycyna się zmienia. Systemy opieki zdrowotnej na całym świecie uginają się pod ciężarem chorób związanych ze stylem życia. Nie mamy tu obecnie satysfakcjonującego rozwiązania, dlatego musimy się pochylić nad tą kwestią. Ponieważ rozumiemy dziś mechanizmy cząsteczkowe, poprzez które dieta i styl życia wpływają na powstawanie przewlekłego stanu zapalnego, na zdrowie psychiczne i układ odpornościowy, możemy z przekonaniem zachęcać do właściwego odżywiania jako strategii prozdrowotnej. Na całym świecie na konferencjach medycznych, w których uczestniczę, nauki o żywieniu cieszą się coraz większym zainteresowaniem, a ja mam nadzieję, że przyszłość nowoczesnej służby zdrowia będzie ściśle związana z tym tematem.

Od czasu gdy zacząłem się nim zajmować, powstała organizacja Culinary Medicine UK (Medycyna Kulinarna w Wielkiej Brytanii), a na kilku uniwersytetach medycznych zaczęto nauczać studentów podstaw odżywiania w leczeniu, a także gotowania. Rządy na całym świecie poważnie rozważają włączenie do programu szkół publicznych lekcji dotyczących żywienia, a nauka gotowania dla pacjentów mogłaby się stać częścią programów leczenia w ramach systemu służby zdrowia. To przyszłość medycyny, a ja cieszę się, że mogę patrzeć, jak zbliża się małymi krokami, musimy jednak zwiększyć tempo. Kupując tę książkę, czytając ją i stosując zdobytą dzięki niej wiedzę, włączasz się do dyskusji i uczestniczysz w realizowaniu misji.

Uważam, że jako lekarz specjalista powinienem pomóc ci bardziej świadomie dokonywać wyborów korzystnych dla zdrowia. W tej książce znajdziesz różnorodne przepisy na smaczne, wyraziste dania, które zachęcą cię, by wybierać zdrowe posiłki, i pozwolą ci to robić z łatwością. Twoje samopoczucie bardzo na tym zyska. Najważniejsza będzie **szybkość** przygotowania, **prostota** składników, fantastyczne **smaki** oraz wysoka **wartość odżywcza**. Dzięki temu zestawowi informacji i przepisów będziesz tryskać zdrowiem, a ja jestem pewien, że zmiana stylu życia leży w zasięgu twoich możliwości i da ci mnóstwo satysfakcji.

Chcę pokazać ci nie tylko wartość jedzenia – w sekcjach **Styl życia 360** opisuję także zmiany, które są istotne dla każdego z tematów poruszanych w poszczególnych rozdziałach. Przedstawiam dowody potwierdzające skuteczność ćwiczeń

Stosując  
w leczeniu  
chorób podejście  
holistyczne,  
w którym  
jedzenie  
jest ważnym  
elementem,  
możemy zmierzyć  
się z przyczynami  
dolegliwości  
i pomóc  
pacjentom cieszyć  
się zdrowiem  
i dobrym  
samopoczuciem.

oddechowych, praktyk medytacyjnych oraz omawiam istotność snu i aktywności fizycznej pod kątem zwalczania różnych dolegliwości. Ważne jest, by każdy, kto czyta tę książkę, rozumiał ogólną wartość czynników związanych ze stylem życia oraz był świadom ich wpływu na zdrowie. Wykorzystując je wszystkie razem, możemy stworzyć zestaw o potężnej synergii, który będzie po prostu działał leczniczo.

Chociaż ćwiczenia i odpoczynek są niezwykle ważne dla naszego zdrowia, to jedzenie stanowi szczególnie istotny element stylu życia, który znacząco wpływa na samopoczucie. Jedzenie to język uniwersalny. Najbardziej wyraziste wspomnienia i emocje często wiążą się z posiłkami, w których – na szczęście dla większości czytelników – nie chodzi tylko o odżywianie. Jedząc, świętujemy, przetwarzamy bariery, nad wspólnym posiłkiem umacniamy relacje i komunikujemy się międzykulturowo, czerpiąc wzajemnie ze swoich tradycji kulinarnych. Właśnie dlatego, chociaż jest to książka o zdrowiu, w dziale z przepisami będziemy podróżować po różnych krajach. Jestem bowiem przekonany, że jedzenie na całym świecie może być zdrowe i niezwykle smakowite.

Zdrowie zaczyna się na talerzu. Chociaż na moje przepisy miały wpływ tysiące przeczytanych przeze mnie opracowań naukowych, to nie są one nudne. Moje kuchenne motto to **smak i skuteczność**. Przekonasz się, że jedząc pyszne dania, możesz wzmocnić ciało i umysł. Zapomnij o wadze i liczeniu kalorii, otwórz się za to na cudowny świat jedzenia, które sprzyja twojemu ciału i chroni je przed chorobami.







Jedzenie dla



# mózgu

Rozmowę o walce z chorobami poprzez jedzenie najciekawiej zacząć od mózgu. Jest on naszym największym skarbem, kontroluje ośrodki odpowiedzialne za ruch, myślenie, emocje i wszystkie procesy automatyczne takie jak oddychanie czy bicie serca, którymi nie musimy zawracać sobie głowy. Jest to – dosłownie – najbardziej zaawansowana maszyna, jaką znamy, i w przeciwieństwie do najnowszego komputera czy najpopularniejszego gadżetu dostęp do niej ma każdy z nas.

W ludzkiej czaszce mieszczą się biliony synaps (połączeń między komórkami nerwowymi), które przekazują informacje między różnymi ośrodkami mózgu odpowiedzialnymi za określone funkcje w organizmie. Piękna koordynacja tych sygnałów elektrycznych odpowiada za działania i myśli generowane w poszczególnych ośrodkach.

Ostatnio jednak nasze mózgi są pod ostrzałem. Jako lekarz zbyt często obserwuję skutki problemów zdrowotnych takich jak demencja czy udary, które stają się coraz bardziej powszechne [1]. Dolegliwości te pokazują, jak podatne na problemy są mózg i całe ciało, gdy ośrodki mózgowie są osłabione i dochodzi do kulminacji szkodliwych czynników.

Obecnie w Wielkiej Brytanii demencja jest drugą najczęstszą przyczyną śmierci, a chorych wciąż przybywa [2]. Być może uważasz, że to naturalny element starzenia się i skutek dłuższego życia populacji, jednak dowody jasno potwierdzają coś przeciwnego. Nasz styl życia ma ogromny wpływ na zdrowie mózgu, a w tym rozdziale pomogę ci zrozumieć, dlaczego tak jest oraz jak możemy wzmocnić swój mózg [3].

Utrata inteligencji emocjonalnej i sprawności myślenia, trudności w kontrolowaniu motoryki, zaburzenia pamięci i liczne inne objawy to choroby, które diametralnie zmieniają życie. To przez wzgląd na doświadczenia borykających się z nimi pacjentów raz za razem podkreślam, jak istotne są dieta i styl życia oraz jak możemy wykorzystać narzędzia, które mamy w swoim zasięgu. A wszystko zaczyna się od talerza. Wspominam o tych schorzeniach nie po to, żeby cię przestraszyć, ale raczej pokazać, że nasze mózgi pracują w sposób cudownie skoordynowany, a konsekwencjom kiepskich decyzji związanych ze stylem życia można zapobiec [4]. Zwykle doceniamy znaczenie poszczególnych narządów, dopiero kiedy utracimy kontrolę nad ich ważnymi funkcjami, i choć może uważasz, że ten problem dotyczy tylko osób w podeszłym wieku, to zapewniam: troszczyć się o mózg należy przez całe życie [5].

Twierdzenie, że mózg „naturalnie” traci sprawność z wiekiem, to mit [6], a ja pokażę ci, że dbanie o niego może być przyjemne i smakowite.

## NEUROPLASTYCZNOŚĆ

Zdolność mózgu do tworzenia nowych komórek nerwowych i połączeń między nimi oraz wprowadzania zmian w funkcjonowaniu w zależności od bodźców płynących z otoczenia nazywana jest neuroplastycznością. Jest to jeden z najbardziej fascynujących i obiecujących tematów, z jakimi zetknąłem się w ostatnich latach, a wielkie znaczenie odgrywają tu żywienie i styl życia [7]. Przekonanie, że komórki układu nerwowego mogą się regenerować albo usprawniać, dotychczas należało do rzadkości. Powszechnie uważano, że po okresie rozwoju przypadającym na czas dzieciństwa ludzki mózg jest względnie „statyczny” [8]. Jednak badania wykazują, że nie tylko jesteśmy w stanie wpływać na synapsy, by poprawić pamięć i ogólną sprawność mózgu, ale także może to być przydatne narzędzie w radzeniu sobie z chorobami neurodegeneracyjnymi, na przykład demencją [9]. Za chwilę zrozumiesz, w jaki sposób dieta i styl życia uczestniczą w tym procesie i jak mogą pozytywnie wpłynąć na zdrowie mózgu.

## JEDZENIE DLA MÓZGU

## STAN ZAPALNY MÓZGU

Zmieniając wewnętrzne środowisko organizmu, możemy stworzyć otoczenie, w którym komórki układu nerwowego będą mogły optymalnie funkcjonować [7]. Stres oksydacyjny to temat, którym zajmiemy się później (s. 34–47), jednak nasze mózgi są szczególnie podatne na zaburzenia równowagi białek zapalnych. W wielu badaniach dowiedziono, że „prozapalna dieta zachodnia” (dużo cukru, węglowodanów prostych, przetworzonej żywności i soli) fatalnie wpływa na zdrowie mózgu [10], [11]. Nie tylko sprawia, że zagrażają nam choroby serca i udar, które z kolei zwiększają ryzyko zaburzeń układu nerwowego, ale też sprzyja stanom zapalnym, mogącym osłabić barierę krew–mózg – ochronną warstwę otaczającą ośrodkowy układ nerwowy, niezbędną dla zdrowia naszego najważniejszego narządu [10].

Z kolei jadtospisy bogate w polifenole (składniki roślinne występujące w kolorowych owocach i warzywach) zgodnie z wynikami badań zmniejszają stres oksydacyjny, co może wyjaśnić ich korzystne działanie na pracę mózgu [12]. Mnóstwo różnych polifenoli spożywa się w diecie śródziemnomorskiej, od dawna uznawanej za jedną z najzdrowszych dla większości ludzi [13]. Ogólnie rzecz biorąc, jest ona przede wszystkim bogata w białka pochodzenia roślinnego, mnóstwo roślin strączkowych, dobrej jakości tłuszcze z orzechów i nasion, a także w kolorowe warzywa i tłuste ryby. Wykazano, że zmniejsza częstotliwość występowania chorób naczyniowych, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie mózgu, a także chroni przed cukrzycą, która, jak wiemy, związana jest ze spadkiem sprawności umysłowej [14]. Stres oksydacyjny i natężenie stanu zapalnego są zazwyczaj mniejsze u osób stosujących ten model odżywiania, co po części można wyjaśnić ilością antyoksydantów występujących w spożywanych owocach i warzywach [15].

## DIETA MIND

Warto wspomnieć nie tylko o tym, że sposób odżywiania i styl życia mogą zmniejszyć częstotliwość występowania chorób neurodegeneracyjnych – chcę też przywołać opinie niektórych moich pacjentów, którzy wprowadzili na tym polu pozytywne zmiany.

Często słyszę na przykład: „Czuję, że mam jaśniejszy umysł”, „Poprawił mi się nastrój”, a nawet: „Ostatnio mam o wiele więcej energii”. Wiem, że są to nieprecyzyjne i subiektywne opinie, ale chociaż nie ma konkretnej, uznanej przez badaczy metody pomiaru takich rezultatów, daje mi to jeszcze większą nadzieję, że zmiany na lepsze w żywieniu i stylu życia mogą przynieść korzyść każdemu, nie tylko osobom, u których zdiagnozowano chorobę. Przyczyną wzrostu jasności umysłu i poprawy nastroju może być złagodzenie stanu zapalnego w mózgu i stresu oksydacyjnego, jednak w tej dziedzinie jest jeszcze wiele do odkrycia [16].

Konkretny sposób żywienia, nazwany adekwatnie dietą MIND, to owoc badania, w którym przeanalizowano powiązania między spożywaniem dużej ilości warzyw a niższym odsetkiem zachorowań na demencję [17]. Badanie to, podobnie jak wiele innych, wykazało, że pewne składniki korzystnie wpływają na wytrzymałość ludzkiego mózgu – to właśnie na nich chciałbym się skupić. Nie jest to z pewnością







16 kompletna lista składników niezbędnych, żeby chronić mózg, nie sugeruję też, że możemy radykalnie odnowić komórki mózgowe dzięki tym pokarmom. To jednak początek i szansa, by zrozumieć, jak niezwykle wpływ może mieć sposób żywienia na sprawność mózgu [3]. Mam nadzieję, że dzięki temu zyskasz motywację do dokonywania zdrowszych wyborów, które mogą ochronić ten ważny narząd.

**+ Zielone warzywa.** Wpływają na pracę wielu organów, między innymi mózgu, i należą do najważniejszych elementów zdrowej diety. Jarmuż tokański, szpinak, rukola czy kiełki zawierają dużo fitoskładników, które silnie łagodzą reakcję zapalną w organizmie [18]. Stan zapalny znacząco przyczynia się do powstawania zaburzeń procesów mózgowych, co może prowadzić do objawów takich jak zmęczenie, a czasami obniżenie nastroju [19]. Ciemnozielone warzywa liściaste są też źródłem błonnika, który może korzystnie wpływać na bakterie w przewodzie pokarmowym, również uczestniczące w regulacji napięcia stanu zapalnego [20]. Spróbuj fasolki z harissą i zieleniną (s. 164) – to pikantna i smakowita potrawa, która zachęci cię do zwiększenia spożycia zielonych warzyw.

**+ Tłuszcze bogate w kwasy omega-3.** Występują w tłustych rybach, orzechach i nasionach, a także oliwie extra virgin. Szczególnie interesujące są długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 – wykazano, że sprzyjają wzrostowi komórek mózgowych,



co może pomóc w zachowaniu zdolności adaptacyjnych mózgu [21]. Tego rodzaju tłuszcze mogą być kluczowe dla utrzymania jego neuroplastyczności. Kolejny powód, by sięgać po orzechy, nasiona i tłuste ryby, to zawartość dobrej jakości białka. Składniki te są rozkładane na aminokwasy (elementy składowe białek), które następnie wykorzystywane są do tworzenia neuroprzekaźników, chemicznych posłańców wytwarzanych za każdym razem, gdy ośrodki mózgowe muszą wysłać jakiś sygnał [22]. Odpowiedni zapas dobrej jakości białka zapewnia dostępność składników niezbędnych do produkcji tych kluczowych substancji. Spróbuj soczewicy z migdałami, orzechami laskowymi i kaparami (s. 147), by wprowadzić orzechy do swojej diety.

**+ Owoce jagodowe.** W badaniach poświęca im się dużo uwagi ze względu na ochronne działanie na mózg. Nic dziwnego – są bogatym źródłem polifenoli, między innymi przeciwzapalnego rezweratrolu i kwercetyny, mogą także uczestniczyć w wytwarzaniu neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (*brain-derived neurotrophic factor*, BDNF) [23]. BDNF pomaga utrzymać w zdrowiu komórki nerwowe i ma wpływ na ich trwałość, może również być bardzo istotnym elementem ochrony mózgu przed chorobami, a także zwiększać zdolności poznawcze. Zawsze trzymam w domu mieszankę mrożonych owoców jagodowych, ponieważ zawierają one tyle samo składników odżywczych, co te świeże, a są o wiele tańsze.

**+ Pełne ziarna zbóż.** Należą do nich czerwony ryż, płatki owsiane i komosa ryżowa, które są świetnymi źródłami antyoksydantów, błonnika i witamin z grupy B – składników istotnych dla zdrowia mózgu [3]. Mózg jest narządem zależnym od cukru, jednak jego nadmiar, zaburzający normalne mechanizmy gospodarki glukozy w krwiobiegu, negatywnie wpływa na komórki mózgowe [11], [24], [25].

Dlatego pełne ziarna zbóż zawierające błonnik są tak istotne z perspektywy regulacji poziomu cukru. Zachęcam pacjentów, by zamiast ślepo liczyć węglowodany i wykluczać z diety wszystko, co się do nich zalicza, wzięli pod uwagę jakość składników. Kasza jęczmienna, kukurydza i kasza jaglana bardzo różnią się pod względem odżywczym od pieczywa, makaronu czy ciasta, a jednak wszystkie je wrzuca się do jednego worka z napisem „węglowodany”. Powinniśmy spożywać pełne ziarna zbóż, ponieważ zawarty w nich cukier uwalniany jest do krwiobiegu stopniowo, poza tym zawierają one sporo ważnych składników odżywczych. Moje płatki owsiane po lankijsku (s. 135) to świetny sposób na wykorzystanie pełnego ziarna w nietypowym daniu.

**+ Woda.** Chyba najłatwiej dostępnym i najczęściej pomijanym składnikiem jest zwykła woda. Zbyt często, gdy pytam pacjentów, ile piją, odkrywam, że niepokojąco słabo się nawadniają! Powinniśmy codziennie spożywać 2 litry czystej wody, chyba że zmagamy się z określonymi dolegliwościami. Nie wliczamy do tej ilości herbaty i kawy (mogą nas odwadniać). Woda odgrywa ważną rolę w transporcie składników odżywczych między komórkami mózgu, w dostarczaniu tlenu, a także w utrzymaniu integralności struktury komórkowej. W badaniach klinicznych wykazano, że samo



18 nawadnianie organizmu poprawia sprawność umysłową i nie ma powodu, by rezygnować z przyjmowania odpowiedniej ilości płynów [26]. Pij i wzmacniaj umysł.

**+ Zioła i przyprawy.** Większość z nich zawiera istotne przeciwutleniacze i związki fitochemiczne (substancje wytwarzane przez rośliny), poza tym mogą zmniejszać stres oksydacyjny [27]. Ogólnie rzecz biorąc, wykorzystanie podczas gotowania zwykłych kuchennych ziół takich jak rozmaryn, bazylia, oregano czy mięta to świetny sposób na złagodzenie stanu zapalnego i zwiększenie przyjemności płynącej z jedzenia. Niektóre substancje określane jako adaptogeny lub nutraceutyki, w tym ashwagandha, kurkumina i żeń-szeń (to tylko kilka z nich), są ostatnio chętnie opisywane w mediach – regularnie spożywane mają poprawiać zdrowie mózgu. Chociaż ucieszą mnie dalsze badania dotyczące związków, które są bezpieczne i dobrze tolerowane, to uważam, że największego wpływu na zdrowie mózgu nie będzie miała tabletką z nutraceutykami. Nie chciałbym, by ktokolwiek sądził, że samo spożywanie suplementów bez żadnych innych zmian to najlepszy sposób na ochronę mózgu. Styl życia i to, co nakładasz na talerz, wpłyną na ciebie w największym stopniu.

STYL ŻYCIA 360

Mógłbym sporo opowiadać o mikroskładnikach, między innymi o witaminach E i D, a także o właściwościach poszczególnych związków fitochemicznych, ale wówczas zaniedbałbym ważną kwestię „synergii w żywieniu”. Nie spożywamy wyizolowanych składników odżywczych, a ja głęboko wierzę w zintegrowane podejście do diety. Nadmiernie analizując pojedyncze elementy jadłospisu, przestajemy patrzeć z szerszej perspektywy na kombinacje spożywanych składników i nie dostrzegamy, że określenie, co dokładnie odpowiada za dany rezultat, jest bardzo trudne. Powinniśmy eksperymentować z nowymi smakowitymi składnikami, poza tym łączenie diety z danym stylem życia wytworzy efekt synergii, który należy mieć na uwadze.

**+ Trening i stymulacja umysłu.** Zauważono, że te aktywności zwiększają objętość substancji szarej, która tworzy obszary mózgu odpowiedzialne za emocje, koordynację i percepcję [28]. Nie musisz rozwiązywać sudoku czy zadań matematycznych – medytacja i trening uważności także mają korzystny wpływ na substancję szarą [29]. Granie na instrumencie, śpiewanie albo dowolna czynność wymagająca skupienia także może przynieść korzyści, warto więc poświęcić jej czas, by utrzymać mózg w zdrowiu.

**+ Przewlekły stres.** Wykazano, że silny stres wywołuje zmiany strukturalne w mózgu, co sugeruje, że nasze emocje w znaczący sposób mogą wpływać na anatomię tego narządu [30]. W rozmowach z pacjentami podkreślam, jak istotne są proste techniki rozładowujące napięcia, na przykład joga, głębokie oddychanie

Pokonaj choroby!

i medytacja. Zwiększają one aktywność neuronów i tolerancję na stres [32]. Te ważne narzędzia są dostępne dla każdego, a badania pokazują, że stosowane właściwie mogą być bardzo skuteczne.

**+ Ćwiczenia fizyczne.** Trening interwałowy o dużej intensywności (*high intensity interval training*, HIIT) oraz trening wytrzymałościowy zmniejszają częstotliwość występowania chorób układu krążenia, w konsekwencji obniżając prawdopodobieństwo spadku sprawności umysłowej. Jednak podczas samych ćwiczeń organizm pobudzany jest także do produkcji czynników neurotroficznych, które wspomagają wytwarzanie komórek nerwowych i chronią przed zanikiem mózgu, do czego może dochodzić wraz z wiekiem [33]. Przeznaczeniem organizmu jest trwanie w ciągłym ruchu, a większość moich pacjentów spędza cały dzień przy biurkach. Możesz kupić sobie biurko do pracy na stojąco albo korzystać ze schodów zamiast windy – w każdym razie zalecam ci jak najczęstszy ruch w ciągu dnia, nie tylko na siłowni. Mózg ci za to podziękuje.

**+ Sen.** Najprostszym sposobem na ochronę mózgu i poprawę jego sprawności jest właściwa higiena snu, jednak mało kto bierze to pod uwagę. Ciągła stymulacja przez oglądanie telewizji i używanie urządzeń elektronicznych tworzy środowisko powodujące zaburzenia snu. Kiedy śpimy, układ limfatyczny (odpowiedzialny za eliminację toksyn i odpadów powstających podczas zwykłych procesów komórkowych) zabiera się do pracy i usuwa pozostałości, które mogą wpłynąć na funkcjonowanie komórek układu nerwowego [34]. Istnieje wyraźne powiązanie między kiepskim snem a zwiększonym prawdopodobieństwem utraty zdolności poznawczych – natomiast odpowiedni wypoczynek pozwala na ich poprawę. 8–9 godzin porządnego odpoczynku w ciągu 24 godzin to jeden z najprostszych sposobów na zadbanie o zdrowie mózgu. Zrób eksperyment: spróbuj w ten sposób spać przez 7 dni, a potem sprawdź, jak się czujesz. Twoje priorytety diametralnie się zmienią.

Stosując te wszystkie taktyki, możemy poprawić funkcjonowanie mózgu na wielu poziomach. Odpowiednia dieta pomaga łagodzić reakcję zapalną, stymulować czynniki sprzyjające wzrostowi mózgu, wspomaga wytwarzanie komórek nerwowych, przyczynia się do zmniejszenia stresu oksydacyjnego i do usprawnienia wielu innych procesów, których jeszcze nie odkryliśmy.

Wspomniane zmiany w diecie i stylu życia działają nie tylko profilaktycznie – uważa się je też za strategię radzenia sobie z chorobami w celu poprawy wyników badań oraz zapobiegania dalszemu pogarszaniu się stanu pacjentów, i jak się okazuje, są one skuteczne. To w ich wdrożenie musimy inwestować więcej czasu i zasobów. Nie czekaj na receptę. Wykorzystaj moje rady i zacznij dbać o zdrowie swojego mózgu już teraz. Jak się przekonasz podczas lektury kolejnych rozdziałów, zdrowe odżywianie i higieniczny tryb życia wpływają nie tylko na mózg, ale także na cały twój wewnętrzny ekosystem.



**Pełne ziarna zbóż**  
czerwony ryż, płatki  
owsiane, komosa  
ryżowa



**Owoce jagodowe**  
jeżyny, borówki,  
maliny

**Woda**



**Zioła**  
rozmaryn, bazylią,  
oregano, mięta



**Kwasy omega-3**  
tłuste ryby, orzechy,  
nasiona, oliwa  
extra virgin



**Zielone warzywa**  
jarmuż toskański,  
szpinak, rukola,  
brukselka





## serca

Jeśli kusi cię, żeby pominąć ten rozdział, bo masz dwadzieścia parę lat albo jesteś po trzydziestce i uważasz, że chorobami serca należy się martwić później, dobrze się zastanów. Choroba serca nie jest czymś, co pojawia się nagle, gdy osiągamy określony wiek. Tworzymy środowisko dla zdrowego lub chorego serca już w dzieciństwie, a wczesne objawy miażdżycy (zwężenie i stan zapalny tętnic) można dostrzec nawet u nastolatków [35]. Nie chodzi mi o to, żeby cię wystraszyć i skłonić do umówienia się na angiografię TK w celu sprawdzenia stanu tego istotnego narządu. Chcę ci raczej pokazać, jak wiele możesz zdziałać dzięki diecie.



Serce to skomplikowana maszyna, wytwarzająca energię elektryczną, by rytmicznie zaciskać mięśnie, z których jest złożona, i dzięki temu pompować krew do sieci naczyń krwionośnych. Krew zawiera niezbędne cząsteczki tlenu, a także składniki odżywcze, które karmią wszystkie komórki w ciele. Jednak samo serce także bardzo potrzebuje odżywienia. Mikrośladniki takie jak potas, magnez i wapń są niezbędne, by ten narząd mięśniowy mógł właściwie się kurczyć, co będzie trwało tak długo, jak żyjemy.

Jeżeli ćwiczysz na siłowni intensywniej niż zwykle bez odpowiedniego nawodnienia czy należytego posiłku przed treningiem, twoje mięśnie będą sztywne i zmęczone. Jeśli jednak dostarczysz sobie dobrego paliwa, jest większa szansa, że nie odczujesz negatywnych skutków treningu. Mięśnie serca zdecydowanie różnią się od mięśni szkieletowych w kończynach, jednak ogólne zasady odżywiania tkanki mięśniowej mają zastosowanie również w jego przypadku. Ważne jest zapewnienie sercu właściwego paliwa, by mogło prawidłowo pełnić swoją funkcję, a także prowadzenie takiego stylu życia, który wspomogę tę wspianą pracowitą maszynę. Na szczęście nie jest to trudne, a pokarmy, które możesz spożywać, są naprawdę pyszne i różnorodne.

Należy pamiętać, że serce (podobnie jak większość narządów) jest niezwykle wytrzymałe. Jak pokazały niektóre zadziwiające badania, możliwe jest cofnięcie zmian powstałych w wyniku miażdżycy poprzez wprowadzenie zdrowego stylu życia [36]. W badaniach wykorzystujących zarówno analizy krwi, jak i diagnostykę obrazową do obserwacji sieci naczyń krwionośnych wykazano, że zdrowy styl życia może udrożnić tętnice [37], [38]. Jest to wielki przełom, jeszcze kilka lat temu nikt nie sądził, że to możliwe. Prawda jest taka, że niektóre programy zmiany stylu życia stały się tak skuteczne w cofaniu skutków chorób układu krążenia, że amerykańscy ubezpieczyciele pokrywają ich koszty [39], [40].

Zamiast jednak mówić tylko o zahamowaniu chorób serca, chcę się skupić na zwyczajach, które zapobiegą zawałowi mięśnia sercowego – nierzadko śmiertelnej przypadłości, która dotyka co roku ponad 100 tysięcy obywateli Wielkiej Brytanii. Owszem, istnieją dowody, że zmieniając styl życia, możemy w znacznym stopniu złagodzić objawy występujące po ataku serca, jednak lepszym i skuteczniejszym rozwiązaniem będzie niedopuszczenie do niego.

## W STYLU ŚRÓDZIEMNOMORSKIM

Dieta śródziemnomorska została okrzyknięta najzdrowszą dla serca. Są na to dowody. Kiedy przyjrzymy się badaniom na populacjach, staje się jasne, że stosowanie diety śródziemnomorskiej, czyli spożywanie dużej ilości owoców, warzyw, dobrych jakościowo olejów i zdrowych tłuszczów, znacznie zmniejsza prawdopodobieństwo nadciśnienia, udarów i chorób serca [41], [42]. Dania, dzięki którym możesz się z nią zaznajomić, to chociażby moja mieszanka z prażonymi orzechami włoskimi, dynią i sosem pietruszkowym (s. 188) oraz ragu z bakłazanem i orzechami włoskimi (s. 197).

Możemy się przekonać, na czym polega dobroczynny wpływ diety śródziemnomorskiej, jeśli przyjrzymy się typowym dla niej produktom. W jej ramach spożywa się



*Dalsza część książki dostępna w wersji  
pełnej.*

