

## WIOSENNY DETOKS. PRAWDA CZY MIT?

Detoksykacja, detoks – słowa przyprawiające o dreszcze. W internetowych poradnikach roi się od artykułów, a w księgarniach od poradników pełnych cudownych podpowiedzi, jak pozbyć się z organizmu złożeń zanieczyszczeń i jak szybko schudnąć na wiosnę, by pokazać światu na nowo odrodzone ciało. Diety detoksykacyjne są bardzo modne, czy jednak organizm ich potrzebuje? Czy można zmyć swe żywieniowe grzechy poprzez radykalną kurację? Czy diety detoksykacyjne mogą być antidotum na nadmiar tłuszczu, cukru i fast-foody w naszym codziennym jadłospisie?

Agnieszka Kobalczyk - dietetyk

Prywatna Przychodnia Specjalistyczna PulsMed, tel. 791 208 330, dietetyk@pulsmed.eu

**D**iety oczyszczające zazwyczaj opierają się na założeniu, że można pozbyć się toksyn jedząc lub unikając jedzenia pewnych produktów. Mają zarówno wielu zwolenników jak i przeciwników. Jednym z tych ostatnich jest David A. Bender – emerytowany profesor biochemii żywnościowej na Uniwersytecie w Londynie, który wyjaśnia, że organizm ludzki jest perfekcyjnie przygotowany do samodzielnej detoksykacji bez konieczności dodatkowej nadzwyczajnej pomocy, a w swoim artykule opublikowanym w „The Biologist” argumentuje: „Cała filozofia detoksu opiera się na mało prawdopodobnym założeniu, że skumulowane w ciele toksyny spowalniają metabolizm i są odpowiedzialne za przybieranie na wadze, ogólną apatię itd. Tymczasem przybieranie na wadze wynika z zachwiania równowagi pomiędzy konsumpcją a zużyciem energii. W odchudzaniu nie ma żadnej drogi na skróty. Musisz jeść mniej i więcej ćwiczyć. To takie proste.” Idąc za słowami profesora, należy jasno rozdzielić te dwa pojęcia: proces odchudzania nie jest tożsamy z dietą detoksykacyjną.

Faktem jest, że żyjąc w czasach powszechnie dostępnej przetworzonej żywności organizm ludzki skazany jest na przyjmowanie w ciągu roku od 4-7 kg różnych substancji toksycznych, w tym ok. 4,5 l pestycydów. Szczęśliwie, organizm człowieka ma wydajne systemy odtruwania organizmu. Wiele szkodliwych substancji ulega rozkładowi i unieszkodliwieniu w wątrobie, niektóre związki są wydalane przez skórę oraz nerki – wraz z moczem. Niepotrzebne resztki usuwane są również przez jelita.

Mimo naturalnych systemów obronnych, człowiek ma problem, by radzić sobie z taką różnorodnością substancji chemicznych oraz powstającym w procesach biochemicznych nadmiarem wolnych rodników tlenowych, uznawanych za podstawową przyczynę starzenia się, osłabienia układu odpornościowego, zmian miażdżycowych i nowotworów. Większość diet oczyszczających bazuje więc na spożywaniu dużych ilości produktów spożywczych (warzyw, owoców i koktajli warzywno-owocowych) zawierających naturalne przeciwutleniacze. Diety te są niskokaloryczne i ubogie w składniki odżywcze, dlatego stosowanie ich przez dłuższy czas bez konsultacji z dietetykiem jest niezalecane. Mogą powodować poczucie osłabienia, zbyt niski poziom glukozy we krwi, zawroty głowy. Zazwyczaj skutkują, podobnie jak większość „diet gazetowych”, efektem jo-jo.

„Dieta oczyszczająca” w swych założeniach nie powinna odbiegać od podstawowych zasad zdrowego żywienia i uwzględniać szczególnie dużą ilość zielonych i żółtych warzyw, kiełków, pełnoziarnistych produktów zbożowych, roślin strączkowych



i orzechów bogatych w błonnik pokarmowy, jak również zawierających pełnowartościowe białko, najlepiej w postaci ryb, a także oleje roślinne.

Jadłospis można wzbogacać o owoce zawierające mniejszą ilość cukrów: jabłka, kiwi, cytryny, grejpfruty, pomarańcze. Błonnik nie ulega procesom trawiennym i pomaga usunąć z organizmu zbędne produkty przemiany materii. Składa się z elementów rozpuszczalnych i nierozpuszczalnych w wodzie. Te nierozpuszczalne są odpowiedzialne głównie za przyspieszenie procesu trawienia i obniżenie wartości energetycznej posiłku. Podczas gdy rozpuszczalne elementy tzw. beta-glukany ograniczają wchłanianie glukozy do krwi i pobudzają wydalanie cholesterolu.

Najwięcej błonnika pokarmowego zawierają pełnoziarniste produkty zbożowe (np. otręby, płatki owsiane, ryż brązowy, grube kasze) oraz warzywa. Należy również pamiętać o wypijaniu odpowiedniej ilości (ok. 2l) płynów: wody, zielonej herbaty. Organizm człowieka wytwarza wprawdzie w ciągu doby około 350 ml wody endogennej, jednak jest to zdecydowanie za mało, by procesy biochemiczne przebiegały sprawnie.

Produkty bogate w przeciwutleniacze oraz uznawane za pomocne w odchudzaniu: Herbata chińska zielona, Zielona kawa, Paulinia guarana, Ostrokrzew paragwajski (Yerba-Mate), Jęczmień zwyczajny (młody jęczmień), Kola błyszcząca, Cykoria podróżnik, Fenkuł włoski, Seler zwyczajny, Grejpfrut, Winorośl właściwa (czerwone wino wytrawne), Fasola zwykła, Opuncja figa indyjska, Pietruszka zwyczajna, Pokrzywa zwyczajna, Jarmuż, Ostropest plamisty, Mniszek lekarski, Karczoch zwyczajny, Pomarańcza gorzka, Szałwia hiszpańska (nasiona chia), Pistacja, Gurmar (Gymnema sylvestre), Tamandrynowiec (Garcinia cambogia), Morwa biała, Cynamonowiec, Czystek, Glucomannan, Ocet jabłkowy, mikroalgi: Chlorella, Spirulina.