Brendan Brazier

Dieta roślinna dla sportowców i miłośników aktywnego trybu życia

Wege SIŁA

vivante

OPINIE
O DIECIE „WEGE SIŁA"

„Dzięki Brendanowi mam więcej energii i lepiej sypiam, a mój organizm nie domaga się już słodkich i słonych potraw".

– Hugh Jackman

„Kiedy trenuję i muszę wznieść się na wyżyny wytrzymałości fizycznej oraz psychicznej, zawsze szukam pomocy u Brendana. Gorąco polecam jego książkę *Wege siła*".

– Brian Roberts
drugi bazowy w zespole baseballowym Baltimore Orioles,
dwukrotny uczestnik meczu gwiazd ligi MLB

„Książka *Wege siła* pomogła mi zrozumieć, jak powinnam się odżywiać i ćwiczyć oraz czym jest prawdziwe zdrowie… to lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy chcą odzyskać kontrolę nad swoim życiem!"

– Rebecca Soni
zdobywczyni sześciu medali olimpijskich, pływaczka

„Brendan naprawdę wie, o czym mówi! Jego dieta wzmacnia efekty treningu – i to do kwadratu".

– Tony Horton
twórca programu treningowego P90X

„Kiedy jakiś sportowiec chce popracować nad swoimi wynikami, dzwoni do Brendana".

– Brendon Burchard
autor książki *Energia! Żyj pełnią życia*, bestsellera „New York Timesa"

„Dzięki Brendanowi, który pełni funkcję głównego dietetyka naszego zespołu, jesteśmy lepiej niż kiedykolwiek wcześniej przygotowani do najbardziej wyczerpujących treningów".

– Matt Johnson
prezes Cannondale-Garmin Pro Cycling Team oraz założyciel The Feed

„Dzięki diecie Brendana, cechującej się systematycznym podejściem do odżywiania, udało mi się ograniczyć stan zapalny, przyspieszyć regenerację i poprawić wydajność organizmu. A jego przepisy są cudowne!"

– Mike Zigomanis
zawodnik ligi hokejowej NHL oraz członek drużyny Pittsburgh Penguins, która w 2009 roku zdobyła Puchar Stanleya

„Książka kucharska Brendana jest tak wyjątkowa głównie dzięki zaangażowaniu, z jakim bada pokarmy roślinne".

– Joe Hogarty
trener Baltimore Orioles odpowiedzialny za ćwiczenia siłowe i wytrzymałościowe

„*Wege siła* to kopalnia wiedzy, z której korzystają wszyscy, bez względu na stopień zaawansowania. Brendanie, przyjmij moje najszczersze wyrazy uznania".

– Bruny Surin
zdobywca złotego medalu w sztafecie 4×100 metrów na igrzyskach olimpijskich w Atlancie w 1996 roku

„Brakuje mi słów uznania dla *Wege siły*. Uważam, że właśnie tę książkę powinien przeczytać każdy sportowiec i trener".

– Jason Ferruggia
główny konsultant treningowy magazynu „Men's Fitness"

„*Wege siła* odmieni twoje życie! Chcesz się uwolnić od stresu, odzyskać dobre samopoczucie i osiągnąć szczyt swoich możliwości? Kup książkę Brendana Braziera".

– Jon Hinds
były trener LA Clippers odpowiedzialny za ćwiczenia siłowe, doradca zespołów z lig MLB oraz NFL

„*Wege siłę* polecam nie tylko zawodowym sportowcom, ale też wszystkim, którzy chcieliby zwiększyć swój potencjał w codziennym życiu… Obala liczne mity i pomaga osiągnąć pełnię zdrowia".

– dr Neal D. Barnard
przewodniczący Physicians Committee for Responsible Medicine

„*Wege siła* jest fantastycznym źródłem informacji dla osób chcących się dowiedzieć, jak wegańska dieta wpływa na zdrowie".

– Mitzi Dulan
dietetyczka sportowa współpracująca z drużynami Kansas City Chiefs oraz Kansas City Royals

„*Wege siła* Brendana Braziera pomaga zwiększyć stężenie mikroskładników w codziennych posiłkach, co przekłada się na dłuższe, zdrowsze życie na pełnych obrotach".

– dr Joel Fuhrman
autor *Jeść, by żyć zdrowo* oraz *Trzy kroki do zdrowia*

„Niewiele jest osób dorównujących Brendanowi na polu wiedzy o odżywianiu. Po przeczytaniu *Wege siły* byłem mile zaskoczony tym, że udało mu się wytłumaczyć kwestie związane z dietą w dużo prostszy i bardziej przejrzystszy sposób niż wielu specjalistów i pisarzy, których poznałem".

– SIMON WHITFIELD

zdobywca srebrnego medalu w trójboju
na igrzyskach olimpijskich w Pekinie w 2008 roku

Brendan Brazier

Wege SIŁA

Dieta roślinna dla sportowców
i miłośników aktywnego trybu życia

vivante

Tytuł oryginału:
THRIVE: The Vegan Nutrition Guide to Optimal Performance in Sports and Life

Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Marta Pustuła
Korekta: Anna Strożek
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © thebroker (istockphoto)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2007 by Brendan Brazier
Published in agreement with Seventh Avenue Literary Agency,
Canada and Book/lab Literary Agency, Poland

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Grzegorz Ciecieląg

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65601-14-8

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.vivante.pl

SPIS TREŚCI

Oryginalny wstęp autorstwa Hugh Jackmana 11

Minęło 10 lat 15

Wprowadzenie 19

Rozdział 1: Mniej stresu = więcej witalności 27

Moje starcie ze stresem 32

Cena stresu 36

Rodzaje stresu 41

Rozdział 2: Na czym polega dieta „Wege siła" 57

Najważniejsza jest wysoka wartość odżywcza 60

Pokarmy surowe i gotowane w niskiej temperaturze 71

Pokarmy zasadowe pomagają w utrzymaniu równowagi pH organizmu 75

Odżywianie jednoetapowe 86

Zdrowe i pożywne pokarmy poprawiają nastrój 90

Naturalne pokarmy są pożywniejsze 92

Najczęstsze alergie żywieniowe 95

Jak spłacić biologiczny debet 101

Nawodnienie 110

Zmiany, które wzmocnią efekt diety „Wege siła" 112

Dieta „Wege siła” w praktyce 119
Przekalibrowanie: bez pośpiechu. 121
Zaczynamy 122

Rozdział 3: W trosce o środowisko 127
Ile energii zużywamy na produkcję pożywienia? 129
Produkcja białka: jaką cenę ponosi środowisko? 132
Jakość gleby 133
Dieta „Wege siła” jest przyjazna dla środowiska 134
Co możemy zrobić?. 135

Rozdział 4: Ćwicz dla zdrowia 137
Ćwiczenia: na dobry początek 141
8 najważniejszych substancji odżywczych dla sportowców . . 145
Właściwe odżywianie potęguje efekt ćwiczeń 155
Przed ćwiczeniami 157
Odżywianie w trakcie ćwiczeń 165
Odżywianie tuż po ćwiczeniach 169
Pożywienie zasadotwórcze a ćwiczenia 173
Przepisy na posiłki do ćwiczeń. 174

Rozdział 5: Podstawowe pokarmy diety „Wege siła” . . . 191
Warzywa 193
Rośliny strączkowe 196
Nasiona 198
Pseudozboża 203
Owoce 206
Oleje 207
Orzechy 210

Zboża 212
Pokarmy wyższego poziomu 214
Dodatki 224

Rozdział 6: Plany posiłków na diecie „Wege siła" . . . 227
Lista zakupów 229
Sprzęt kuchenny 232
Dieta „Wege siła" w podróży 232
Plan posiłków 235
12-TYGODNIOWY PLAN ŻYWIENIOWY „WEGE SIŁA" . . 237

Rozdział 7: Przepisy 267
Jak opracowywałem dania 269
Zioła 270
Namaczanie i kiełki 271
Wariacje 275
Przepisy 278

Dodatek 383
Słownik 397
Warto znać 405
Źródła 409
Indeks przepisów 415
O autorze 419

Oryginalny wstęp autorstwa HUGH JACKMANA

Wiele osób może zdziwić fakt, że wstęp do książki traktującej o diecie wegańskiej napisała osoba, która nie jest weganinem. I słusznie. Ale nie wykluczam, że w momencie, kiedy będziesz czytać te słowa, już nim będę.

Podejmowanie decyzji tak ważnych dla mojego życia zwykle zajmuje mi trochę czasu. Powiem więcej: zanim zebrałem się do przeczytania *Wege siły*, książka przeleżała kilka ładnych miesięcy na moim biurku. Dlaczego? Jak wszyscy, ja również chcę żyć pełną piersią: pragnę, by moje ciało i umysł funkcjonowały na pełnych obrotach, i wiem, że zdrowie i witalność przemijają. Ale weganizm? To radykalne, nie uważacie? Jak by nie spojrzeć, mam już 41 lat i jak dotąd wszystko układa się po mojej myśli. Nie wspominając o wątpliwościach, które pojawiają się, gdy jestem zapracowany: „Czy aby na pewno znajdę na to czas?".

Ujmę to w ten sposób… na potrzeby filmu *Wolverine* musiałem nabrać 10 kg beztłuszczowej tkanki mięśniowej, co zwy-

kle oznacza znaczące zwiększenie spożycia białka zwierzęcego oraz syntetycznego białka w proszku. To sprawdzony sposób, ale nie na dłuższą metę – ciało (szczególnie serce) prędzej czy później zaczyna się buntować. Na domiar złego po zjedzeniu ciężkostrawnych kalorii w dużych ilościach zwykle ogarnia mnie senność. Do tego dochodzą kwestie etyczne – w głównej mierze dotyczące środowiska naturalnego.

Ale największy opór brał się u mnie z przeświadczenia, że choć przejście na weganizm – czy nawet wegetarianizm – jest decyzją godną podziwu, to nijak nie przyniesie efektów, na jakich mi zależało.

I tym sposobem dochodzimy do leżącej na moim biurku książki Brendana Braziera i myśli, że „jednak można…". Postanowiłem dać jej szansę i sprawdzić, czy zastępując białko w proszku produktami Vega One oraz Vega Sport Performance Protein, osiągnę podobne rezultaty. Dieta bardzo mi się spodobała i na jakiś czas uwolniłem się od wątpliwości. Do przeczytania książki skłoniła mnie wizja Brendana na rowerze, w stroju do trójboju.

Łał!

Zawodowy sportowiec tłumaczy, jak stosowanie wegańskiej diety wpływa na jego treningi – zaznaczę tylko, że chodzi o treningi dużo bardziej wymagające od moich – i pozwala uwolnić się od problemów, które mnie również dały się we znaki. Z każdą kolejną stroną mój entuzjazm rósł coraz bardziej. Okazało się, że sportowiec nie tylko może stosować wegańską dietę, ale też dużo na niej skorzysta.

To fantastyczna wiedza. Różne role stawiają przede mną odmienne wyzwania, ale nie chcę już robić czegoś za wszelką cenę. Najważniejsze są dla mnie rodzina i zdrowie; okazując szacunek swojemu ciału, na własnym przykładzie uczę dzie-

ci, jak cieszyć się witalnością. Cieszę się, że przeczytałem tę książkę, a poznawszy Brendana, chciałem wyrazić swój podziw dla zaangażowania, z jakim dzieli się swoją wyjątkową wiedzą.

Nawyki żywieniowe, których dorobiliśmy się przez ostatnich kilka dziesięcioleci, oraz wszechobecne konserwanty, dodatki oraz obniżenie wartości odżywczej posiłków wyrządziły nam, jako społeczeństwu, ogromną krzywdę i przyczyniły się do upowszechnienia się licznych chorób. *Wege siła* oferuje możliwość wyjścia z tej pułapki.

Nie jestem weganinem, ale coraz bardziej skłaniam się ku tej opcji. Zgodnie z obietnicą złożoną przez Brendana, mam więcej energii i lepiej sypiam. Mój organizm nie domaga się już słodkich i słonych potraw, uwielbiam jego przepisy (no i te smoothie!).

Jeśli w jakimś stopniu przypominasz mnie, to już przeczytanie wstępu było dla ciebie nie lada przygodą. Ale zapewniam, że jeżeli nie odłożysz tej książki, nie pożałujesz.

A teraz przygotuj się na zastrzyk energii i zdrowia.

MINĘŁO 10 LAT

Kiedy 10 lat temu *Wege siła* trafiła na półki księgarskie, nie miałem wielkich oczekiwań. Wtedy niewiele osób podobnie jak ja uważało, że dieta oparta wyłącznie na pokarmach roślinnych może mieć pozytywny wpływ na wydajność sportową, a przy okazji odciążyć organizm. Przez ostatnią dekadę amerykański bestseller *Wege siła* trafił do wielu krajów i odmienił życie milionów ludzi. Dla mnie był niezwykle satysfakcjonującą podróżą, w trakcie której miałem szansę podzielić się informacjami o książce i zaletami diety roślinnej z osobami uczestniczącymi w konferencjach, debatach uniwersyteckich i spotkaniach firmowych z moim udziałem.

Minęło 10 lat i wiele osób mówi o swojej „diecie roślinnej". Nawet słowo „wegańskie" upowszechniło się i znajdziemy je w większości menu. Społeczeństwo zrozumiało i zaakceptowało, że z wielorakich powodów – troski o zdrowie fizyczne, psychiczne i umysłowe, o środowisko naturalne, ze względów etycznych czy też połączenia wszystkich przyczyn – powinniśmy unikać spożywania pokarmów zwierzęcych.

W międzyczasie do głosu doszło kolejne pokolenie – millenialsi. To społecznie świadomi młodzi ludzie – w samych Sta-

nach Zjednoczonych jest ich ponad 80 mln (to więcej niż ¼ populacji kraju) – którzy, co oczywiste, troszczą się o własne zdrowie, ale też kondycję planety oraz znają konsekwencje swoich działań. Nie pozostają obojętni na kwestie społeczne i wiedzą, że wybierając konkretne menu, decydują o polityce wielkiego przemysłu. Chcą wiedzieć, co jedzą i za jaką cenę. A pojęcia ceny nie traktują wyłącznie w znaczeniu środków finansowych, a także kosztów, jakie ponosi środowisko. Innymi słowy: ile potrzeba ziemi, wody i paliw kopalnych dla uzyskania konkretnych pokarmów oraz ile generuje się przy tym gazów cieplarnianych. Temu zagadnieniu poświęciłem dużo miejsca w mojej trzeciej książce *Whole Foods to Thrive*, wydanej, kiedy niewiele się jeszcze o tym mówiło. Dzisiaj sytuacja uległa zmianie, ponieważ społeczeństwo dużo lepiej rozumie zależność między kosztem a zyskiem. Jestem przekonany, że z czasem coraz większą rolę w naszym życiu będzie odgrywać świadomość konsumencka.

Millenialsi są też pierwszym pokoleniem, które rozumie, że „więcej" niekoniecznie znaczy „lepiej". Ci ludzie zdają sobie sprawę z faktu, że objętość, waga czy ilość kalorii przestały mieć znaczenie – i pytają o „gęstość odżywczą" i „stosunek ceny do wartości odżywczych". Wiedzą, że o jakości pożywienia decyduje zawartość substancji odżywczych, a nie wartość kaloryczna, a już z całą pewnością nie waga czy rozmiar posiłku.

Co więcej, millenialsi patrzą na potencjalne korzyści. Nie zależy im na posiadaniu samochodu, roweru czy nawet utworu muzycznego. Korzystają z usług oferujących wspólne dojazdy, rowery miejskie i strumieniowe przesyłanie muzyki. Nie potrzebują „rzeczy", a korzyści, jakie płyną z ich użytkowania.

Ten sposób myślenia dotyczy również postrzegania pokarmów. Millenialsi dużo bardziej niż ich przodkowie doceniają zalety rozsądnej diety i dobierając posiłki, kierują się ich wpły-

wem na zdrowie. Czy to danie dostarczy mi więcej energii? Czy przyspieszy metabolizm tłuszczów, poprawi elastyczność skóry i zdolność koncentracji, wpłynie na jakość snu… i tak dalej. Chcą usłyszeć odpowiedzi na te pytania, zanim coś zjedzą.

Myślę, że przez te 10 lat dieta „Wege siła" nieustannie zyskiwała na znaczeniu. To nowe podejście do kwestii pożywienia, którego fundamentem jest wizja potencjalnych korzyści, przypisanie posiłkowi czy przekąsce określonych funkcji. Jedzenie jako narzędzie zmiany i rozwoju; jedzenie i jego produkcja jako sposób oddziaływania na miliardy ludzi i zwierząt oraz całą planetę.

Na potrzeby niniejszej edycji wydanej z okazji 10. rocznicy opublikowania pierwodruku *Wege siły*, tekst oryginalny pozostawiłem bez zmian, ponieważ opisana w nim dieta jest równie aktualna, co dekadę temu. Osoby, które nigdy jej nie stosowały, dzisiaj w każdym sklepie spożywczym kupią pokarmy o wysokiej gęstości odżywczej. Przez ostatnie 10 lat sytuacja ludzi, którym zależy na zdrowym odżywianiu, uległa znaczącej poprawie. Nowe wydanie książki rozbudowałem o 25 przepisów, które, mam nadzieję, przypadną do gustu moim czytelnikom.

Wszystkie przepisy wzbogaciłem o ikony odpowiadające ich kluczowym wartościom odżywczym. Osiem głównych, które omawiam na stronach od 145 do 154, występuje w zdrowych pokarmach. Powinniśmy spożywać je codziennie, zwłaszcza jeśli uprawiamy sport. Oto one:

- Pokarmy zasadowe
- Przeciwutleniacze
- Wapń
- Elektrolity
- Egzogenne kwasy tłuszczowe
- Żelazo
- Substancje fitoodżywcze
- Surowe pożywienie

WPROWADZENIE

Dieta „Wege siła" powstała z konieczności. W wieku 15 lat postanowiłem, że zostanę profesjonalnym sportowcem, a docelowo – zawodowym uczestnikiem triatlonu Ironman. Trójbój Ironman, którego zawodnik musi pokonać 1,9 km w wodzie, 90 km na rowerze i 21 km na piechotę, to ciężki kawałek chleba. Ale do mnie pomysł zarabiania na życie w ten sposób przemówił jak żaden inny – lubiłem ćwiczyć na świeżym powietrzu, lubiłem ciężką pracę i wyzwania, więc czemu by nie zbudować na tym kariery?

Jak nietrudno się domyślić, na przygotowania do udziału w triatlonie poświęciłem dużo czasu i energii. A im bardziej realna wydawała mi się idea przejścia na zawodowstwo i realizacji wytyczonego sobie celu, tym bardziej zależało mi na poprawieniu wydolności organizmu. Ale nie zamierzałem odkrywać na nowo Ameryki – inspiracji szukałem u innych sportowców.

Pierwsze, co zwróciło moją uwagę, to jak niewiele różniły się ich programy treningowe. Wszyscy, od zawodowców poczynając, a na hobbystach kończąc, ćwiczyli niemal w ten sam sposób. Zadałem sobie wtedy pytanie: co sprawia, że niektórzy osiągają niesamowite wyniki, a inni tkwią w miejscu albo

rozwijają swoje umiejętności w ślimaczym tempie? Co różni mistrzów od średniaków? Na reżim sportowy składają się dwa etapy: trening i regeneracja, czyli obciążenie i odpoczynek, jak to się zwykło mówić. Oba są równie ważne, ale zazwyczaj więcej uwagi poświęca się temu pierwszemu.

Problem polega na tym, że każdy trening jest szczegółowo zaplanowany, a do regeneracji raczej nie przykłada się większej wagi. Ciało wraca do siebie, kiedy odpoczywa, ale, jak się okazuje, regeneracja może przyjąć różnoraką postać, z czego niewiele osób zdaje sobie sprawę. Kluczowe znaczenie ma jakość wypoczynku. Powrót do pełni sił można przyspieszyć, jeśli wyeliminujemy wszelkie obciążenia. Dzięki temu sportowiec będzie lepiej przygotowany do kolejnej sesji treningowej, która przyniesie lepsze rezultaty. Z tego powodu szczególną uwagę powinniśmy poświęcać nie tylko samym ćwiczeniom, ale też następującej po nich regeneracji organizmu.

Z lektury wielu artykułów tematycznych i licznych rozmów z zawodowymi sportowcami specjalizującymi się w dyscyplinach siłowych i wytrzymałościowych dowiedziałem się, że największą zmienną w programie treningowym jest dieta, która równie dobrze może być bardzo zła, jak i całkiem niezła. I to właśnie od diety uzależnione były wyniki poszczególnych sportowców: im lepiej skomponowane menu, tym skuteczniejsza regeneracja organizmu. Ale co to właściwie znaczy, że dieta jest „dobra"? Które pokarmy wspomagają powrót do sił, a których lepiej unikać? Które współgrają z niższym obciążeniem organizmu i przyspieszają odbudowę potencjału?

Stopniowo zacząłem przesuwać punkt ciężkości treningów z ćwiczeń na regenerację, a dokładniej mówiąc, na sposób odżywiania. Wypróbowałem różne diety opracowane z myślą o poprawieniu wydolności organizmu, unikając najbardziej

restrykcyjnych, o których ostatnimi czasy mówi się najwięcej. Przetestowałem diety wysokowęglowodanową, zbożową, niskotłuszczową, niskobiałkową, niskowęglowodanową, wysokotłuszczową, wysokobiałkową i jeszcze kilka innych. Każda nauczyła mnie czegoś nowego, ale nie dały mi kopa, na jakiego liczyłem.

Tak było, dopóki nie zacząłem stosować diety uważanej w tamtych czasach za nowinkę. Na początku lat 90. menu, w którym brakowało mięsa i nabiału, niezależnie od obecności innych składników, automatycznie lądowało w koszu. Mimo to zdecydowałem się wypróbować dietę wyłącznie roślinną. Po dwóch tygodniach doszedłem do wniosku, że jej krytycy mieli rację – czułem się fatalnie. Byłem zmęczony, bolały mnie mięśnie, brakowało mi energii, ciągle chodziłem głodny. Ale dlaczego tak się działo? Zniechęcony, ale zaintrygowany, jeszcze mocniej uwierzyłem, że właściwe odżywianie ma decydujący wpływ na organizm. Skoro metaforyczne wahadło wychyliło się tak mocno w jedną stronę, to w drugą też powinno.

Fascynował mnie silny opór względem diet roślinnych, z jakim się spotkałem w środowisku sportowców. Według kilku trenerów taka dieta wykluczała zawodowstwo. Ale ponieważ z natury jestem ciekawski, postanowiłem na własnej skórze się przekonać, czy to prawda i czy na roślinnym menu zdołam przebić się do czołówki.

Informacji szukałem w dziennikach medycznych, badaniach dotyczących różnych rodzajów diet oraz publikacjach poświęconych zdrowiu i odżywianiu. Zdobyłem wiedzę teoretyczną, ale pozostawała jeszcze zagadka, jak taka dieta sprawdzi się w praktyce. Uczyniłem z siebie królika doświadczalnego we własnym eksperymencie, którego celem było osiągnięcie optymalnego poziomu zdrowia i witalności.

Świadom faktu, że trening to nic innego jak ciągłe uszkadzanie mięśni, doszedłem do wniosku, że regeneracja i jej szybkość są uzależnione od jakości odpoczynku. Gdybym po każdej sesji szybciej dochodził do siebie, mógłbym zagęścić swój plan treningowy i ćwiczyć więcej niż moi konkurenci. Kolejny raz przekonałem się, jak ważna jest dieta – wysokiej jakości posiłki bogate w składniki odżywcze, zasadotwórcze, lekkostrawne i konsumowane w odpowiednich proporcjach (tego ostatniego nauczyłem się na samym końcu). Chcąc skrócić okres regeneracji między kolejnymi treningami, wypróbowałem kilka samodzielnie skomponowanych diet wydolnościowych. Zamieniłem swoje ciało w swoisty dietetyczny barometr, kierując się założeniem, że im szybciej będę w stanie wrócić do ćwiczeń, tym lepsza jest dana dieta. Ale dlaczego niektóre menu przyspieszały regenerację, a inne ją spowalniały, i to niekiedy znacznie? Sposób odżywiania ma decydujący wpływ na odbudowę organizmu – co do tego nie miałem żadnych wątpliwości. Pozostało tylko określić, które pokarmy wykazują najkorzystniejsze działanie i dlaczego, oraz odszukać ich wspólny mianownik. A to już nieco trudniejsze zadanie. Czegoś takiego nie da się przyspieszyć – zresztą podobnie jak treningu wytrzymałościowego. Przeprowadzenie złożonego, zakrojonego na szeroką skalę eksperymentu wymaga czasu. Zdecydowałem, że ja ten czas znajdę. Zacząłem 17 lat temu.

Po upływie kilku sezonów dostrzegłem pewien wzór – ów wspólny mianownik, którego szukałem. Stopniowo zaczynałem zauważać cechy, które sprawiają, że niektóre pokarmy mają korzystny wpływ na organizm, inne są praktycznie pozbawione wartości, a jeszcze inne dodatkowo nas obciążają. Z tych pierwszych stworzyłem fundament mojej diety „Wege siła”.

Przygotowałem sobie też listę przepisów i tygodniowe menu. Efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania. Nie dość, że udało mi się znacząco przyspieszyć regenerację, na dodatek nabrałem więcej energii i poprawiły się moja wytrzymałość oraz stosunek siły do wagi ciała. Potrwało to kilka ładnych lat, ale wreszcie udało mi się skomponować podstawę diety. Korzystając ze zgromadzonej wiedzy, opracowałem przepis na roślinny, przesycony substancjami odżywczymi koktajl z blendera, który piję każdego dnia.

To był 1996 rok, a ja miałem 21 lat. Nie wprowadzając dalszych zmian do jadłospisu, zacząłem po prostu więcej ćwiczyć – ponieważ wreszcie mogłem sobie na to pozwolić. Regenerowałem się w szaleńczym tempie. To wtedy dotarło do mnie, że mam realną szansę zawodowo zająć się udziałem w trójboju Ironman. Dwa lata później, w 1998 roku, zrealizowałem swój cel. Moim największym osiągnięciem stało się przyspieszenie adaptacji organizmu do wszechstronnego treningu. Przypisuję to szczególnej uwadze, jaką poświęcałem kwestii diety.

Przez następne lata nie zmieniałem specyfiki spożywanych posiłków, ponieważ mój sposób odżywiania świetnie zniósł próbę czasu. Nie znaczy to, że nie wprowadziłem żadnych modyfikacji – wprost przeciwnie. Dodawałem do menu pokarmy, które przeszły próbę regeneracyjną i zdobyły uznanie badaczy.

Uświadomiłem sobie też coś bardzo ważnego: to prawda, że dieta przyspiesza powrót do pełni sił, ale w szerszej perspektywie chodzi o coś dużo ważniejszego. Zresztą już możliwość skrócenia okresu regeneracji była istotną przesłanką sygnalizującą dodatkowe korzyści. Na płaszczyźnie komórkowej dieta intensyfikowała efekt odbudowy tkanki mięśniowej. Odżywiając się w przemyślany sposób, przyspieszałem regenerację organizmu, a co za tym idzie, mogłem spowolnić efekt starze-

nia się (więcej na ten temat w rozdziale 2). Ale to nie koniec: duży wpływ na tempo regeneracji ma również poziom stresu. Im bardziej obciążamy organizm, tym wolniej wraca on do siebie. Kiedy obciążenie utrzymywało się na tym samym poziomie, a jedyną zmienną było pożywienie, uświadomiłem sobie, że dostarczająca dużo substancji odżywczych dieta roślinna obniża poziom stresu. I to z tego odkrycia uczyniłem podstawę „Wege siły". Do tematu wrócimy w rozdziale 1, w którym omówię różne rodzaje stresu.

To okazało się dla mnie milowym krokiem. Dzisiaj już wiemy, że stres przyczynia się do rozwoju wielu chorób i problemów zdrowotnych. Do jego objawów zaliczymy między innymi otyłość, zmęczenie, problemy z trawieniem i ze snem. Przeciętny Amerykanin codziennie boryka się ze stresem w różnych postaciach, dlatego „Wege siła" skupiająca się na odciążeniu organizmu jest moim zdaniem najlepszą receptą na zachowanie zdrowia. Mogą z niej korzystać nie tylko profesjonalni sportowcy, ale wszyscy ludzie, niezależnie od stopnia aktywności fizycznej. „Wege siła", której główne założenie to zmniejszenie obciążenia pokarmowego – a co za tym idzie, stresu jako takiego – pomaga wszystkim bez wyjątku. Powiem więcej: moja dieta pozwala wyeliminować do 40% obciążeń organizmu u przeciętnego Amerykanina.

Kwestii obciążenia pokarmowego poświęcimy więcej miejsca w rozdziale 1, ale najpierw chciałbym wyjaśnić sam termin. Kiedy piszę o obciążeniu pokarmowym, mam na myśli reakcję stresową organizmu na pokarmy pozbawione substancji odżywczych oraz takie, których trawienie i przyswojenie pochłania dużo energii – czyli, krótko mówiąc, jedzenie przetworzone i nienaturalne. Obciążenie pokarmowe ma na człowieka równie niszczycielski wpływ, co każdy inny rodzaj stre-

su. Z powodu codziennych obowiązków i odżywiania się menu złożonym z przetworzonych pokarmów organizm przeciętnego Amerykanina musi borykać się z tak dużym obciążeniem, jak w przypadku zawodowca uprawiającego sporty wytrzymałościowe. Źródło problemów jest inne, ale i jedni, i drudzy odczuwają jego negatywne konsekwencje. Stres przyczynia się do wielu kłopotów zdrowotnych, ale na szczęście sami decydujemy, co zjemy, a żeby uniknąć chorób, czasami wystarczy zmienić pożywienie na bogate w substancje odżywcze. Dokładnie z tego powodu opracowałem dietę „Wege siła" – żebyśmy wszyscy mogli uzdrowić się od środka.

„Wege siła" ma na celu:

- spowolnienie procesów starzenia się organizmu,
- wydłużenie przewidywanej długości życia,
- spalenie tłuszczu i zwiększenie masy mięśniowej,
- zwiększenie poziomu energii bez konieczności sięgania po kawę i słodkie przekąski,
- dodanie sił i poprawienie wydolności organizmu,
- zwiększenie produktywności,
- podniesienie wydajności organizmu,
- skrócenie długości snu i poprawienie jego jakości,
- zwiększenie odporności na infekcje,
- przyspieszenie regeneracji po ćwiczeniach,
- zminimalizowanie albo całkowite wyeliminowanie łaknienia słodkich pokarmów,
- zwiększenie motywacji.

Dieta „Wege siła" ma dobroczynny wpływ nie tylko na zdrowie, ale też na środowisko. W rozdziale 3 wytłumaczę, jak to się stało, że na moje menu składa się tak niewielka liczba pro-

duktów, co czyni je jedną z najbardziej ekologicznych diet, jakie istnieją. Troska o środowisko przekłada się na wyższej jakości pożywienie, a w konsekwencji lepsze zdrowie osób, które się nim odżywiają.

W rozdziale 4 wytłumaczę, jak odpowiednio dobrane ćwiczenia przyczyniają się do regeneracji i odbudowy organizmu. Opowiem, które pokarmy dodają nam energii, a które należy jeść po wysiłku, by przyspieszyć powrót do sił. Przedstawię też komponowaną przez lata listę przepisów przeznaczonych dla osób uprawiających sport.

W rozdziale 5 znajduje się szczegółowy opis posiłków, zaś w rozdziałach od 6 do 12 plan posiłków, który ułatwi ci przejście na nową dietę. Możesz ściśle trzymać się mojego menu albo czerpać z niego inspirację. Konkretne przepisy – oraz instrukcje dotyczące namaczania nasion, orzechów i roślin strączkowych – znajdziesz w rozdziale 7. Nie zabrakło też przepisów na płatki, batony energetyczne, smoothie, burgery, sałatki, dressingi i wiele innych posiłków.

W *Dodatku* umieściłem wykaz witamin, związków mineralnych oraz innych substancji i składników odżywczych składających się na zdrową dietę, a także słownik terminów, którymi posługuję się w książce. W dziale *Warto znać* znajdziesz z kolei listę producentów zdrowej żywności, która posłuży do realizacji przepisów.

Jeśli potraktujesz moją książkę jak przewodnik, zanim się obejrzysz, zaczniesz czerpać z życia pełnymi garściami. Zasady, które w niej opisuję, staną się fundamentem twojego zdrowia. Pamiętaj: każde działanie się liczy; każdy aspekt diety przekłada się na wymierne korzyści. Zacznij małymi kroczkami i stopniowo przyspieszaj.

Rozdział 1

MNIEJ STRESU = WIĘCEJ WITALNOŚCI

Wszyscy borykamy się ze stresem – we współczesnym świecie nie sposób przed nim uciec. Jednak wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że odbija się on na wielu sferach naszego życia i sięga głęboko. Czym jest? Najprościej rzecz ujmując, to wszystko, co nas obciąża umysłowo bądź fizycznie; niezależnie od jego źródła, stres i jego dalekosiężne konsekwencje dotykają każdego z nas, bez wyjątku. Stykamy się z nim na każdym kroku. Na listę czynników stresogennych możemy wpisać zarówno substancje zanieczyszczające wodę pitną i powietrze, jak i kłopoty w związku, brak satysfakcji z pracy, brak ruchu czy nadmiar ćwiczeń.

Stres jest jak ogień: dopóki nad nim panujemy i wykorzystujemy go do realizacji swoich celów, jest użytecznym narzędziem. Ale jeśli pozostawimy go bez nadzoru, pochłonie nas. Stres dawkowany w natężeniu, z jakim nasze ciało sobie radzi, ma swoje plusy. Za przykład wysiłek fizyczny może się nam przysłużyć. Jeśli po ćwiczeniach zadbamy o odpoczynek, ciało ulegnie wzmocnieniu. Niemniej w dzisiejszych czasach stres stał się – bardziej niż kiedykolwiek wcześniej – ogromnym zagrożeniem dla naszego zdrowia i życia, przytłacza nas, a niekiedy przejmuje nad nami całkowitą kontrolę.

Powyżej nerek znajdują się niewielkie trójkątne gruczoły, które odgrywają znaczącą rolę w reakcji organizmu na czynniki

stresogenne. W sytuacji kryzysowej – niezależnie od jej przyczyn – gruczoły nadnercza zaczynają wydzielać kortyzol. Hormon ten nazywany jest niekiedy hormonem stresu z tej prostej przyczyny, że organizm rozpoczyna jego produkcję w reakcji na stresujące zdarzenie.

Konsekwencją wtłoczenia kortyzolu do krwiobiegu jest przypływ energii. Stajemy się bardziej czujni, przybywa nam sił, zaczynamy szybciej przetwarzać informacje i reagować. To nasz wbudowany mechanizm obronny. Zachowujemy się jak nasi odlegli przodkowie: skoro pojawia się stres, to musi mu towarzyszyć zagrożenie. Wykorzystując potencjał hormonów, by tymczasowo zwiększyć wydajność organizmu i skrócić czas reakcji, podnosimy swoje szanse na uniknięcie niebezpieczeństwa – jak, przykładowo, pierwsi ludzie, gdy natknęli się na prehistorycznego drapieżnika. Ale czynnikiem stresującym zagrażającym przetrwaniu był również niedobór pokarmu bogatego w substancje odżywcze. I wywoływał tę samą reakcję hormonalną. Zastrzyk sił i energii bardzo pomagał w poszukiwaniu pożywienia.

Człowiek pierwotny musiał się mierzyć z dużo bardziej bezpośrednimi zagrożeniami niż człowiek współczesny, ale mechanizm reakcji stresowej nie uległ zmianie, choć obecnie bardzo rzadko służy nam do uniknięcia śmiertelnego niebezpieczeństwa. Zagrożenia, z którymi stykamy się na co dzień, nijak się mają do ataku dzikiego zwierzęcia czy długotrwałej wędrówki w poszukiwaniu jedzenia. Ale mimo wszystko samych zagrożeń jest dużo więcej, przez co się kumulują. A wypracowana w czasach prehistorycznych reakcja stresowa nie dość, że straciła na aktualności, to jeszcze niepotrzebnie obciąża system i pogarsza sytuację. W obliczu choćby najbardziej błahego stresu gruczoły nadnercza nadal próbują nas ra-

tować, wypuszczając do krwiobiegu kortyzol. I robią to dzień w dzień, niekiedy kilka godzin z rzędu.

Oczywiście ilość uwolnionego hormonu jest uzależniona od oceny zagrożenia, niemniej aktywowanie reakcji stresowej za każdym razem, kiedy wyrabiamy nadgodziny czy niepotrzebnie przejmujemy się przyziemnymi problemami, samo w sobie powoduje potęgowanie się stresu. Koniec końców kortyzol przewierci się przez organizm, doprowadzając do rozpadu tkanki mięśniowej. I choć wykorzystujemy go jako środek pobudzający, nieustanna produkcja tego hormonu prowadzi do zmęczenia. Gruczoły nadnercza nie powinny być eksploatowane tak często, jak to się dzieje obecnie – przepracowują się i spada ich wydajność. Wypalenie nadnerczy, jak zwykło się kolokwialnie nazywać ten stan, stało się poważnym problemem.

Stres odpowiada za wiele problemów zdrowotnych współczesnego człowieka – a być może nawet za wszystkie. Otyłość, zmęczenie, problemy z jasnym myśleniem, zaburzenia snu i trawienia, przedwczesne starzenie się skóry, depresja… lista nie ma końca. Wysoki poziom stresu – i kortyzolu – odbija się w negatywny sposób na funkcjach organizmu. Szukając nowego paliwa, ciało sięga po węglowodany zawarte w cukrze i przestaje spalać tłuszcz, zamiast tego odkłada go. Osoby nieborykające się z problemem stresu spalają tłuszcz jak lokomotywa węgiel, ale kiedy na horyzoncie pojawia się czynnik stresujący, ich organizm przerzuca się na węglowodany i zaczyna ich łaknąć, co samo w sobie potęguje stres psychiczny. Temu zagadnieniu poświęcam niniejszy rozdział.

Stres może również wywoływać zaburzenia hormonalne. Nagła zmiana poziomu kortyzolu nie pozostaje bez wpływu na stężenie innych hormonów, co niekiedy prowadzi do za-

kłócenia funkcji elektrolitów i grozi odwodnieniem. W krótszej perspektywie powoduje to skurcze mięśni, a w dłuższej zmarszczki i utratę elastyczności skóry. Konsekwencją problemów z nawodnieniem organizmu jest utrudnienie dystrybucji substancji odżywczych. To zaś może skutkować licznymi kłopotami – z których najbardziej oczywistym jest niedożywienie. Nawet odpowiednio zbilansowana dieta w niczym nie pomoże, jeśli substancje odżywcze nie będą trafiały do komórek. Zaburzenie równowagi hormonalnej prowadzi także do spowolnienia funkcji umysłowych i zakłóca przesył informacji na linii mózg – pozostałe części ciała, co objawia się spowolnieniem ruchów.

Osoby narażone na stres mają problemy ze spalaniem tłuszczu.

Stresowi towarzyszy jeszcze jedno zaburzenie: bezsenność. Chyba każdy miał problem z zaśnięciem po traumatycznym przeżyciu czy choćby rozpoczęciu pracy nad nowym projektem, który rodzi naszą niepewność. Jak nietrudno się domyślić, wszystkiemu winny jest wysoki poziom kortyzolu. A niedobór snu przyczynia się do dalszego wzrostu stężenia tego hormonu. To błędne koło: w obliczu stresu organizm potrzebuje więcej snu, ale nie może z niego skorzystać.

Moje starcie ze stresem

W pierwszym roku startów w biegach dystansowych przyswoiłem bardzo ważną lekcję. Była wiosna 1997 roku. Stopniowo, krok po kroku wydłużałem treningi – o 10% tygodniowo. Przez pierwszych kilka tygodni nie odczuwałem żadnych skutków ubocznych. Ale z czasem, kiedy wiosna przeszła w lato, a ćwiczenia nabrały intensywności, zaobserwowałem, że mam

coraz większe problemy z wysypianiem się. Bardzo mnie to zaskoczyło, bo dotychczas zakładałem, iż dłuższe, bardziej męczące sesje treningowe powinny mi zapewnić zdrowy sen. Nie zmieniłem programu ćwiczeń, a wraz z kolejnymi tygodniami trenowało mi się coraz gorzej i nabrałem wilczego apetytu.

Ponieważ nieustannie obciążałem swoje ciało, wysoki poziom kortyzolu uniemożliwił mi przejście w stan głębokiego snu, tak zwaną fazę delta. To w niej organizm najszybciej i najskuteczniej się regeneruje. Im więcej czasu zajmuje nam dotarcie do „delty", tym krócej ona trwa – oczywiście o ile śpimy mniej więcej tyle samo. I żeby uzyskać dotychczasowy efekt, potrzebujemy więcej snu.

Podtrzymanie tempa treningów wymagało ode mnie przesypiania dodatkowej godziny każdej nocy. Dzięki temu wróciłem do dawnej prędkości oraz intensywności treningów. Wówczas nie znałem prawdziwej przyczyny problemu i leczyłem objawy dłuższym snem. Moje rozwiązanie okazało się skuteczne, ale było dalekie od optymalnego. Równie dobrze mogłem ograniczyć treningi, ale tego w ogóle nie brałem pod uwagę. W tamtym okresie odżywiałem się sensownie, ale nie idealnie. Część obciążenia, które zaserwowałem organizmowi, bez wątpienia miała swoje źródło w składzie menu. Gdybym dostarczył przepracowanym gruczołom nadnercza odpowiednich substancji odżywczych, przywróciłbym im sprawność i mógłbym wrócić do dawnego modelu treningu.

Rok później – w drugim roku przygotowań do trójboju Ironman – przydarzyło mi się coś jeszcze bardziej enigmatycznego. Każdego dnia trenowałem 8–10 godzin dziennie, ale pomimo wypracowania 40 godzin tygodniowo, ni z tego, ni z owego zacząłem tyć. Nie bardzo – jakieś 0,5 kg na tydzień, ale różnica była zauważalna i wpływała na stosunek siły do

masy ciała. Jak to w ogóle możliwe? Czyżbym jadł więcej, niż mój organizm był w stanie spalić? Usatysfakcjonowany tym jakże powszechnym wytłumaczeniem, zrobiłem to samo, co większość: zmniejszyłem objętość posiłków. Po kilku tygodniach uboższego odżywania moja sytuacja uległa dalszemu pogorszeniu: tyłem coraz szybciej i zaczęło dawać mi się we znaki zmęczenie.

Jak się okazało, za przyrost tkanki tłuszczowej odpowiadał ten sam czynnik, który rok wcześniej zakłócał mi sen: stres. W tym konkretnym przypadku chodziło o stres fizyczny, z którym moje ciało nie potrafiło sobie poradzić. Gdybym dostosował intensywność treningów do możliwości regeneracyjnych mojego organizmu, tłuszcz by się nie odkładał. Później zrozumiałem, że narażałem swoje ciało na nadmierne obciążenie. W rezultacie przez całe dwa miesiące miałem podwyższony poziom kortyzolu – to wystarczająco długo, by znacząco przytyć.

Gruczoły nadnercza pracowały resztkami sił i dawały mi się we znaki zaburzenia hormonalne. Nieświadom tych zmian ograniczyłem spożycie substancji odżywczych dokładnie w okresie, kiedy organizm borykał się z największym stresem, co tylko zaogniło sytuację. Do listy problemów mogłem teraz dopisać te z odżywianiem. Gdybym zamiast zrezygnować z części posiłku zmienił jego skład, ułatwiłbym organizmowi regenerację po treningu. Krótko mówiąc: bardziej pożywny jadłospis pozwoliłby mi zachować szczupłą sylwetkę.

Moja dieta składała się zasadniczo z węglowodanów złożonych i białka, ale nie zawierała tłuszczu. Menu oparte na egzogennych kwasach tłuszczowych – czyli obejmujące między

innymi pokarmy z lnu i konopi – dostarczyłoby mojemu organizmowi paliwa i umożliwiło bardziej wydajną pracę, jednocześnie obniżając obciążenie.

Przekonałem się na własnej skórze, że nawet stres fizyczny w postaci przetrenowania powoduje odkładanie się tkanki tłuszczowej i tycie, a co mówić o innych formach obciążenia. Dla organizmu już sam fakt, że nie spożywamy wystarczająco dużo pokarmów bogatych w substancje odżywcze, to źródło stresu. Innymi słowy: czasami bardziej obfity posiłek sprzyja odchudzaniu. Ale decydujące znaczenie ma jakość diety. Dietę „Wege siła" ułożyłem ze zdrowych, pożywnych pokarmów, które wpływają na wydłużenie fazy delta snu i osiągnięcie idealnej wagi ciała. Spożywając produkty zawierające dużo substancji odżywczych, na zawsze zredukujemy tkankę tłuszczową.

Stres, również ten wynikający z niedożywienia, skutkuje odkładaniem się tkanki tłuszczowej.

Jeśli chcesz pozbyć się tłuszczu, na dobry początek zadaj sobie następujące pytanie: „Dlaczego masz go więcej, niż byś chciał(-a)?". Cierpisz na nadwagę, ponieważ dostarczasz swojemu organizmowi więcej kalorii, niż ten jest w stanie zagospodarować? W takim razie warto ograniczyć ich spożycie. Ale jeśli jesteś jedną z wielu osób, którym żadna dieta nie pomogła, najwyższy czas skupić się na źródle problemu. Poradnik, który trzymasz w rękach, pomoże ci zminimalizować kłopoty wynikające z niewłaściwego odżywiania i ułatwi powrót do zdrowia, co przełoży się na zmniejszenie tkanki tłuszczowej, chociaż „Wege siła" nie skupia się wyłącznie na eliminacji tłuszczu z diety.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

WEGE SIŁA

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl