

PROF. DR MED. BERND KLEINE-GUNK
ANNA CAVELIUS | TANJA DUSY

DIETA SIRTUINOWA

Eliksir młodości i przepis
na szczupłą sylwetkę

PORADNIK – ZDROWIE

estერი



JAK DZIAŁA DIETA SIRTUINOWA

Czy żywność sirt to kolejny po superfood trend dietetyczny? Temat superfood coraz częściej powraca w mediach, a każdy z tych produktów spożywczych reklamowany jest zawsze w podobny sposób – albo z naciskiem na jego doskonale właściwości przeciwtleniające (czyli umiejętność skutecznego wychwytywania wolnych rodników), albo z racji zawartości szczególnych „substancji ochronnych”. W wielu przypadkach wspomina się również o substancjach detoksykujących,

których zadaniem jest odtruwanie naszego organizmu.

Żywności sirt nie można jednak zaliczyć do żadnej z tych kategorii. Zawiera bowiem umiarkowanie szkodliwe substancje trujące!

Zasada hormezy

Zanim jednak z rozczarowaniem odłożysz tę książkę, daj nam szansę na przedstawienie konceptu żywności, który od lat rewolucjoni-

zuje biologię. Mowa tutaj o zasadzie hormezy. Zgodnie z nią wiele substancji korzystnych dla naszego zdrowia to właściwie trucizny, czynniki stresogenne lub innego rodzaju obciążenia. Korzyść zdrowotna jest wynikiem reakcji na niezdrowy bodziec, a to dlatego, że w odpowiedzi nań organizm uruchamia mechanizmy obronne, które następnie przechodzą w procesy naprawcze, przygotowuje się na możliwe uszkodzenia i generalnie poprawia swój stan.

Znane każdemu zdanie, mówiące, że „co nas nie zabije, to nas wzmocni”, to cytat niemieckiego filozofa Fryderyka Nietzschego, pochodzący jeszcze z dziewiętnastego wieku. Nauki przyrodnicze naszych czasów coraz bardziej dostrzegają korelację tych słów także z podstawowymi zasadami działania przyrody ożywionej.

**Restrykcyjność kaloryczna ucho-
dzi obecnie za najskuteczniejszą
i najlepiej zbadaną metodę
przedłużania życia.**

Przyjrzyjmy się temu zagadnieniu nieco bliżej. Nieprzyjmowanie posiłków – jak by nie patrzeć – żadną miarą nie jest czymś przyjemnym. Wręcz przeciwnie, to nas denerwuje! Jeśli ten stan utrzymuje się przez dłuższy czas, grozi nam śmierć głodowa. Dlatego więc teoria, jakobyśmy mieli żyć dłużej dzięki

wstrzemięźliwości przy stole, nie wydaje się ani trochę logiczna. Należałoby raczej oczekiwać, że kto dostarcza swojemu organizmowi mało energii, będzie tracił siły, werwę i stawał się coraz bardziej podatny na choroby.

Stres, który uzdrawia

Aktywacja sirtuin jest reakcją stresową organizmu. W normalnych warunkach czynnikiem stresogennym tego mechanizmu jest głód. Jeśli więc chcemy aktywować te enzymy w inny sposób, musimy sięgnąć po alternatywne bodźce wyzwalające stres. I tu właśnie do gry wkraczają konkretne substancje roślinne, znajdujące się w żywności sirt roślinne, i niebędące niczym innym, jak umiarkowanie groźnymi truciznami.

INFO

WTÓRNE SUBSTANCJE ROŚLINNE

Działanie sirtfood na nasz organizm jest możliwe dzięki wtórnym substancjom roślinnym, które są czymś zupełnie innym niż substancje ochronne. Każda z nich to swego rodzaju chemiczna „broń” roślin, której jedynym celem jest zniszczenie wrogich organizmów. Proces zdrowienia dzięki żywności sirtfood to dla nas nic innego, jak reakcja, którą wyzwalają one w naszym organizmie.



Wegetariańska

TORTILLA OLIVKOWO- -WARZYWNA

4 jajka | sól | pieprz | płatki chili – ilość na 2
czubkach noża | 1 cukinia | 1 czerwona papryka
szpiczasta | 1 mała czerwona cebula | 5 czarnych
oliwek (bez pestek) | 2 gałązki tymianku | 2 łyżki
oliwy z oliwek

Dla dwóch osób | Przygotowanie: 15 minut |
Pieczenie: 15 minut

Porcja: ok. 320 kcal, 15 g białka, 26 g tłuszczów,
5 g węglowodanów

1 Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C. W tym czasie za pomocą trzepaczki roztrzepać jajka i doprawić je solą, pieprzem i płatkami chili.

2 Cukinię i paprykę umyć i oczyścić. Cukinię pokroić wzdłuż na ćwiartki, które następnie pokroić na małe kawałki. Paprykę pokroić w drobną kostkę. Cebulę obrać, przekroić wzdłuż na pół i pokroić na plasterki. Oliwki pokroić w krążki. Tymianek umyć, a następnie oberwać listki i drobno je posiekać.

3 Oliwę z oliwek rozgrzać na patelni żaroodpornej, a następnie podsmażyć na niej w dużym ogniu cebulę i pozostałe warzywa – przez 3–4 minuty, do lekkiego zbrązowienia. Doprawić solą i pieprzem, dodać tymianek i oliwki, i całość dokładnie wymieszać. Zawartość patelni zalać jajkami, przez chwilę podgrzać i wstawić na 15 minut do nagrzanego piekarnika (na środkowy poziom), by się ścięła. Po upływie tego czasu wyjąć z piekarnika i pokroić na ćwiartki lub ósemki. Na zimno czy na ciepło – tortilla zawsze smakuje wybornie.



Wegetariańskie

CURRY Z CIECIERZYCĄ

300 g kapusty czarnej | 1 cebula | 1 ząbek czosnku | 1 kawałek imbiru (o długości ok. 2 cm) | 1 łyżka oliwy z oliwek | 1–2 łyżki mielonego curry | 200 g pomidorów z puszki (w kawałkach) | sól | pieprz | 1 puszka ciecierzycy (240 g masy po odsączeniu) | 80 g jogurtu (1,5% tłuszczu) | 3 łyżki naci kolendry

Dla dwóch osób | Przygotowanie: 15 minut |
Gotowanie: 35 minut
Porcja: ok. 205 kcal, 11 g białka, 8 g tłuszczów,
25 g węglowodanów

1 Liście kapusty umyć i osuszyć. Wyciąć najgrubsze części łodyg. Liście pokroić w paski o szerokości ok. 1 cm. Cebulę, czosnek i imbir obrać i pokroić w drobną kostkę.

2 W garnku rozgrzać oliwę i poddusić na niej na złotobrazowo cebulę i czosnek. Dodać kapustę, imbir i curry. Całość dusić przez kolejne 2 minuty, ciągle mieszając. Dodać pomidory, wymieszać, a następnie doprawić solą i pieprzem. Dusić pod przykryciem przez 25 minut.

3 Ciecierzycę wylać na sitko, odsączyć i dodać do curry. Dusić przez kolejne 5–10 minut. Doprawić solą, pieprzem i mielonym curry. Połączyć jogurtem. Umyć i osuszyć kolendrę, a następnie ją posiekać i posypać nią danie. Gotowe!

PORADA
Idealnym dodatkiem do tego będzie bulgur gryczany. Przepis znajdziesz na ► **stronie 93**.

SIRTFOD – NOWA GWIAZDA WŚRÓD TRENDÓW ŻYWIENIOWYCH

Zielona herbata, niebieskie owoce jagodowe, czerwone wino... Kluczem do urody i szczupłej sylwetki stał się wybór właściwych produktów spożywczych.



W NINIEJSZEJ KSIĄŻCE ZNAJDZIESZ:

- **Interesujące wskazówki**, zgodnie z którymi dzięki wtórnym substancjom roślinnym zawartym w naszym pożywieniu aktywujesz sirtuiny w swoim organizmie. Wpłynie to korzystnie na twoją przemianę materii oraz na mięśnie.
- **Informacje na temat dwudziestu dwóch najważniejszych produktów spożywczych sirt – sirtfoods** oraz korzyści zdrowotnych, jakie możesz odnieść dzięki ich konsumpcji.
- **Przepisy kulinarne do zastosowania w ciągu dwutygodniowej diety**, zawierającej znaczne ilości produktów sirt – łatwych w przygotowaniu i wygodnych do zabrania ze sobą na wynos.

ISBN 978-83-65835-87-1



9 788365 835871

www.esteri.pl

esteri