



***Dlaczego lepiej
nie jeść za dużo
warzyw?***

Bogumił Jankiewicz a.k.a. Bobby



Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Spis Treści:

1. Wstęp
2. Kwas Fitynowy – Ukryty Wróg Twojego Zdrowia
3. Lektyny – Toksyczne Białka Roślinne
4. Goitrogeny – Zagrożenie dla Twojej Tarczycy
5. Szczawiany Wapnia – Kamienie Nerkowe i Więcej
6. Toksyny Pleśni – Niewidzialne Zagrożenie
7. Niestabilne Kwasy Omega-6 – Zaburzenia Równowagi Kwasy Tłuszczowe
8. Histamina – Niezauważalny Wróg w Dziecie
9. Korzyści ze Spożywania Wołowiny
10. Pozytywny Wpływ Tłuszczy Zwierzęcych
11. Atak na Mity Żywnościowe & historie celebrytów
12. Zakończenie



PN-PT 12:00-15:00
LUNCH
Combo

 **BURGER** + **FRYTKI**
+ **NAPÓJ**

LUB

 **TURBO FRIES**
+ **NAPÓJ**

29,90 zł



Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Wstęp

W dzisiejszych czasach warzywa są powszechnie uważane za nieodzowny element zdrowej diety. Jesteśmy bombardowani treściami, które mówią o korzyściach płynących ze spożywania dużej ilości lub wręcz wyłącznie warzyw. Słyszymy o pozytywnym wpływie pieczywa pełnoziarnistego i orzechów oraz zalecenia dotyczące jedzenia owoców i warzyw ze skórką. Media nieustannie zachęcają nas do jedzenia pokarmów pochodzenia roślinnego, w tym wysoce przetworzonych analogów mięsa. Po przetestowaniu tych paradygmatów żywieniowych na sobie, doszedłem do wniosku, że wiele z tych informacji to bzdury.

Coraz więcej badań naukowych wskazuje na potencjalne negatywne skutki zdrowotne związane ze spożywaniem niektórych warzyw. W tej książce przedstawię dowody naukowe na temat szkodliwego wpływu kwasu fitynowego, lektyn, goitrogenów, szczawianów wapnia, toksyn pleśni, niestabilnych kwasów omega-6 i histaminy. Przytoczę również historie celebrytów ex-wegan, którzy zmienili swoje nawyki żywieniowe o 180 stopni po doświadczeniu problemów zdrowotnych. Omówię także korzyści płynące ze spożywania wołowiny i produktów wołowych, a także pozytywny wpływ tłuszczu zwierzęcych na zdrowie.

Byłem wegetarianinem przez dwa lata i czułem się dobrze, szczególnie że miałem wyjątki, takie jak sushi i kielbasa wiejska mojej babci. Jadłem również dużo jajek i serów. Jednak będąc weganinem przez trzy miesiące, moje zdrowie znacząco się pogorszyło. W tym okresie trzykrotnie byłem tak osłabiony, że nie mogłem wstać z łóżka, a infekcje łapałem co chwilę. Pamiętam też, jak w 2016 roku, podczas Bobby Burger Challenge, schudłem 18 kg w ciągu dwóch miesięcy na diecie low-carb, jedząc głównie wołowinę. Czułem się wtedy doskonale, a materiały z tego czasu prawdopodobnie wciąż są dostępne w social media Bobby Burger.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Po tym czasie zacząłem eksperymentować z dietą wegetariańską i wegańską. Odczuwałem silne bóle stawów i kości. W 2019 roku otrzymałem diagnozę przewlekłej, nieuleczalnej i śmiertelnej choroby autoimmunologicznej. Lekarze zalecali codzienne przyjmowanie leków z grupy NLPZ. Wystarczyło zmienić dietę ze „zbilansowanej” i roślinnej na niskowęglowodanową z dużym udziałem produktów odzwierzęcych, aby zauważyć znaczącą poprawę samopoczucia na każdej płaszczyźnie. Jednak wówczas jeszcze nie byłem przeciwnikiem weganizmu. Prowadziłem wszak restaurację wegańską i widziałem, że klienci tego chcą. A społeczny dowód słuszności do najmocniejszy z argumentów.

Moim celem nie jest narzucanie czytelnikom, co mają jeść i jak żyć, ale zachęcenie do patrzenia na pokarmy przez pryzmat wiedzy naukowej, którą przytaczam, a nie przez powtarzane przez społeczeństwo, mass media, influencerów i dietetyków informacje, które często są mylne i służą interesom większych graczy. Zachęcam również do refleksji nad tym, jak różne pokarmy wpływają na nasze samopoczucie i zdrowie. Piszę to wszystko świadomy, że jeszcze dwa lata temu w Bobby Burger oferowaliśmy w 50% wegańskie menu. Wierzyłem wtedy, że to jest dobre dla ludzi i planety. Teraz jestem przekonany, że jest dokładnie odwrotnie i mam wiele argumentów, aby to poprzeć.

Cheaty MONDAY

25,90 zł

ZESKANUJ QR LUB NAPISZ NA MEESENGERZE BB SŁOWO "CHEATY" ZAKRĘĆ KOŁEM I SPRWDŹ CO DZISIAJ ZJESZ

W każdy **PONIEDZIAŁEK** wybrany burger z frytkami w promocyjnej cenie.

EST 2012

BOBBY BURGER.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Kwas Fitynowy – Ukryty Wróg Twojego Zdrowia

Opis i Występowanie

Kwas fitynowy, nazywany również kwasem inozytoloheksafosforanowym (IP6), jest związkem organicznym obecnym w produktach roślinnych, takich jak ziarna zbóż (pszenica, ryż, owies), orzechy (migdały, orzechy laskowe) i nasiona (słonecznika, dyni). Jego główną funkcją w roślinach jest magazynowanie fosforu, jednak w organizmie ludzkim jego obecność może znacząco wpływać na przyswajanie składników mineralnych.

Mechanizm Działania

Kwas fitynowy tworzy nierozpuszczalne kompleksy z minerałami, takimi jak żelazo, cynk, magnez i wapń, co utrudnia ich absorpcję przez jelita cienkie. Skutkuje to niedoborami tych kluczowych składników mineralnych, nawet przy wystarczającej ich ilości w diecie.

Ciekawostka

Czy wiesz, że tradycyjne metody przygotowywania żywności, takie jak fermentacja, moczenie i kiełkowanie, mogą redukować zawartość kwasu fitynowego w produktach roślinnych? Na przykład fermentacja chleba na zakwasie może zmniejszyć poziom



Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Badania

1. Lopez, H. W., et al. (2002). "Phytic acid and mineral bioavailability." *International Journal of Food Science & Technology*.
 - Wniosek: Kwas fitynowy znacząco obniża biodostępność minerałów, takich jak żelazo, cynk, magnez i wapń.
 - Wpływ na zdrowie: Może prowadzić do niedoborów mineralnych, wpływając negatywnie na zdrowie kości, układ immunologiczny oraz funkcje metaboliczne.
2. Erdman Jr., J. W. (1979). "Phytic acid interactions with divalent cations in foods and in the gastrointestinal tract." *Advances in Experimental Medicine and Biology*.
 - Wniosek: Kwas fitynowy może redukować wchłanianie cynku, prowadząc do jego niedoborów.
 - Wpływ na zdrowie: Niedobory cynku mogą prowadzić do osłabienia odporności, problemów skórnych oraz zaburzeń wzrostu i rozwoju.
3. Heaney, R. P., & Weaver, C. M. (1989). "Effects of phytate on mineral bioavailability in humans." *Advances in Experimental Medicine and Biology*.
 - Wniosek: Wysokie spożycie kwasu fitynowego może przyczyniać się do zmniejszenia gęstości mineralnej kości.
 - Wpływ na zdrowie: Może prowadzić do osteoporozy i zwiększonego ryzyka złamań kości.

Statystyki i Wpływ na Zdrowie

Według badań, diety o wysokiej zawartości kwasu fitynowego mogą zmniejszać absorpcję żelaza o 50-60% i cynku o 20-40%, co jest szczególnie problematyczne dla wegan, którzy polegają głównie na roślinnych źródłach składników odżywczych.

Podsumowanie

Spożywanie dużej ilości kwasu fitynowego może prowadzić do niedoborów kluczowych składników mineralnych. Ograniczenie spożycia produktów bogatych w kwas fitynowy może pomóc w zapobieganiu niedoborom minerałów.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Lektyny – Toksyczne Białka Roślinne

Opis i Występowanie

Lektyny są białkami obecnymi w wielu roślinach, szczególnie w roślinach strączkowych, takich jak fasola, soczewica i soja. Lektyny są również obecne w ziarnach zbóż i niektórych warzywach.

Mechanizm Działania

Lektyny mają zdolność do wiązania się z węglowodanami na powierzchni komórek jelitowych, co może prowadzić do uszkodzeń jelit i zaburzeń wchłaniania składników odżywczych. W rezultacie mogą wywoływać reakcje immunologiczne i zapalne.

Badania

1. Vasconcelos, I. M., & Oliveira, J. T. (2004). "Antinutritional properties of plant lectins." *Toxicon*.
 - Wniosek: Lektyny mogą powodować uszkodzenia komórek jelitowych.
 - Wpływ na zdrowie: Uszkodzenie jelit może prowadzić do zespołu nieszczelnego jelita, który zwiększa ryzyko alergii i nietolerancji pokarmowych.
2. Pusztai, A., et al. (1993). "Dietary lectins can affect the composition of the gastrointestinal microflora in the rat." *British Journal of Nutrition*.
 - Wniosek: Lektyny mogą wpływać na mikroflorę jelitową.
 - Wpływ na zdrowie: Zaburzenia mikroflory jelitowej mogą wpływać na zdrowie układu immunologicznego i trawiennego.
3. Lis, H., & Sharon, N. (1998). "Lectins: Carbohydrate-specific proteins that mediate cellular recognition." *Chemical Reviews*.
 - Wniosek: Lektyny mogą wywoływać reakcje immunologiczne.
 - Wpływ na zdrowie: Reakcje immunologiczne mogą prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych, które są związane z wieloma chorobami przewlekłymi.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Statystyki i Wpływ na Zdrowie

Badania wykazują, że diety bogate w lektyny mogą zwiększać przepuszczalność jelitową o 50%, co z kolei może prowadzić do wzrostu ryzyka rozwoju chorób autoimmunologicznych.

Podsumowanie

Lektyny obecne w wielu roślinach strączkowych mogą prowadzić do uszkodzeń jelit, zaburzeń wchłaniania składników odżywczych oraz reakcji immunologicznych. Ograniczenie spożycia produktów bogatych w lektyny może pomóc w utrzymaniu zdrowego układu trawiennego i immunologicznego.



**KETO 300
SALAD**

39,90

300 g świeżo mielonej wołowiny, ser gouda, pestki dyni, roszonka, rukola, sałata, pomidor, czerwona cebula, ogórek kiszony, oliwa ziołowa

BOBBY BURGER

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Goitrogeny – Zagrożenie dla Twojej Tarczycy

Opis i Występowanie

Goitrogeny to związki obecne w warzywach kapustnych, takich jak brokuły, kalafior, kapusta, brukselka, rzodkiewki i soja. Mogą zaburzać funkcjonowanie tarczycy poprzez blokowanie wchłaniania jodu lub hamowanie produkcji hormonów tarczycy.

Mechanizm Działania

Goitrogeny działają poprzez blokowanie wchłaniania jodu, który jest niezbędny do produkcji hormonów tarczycy. W rezultacie spożywanie dużej ilości goitrogenów może prowadzić do powiększenia tarczycy i niedoczynności tarczycy.

Ciekawostka

Czy wiesz, że gotowanie warzyw kapustnych może zmniejszyć zawartość goitrogenów? Na przykład, gotowanie brokułów przez 10 minut może obniżyć poziom goitrogenów nawet o 70%.



Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Badania

1. Doerge, D. R., & Sheehan, D. M. (2002). "Goitrogenic and estrogenic activity of soy isoflavones." *Environmental Health Perspectives*.
 - Wniosek: Izoflawony sojowe mogą działać jako goitrogeny, wpływając na metabolizm hormonów tarczycy.
 - Wpływ na zdrowie: Zaburzenia funkcji tarczycy mogą prowadzić do zmęczenia, przyrostu masy ciała, depresji i innych problemów zdrowotnych.
2. Gaitan, E. (1990). "Goitrogens in food and water." *Annual Review of Nutrition*.
 - Wniosek: Goitrogeny w żywności mogą wpływać na funkcjonowanie tarczycy poprzez blokowanie wchłaniania jodu.
 - Wpływ na zdrowie: Niedobór jodu może prowadzić do powiększenia tarczycy (wole) i niedoczynności tarczycy.
3. Chung, J. G. (1999). "Effects of glucosinolates and their hydrolysis products on human health." *Journal of Biomedical Science*.
 - Wniosek: Glukozynolany, obecne w warzywach kapustnych, mogą wpływać na funkcję tarczycy poprzez hamowanie wchłaniania jodu.
 - Wpływ na zdrowie: Długotrwałe spożycie goitrogenów może prowadzić do poważnych zaburzeń funkcji tarczycy.

Statystyki i Wpływ na Zdrowie

Badania wykazują, że u osób spożywających duże ilości goitrogenów ryzyko niedoczynności tarczycy może wzrosnąć o 20-30%. Dla wegan, którzy często spożywają soję i warzywa kapustne, jest to szczególnie istotne.

Podsumowanie

Goitrogeny obecne w warzywach kapustnych mogą zaburzać funkcjonowanie tarczycy. Ograniczenie spożycia produktów bogatych w goitrogeny może pomóc w utrzymaniu zdrowej funkcji tarczycy.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Szczawiany Wapnia – Kamienie Nerkowe i Więcej

Opis i Występowanie

Szczawiany wapnia (oxalates) są związkami występującymi w szpinaku, rabarbarze, burakach, orzechach, czekoladzie i herbacie. Mogą tworzyć nierozpuszczalne kryształy w organizmie, prowadząc do tworzenia kamieni nerkowych i innych problemów zdrowotnych.

Mechanizm Działania

Szczawiany wapnia mogą tworzyć nierozpuszczalne kompleksy z wapniem, co prowadzi do tworzenia kamieni nerkowych. Wysokie spożycie szczawianów może również wpływać na absorpcję wapnia, co może prowadzić do jego niedoborów.

Ciekawostka

Czy wiesz, że spożywanie produktów bogatych w wapń, takich jak nabiał, podczas jedzenia pokarmów zawierających szczawiany, może zmniejszyć ryzyko tworzenia kamieni nerkowych? Wapń wiąże się ze szczawianami w jelitach, co zapobiega ich wchłanianiu.



Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Badania

1. Holmes, R. P., & Kennedy, M. (2000). "Estimation of the oxalate content of foods and daily oxalate intake." *Kidney International*.
 - Wniosek: Wysokie spożycie szczawianów może prowadzić do tworzenia kamieni nerkowych.
 - Wpływ na zdrowie: Kamienie nerkowe mogą powodować silny ból, infekcje dróg moczowych i inne poważne problemy zdrowotne.
2. Kelsay, J. L., et al. (1988). "Kidney stones and dietary calcium." *New England Journal of Medicine*.
 - Wniosek: Wysokie spożycie szczawianów może zaburzać wchłanianie wapnia, prowadząc do jego niedoborów.
 - Wpływ na zdrowie: Niedobory wapnia mogą prowadzić do osteoporozy, zwiększonego ryzyka złamań kości oraz problemów z zębami.
3. Curhan, G. C., et al. (1993). "A prospective study of dietary calcium and other nutrients and the risk of symptomatic kidney stones." *New England Journal of Medicine*.
 - Wniosek: Spożywanie dużych ilości szczawianów zwiększa ryzyko tworzenia kamieni nerkowych.
 - Wpływ na zdrowie: Zwiększone ryzyko kamieni nerkowych może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, w tym konieczności interwencji chirurgicznych.

Statystyki i Wpływ na Zdrowie

Badania wykazują, że osoby na diecie wegańskiej, które spożywają dużo produktów bogatych w szczawiany, mają o 40% wyższe ryzyko tworzenia kamieni nerkowych w porównaniu do osób na diecie zbilansowanej.

Podsumowanie

Szczawiany wapnia mogą prowadzić do tworzenia kamieni nerkowych i zaburzać wchłanianie wapnia. Ograniczenie spożycia produktów bogatych w szczawiany może pomóc w zapobieganiu kamieniom nerkowym i niedoborom wapnia.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Toksyny Pleśni – Niewidzialne Zagrożenie

Opis i Występowanie

Toksyny pleśni są produkowane przez niektóre gatunki grzybów, które mogą znajdować się na warzywach, owocach, orzechach i zbożach. Najbardziej znane mykotoksyny to aflatoksyny, ochratoksyny i fumonizyny.

Mechanizm Działania

Mykotoksyny mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych poprzez uszkodzenie narządów wewnętrznych, osłabienie układu odpornościowego i zwiększenie ryzyka nowotworów. Działają one poprzez zakłócanie funkcji komórkowych i wywoływanie stresu oksydacyjnego.

Ciekawostka

Czy wiesz, że orzeszki ziemne są jednym z najbardziej narażonych na skażenie aflatoksynami produktów? Wysoka wilgotność i ciepłe warunki sprzyjają rozwojowi pleśni produkujących te toksyny.

Badania

1. Bennett, J. W., & Klich, M. (2003). "Mycotoxins." *Clinical Microbiology Reviews*.
 - Wniosek: Toksyny pleśni mogą powodować poważne problemy zdrowotne, w tym uszkodzenie wątroby, nerek i układu nerwowego.
 - Wpływ na zdrowie: Długotrwałe narażenie na mykotoksyny może prowadzić do przewlekłych chorób, w tym nowotworów.
2. Pitt, J. I. (2000). "Toxigenic fungi: which are important?" *Medical Mycology*.
 - Wniosek: Różne gatunki grzybów produkują mykotoksyny, które mogą być obecne na warzywach i innych produktach spożywczych.
 - Wpływ na zdrowie: Spożycie mykotoksyn może prowadzić do ostrych i przewlekłych zatruc, wpływając na ogólny stan zdrowia.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

3. Richard, J. L. (2007). "Some major mycotoxins and their mycotoxicoses—an overview." *International Journal of Food Microbiology*.
 - Wniosek: Mykotoksyny mogą wpływać na zdrowie poprzez uszkodzenie narządów wewnętrznych i osłabienie układu odpornościowego.
 - Wpływ na zdrowie: Narażenie na mykotoksyny może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, w tym chorób nowotworowych i autoimmunologicznych.

Statystyki i Wpływ na Zdrowie

Badania wykazują, że około 25% globalnych zbiorów żywności jest skażonych mykotoksynami, co prowadzi do znacznych strat zdrowotnych i gospodarczych.

Podsumowanie

Toksyny pleśni mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, w tym uszkodzenia narządów wewnętrznych i osłabienia układu odpornościowego. Ograniczenie spożycia produktów narażonych na pleśń może pomóc w zapobieganiu zatruciom mykotoksynami.



Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Niestabilne Kwasy Omega-6 – Zaburzenia Równowagi Kwasy Tłuszczowe

Opis i Występowanie

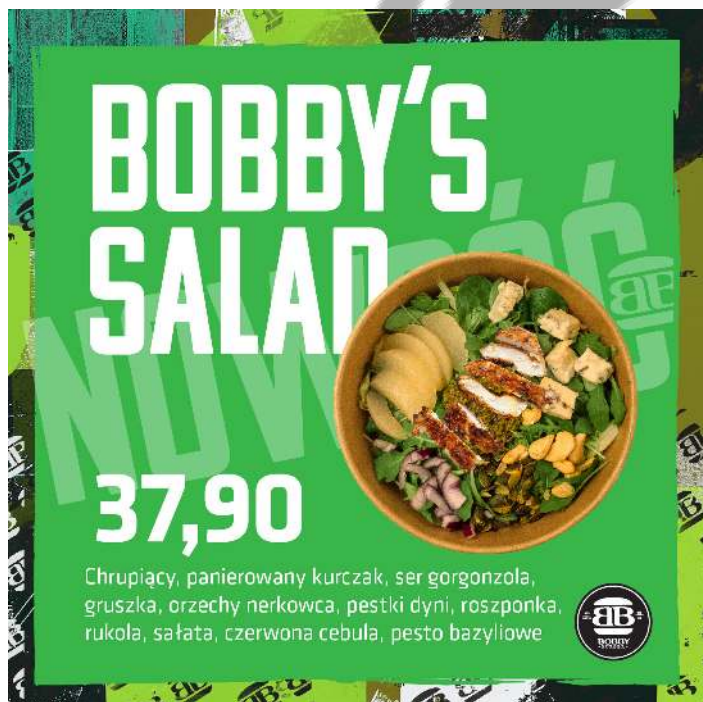
Niestabilne kwasy omega-6 są obecne w wielu olejach roślinnych, takich jak olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany i rzepakowy. Nadmierne spożycie kwasów omega-6 w diecie może prowadzić do stanów zapalnych i innych problemów zdrowotnych.

Mechanizm Działania

Nadmierne spożycie kwasów omega-6 zaburza równowagę między kwasami omega-6 i omega-3, co jest kluczowe dla zdrowia. Kwas arachidonowy, produkt metabolizmu omega-6, może prowadzić do produkcji prozapalnych mediatorów.

Ciekawostka

Czy wiesz, że Eskimosi, którzy spożywają dużo kwasów omega-3 z tłustych ryb, mają znacznie niższe wskaźniki chorób sercowo-naczyniowych? Wynika to z korzystnego stosunku kwasów omega-3 do omega-6 w ich diecie.



Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Badania

1. Simopoulos, A. P. (2002). "The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids." *Biomedicine & Pharmacotherapy*.
 - Wniosek: Zachowanie odpowiedniej równowagi między kwasami omega-6 i omega-3 jest kluczowe dla zdrowia.
 - Wpływ na zdrowie: Nadmiar omega-6 może prowadzić do stanów zapalnych, które są związane z wieloma chorobami przewlekłymi.
2. Lands, W. E. M. (2005). "Dietary fat and health: the evidence and the politics of prevention: careful use of dietary fats can improve life and prevent disease." *Annals of the New York Academy of Sciences*.
 - Wniosek: Nadmiar kwasów omega-6 w diecie może prowadzić do zaburzeń metabolicznych i stanów zapalnych.
 - Wpływ na zdrowie: Zaburzenia metaboliczne i stany zapalne mogą prowadzić do otyłości, cukrzycy i innych chorób przewlekłych.
3. Okuyama, H., et al. (2007). "The lipid hypothesis: a critique." *World Review of Nutrition and Dietetics*.
 - Wniosek: Krytyczne podejście do nadmiernego spożycia kwasów omega-6 sugeruje, że może ono przyczyniać się do rozwoju chorób przewlekłych.
 - Wpływ na zdrowie: Ograniczenie spożycia kwasów omega-6 i zwiększenie spożycia kwasów omega-3 może poprawić zdrowie i zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych.

Statystyki i Wpływ na Zdrowie

Badania wykazują, że stosunek omega-6 do omega-3 w diecie zachodniej wynosi około 15:1, podczas gdy optymalny stosunek powinien wynosić około 4:1. Nadmiar omega-6 jest związany ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych o 50%.

Podsumowanie

Niestabilne kwasy omega-6 mogą prowadzić do stanów zapalnych i zaburzeń metabolicznych, gdy spożywane są w nadmiarze. Zachowanie odpowiedniej równowagi między kwasami omega-6 i omega-3 jest kluczowe dla zdrowia.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Histamina – Niezauważalny Wróg w Diecie

Opis i Występowanie

Histamina to związek chemiczny obecny w wielu produktach spożywczych, takich jak sery dojrzewające, wędliny, ryby, pomidory, szpinak, bakłażany, awokado, truskawki i banany. Histamina może prowadzić do reakcji alergicznych i innych problemów zdrowotnych.

Mechanizm Działania

Histamina działa jako mediator stanu zapalnego, wywołując objawy alergiczne i nietolerancji pokarmowej. U osób z nietolerancją histaminy może prowadzić do objawów takich jak bóle głowy, pokrzywka, problemy trawienne i astma.

Ciekawostka

Czy wiesz, że czerwone wino i niektóre alkohole mogą zawierać wysokie poziomy histaminy? Spożycie tych napojów może nasilać objawy nietolerancji histaminy, zwłaszcza u osób wrażliwych.



Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Badania

1. Maintz, L., & Novak, N. (2007). "Histamine and histamine intolerance." *American Journal of Clinical Nutrition*.
 - Wniosek: Histamina może prowadzić do objawów nietolerancji histaminy, takich jak bóle głowy, pokrzywka i problemy trawienne.
 - Wpływ na zdrowie: Nietolerancja histaminy może wpływać na jakość życia, prowadząc do przewlekłych dolegliwości.
2. Kovacova-Hanuszkova, E., et al. (2015). "Histamine, histamine intoxication and intolerance." *Allergology and Immunopathology*.
 - Wniosek: Histamina może wywoływać objawy alergiczne i nietolerancji pokarmowej, wpływając na zdrowie układu pokarmowego i immunologicznego.
 - Wpływ na zdrowie: Objawy alergiczne i nietolerancji pokarmowej mogą prowadzić do przewlekłych problemów zdrowotnych, takich jak zespół jelita drażliwego.
3. Son, J. H., et al. (2007). "Histamine and food allergy." *Journal of Nutrition*.
 - Wniosek: Spożycie histaminy może prowadzić do reakcji alergicznych i nietolerancji pokarmowej.
 - Wpływ na zdrowie: Reakcje alergiczne mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, w tym anafilaksji.

Statystyki i Wpływ na Zdrowie

Badania wykazują, że nietolerancja histaminy dotyka około 1-2% populacji, a objawy mogą się nasilać przy diecie bogatej w histaminę.

Podsumowanie

Histamina obecna w wielu produktach spożywczych może prowadzić do reakcji alergicznych i nietolerancji pokarmowej. Ograniczenie spożycia produktów bogatych w histaminę może pomóc w zapobieganiu objawom nietolerancji histaminy.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Korzyści ze Spożywania Wołowiny

Opis i Występowanie

Wołowina jest bogatym źródłem białka, żelaza, cynku, witamin z grupy B (B12, B6, niacyny) oraz innych kluczowych składników odżywczych. Spożywanie wołowiny może wspierać zdrowie mięśni, układu odpornościowego oraz ogólny stan odżywienia.

Mechanizm Działania

Wołowina dostarcza wysokiej jakości białka, które jest niezbędne do budowy i regeneracji mięśni. Żelazo hemowe obecne w wołowinie jest łatwo przyswajalne i wspiera produkcję czerwonych krwinek, zapobiegając anemii. Cynk i witaminy z grupy B wspierają funkcje metaboliczne i układ odpornościowy.

Ciekawostka

Czy wiesz, że wołowina zawiera również karnitynę, która wspomaga metabolizm tłuszczów i jest kluczowa dla zdrowia serca i mózgu?



Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Badania

1. McAfee, A. J., et al. (2010). "Red meat consumption: An overview of the risks and benefits." Meat Science.
 - Wniosek: Wołowina jest bogatym źródłem białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B, co może przyczynić się do poprawy zdrowia.
 - Wpływ na zdrowie: Spożywanie wołowiny może wspierać zdrowie mięśni, układu odpornościowego oraz ogólny stan odżywienia.
2. Williams, P. (2007). "Nutritional composition of red meat." Nutrition & Dietetics.
 - Wniosek: Wołowina dostarcza niezbędnych aminokwasów i mikrośladników, które są kluczowe dla zdrowia.
 - Wpływ na zdrowie: Wołowina jako źródło wysokiej jakości białka i minerałów wspiera zdrowie kości, mięśni i układu nerwowego.
3. Binnie, M. A., et al. (2014). "Red meats: Time for a paradigm shift in dietary advice." Meat Science.
 - Wniosek: Umiarkowane spożycie czerwonego mięsa może być korzystne w zrównoważonej diecie.
 - Wpływ na zdrowie: Spożywanie wołowiny może dostarczać kluczowych składników odżywczych, wspierając zdrowie i dobre samopoczucie.

Statystyki i Wpływ na Zdrowie

Badania wykazują, że osoby spożywające umiarkowane ilości wołowiny mają wyższe poziomy żelaza i cynku we krwi, co przyczynia się do lepszego zdrowia i samopoczucia. Wołowina jest szczególnie ważna dla osób z niedoborem żelaza, takich jak kobiety w ciąży i sportowcy.

Podsumowanie

Wołowina jest bogatym źródłem białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B, które są kluczowe dla zdrowia. Spożywanie wołowiny może wspierać zdrowie mięśni, układu odpornościowego oraz ogólny stan odżywienia.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Pozytywny Wpływ Tłuszczu Zwierzęcych

Opis i Występowanie

Tłuszcze zwierzęce, w tym tłuszcze pochodzące z wołowiny, masła, smalcu i tłustych ryb, mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie, dostarczając niezbędnych kwasów tłuszczowych i wspierając funkcje metaboliczne. Spożywanie tłuszczów zwierzęcych może również wspierać zdrowie serca i układu nerwowego.

Mechanizm Działania

Tłuszcze zwierzęce dostarczają kwasów tłuszczowych, które są kluczowe dla produkcji hormonów, zdrowia skóry oraz funkcji mózgu. Kwas oleinowy, obecny w tłuszczach zwierzęcych, ma właściwości przeciwzapalne i może wspierać zdrowie serca.

Ciekawostka

Czy wiesz, że tłuszcz zwierzęcy zawiera witaminę K2, która jest kluczowa dla zdrowia kości i serca? Witamina K2 pomaga w kierowaniu wapnia do kości, zapobiegając jego odkładaniu się w tętnicach.



Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Badania

1. Givens, D. I. (2010). "Milk and meat in our diet: good or bad for health?" *Animal*.
 - Wniosek: Spożywanie tłuszczów zwierzęcych może mieć pozytywny wpływ na zdrowie serca i układu nerwowego.
 - Wpływ na zdrowie: Tłuszcze zwierzęce dostarczają niezbędnych kwasów tłuszczowych, które wspierają zdrowie serca i układu nerwowego.
2. Hodson, L., et al. (2008). "The role of meat fat in the human diet." *Meat Science*.
 - Wniosek: Tłuszcze zwierzęce są ważnym źródłem energii i niezbędnych kwasów tłuszczowych.
 - Wpływ na zdrowie: Spożywanie tłuszczów zwierzęcych może wspierać zdrowie metaboliczne i hormonalne.
3. Vannice, G., & Rasmussen, H. (2014). "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: dietary fatty acids for healthy adults." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.
 - Wniosek: Tłuszcze zwierzęce są ważnym elementem zdrowej diety, dostarczając niezbędnych kwasów tłuszczowych.
 - Wpływ na zdrowie: Spożywanie tłuszczów zwierzęcych może wspierać zdrowie serca, układu nerwowego i hormonalnego.

Statystyki i Wpływ na Zdrowie

Badania wykazują, że osoby spożywające tłuszcze zwierzęce mają lepszy profil lipidowy, co przekłada się na mniejsze ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Spożycie tłuszczów zwierzęcych jest również związane z lepszym zdrowiem mózgu i funkcjami poznawczymi.

Podsumowanie

Tłuszcze zwierzęce mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie, dostarczając niezbędnych kwasów tłuszczowych i wspierając funkcje metaboliczne. Spożywanie tłuszczów zwierzęcych może wspierać zdrowie serca, układu nerwowego i hormonalnego.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Prawda czy fałsz? Mity Żywnościowe

Mit 1: Warzywa Są Zawsze Zdrowe

Rzeczywistość

Chociaż warzywa są bogate w witaminy, minerały i błonnik, nie wszystkie ich składniki są korzystne dla zdrowia. Jak omówiliśmy wcześniej, niektóre warzywa zawierają substancje antyodżywcze, takie jak kwas fitynowy, lektyny, goitrogeny i szczawiany wapnia, które mogą prowadzić do problemów zdrowotnych.

Przykład

Liam Hemsworth: Znany aktor, który przez rok stosował dietę wegańską. Po tym czasie trafił na miesiąc do szpitala z diagnozą kamieni nerkowych od spożywania nadmiernej ilości warzyw zawierających szczawiany wapnia (oxalatów). Jego historia jest przykładem, jak dieta roślinna, mimo że bogata w warzywa, może szkodzić zdrowiu.



Mit 2: Dieta Wegańska Jest Najzdrowsza

Rzeczywistość

Dieta wegańska może prowadzić do niedoborów niektórych kluczowych składników odżywczych, takich jak witamina B12, żelazo, cynk, jod, i kwasy tłuszczowe omega-3. Niedobory te mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak anemia, osłabienie układu immunologicznego, problemy z tarczycą i zaburzenia neurologiczne.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Przykłady

Miley Cyrus: Znana piosenkarka i aktorka, była weganką przez wiele lat, ale zrezygnowała z tej diety po doświadczeniu problemów zdrowotnych. Miley wspomniała, że jej dieta roślinna wpłynęła negatywnie na jej zdrowie mózgu i energię. Przejście na dietę zawierającą ryby i mięso pomogło jej odzyskać zdrowie i poprawić samopoczucie. Jak sama mówi: "Po latach bycia weganką musiałam wprowadzić ryby do swojej diety, ponieważ mój mózg nie działał jak należy"



Mit 3: Mięso Jest Niezdrowe

Rzeczywistość

Wołowina i inne rodzaje mięsa są bogatym źródłem niezbędnych składników odżywczych, takich jak białko, żelazo hemowe, cynk, witaminy z grupy B, oraz kwasy tłuszczowe omega-3. Spożywanie mięsa w umiarkowanych ilościach może wspierać zdrowie mięśni, układu odpornościowego oraz ogólny stan odżywienia.

Przykład

Bear Grylls: Słynny podróżnik i autor, promuje dietę bogatą w białko zwierzęce i tłuszcze zwierzęce, twierdząc, że takie odżywianie wspiera jego zdrowie i wytrzymałość. Grylls często podkreśla korzyści płynące ze spożycia mięsa i tłuszczów zwierzęcych, mówiąc, że pozwala mu to na lepsze przetrwanie w ekstremalnych warunkach. Obecnie niemal nie spożywa warzyw, za to codziennie je steka.



Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Mit 4: Tłuszcz Zwierzęce Są Szkodliwe

Rzeczywistość

Tłuszcz zwierzęce, takie jak te znajdujące się w wołowinie, maśle i smalcu, dostarczają niezbędnych kwasów tłuszczowych, które są kluczowe dla produkcji hormonów, zdrowia skóry oraz funkcji mózgu. W rzeczywistości, niektóre badania sugerują, że tłuszcze zwierzęce mogą mieć właściwości przeciwzapalne i wspierać zdrowie serca.

Przykład

Jordan Peterson: Znany psycholog i autor, publicznie mówił o korzyściach zdrowotnych związanych z redukcją konsumpcji warzyw i przejściu na dietę bogatą w mięso. Peterson twierdzi, że taka dieta pomogła mu poprawić zdrowie i samopoczucie, zwłaszcza w kontekście jego problemów zdrowotnych, takich jak przewlekłe stany zapalne i zmęczenie.



Mit 5: Dieta Roślinna Jest Łatwa do Zbilansowania

Rzeczywistość

Zbilansowanie diety roślinnej może być trudne i wymaga starannego planowania, aby zapewnić odpowiednie spożycie wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Wiele osób na diecie roślinnej może doświadczać niedoborów składników odżywczych, co może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych.

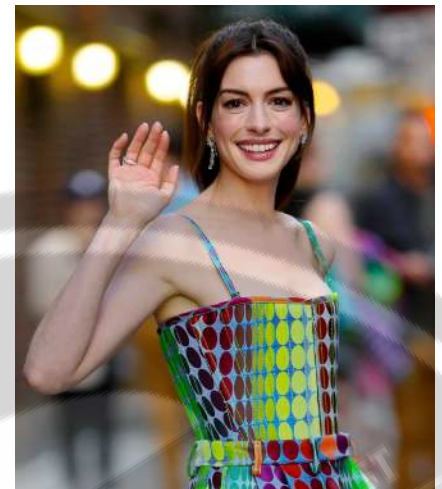
Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Przykłady

Angelina Jolie: Znana aktorka i reżyserka, była weganinką, ale zrezygnowała z tej diety po doświadczeniu problemów zdrowotnych, w tym ekstremalnego osłabienia. Jolie przyznała, że jej organizm lepiej funkcjonuje na diecie zawierającej mięso, co pomogło jej odzyskać zdrowie i energię.



Anne Hathaway: Laureatka Oscara, próbowała diety wegańskiej, ale zrezygnowała z niej po doświadczeniu problemów zdrowotnych. Hathaway stwierdziła, że po przejściu na dietę zawierającą mięso czuła się znacznie lepiej, zarówno pod względem energii, jak i ogólnego samopoczucia.



Mit 6: Sałatki Są Zawsze Zdrowe

Rzeczywistość

Sałatki są często uważane za symbol zdrowego odżywiania, ale nie zawsze są tak zdrowe, jak się wydaje. Wiele sałatek, szczególnie tych podawanych w restauracjach, zawiera składniki, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie, takie jak tłuste dressingi, dodatki o wysokiej zawartości cukru (np. suszone owoce w słodkim syropie) czy przetworzone mięsa (np. smażony kurczak).

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Przykład

Jared Leto: Aktor i piosenkarz, znany z intensywnych przygotowań do ról filmowych, próbował diety opartej głównie na sałatkach. Jednakże z czasem doświadczył problemów z utrzymaniem energii i masy mięśniowej. Po włączeniu większej ilości białka zwierzęcego do swojej diety, jego stan zdrowia i samopoczucie znacznie się poprawiły.



Ciekawostka

Czy wiesz, że sałatki kupowane w fast foodach mogą zawierać więcej kalorii i tłuszczu niż burger? Na przykład sałatka Caesar z dodatkami takimi jak smażony kurczak i tłusty dressing może mieć więcej kalorii niż klasyczny hamburger. Abstrahując od pytania, czy liczenie kalorii w ogóle sens w kontekście utraty wagi.

Statystyki

Badania wykazują, że około 30% kalorii w typowej sałatce z fast foodu pochodzi z tłustych dodatków i dressingów, co może przekraczać dzienne zapotrzebowanie na tłuszcz i cukry.

Mit 7: Białko Roślinne Jest Tak Dobre Jak Zwierzęce

Rzeczywistość

Białko roślinne często nie zawiera wszystkich niezbędnych aminokwasów w odpowiednich proporcjach, co sprawia, że jest mniej wartościowe od białka zwierzęcego pod względem budowy i regeneracji mięśni oraz innych funkcji organizmu. Wartość biologiczna białka roślinnego jest zazwyczaj niższa w porównaniu do białka zwierzęcego.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Przykład

Chris Hemsworth: Aktor znany z roli Thora w serii filmów Marvela, próbował diety roślinnej w ramach przygotowań do roli. Jednakże, z czasem stwierdził, że brakuje mu energii i muskulatury, co skłoniło go do powrotu do diety bogatej w białko zwierzęce. Hemsworth zauważył, że spożywanie białka zwierzęcego pomogło mu lepiej budować masę mięśniową i poprawić wydolność.



Ciekawostka

Czy wiesz, że jednym z najbogatszych źródeł pełnowartościowego białka roślinnego są soja i quinoa? Mimo to, dla wielu osób trudno jest uzyskać wszystkie niezbędne aminokwasy z samej diety roślinnej bez dokładnego planowania i suplementacji, zważywszy że soja jest goitrogenem

Statystyki

Badania wykazują, że osoby na diecie wegańskiej mogą mieć o 20-30% niższy poziom niektórych niezbędnych aminokwasów w porównaniu do osób spożywających białko zwierzęce, co może wpływać na regenerację mięśni i ogólny stan zdrowia.

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

Zakończenie

Podsumowując, chociaż warzywa mają pewne korzyści zdrowotne, istnieje coraz więcej dowodów na to, że niektóre z nich mogą mieć także negatywne skutki. Kwas fitynowy, lektyny, goitrogeny, szczawiany wapnia, toksyny pleśni, niestabilne kwasy omega-6 i histamina mogą wpływać negatywnie na zdrowie, zwłaszcza gdy spożywane są w dużych ilościach. Scenariusze podobne do wspomnianych są domeną wielu exwegan. Być może Ty, czytający to Weganko i Weganinie, również zaczniecie zauważać z czasem te niezaprzeczalne fakty na swoim zdrowiu, choć w żadnym wypadku Ci tego nie życzę.

Wołowina i tłuszcze zwierzęce, dostarczają kluczowych składników odżywczych, które mogą wspierać zdrowie i dobre samopoczucie. Zachęcam do przemyślanej i zrównoważonej diety, która uwzględnia korzyści płynące ze spożywania produktów zwierzęcych. Przede wszystkim patrz na swoje samopoczucie, ponieważ każdy człowiek jest inny. Ja jedząc Bobbiego zawsze czuję się wyśmienicie.

Na zdrowie, Lots of Love od Bobby Burger. 🍔

Pamiętaj o tajnych promocjach

Wyślij słowo 'promo' w wiadomości na Messengerze lub IG Bobby Burger, a otrzymasz dostęp do tajnych głębokich promocji, co tydzień innej.

wysyłam teraz!

Dlaczego lepiej nie jeść za dużo warzyw?

W dobie rosnącej popularności diet roślinnych i wegańskich, coraz więcej badań naukowych i osobistych doświadczeń pokazuje, że niektóre składniki obecne w warzywach mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie. W tym ebooku omawiamy potencjalne zagrożenia związane z kwasem fitynowym, lektynami, goitrogenami, szczawianami wapnia, toksynami pleśni, niestabilnymi kwasami omega-6 i histaminą. Przedstawiamy historie celebrytów, którzy zmienili swoje nawyki żywieniowe po doświadczeniu problemów zdrowotnych na diecie wegańskiej, w tym Liam Hemsworth, Miley Cyrus, Anne Hathaway, Angelina Jolie, Jared Leto i Jordan Peterson. Dowiesz się, jak odkryli korzyści płynące z powrotu do diety bogatej w białko i tłuszcze zwierzęce. Omówimy także pozytywny wpływ spożywania wołowiny i produktów wołowych, dostarczających niezbędnych składników odżywczych, oraz rolę tłuszczów zwierzęcych w utrzymaniu zdrowia. Ten ebook zachęca do krytycznego spojrzenia na popularne mity żywieniowe i świadomego wyboru pokarmów na podstawie rzetelnej wiedzy naukowej.