

A csokit azért kívánod, mert a tested vasat és magnéziumot akar

Részletek az edespofa.blog

http://edespofa.blog.hu/2017/04/26/a_csokit_azert_kivanod_mert_a_tested_vasat_es_magneziumot_akar?utm_source=bloghu_megosztas&utm_medium=facebook_share&utm_campaign=blhshare
bejegyzéséből:

“...Valójában nem a cukorra vágyik a szervezet, hanem a vitaminokra. Bőség van, csak közben tápanyaghiány – állítja Ilkó Péter táplálkozási tanácsadó. A jogában és ajurvédában is jártas szakembert interjúmban arra kértem, a gyerekekre összepontosítva segítsen meglátni a lényegét a kaotikus táplálkozási trendekben. Szó esett arról, mi a baj a bolti tejtermékekkel, a vitaminkészítményekkel, arról is, hogy a nagyanyáink még a disznók alá dobták azt, amiből ma a cukor készül, de az alternatív cukrok között van, ami nagyon jó. Jó hír az is, hogy a nyers kakaó tele van vitaminnal, és vannak superfoodok, amelyek nemcsak nemcsak üres marketingfogások. A kókuszolaj például az anyatejben is található laurinsavat tartalmaz, ami az immunrendszert építi, a kurkuma pedig még sebgyógyításra is működik.

...De mi az, amit étel néven beviszünk? Sajnos nem mind táplálék, ami tápláléknak látszó termék. A gyártó profitot szeretne realizálni, nem pedig arra törekedni, hogy egészségesek legyünk. Ez az egyén saját választása. Ha az ember józan ésszel visszagondol az előző generációkra, hogy a nagymama mit evett, akkor döbbenetes a különbség. Itt van egy olyan világ, amikor az ember szégyelli, amit csinál, szégyell paradicsomot termelni, de le sem megy érte a piacra, inkább bemegy a multiba, mert ott olcsóbb és könnyebb parkolni. A legegyszerűbben elérhető, a legkönnyebben felmelegíthető és megehető irány lett az elsődleges. Nem kellett hozzá negyven év, hogy olyan szintű problémák legyenek a táplálkozásban, hogy az örület.

...És melyek azok a superfoodok, amelyeknek inkább csak a marketingje erős, és maguk az alapanyagok nem érnek annyit?

Az emberek mindig inkább kételkednek a kipróbálás helyett, és sok a félreértés is. A superfoodokkal is így van ez. Mondok egy példát. Szentgyörgyi kivonja az aszkorbinsavat a zöldpaprikából. Most bemész a boltba és megveszed a C-vitamin 1000-est, amire rá van írva, hogy 95% aszkorbinsav. Ha vízkövet akarsz vele oldani, arra nagyon jó, de **Szentgyörgyi is mondta, hogy a C-vitamint teljes komplexitásában zöldség és gyümölcs alapokból kell a szervezetbe bevinni. Nem mondta, hogy aszkorbinsavat egyél.**

Ha a táplálkozási trendeket követjük, az egyik legmegosztóbb téma, hogy mivel édesítsünk. Annyit tudunk, hogy a finomított cukrot jobb kerülni. Aztán vannak a felkapott cukorhelyettesítők, amelyekről időnként ódákat zengenek, aztán jönnek a kritikák: a nyírfacukor nem is nyírfából van, a barnacukor színezett fehércukor, a cukoralkoholok emésztési problémákat okozhatnak, satöbbi. Melyek azok az édesítők, amelyekben bízhatunk?

Amit a nagymamánk a zserbóra szórt, annak még nem volt semmi baja. Na de mikor láttál utoljára cukorrépát? Mindig az a kérdés, mivé fajul egy termék? **A finomított cukrokat 1974 óta a kukoricaszár aratás után megmaradt részéből nyerik kémiai eljárással. Ezzel nem**

dicsekednek a cégek. Ezért egy japán tudós díjat kapott anno, a nagyanyáink meg ugyanezt a disznók alá dobták, vagy visszaszántották.

Ha az édesítőket a glikémiás index szerint nézzük, akkor fentről lefelé a stevia, utána a bio agavé szirup, majd a kókuszvirág cukor a jó választás. De ha nem a glikémiás indexet nézzük, akkor a méz tökéletes. Kevés a hiteles információ sajnos. Tudod, hogy a fehér rizs glikémiás indexe, amit mindenki orrba-szájba eszik, például másfélszerese a finomított porcukornak? Akik nagyot váltanak, tej helyett isszák a rizstejet, meg szójatejet, ami meg GMO. Közben tápanyaghiány van, azt látom. A csokit is azért kívánod, mert több magnéziumot meg vasat szeretne a szervezeted. Nem azért, mert boldogtalan vagy, arra a bolti csoki cukortartalma a válasz. Valójában nem a cukorra, meg a csokimárkára támad az inger, hanem a vasra és magnéziumra, amiből sokat tartalmaz a nyers kakaópor.

A mák is nagyon felkapott lett. Miért? A vas, a kalcium és magnézium miatt. Így működnek az ételvágycsatornák. És ha te rosszul elégitel ki szervezeted kérését, akkor lesz az, hogy mennyiséget eszel és nem minőséget. Ettől valamit, aminek nincs tápértéke, akkor újra és újra kell enned valamit.

Visszatérve a cukor és boldogság összekapcsolódására: a kereskedelmi forgalomban kapható csokoládé tele van cukorral. és a cukor úgy hat, hogy mielőtt kidurrantja a szürkeállományt, az agyban csinál egy jhi!-t és erre még jobban beleharapsz. Hosszú távon a cukor szétgyilkolja az egész tested.

Ami viszont általános, ahogy láttam a praxisodban, hogy a cukor elhagyása mellett a glutén- és laktózmentességet javaslod. Az intoleranciáktól függetlenül mindenkinek jó lenne, ha ezeket csökkentenék, vagy vannak típusok, akiknek javaslod?

Ez a termékektől is függ. Egyszerűen megfogalmazva a glutén az a ragacs, ami a gabona héja alatt van. Ez a ragacs végigmegy az emésztőrendszeren, még 3 óra múlva is ott van a gyomorfalán, és a vékonybelet is befedi ez a ragacs. A szervezet riasztja azt az enzimet, ami odaküldi azt a savat, ami lemarja. De az nem úgy van, hogy csak úgy marogatunk, hanem a bélbolyhok egy részét is lemarja. Ha savas érzeted van a lisztes étel után, az lehet ettől. Régen azért nem volt a glutén akkora probléma, mert nem finomított lisztet ettek. Ha teljes kiőrlésű formában eszed, mondjuk tönkölybúzáat, akkor a lisztben maradt héj segít lesimogtatni a ragacsot, és kiviszi a szervezetből. Ha nincs finomított liszt, akkor a szervezet nem termeli azt a savat, ami egyébként a fehérje felszívódást gátolja, ezzel segítesz megelőzni többféle betegséget, mint például a Crohnt meg az Alzheimer-t.

A laktóz is hasonló téma. Ha elmész Ausztriába, Erdélybe vagy a Pireneusokba és megkérded, ki laktózérzékeny, akkor azok közül, akik 400 éve füvet evő tehenet tartanak, nem sokan fognak jelentkezni. Mert nem permetezik a takarmányt, nem adnak az állatnak hormonkészítményt, amiktől 70 liter teje lesz, ezért nem dagad be a tőgye, nem lesz gennyes, amire adhatnak antibiotikumot.

Hiába pasztórizálsz a tejet, az antibiotikumot meg a hormont nem tudod eltüntetni.

Megiszod, rosszul érzed magad tőle, és azt mondják rád, hogy laktózérzékeny vagy. Mindig azt mondom, hogy a természetes táplálkozás irányába kéne elmenni, és mindent a lehető legkevésbé feldolgozni, az szolgálja a jóllétedet.”