

Spis treści

Wprowadzenie	9
I Czym jest gęstość odżywcza?	17
1. Dietetyczne zamieszanie	18
2. Gęstość składników odżywczych	22
3. Gęstość składników szkodliwych	27
II Gęstość witamin i minerałów	39
III Program diety	107
4. Grupy produktów	108
5. Odżywcza piramida żywienia	124
IV Doskonałe zbilansowanie diety	127
6. Analiza grup produktów	128
7. Analiza składników odżywczych	220
8. Interakcje i przyswajalność	272
9. Gramatura	278
V Szczegółowy program diety	281
VI Pułapki dzisiejszej diety	297
Zakończenie	309
Aneks	313
Przypisy	317

Jaka zatem dieta jest najlepsza?

Taka, która dostarcza nam największej ilości potrzebnych nam składników odżywczych i najmniej składników szkodliwych. Taki w końcu jest cel żywienia – odżywianie naszego organizmu. Jemy po to, aby dostarczyć organizmowi niezbędnych do życia składników odżywczych. Jednocześnie potrzebujemy uważać, by nie dostarczać składników, które nam szkodzą. To wszystko.

Badania na ten temat pochłonęły mnie do reszty. A ich wynikiem jest ta książka. W rezultacie żmudnych analiz stworzyłem prosty przewodnik po podstawowych grupach produktów i składnikach odżywczych. W przystępny sposób prezentuję tu łatwą w zastosowaniu dietę odżywczą – odżywiająca organizm, prowadząca do zdrowia i witalności oraz świetnej sylwetki. Na co dzień swoimi odkryciami dzielę się również m.in. na blogu salaterka.pl.

Prostsza kontrola wagi

Jest kilka rzeczy, co do których obecnie świat nauki jest niemal zgodny. Jedną z nich jest to, że jedynym sposobem na utrzymanie odpowiedniej wagi ciała jest utrzymanie odpowiedniego bilansu energetycznego. Jeśli chcesz długoterminowo zrzucić zbędne kilogramy, jedynym sposobem jest dostarczanie nieco mniejszej ilości kalorii, niż potrzebujesz.

Niestety przeważają wokół nas wysokokaloryczne posiłki i przekąski, a większość pokarmów, które jemy ma jednocześnie bardzo mało wartości odżywczych. W konsekwencji jednym z największych wyzwań dietetycznych jest dziś utrzymanie w diecie niedużej liczby kalorii z jednoczesnym dostarczeniem niezbędnych składników odżywczych.

Jedzenie produktów najbogatszych w składniki odżywcze pozwoli Ci w prosty sposób kontrolować wagę oraz świetnie odżywiać organizm. Możesz bowiem jeść duże porcje i najadać się do syta, a jednocześnie dostarczać niewielu kalorii i zapewniać sobie przy tym wszystko, czego potrzebuje Twój organizm. Taka właśnie jest dieta odżywcza. Jeśli powiem, że da Ci to zdrowie, to tak naprawdę wiele nie powiem. Da Ci nie tylko zdrowie, ale o wiele więcej – przede wszystkim spokój i prostsze życie.

Odpowiednie odżywianie – sekret witalności i dobrego wyglądu

Bardzo często, chcąc odzyskać zdrowie i szczupłą sylwetkę, skupiamy się jedynie na wadze. Ta stanowi jednak tylko powierzchnię naszego problemu. Gdy schudniemy, skupiając się wyłącznie na wadze, będziemy jedynie wyglądać, jakbyśmy byli zdrowi. Przykryjemy nasz problem plastrem, który po pewnym czasie się odklei i ujawni wciąż głęboką ranę. Bo to przecież piękny wygląd wynika naturalnie z dobrego zdrowia,

a nie odwrotnie – wygląd nie da nam zdrowia. I nawet jeśli bardziej niż zdrowie interesuje Cię atrakcyjny wygląd, jedyną trwałą drogą w dojściu do niego jest zadbanie o zdrowie. O tym właśnie jest ta książka. O diecie prowadzącej do odzyskania zdrowia. Wspaniałym jej skutkiem ubocznym jest natomiast zdrowy wygląd.

Poprawa całego stanu zdrowia

Wraz z dobrym wyglądem zyska cały Twój organizm. Będziesz mieć pewność, że dostarczasz swojemu organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje, w maksymalnych ilościach. Poprawi się dzięki temu praca całego Twojego organizmu – od ładniejszej cery, zdrowszych włosów i paznokci do lepszego skupienia, większej ilości energii, lepszego samopoczucia i entuzjazmu. Zyskasz również długoterminowo – dzięki unikaniu składników szkodliwych dla zdrowia zminimalizujesz ryzyko chorób cywilizacyjnych, m.in. choroby wieńcowej oraz nowotworów. Poprawi się również cała Twoja odporność.

Zapraszam Cię do świata diety odżywczej.

1. *Dietetyczne zamieszanie*

Jak zjeść surowy ryż?

Pytanie to zadał kiedyś internauta na forum kultury-stycznym. Zauważył on, że 100 g suchego ryżu ma ponad 3 razy więcej składników mineralnych niż 100 g ryżu gotowanego. Pytanie to znakomicie obnaża problem braku dobrej metody porównywania składu odżywczych produktów. 100 g ryżu gotowanego ma 3 razy mniej składników mineralnych, bo do ryżu dostała się woda. Mamy w rzeczywistości 100 g suchego ryżu i ponad 200 g wody. Ryż nie traci w wyniku gotowania większości wartości odżywczych, zmienia się jedynie jego waga, co jest wynikiem nasiąknięcia wodą. W rzeczywistości ma on tylko nieznacznie mniej składników mineralnych.

Porównanie składu produktów w odniesieniu do ich wagi jest jedną z dwóch powszechnie stosowanych metod porównawczych. I delikatnie mówiąc, zupełnie nietrafioną. Najlepszą i jedyną miarodajną metodą jest porównywanie produktów w odniesieniu do ich kaloryczności. Najlepszą metodą porównania ryżu przed ugotowaniem

i po nim jest sprawdzenie, ile składników mineralnych jest w tej samej ilości kalorii. Jeśli weźmiemy 100 g ryżu, ugotujemy go i odsączymy wodę, jego waga się potroi, lecz ilość kalorii pozostanie taka sama. Takie porównanie pokaże nam, ile dana porcja ryżu miała składników mineralnych przed ugotowaniem i ile po.

Metoda porównywania gramatury produktów jest czasem wręcz kuriozalna. Porównując bowiem marchew gotowaną z zupą marchewkową, okaże się, że zupa ma kilkukrotnie mniej witamin, ale zupełnie nie zważa się na to, że większość jej gramatury to dodana woda. Praktycznie ten sam produkt ma całkowicie różny skład tylko dlatego, że ktoś dodał wody. Istne szaleństwo. Nic dziwnego, że nie wiemy, co jeść.

Spotkałem się również z innym przykładem. Owoce suszone uchodzą za świetne źródło wielu składników mineralnych, np. żelaza. Uznaje się je za lepsze źródło niż owoce świeże. Zastanówmy się: czy to oznacza, że proces suszenia wzbogaca owoce w składniki mineralne? Ależ skąd! Po prostu suszone owoce pozbawione są wody. Przykładowo bierzemy 100 g śliwek, które łącznie mają 157 mg potasu i 46 kcal, suszymy je i otrzymujemy 19 g śliwek, które mają 139 mg potasu. Czy to oznacza, że pięciokrotnie wzbogaciliśmy śliwki w potas? Na pewno już wiesz, że nie. Ilość kalorii pozostała natomiast niezmienną, te 19 g śliwek ma dalej 46 kcal. Dzięki temu możemy jasno określić, jak dużą mamy stratę potasu przy suszeniu. W tym wypadku ok. 18 mg potasu.

Nietrudno się domyślić, że łatwo możemy w ten sposób manipulować danymi. I tak np. zwolennicy diety wegetariańskiej często porównują ilość białka w surowej soi do białka w gotowanym mięsie. W konsekwencji dowiadujemy się, że soja jest bogatsza w białko, co niestety jest nieprawdą.

Drugi powszechnie stosowany sposób porównywania składu produktów jest równie niedokładny. Chociaż powinienem użyć tu innego słowa niż „niedokładny”. Słowo „niedokładny” sugeruje, że metody te są bliskie prawdy, a jedynie w pewnym stopniu niedoskonałe. Prawda jest jednak taka, że są zupełnie błędne.

Jak wygląda druga metoda? Aby ominąć problemy, które niesie ze sobą porównywanie produktów w oparciu o gramaturę, porównuje się ilości produktów, które najczęściej jemy lub które jesteśmy w stanie jednorazowo zjeść. Czyli porównujemy np. kawałek mięsa, bo tyle najczęściej jemy podczas jednego posiłku, do kawałka np. brokuła. Tutaj już naprawdę można poszaleć. Metoda ta jest wygodna, bo możemy zobaczyć, ile wartości ma nasz obiad. Jest jednak w ogóle niemiarodajna i zależy tylko od widzimisię osoby, która porównuje produkty. Mam np. książkę, która porównuje skład witaminowy produktów i której autorzy porównują np. 150 g gotowanego mięsa i 5 g natki pietruszki. To jest skrajny przypadek, jednak nawet gdyby podejść bardzo rzetelnie, i tak wszystko zależy od naszych upodobań, przyzwyczajeń i subiektywnej oceny. Meto-

da ta przede wszystkim dostosowuje skład produktów do naszych zwyczajów żywieniowych. Porównujemy 5 g natki pietruszki (bo tyle jej używamy, posypując ziemniaki do obiadu) do 150 g kawałka mięsa (bo tyle go zjemy przy tym samym obiedzie). A przecież powinno być wprost odwrotnie. Powinniśmy obiektywnie zbadać, które produkty mają więcej składników odżywczych, i wtedy zastanowić się nad naszym menu. Bo może to natka pietruszki ma jednak więcej składników odżywczych i to jej powinniśmy zjadać na obiad 150 g, a mięsa 5 g?

Metoda ta ma niewiele wspólnego z jakimkolwiek obiektywizmem, bo tylko od nas zależy, ile produktu porównamy. Możemy porównać 250 g pomidora (czyli jedną sztukę) do 250 g pieczarek, do jednej pieczarki, do garstki pieczarek lub do miseczki pieczarek. I wszystkie te porównania dadzą inny wynik i wnioski.

Jak zatem uniknąć tych wszystkich dietetycznych manipulacji? Jak w tym zamieszaniu odpowiednio zbilansować dietę? Jak komponować nasze posiłki, by dostarczały nam wszelkich niezbędnych wartości odżywczych, przynosiły zdrowie i witalność? Pytania te doprowadziły w finale do analizy 18 tys. składników odżywczych w ponad 460 produktach i szczegółowego opisanie wskaźnika, który nazywa się gęstością składników odżywczych.

Gęstość witamin i minerałów jest głównym i najważniejszym wskaźnikiem opisywanym w książce. Mówi o tym, jak dużą ilość kluczowych witamin i składników mineralnych ma dany produkt. Gęstość witamin i minerałów jest średnią z gęstości 21 kluczowych witamin i składników mineralnych*.

Przykładowo gęstość witamin i minerałów surowego pomidora wynosi 401% – oznacza to, że przeciętnie każda znajdująca się w nim witamina i składnik mineralny ma gęstość 401%.

Lista rozpoczyna się od produktów, które mają największe ilości witamin i składników mineralnych, a kończy na tych, które mają ich najmniej. Produkty zostały posegregowane w grupy produktów (np. warzywa liściowe, grzyby, owoce itd.).

* Witaminy: A, C, E, D, K, B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), B3 (niacyna), B5 (kwas pantotenowy), B6, B9 (kwas foliowy), B12 (kobalamina); składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, cynk, miedź, mangan, selen.

Gęstość witamin i minerałów dla produktu surowego

2000 kcal produktu spełnia średnio 401% dziennego zapotrzebowania na wszystkie witaminy i składniki mineralne, np. (w przypadku pomidora) 394% dziennego zapotrzebowania na magnez, 236% na cynk, 560% na potas itd.



Gęstość witamin i minerałów dla produktu gotowanego

Dla ilu witamin i minerałów produkt spełnia zapotrzebowanie

2000 kcal produktu zapewnia powyżej 100% dziennego zapotrzebowania w przypadku 18 z 21 omawianych witamin i składników mineralnych.

Warzywa kapustne

Superżywność

Kapusta pak choi

1155%
1089%



Jarmuż

976%
686%



Kapusta pekińska pe-tsai

751%
719%



Brokuł

519%
453%



Kapusta włoska

461%
392%



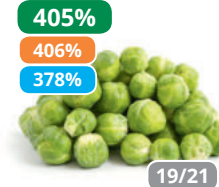
Kalafior

452%
379%



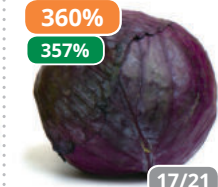
Brukselka

405%
406%
378%



Kapusta czerwona

360%
357%



Kapusta biała

450%
347%
325%



Kalarepa

297%
280%



■ surowy ■ gotowany ■ mrożony ■ kiszony
18/21 spełnia zapotrzebowanie na 18 z 21 witamin i minerałów

Warzywa psiankowate i dyniowate

Superżywność

Cukinia ze skórą

583%
502%
392%



18/21

Pomidor żółty

520%



15/21

Pomidor
pomarańczowy

477%



15/21

Papryka jalapeño

475%



16/21

Dynia zwyczajna

410%



17/21

Ogórek

405%



15/21

Pomidor

399%



18/21

Papryka czerwona

399%



17/21

Papryka ostra chili,
czerwona

344%



17/21

Papryka zielona

338%



18/21

Papryka żółta

290%



15/21

Bakłażan

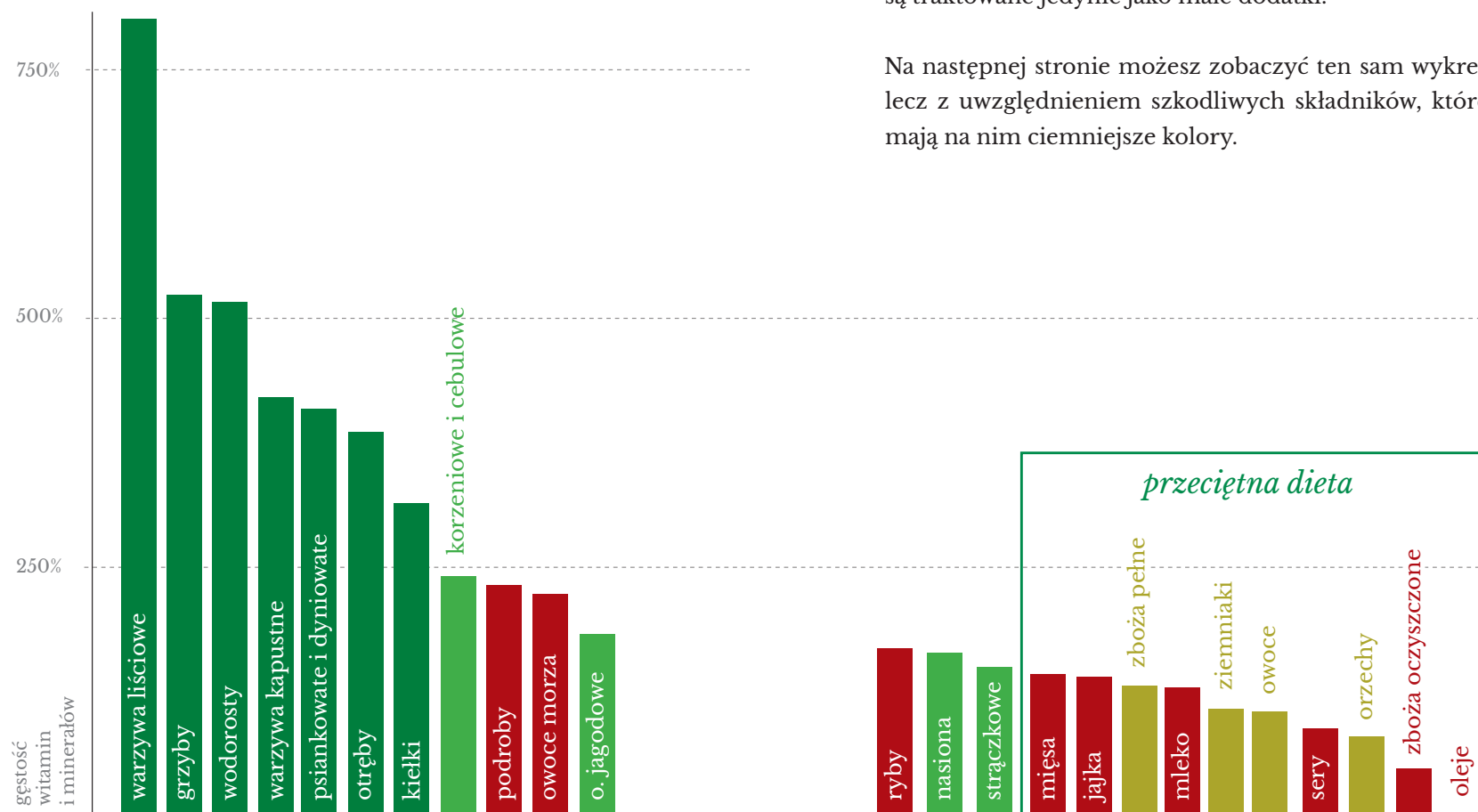
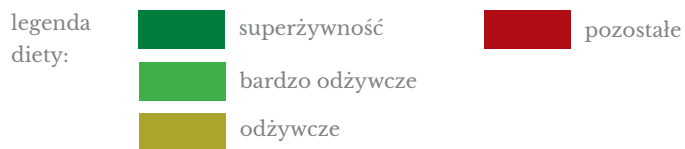
253%



16/21

■ surowy
 ■ gotowany
 ze skórą
 ■ mrożony
17/21 spełnia zapotrzebowanie na 17 z 21 witamin i minerałów

Gęstość witamin i minerałów



Do wykresu dodane są teraz produkty mniej odżywcze – część z nich ma mało składników odżywczych, a część dużo składników szkodliwych. Zwróć uwagę, na których produktach bazuje dzisiejsza dieta. Przeciętna dieta, nawet ta uznawana za dobrą, bazuje na produktach najuboższych w składniki odżywcze. Produkty wartościowe są traktowane jedynie jako małe dodatki.

Na następnej stronie możesz zobaczyć ten sam wykres, lecz z uwzględnieniem szkodliwych składników, które mają na nim ciemniejsze kolory.

Warzywa psiankowe i dyniowate

superżywność

średnia gęstość
witamin i minerałów

409%

*Średnia gęstość składników odżywczych
w warzywach psiankowatych i dyniowatych:*

Witaminy:

A – 522%
C – 6077%
E – 374%
B1 – 405%
B2 – 405%
B3 – 471%
B5 – 392%
B6 – 1028%
B9 – 478%
K – 734%
B12 – 0%
D – 0%

Minerały:

wapń – 103%
żelazo – 231%
magnez – 361%
fosfor – 369%
potas – 443%
cynk – 170%
miedź – 792%
mangan – 594%
selen – 42%
sód – 40%

**Aminokwasy
egzogenne:**

tryptofan – 297%
treonina – 223%
izoleucyna – 234%
leucyna – 141%
lizyna – 156%
met. i cyst. – 156%
fenyl. i tyr. – 270%
walina – 248%
histydyna – 212%

stosunek ilości sodu do potasu: 0,03*

Błonnik: 474% **Węglowodany:** 337% **Białko:** 190%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

kwasy linolowy (z grupy omega-6) – 30%
kwasy α-linolenowy (z grupy omega-3) – 81%

Legenda: **cynk – 170%** – oznacza to, że spożywając 2000 kcal warzyw psiankowatych i dyniowatych, spożyjemy średnio 170% dziennej zalecanej ilości cynku; kolor **czzerwony** oznacza, że brak jest wystarczającej ilości danego składnika lub zbyt dużo jest składnika szkodliwego.

* Stosunek sodu do potasu powinien być mniejszy niż 0,5.

Owoce

odżywcze

średnia gęstość
witamin i minerałów

105%

Średnia gęstość składników odżywczych w owocach:

Witaminy:

A – 93%
C – 1089%
E – 73%
B1 – 107%
B2 – 107%
B3 – 106%
B5 – 157%
B6 – 211%
B9 – 119%
K – 117%
B12 – 0%
D – 0%

Minerały:

wapń – 51%
żelazo – 70%
magnez – 141%
fosfor – 101%
potas – 152%
cynk – 41%
miedź – 305%
mangan – 152%
selen – 24%
sód – 6%

Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 131%
treonina – 65%
izoleucyna – 34%
leucyna – 31%
lizyna – 52%
met. i cyst. – 34%
fenyl. i tyr. – 59%
walina – 54%
histydyna – 47%

stosunek ilości sodu do potasu: 0,01*

Błonnik: 287% **Węglowodany:** 377% **Białko:** 74%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

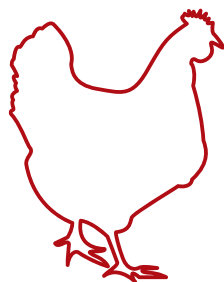
kwas linolowy (z grupy omega-6) – 20%
kwas α -linolenowy (z grupy omega-3) – 71%

Legenda: *magnez – 141%* – oznacza to, że spożywając 2000 kcal owoców, spożyjemy średnio 141% dziennej zalecanej ilości magnezu; kolor **czzerwony** oznacza, że brak jest wystarczającej ilości danego składnika lub zbyt dużo jest składnika szkodliwego.

* Stosunek sodu do potasu powinien być mniejszy niż 0,5.

Kurczak, mięso chude gotowane

Średnia z 5 części kurczaka
– piersi, skrzydeł, nóg, ud i grzbietu



Legenda: *gęstość cholesterolu* – 525% – oznacza to, że spożywając 2000 kcal chudego mięsa kurczaka, spożyjemy średnio 525% dziennej maksymalnej dopuszczalnej dawki cholesterolu.

średnia gęstość cholesterolu **525%**

średnia gęstość tłuszczów nasyconych **178%**

średnia gęstość witamin i minerałów **115%**

Średnia gęstość składników odżywczych w chudym mięsie kurczaka:

Witaminy:

A – 12%
C – 0%
E – 15%
B1 – 66%
B2 – 161%
B3 – 599%
B5 – 233%
B6 – 384%
B9 – 13%
K – 24%
B12 – 156%
D – 8%

Minerały:

wapń – 16%
żelazo – 93%
magnez – 81%
fosfor – 295%
potas – 55%
cynk – 255%
miedź – 69%
mangan – 12%
selen – 461%
sód – 65%

Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 1109%
treonina – 1057%
izoleucyna – 1305%
leucyna – 896%
lizyna – 1113%
met. i cyst. – 1031%
fenyl. i tyr. – 1093%
walina – 989%
histydyna – 1052%

stosunek ilości sodu do potasu: 0,38*

Błonnik: 0% **Węglowodany:** 0% **Białko:** 629%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

kwas linolowy (z grupy omega-6) – 119%
kwas α -linolenowy (z grupy omega-3) – 66%

Cholesterol: 525% **Tłuszcze nasycone:** 178%

Legenda: *fosfor* – 295% – oznacza to, że spożywając 2000 kcal chudego mięsa kurczaka, spożyjemy średnio 295% dziennej zalecanej ilości fosforu; kolor **czerwony** oznacza, że brak jest wystarczającej ilości danego składnika lub zbyt dużo jest składnika szkodliwego.

* Stosunek sodu do potasu powinien być mniejszy niż 0,5.

Wapń

Średnia gęstość wapnia

legenda diety: zielone – najlepsze pokarmy, grupa I i II
żółtozielone – jedz jako dodatek, grupa III
czerwone – grupy IV–VI

wysoka ilość wapnia

703% – w. liściowe
465% – wodorosty
371% – mleko 3,2%
329% – sery
282% – w. kapustne
155% – w. korzeniowe i cebulowe
117% – nasiona
117% – owoce jagodowe
103% – w. psiankowate i dyniowate

mniejsza ilość wapnia

94% – kiełki
74% – owoce morza
72% – w. strączkowe
63% – jajka kurze
53% – ryby
51% – owoce

b. mała il. wapnia

39% – otręby
30% – orzechy
19% – ziemniaki
18% – grzyby
17% – pełne ziarna zbóż
16% – kurczak
12% – zboża oczyszczone
12% – podroby
10% – wołowina
10% – wieprzowina

Nasza dieta jest błędna u samej podstawy.

Najlepszym źródłem wapnia są warzywa liściowe. Prawie wszystkie pokarmy roślinne bogate są w wapń. Dlatego więc tak często słyszymy, by pić mleko, bo inaczej grozi nam osteoporoza? Ponieważ dostosowujemy zalecenia żywieniowe do naszych zwyczajów. Podstawą naszej diety są zboża, które są praktycznie pozbawione wapnia, również zboża pełnoziarniste. Drugim produktem, w który obfituje nasza dieta, są mięsa. One również są wyjątkowo ubogie w wapń. I faktycznie, bazując na zbożach i mięsach, nie dostarczymy sobie odpowiedniej ilości wapnia z innych produktów. Nasza dieta jest błędna u samej podstawy. Dlatego dochodzi do niej zalecenie, aby każdego dnia pić szklankę mleka. Jest to prosta droga do wielu niedoborów, w tym anemii. Nabiał i zboża są bowiem produktami wyjątkowo ubogimi w żelazo. To właśnie z tego powodu niedobór żelaza jest jednym z najczęstszych na świecie niedoborów.

Aby spożywać jeszcze większą ilość wapnia, pij każdego dnia 2 litry wody średnio lub wysoko zmineralizowanej. Przykładowo 2 litry wody Muszynianki zapewnią Ci 40% dziennej zalecanej dawki wapnia. Woda mineralna jest znakomitym źródłem tego składnika mineralnego.

Żelazo

Średnia gęstość żelaza

legenda diety: zielone – najlepsze pokarmy, grupa I i II
żółtozielone – jedz jako dodatek, grupa III
czerwone – grupy IV–VI

wysoka ilość żelaza

802% – wodorosty
731% – w. liściowe
432% – podroby
422% – owoce morza
298% – kiełki
289% – w. kapustne
255% – grzyby
231% – w. psiankowate i dyniowate
213% – owoce jagodowe
203% – w. korzeniowe i cebulowe
196% – otręby
181% – wołowina
126% – w. strączkowe

mniejsza ilość żelaza

93% – kurczak
91% – wieprzowina
83% – nasiona
79% – ryby
70% – owoce
60% – jajka kurcze

b. mała ilość żelaza

59% – pełne ziarna zbóż
45% – ziemniaki
40% – zboża oczyszczone
39% – orzechy
7% – sery
3% – mleko 3,2%

Czy wegetarianie narażeni są na anemię?

Niedobór żelaza jest najczęstszą przyczyną anemii. Jest również jednym z najbardziej rozpowszechnionych niedoborów odżywczych na świecie [15].

Istnieje mit mówiący o tym, że dieta wegetariańska wiąże się z anemią. Gdy patrzy się na te dane, świetnie widać, że problem anemii wcale nie wiąże się z brakiem mięsa w diecie. Wynika natomiast z braku warzyw w diecie.

Jeśli wegetarianie (czyli osoby niejedzące mięsa, podrobów i ryb) cierpią na anemię, to powodem jest zbyt mała ilość warzyw w diecie i zbyt duża ilość oczyszczonych i nabiału. Wiele osób, rezygnując z mięsa (które i tak ma niewielkie ilości żelaza), zastępuje je jeszcze bardziej ubogimi zbożami oczyszczonymi i zupełnie pozbawionym żelaza nabiałem.

Żelazo hemowe i niehemowe

Bardzo istotna w przypadku żelaza jest również jego przyswajalność. Żelazo hemowe występuje w mięsach, podrobach, rybach oraz owocach morza i ma ono stałą przyswajalność, jak podaje NAS (National Academy of Sciences), ok. 25% [1]. Żelazo niehemowe

występuje w nabiale, jajkach oraz roślinach i jest gorzej przyswajalne, jednak zależy to również od innych czynników, przede wszystkim od ilości witaminy C w posiłku. Żelazo niehemowe przyswajalne jest na poziomie ok. 10%, jednak dodanie do posiłku pokarmów z dużą ilością witaminy C (75 mg) może zwiększyć jego przyswajalność aż 3–4-krotnie [16]. Co to oznacza w praktyce? Wszystkie warzywa (z wyjątkiem strączkowych) zawierają bardzo duże ilości witaminy C, dodanie ich do posiłku spowoduje bardzo dobrą przyswajalność żelaza. Tak naprawdę polecam budowanie wszystkich posiłków na bazie warzyw – co sprawi, że zawsze będziesz mieć na talerzu niezwykle wysokie ilości żelaza.

Dane w książce uwzględniają przyswajalność żelaza z mięs, ryb oraz podrobów na poziomie 25%, z warzyw i owoców na poziomie 20% oraz 10% ze zbóż, roślin strączkowych, nasion, orzechów i nabiału. W całej książce dane dotyczące żelaza zakładają, że posiłki budujemy na bazie warzyw. Jeśli będziesz spożywać same rośliny strączkowe, same orzechy lub same zboża, dane te musisz podzielić przez 2.

Kwas fitowy obniżający przyswajalność

Zboża oraz warzywa strączkowe wiążą się jeszcze z jedną bardzo istotną rzeczą w przypadku żelaza. Zawierają duże ilości kwasu fitowego, który obniża wchłanianie niektórych składników mineralnych, w tym żelaza. Spożywanie pokarmów z dużą ilością witaminy C ma bardzo dobry wpływ również na przyswajalność żelaza z tych pokarmów. Działanie kwasu fitowego możemy dodatkowo zneutralizować poprzez namaczanie i gotowanie.

Jest to dobra wiadomość dla miłośników warzyw strączkowych i kasz. Gorsza niestety dla miłośników pieczywa. Nie dość, że pieczywo jedzone jest najczęściej z małą ilością warzyw, nie zneutralizujemy w nim kwasu fitowego. O ile jest on w pewnym stopniu neutralizowany przez zakwas, o tyle pieczywo na drożdżach jest prostą drogą do niedoborów żelaza. Nie mówiąc już o tym, że większość pieczywa kupowanego w sklepach (również razowego) jest przede wszystkim z mąki oczyszczonej.

Dane w tabeli dotyczą 30-letniej kobiety. Zapotrzebowanie na żelazo u mężczyzn jest ponad 2-krotnie mniejsze.