

KETO DIÉTA



VIAC NEŽ
80
RECEPTOV

30-dňový plán ako schudnúť,
vyvážiť hormóny, posilniť zdravie
mozgu a zvrátiť choroby

Dr. Josh Axe

**AUTOR BESTSELLERU
JEDZTE HLINU**

PRÍRODA

KETO **DIÉTA**

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Original Title: Keto Diet
Copyright © 2019 by Josh Axe
Translation © 2020 by Marián Pochylý
Slovak edition © 2020 by IKAR, a.s.
All rights reserved

ISBN 978-80-551-7039-8

KETO DIÉTA



30-dňový plán ako schudnúť, vyvážiť hormóny,
posilniť zdravie mozgu a zvrátiť choroby

DR. JOSH AXE

PRÍR^{DA}

Túto knihu venujem svojej najlepšej priateľke, žene a láske svojho života Chelsea Axeovej a svojmu otcovi Bohu, že mi poskytlí príležitosť a obdarili ma priazňou, ktorá mi umožnila napísať túto knihu.

OBSAH

Úvod	Ako nájsť niečo lepšie	7
------	----------------------------------	---

1. časť

Oboznámte sa s ketónovou diétou

1. kapitola	Diéta, ktorá funguje, keď ostatné zlyhajú	19
2. kapitola	Výhody ketónovej diéty	38
3. kapitola	Ako naštartovať ketózu	51
4. kapitola	Návod na použitie ketónovej diéty	64
5. kapitola	Super ketónové doplnky	91
6. kapitola	Taktika ketónového životného štýlu	104

2. časť

Ako ketónová diéta lieči chorobu

7. kapitola	Zásadné zmeny ketónového metabolizmu	121
8. kapitola	Váš mozog na ketónovej diéte	133
9. kapitola	Ketóza je hrdina pre hormóny	148
10. kapitola	Ketónový zabijak rakoviny	164

3. časť

Váš osobný plán ketónovej diéty

11. kapitola	Základný plán ketónovej diéty	179
12. kapitola	Plán pôstu pri ketónovej diéte	203
13. kapitola	Vegánsky plán ketónovej diéty	212
14. kapitola	Plán posilňovania kolagénu pri ketónovej diéte	220
15. kapitola	Ketónový plán pri rakovine	229
16. kapitola	Večný cyklický plán ketónovej diéty	238

4. časť

Stravovanie pri ketónovej diéte

17. kapitola	Recepty pri ketónovej diéte.	249
18. kapitola	Nákupný zoznam pri ketónovej diéte.	300
Zdroje.		304
Podakovanie		305
Literatúra.		306
Register		319
O autorovi		327

ÚVOD

Ako nájsť niečo lepšie

Hlúpy je lekár, ktorý pohŕda vedomosťami nadobudnutými starovekými národmi.

Hippokrates

Určite existuje niečo lepšie. Prvý raz mi táto myšlienka napadla, keď som mal trinásť rokov a žil som v meste Troy v štáte Ohio. Vtedy som na dlážke našej kúpeľne objavil chumáče pieskových vlasov svojej mamy – bol to vedľajší účinok chemoterapie, ktorá otravovala jej telo, aby vyliečila zhľuk rakovinových buniek v jej ľavom prsníku a lymfatických uzlinách. Tá istá znepokojivá myšlienka mi opäť zišla na um, keď moja mama, fyzicky zdatná a plná života (bola inštruktorkou plávania a mojou učiteľkou telocviku), sa síce zdanlivo vyliečila z rakoviny, ale obralo ju to o jej iskru, energiu a zdravie.

Určite existuje niečo lepšie.

V tom veku som vôbec nič nevedel o výžive, ale do môjho adolescentného mozgu si našla cestu jedna správa z verejnej služby: Limonáda nie je zdravá. Tak som sa rozhodol, že ju viac nebudem piť. Vtedy mi prvý raz prišlo na myseľ, že strava a výživa by nejakým spôsobom mohli byť súčasťou „niečoho lepšieho“. Keď nám limonáda škodí, mohlo by tak robiť aj niečo iné – a mohlo by pre nás byť niečo aj *dobré*?

V nasledujúcich desiatich rokoch moja mama zápasila s viacerými zdravotnými problémami, po ktorých sa celý čas cítila zle a bola unaveaná. Depresia. Hypotyreóza. Zápcha. Syndróm chronickej únavy. Všetko toto sa dialo žene, ktorá pred terapiou mohla poľahky pracovať na plný úväzok, starať sa o rodinu, potom si ísť zacvičiť alebo zabehať a stále sa cítila plná energie. Zatiaľ čo som sledoval, ako chradne, začal sa vo mne zakoreňovať nápad a rokmi ďalej rástol. Budem lekár. Naučím sa, prečo moja mama musela obetovať zdravie, aby sa vyliečila z choroby. A pokúsim sa nájsť lepší spôsob.

Keď som bol dvadsiatnik, z toho sna sa stávala realita. Navštevoval som chiropraktickú fakultu na Floride, kde som sa naučil základy výživy. Tiež som sa začal školiť ako lekár praktickej medicíny a učil som sa o starodávnych liekoch. Múdrosť tradičnej čínskej a ajurvédскеj medicíny mi dávala zmysel. Tieto tisícročné praktiky fungovali s naším telom, a nie proti nemu. Namiesto toho, aby nazerali na chorobu izolovane, terapia vzala do úvahy celého človeka a zamerala sa na liečbu základnej príčiny choroby. Videli les *aj* stromy, obnovovali celkové zdravie, pričom vyhladzovali chorobu. A jedlo používali ako liek na pozbudenie tela a vytvorenie optimálnych podmienok na liečbu.

Výživa bola kľúčovou časťou skladačky „niečoho lepšieho“, ktorá sa mi pomaly zostavovala v mysli. Keď som o strave a liečbe čítal všetko, čo sa mi dostalo do rúk, natrafil som na ketónovú diétu. Výskum ma celkom ohromil. Je tu diéta, ktorá skutočne mení spôsob, ako telo využíva makroživiny a posúva hlavný zdroj paliva zo sacharidov k tuku. To bez pôstu nedosiahne nijaký iný prístup. V dôsledku toho to môže zmeniť snahu ľudí, ktorí sa roky pokúšali schudnúť, lebo doslova mení telo na stroj spaľujúci tuky. Zároveň celkové zdravotné dôsledky sú hlboké. Môže znížiť zápal, vyvážiť také životne dôležité hormóny ako inzulín a podporiť zdravie mozgu. Počas svojho prieskumu som sa dozvedel, že táto diéta sa už roky používa na liečbu epilepsie a cukrovky – a skúmali ju aj pri iných chorobách vrátane rakoviny.

Bol som v tom režime výskumu a objavovania, keď mi zatelefonovala uplakaná mama. „Onkológ mi povedal, že mi na pľúcach našli ná-

dor,“ povedala roztraseným hlasom. Srdce mi spadlo do nohavíc. *Nie*, pomyslel som si, *nie zase*. Mama bola mojou inšpiráciou – a už toho toľko pretrpela. Povedal som jej, že ju ľúbim a čoskoro budem pri nej. Na druhý deň som sedel v lietadle do Ohia.

Keď som bol v rodičovskom dome, mama mi vysvetlila, že lekári jej odporučili operáciu a ožarovanie. Povedal som jej, že podľa mojej mienky existuje niečo lepšie – čosi, čo posilní vrodené liečebné mechanizmy jej tela, podporí celkové zdravie a ponúkne rozumný, udržateľný, vedecky spoľahlivý prístup k celoživotnej kondícii.

Potom som sa strmhľav vrhol do bádania. Strávil som stovky hodín čítaním o rakovine, výžive, bylinkách a antioxidantoch a požiadal som niekoľkých popredných lekárov v oblasti integratívnej (celostnej) medicíny vo svete o radu ohľadom zmien vo výžive a v životnom štýle, ktoré by podporili imunitu a liečbu. Na základe toho, čo som sa dozvedel, sme úplne zmenili maminu stravu.

Zbavili sme sa všetkých spracovaných potravín a zaplnili sme jej chladničku zeleninou, bylinkami, zdravými bielkovinami, bezchybnými tukmi a kostným vývarom. Ukázal som jej, ako si pripraví lahodné zeleninové šťavy so zelerom, špenátom, koriandrom, zázvorom, citrónom a červenou repou. Kúpili sme lososa z voľného lovu a olej z tresčej pečene, lebo oboje je plné omega-3 mastných kyselín, ktoré znižujú zápal. Mama začala jesť veľa húb ako húževnatec jedlý (šitake), žezlovka čínska (cordyceps) a lesklokôrovka obyčajná (reiši), v tradičnej čínskej medicíne známej ako huba nesmrteľnosti. Používala bylinky ako pestrec mariánsky, o ktorom vieme, že detoxikuje telo, a kurkumovník dlhý so silnými protizápalovými účinkami, ktorý môže zohrať úlohu v zvrátení rôznych chorôb vrátane rakoviny. Z jej stravy sme takmer vylúčili spracované sacharidy a pridané cukry.

Urobila aj ďalšie zdravotné zmeny. Začala dostávať lymfatickú masáž a chiropraktickú starostlivosť; modlila sa a siahla po pozitívnych, liečivých výrokoch; používala esenciálne oleje ako kadidlo, ktoré mierne stres a úzkosť, podporuje imunitu a má protinádorové vlastnosti. Diagnostikovali jej rakovinu, ale vôbec by ste to nespoznali. Ako plynu-

li týždne, začala sa cítiť energickejšie než v ostatných rokoch, depresia poľavila a schudla jedenásť kíľ.

Keď o štyri mesiace išla k lekárovi na CT, sotva veril výsledkom. Nádor sa jej zmenšil na polovicu pôvodnej veľkosti – bez chemoterapie či ožarovania. Deväť mesiacov po diagnostikovaní bola v takmer úplnej remisii. Teraz, po trinástich rokoch, už nemá rakovinu. Jazdí na vodných lyžiach, behá v pretekoch na 5 kilometrov a drží krok s vnúčatami. Vraví, že v šesťdesiatke sa cíti lepšie než v tridsiatke.

Nenaznačujem tým, aby tí, ktorým diagnostikovali rakovinu, ignorovali rady svojich lekárov. Po rozhodnutiach meniacich život by sa malo siahnúť len s pomocou dôveryhodných terapeutov a na základe jedinečných charakteristických znakov každej individuálnej diagnózy. Posilnenie obranyschopnosti tela výživou však dáva zmysel bez ohľadu na to, akým zdravotným výzvam čelíte. Strava, ktorá pomohla mojej mame poraziť rakovinu, bola upravenou verziou ketónového protokolu, ktorý podrobne vysvetľujem v tejto knihe. Táto skúsenosť bola pre mňa kľúčová. Mal som všetky dôkazy, aké som potreboval. Objavil som niečo lepšie.

STARODÁVNA VÝŽIVA V MODERNOM SVETE

Môj program ketónovej diéty nie je výstrelok pre efekt, ani jeho jediným účelom nie je pomôcť vám zoštíhlieť. Je to vedecký spôsob ako znížiť zápal, napraviť hormonálnu nerovnováhu, znova naštartovať úbytok hmotnosti a zmeniť zdravie, pričom vám dáva to najlepšie do budúcnosti bez chorôb. Netreba hladovať, trpieť núdzou, ani počítat kalórie. Je to prístup s veľkým množstvom tukov, primeraným množstvom bielkovín a veľmi nízkym množstvom sacharidov – je to jedinečná zmes, ktorá dosahuje to, čo nemôže žiadna iná diéta: Od základu mení spôsob, ako vaše telo spaľuje kalórie. Posunom zdroja energie, ktorú využíva mozog aj svaly, od sacharidov k tukom núti telo, aby sa zbavilo tej tvrdošijnej pneumatiky okolo brucha – tuku, čo je nepríjemný z estetického hľadiska a zväčša je zodpovedný za zdravotné problémy, ktoré kráčajú ruka v ruke s nadváhou. V dôsledku toho môj

program ketónovej diéty predstavuje práve tú diétu, ktorá pracuje vo váš prospech, keď každá iná diéta zlyhala.

Tento prístup sa opiera o vedu, ale je založený na spôsobe, ako sa ľudia stravovali od samého počiatku sveta. Naši predkovia nemali prístup k regálom v obchodoch s potravinami prekypujúcimi obilninami, lupienkami, makarónmi a syrom, ani jedlo nebolo dostupné 24 hodín denne. Ich obživa pochádzala rovno z prírody – z rastlín, bylín, bobúľ, orechov a z mäsa získaného v ich okolí –, takže jej dostupnosť závisela od rozmarov prírody, a prežívali cykly hodovania a hladovania. Striedanie medzi obdobiami hojnosti, keď potravy bolo nadostač, a náročnými fázami, keď bola vzácna, malo svetlú stránku. Počas občasného hladovania sa ich telá dostávali do *ketózy*, zdraviu prospešného stavu, v ktorom sa spaľujú skôr tuky než sacharidy, aby si dodali palivo.

Do ketózy sa môžete dostať pôstom. Alebo sa do nej môžete dostať ketónovou diétou. Tento prístup bol objavený v dvadsiatych rokoch 20. storočia. Lekári pracujúci v Univerzite Johnsa Hopkinsa a Klinike Mayo liečili pacientov s rôznorodými problémami – s ťažko riešiteľnými záchvatmi a cukrovkou. Naučili sa, že pôst pomáha zmierniť symptómy ich pacientov, ale tie sa vrátili, len čo pacienti zase začali jesť. Takže výskumníci v každej inštitúcii začali nezávisle od seba meniť ich stravu, aby sa pokúsili napodobiť stav pôstu. Keď obmedzili sacharidy takmer na nulu, ich pacienti sa dostali do ketózy. Záchvaty prestali a hladina krvného cukru sa normalizovala. Zrodila sa ketónová diéta.

Môj program ketónovej diéty je založený na vede, ktorá stojí za tým prelomovým objavom. Kombinácia makroživín štartuje ten istý zdravý metabolický stav ako pôst. Takže keď konzumujete uspokojujúce výživné jedlá, žnete zdravotné prínosy postenia sa: Spaľujete tuky na palivo, normalizujete hladiny hormónov, radikálne znižujete zápal a poskytuje svojmu telu príležitosť uzdraviť sa.

Poviem to inými slovami: Môj plán ketónovej diéty neznamená útrapy a už vonkoncom nie hladovanie. Tento plán je postavený na lahodných jedlách, ktoré rozpúšťajú tuky, znižujú túžbu po cukre a pomáhajú cítiť sa mentálne bystro, energicky a nasýtené. Tak ako pôst

tiež nemá trvať dlho. Avšak v súčasnosti, keď všetko od stresu po environmentálne toxíny dokáže rozhodiť ľudské telo, môj program ketónovej diéty je vedecky osvedčený spôsob ako reštartovať telo zmenou nastavenia a stabilizovaním jeho základných biochemických funkcií. Dokonca ešte lepšie: Existuje spôsob ako dlhodobo ťažiť z ketózy; je to prístup známy ako ketónový cyklus, ktorý podrobne vysvetlím na nasledujúcich stranách.

VELKÁ TUČNÁ PRAVDA

Nepochybne už viete, že Spojené štáty americké sú vyspelý štát, kde ľudia majú najväčšiu nadváhu na svete. Nikto nechce mať nadváhu – a ľudia, ktorí ju majú, vyskúšali diétu po diéte, aby dostali svoju hmotnosť pod kontrolu. Napriek úprimným pokusom vážime v USA viac než kedykoľvek predtým. V roku 1960 malo 31 percent dospelých v USA nadváhu a 13 percent bolo obéznych. Dnes trpí nadváhou ohromných 70 percent – a viac než tretina spadá do obéznej kategórie, kde riziká zdravotných problémov spojených s hmotnosťou sú najstrašnejšie.

Pribrať pol kila alebo kilo za rok sa stalo normou – je to akceptovaný a očakávaný vedľajší účinok starnutia. Má to však háčik: Nárast hmotnosti spojený s vekom *nie je* nevyhnutný. Vlastne je to znak nerovnováhy medzi vaším životným štýlom (priveľa potravy, príliš málo fyzickej aktivity) a vnútorným fyzickým prostredím – špecificky hormónmi, ktoré sa spochabli. Tie pribúdajúce kilá, ktoré toľko ľudí berie ako niečo samozrejmé, sú naozaj nebezpečné, vystavujú vás zvýšenému riziku vážnych zdravotných problémov, ktoré obmedzujú schopnosť cítiť sa a fungovať čo najlepšie – od vysokého krvného tlaku, srdcových chorôb a cukrovky po spánkové apnoe, artritídu a hormonálne poruchy ako polycystický ovariálny syndróm, pri ktorom môže byť problém otehotnieť. Nadbytočná hmotnosť zvyšuje aj možnosť vzniku istých typov rakoviny vrátane rakoviny prsníka, hrubého čreva a žľazníka.

Epidémia obezity má viacero príčin, ale na vine sú prevažne spracované uhľohydráty, ktoré tvoria základ stravy väčšiny Američanov. Procesované potraviny obsahujú „obezogény“ – toxické chemické lát-

ky, z ktorých tučnieme – a skryté cukry, ktoré sa zachytávajú v našom mozgu, zahrávajú sa s našim krvným cukrom, energiou a náladou, a potom po nich túžime ešte viac. Po tom, čo som sledoval tisíce pacientov – vrátane svojej ženy Chelsea, ktorá sa zbavila tých posledných tvrdošijných päť kíľ, vyvážila si hormóny a zoštíhla na ketónovej diéte – a vyskúšal som program na sebe (nikdy predtým som nebol taký štíhly), môžem s určitosťou povedať, že najrýchlejší spôsob ako znížiť hmotnosť a nadobro si ju držať od tela je radikálne okresať sacharidy, a to aspoň dočasne, takže začnete spaľovať hlboké, nedosiahnuteľné zásoby telesného tuku. Ketónová diéta je jediný prístup, ktorý je špeci- ficky určený na dosiahnutie tohto cieľa.

Tajomstvo účinnosti môjho programu ketónovej diéty spočí- va v optimálnej zmesi makroživín: veľké množstvo zdravých tukov, striedme bielkoviny a veľmi malé množstvo sacharidov. Nápad konzumovať tuky, aby ste schudli, možno znie kontraintuitívne, ale štúdie ukazujú, že správne druhy tukov skutočne pomáhajú, aby ste stratili tvrdošijný telesný tuk. Môj plán ketónovej diéty je postavený na zdra- vých tukoch, aké sa nachádzajú v avokáde, kokosovom či olivovom oleji a v lososovi. Tieto tuky sú skutočne dobré pre mozog a srdce. A aj dobre chutia.

Program ketónovej diéty obsahuje menej sacharidov než väčšina plánov stravovania s nízkym obsahom sacharidov, lebo ich je supermá- lo – asi 30 gramov denne. Bez obilnín a škrobovej zeleniny a ovocia, na ktoré sa telo spolieha ako na zdroj paliva, vaše telo začne využívať tuk do troch alebo štyroch dní. Dostanete sa do ketózy a začnete spaľovať tie tvrdošijné pneumatiky, čo sa vám nazbierali okolo brucha, stehien alebo chrbta.

Tento metabolický stav je tiež veľmi vzpružujúci a štartuje kaskádu zdravých zmien:

- Telo uvoľňuje menej inzulínu, takže dochádza k dvom javom: Ukladáte menej tuku a normalizuje sa hladina krvného cukru, čím sa razantne znižuje riziko cukrovky.

- Hladiny triglyceridov a „zlého“ (LDL) cholesterolu klesajú, zatiaľ čo „dobrý“ (HDL) cholesterol stúpa – všetko sú to faktory, ktoré chránia zdravie vášho srdca.
- Zlepšuje sa prirodzená schopnosť bojovať s rakovinou, lebo cukor je palivo, ktoré rakovinové bunky potrebujú na prežitie. Štúdie naznačujú, že ketónová diéta s veľmi malým množstvom sacharidov môže skutočne vyhľadovať a zmenšiť nádory.
- Zlepšením schopnosti mitochondrií – drobných orgánov v bunkách, ktoré menia palivo na energiu –, aby si robili svoju prácu, dosiahnete optimálne fungovanie mozgu. Sľubný nový výskum v skutočnosti ukazuje, že zachovávaním zdravého fungovania v energetických centrách mozgu môže ketóza chrániť pred mnohými ničivými neurologickými poruchami od Alzheimerovej či Parkinsonovej choroby a epilepsie po bolesť hlavy, traumatické poranenia mozgu a poruchy spánku.

PRIPRAVENÝ, POZOR, KETO

Existuje viacero prístupov ku ketónovej diéte, ale môj je jedinečný. Nemá za cieľ len priviesť vaše telo do ketózy spaľujúcej tuk, ale aj vytvoriť optimálne prostredie na liečbu. V dôsledku toho môj program ketónovej diéty nie je len o slanine a masle, ale aj o tom, ako dodať telu zeleninu, bylinky, vitamíny a minerály, ktoré sú základnými stavebnými kameňmi zdravia a liečby.

V nasledujúcich kapitolách nájdete všetky informácie, ktoré potrebujete na to, aby ste úplne pochopili moju ketónovú diétu a vyťažili maximum z nasledujúcich tridsiatich dní – a po zvyšok života. Základ tvorí prvá časť. V ľahko prijateľnej forme vysvetľujem, ako funguje ketónová diéta a prečo je taká účinná. Zaoberám sa najväčšími chybami, aké počas nej ľudia robia, čím vám pomôžem vyhnúť sa bežným nástrahám, ktoré môžu podkopať účinnosť tejto diéty. Podelím sa o pôsobivé príbehy o ľuďoch vrátane svojej ženy a svojich pacientov, ktorí prešli mojim programom Keto360, čo predstavuje plán ketónovej diéty v tejto knihe, ako aj internetovú podporu. (Viac informácií o mojom

podrobnom programe Keto360 nájdete na www.draxe.com/keto-diet-keto360.) Okrem toho vám podám detailné informácie o špičkových potravinách, doplnkoch, cvičeniach a esenciálnych olejoch spojených s ketónovou diétou – a prikladám podrobný nákupný zoznam, ba dokonca sa zaoberám aj tým, ako jesť vonku a cestovať počas ketónovej diéty.

V druhej časti sa na všetko pozrieme dôkladnejšie. Vysvetlím, ako program ketónovej diéty znížením zápalu, tvorbou ketónov a vyvážením inzulínu zmení zdravie celého vášho tela až po bunky a mitochondrie. Preberiem, ako pomocou ketónovej diéty môžete posilniť zdravie svojho mozgu, hormónov a metabolizmu a bojovať s rakovinou.

V tretej časti vám poskytnem päť rôznych krátkodobých ketónových plánov, z ktorých si môžete vybrať na základe svojich zdravotných cieľov a ako hlboko a ďaleko chcete s ketónovou diétou ísť: plán pre začiatočníkov, plán pre pokročilých s prerušovaným pôstom, plán pre vegánov, plán pre tých, čo chcú posilniť svoj kolagén a bojovať so starnutím, a plán pri rakovine. A všetko nesmierne uľahčím, lebo vám poskytnem prístup k viac než osemdesiatim lahodným receptom.

Bez ohľadu na to, ktorý plán si vyberiete, budete potrebovať nejaký spôsob, ako na dlhý čas včleníte ketónovú diétu do svojho života. Vtedy sa bude hodiť posledný program v tretej časti. Večný cyklický plán ketónovej diéty je udržateľný prístup, ktorý vám umožní opakovane začať a skončiť s ketózou, no udržiavať si štíhle, mladistvé a zdravé telo aj v nasledujúcich rokoch.

Vzrušuje ma, že ste tu – a som vďačný, že ste sa rozhodli pridať sa k môjmu poslaniu vytvoriť statný a zdravý svet. Keď si chcete podporiť mozog a neurologické zdravie, vyvážiť hormóny, zlepšiť trávenie, schudnúť, spaľovať tuky, zvýšiť energiu a cítiť sa čo najlepšie, môj program ketónovej diéty je pre vás. Je načase hodiť za hlavu frustráciu a sklamanie z neúspešných diét a zhoršujúceho sa zdravia. Vitajte v niečom lepšom.

1. ČASŤ



OBOZNÁMTE SA S KETÓNOVOU DIÉTOU

Diéta, ktorá funguje, keď ostatné zlyhajú

Potreba starodávneho stravovania
v dnešnom toxickom svete

Za dvadsať rokov, čo pomáham pacientom, priateľom a rodine zlepšiť si zdravie, ukázalo sa, že jeden z faktov o diéte, ktorý ich prekvapuje najviac, je, že tuk je pre ľudské telo kritický a sacharidy hrajú menšiu rolu. Naleteli sme a veríme, že sacharidy sú dobré a tuk je zlý. Som tu, aby som vám povedal: Nie je to pravda. Z troch makroživín, ktoré strava obsahuje – tuky, bielkoviny a sacharidy –, tie posledné sú jediné, o ktorých vedci a lekári vedia, že sú nepodstatné.

Keď chcete dôkaz, stačí vám pozrieť sa na svoje telo. Keď vylúčime vodu, priemerné ľudské telo sa skladá zo 73 percent tukov, z 25 percent bielkovín a 2 percent sacharidov. Vidíte ten pomer? Zväčša tuky. Takmer žiadne sacharidy. Tuky sú rozhodujúce pre optimálne fungovanie 37 miliárd buniek vo vašom tele. Chránia orgány, dodávajú telu a mozgu energiu a hrajú životne dôležitú úlohu v hormonálnej signalizácii. Nielen to, ale približne 60 percent mozgu a nervového systému sa skladá z tuku¹ a 25 percent z toho je cholesterol. A pri poldruha kilograme, čo je zlo-mok našej celkovej hmotnosti, mozog využíva 20 percent metabolickej energie a kyslíka v tele.

V tejto knihe vám ukážem, ako je konzumovanie väčšieho množstva tukov a menšieho množstva sacharidov – opak toho, čo vám vždy hovorili – stratégia v stravovaní, ktorá môže zmeniť vaše zdravie. Vo svojej