

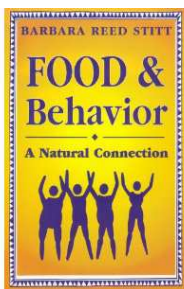
## Komentarz do „Nie jedz śmieci czyli błędy żywieniowe”

Pokaz ten przekazujemy z myślą o ograniczeniu słodczy w sklepikach szkolnych, stołówkach oraz o współdziałaniu w tym przedmiocie – żywienia dzieci - z rodzicami, by i tu stosować ograniczenie/wyeliminowanie nadmiaru cukru oraz produktów spożywczych wysoko przetworzonych.

### Slajd 1

### Slajd 2

**Dr Barbara Red Stitt (była kurator sądowy w stanie Ohio w latach 1970-1982: ”ponad 80% osób pod dozorem sądowym, które trafiły do mnie (...) zmieniało się w zdrowych i wartościowych obywateli, a to wszystko dzięki mojemu programowi terapii dietetycznej”**  
W 1997 r. opublikowała książkę: *Dieta a zachowanie, naturalne związki*



Podaje w niej, że 88% więźniów cierpiało na hipoglikemię czyli niski poziom cukru we krwi, a to skutkuje brakiem odżywienia mózgu i daje takie objawy jak: *nerwowość, drżenie, drażliwość, splątanie, amnezja, halucynacje* - psychiatra by zdiagnozował nerwice, psychozy lub schizofrenię.

Istnieje udokumentowany związek pomiędzy hipoglikemią i agresywnym zachowaniem lub przemocą. Jest udokumentowany związek między dietą a zachowaniem.

Analizowała dietę swoich podopiecznych i znalazła w niej 6 podstawowych błędów żywieniowych. Pierwszym jest nie jedzenie śniadania dlatego pusty stół i krzesła... Wraz z mężem założyła piekarnię ze zdrowymi wypiekami: z pełnego przemiału, z dodatkiem siemienia lnianego. Ufundowali rok eksperymentu w szkole w Appletown (eksperyment trwał dalej – najmniej do 5 lat, nie wiem jak w tej chwili).

### Slajd 3

Nadmierne spożycie białego cukru (trzcinowego również, jeśli dokładnie oczyszczony czyli rafinowany).

### Slajd 4

W średniowiecznej Europie przypadała jedna łyżeczka cukru trzcinowego na mieszkańca (dieta bogaczy), a obecnie źródła różnie podają od 40 do 55 kg rocznie na Europejczyka.

W USA 70 kg/rok/osobę tj. 50 łyżeczek pochłania statystyczny Amerykanin dziennie. Sto lat temu było to w USA 2,5 kg cukru rocznie!

### Slajd 5 i 6

W Polsce (źródła różnie podają) 42 (115 g dziennie tj. 23 łyżeczki dziennie – 45 kg/rok tj. 25 łyżeczek dziennie. A potrzebuje nasz organizm 7 g cukru dziennie czyli trochę więcej niż jedną łyżeczkę. Czyli 2,5 kg rocznie jest bezpieczną ilością.

#### Slajd 7

Cukier osiada na zębach, stają się one pożywką dla bakterii, powodujących próchnicę zębów. Codzienne spożywanie zakwasza organizm. Można przeciwdziałać zakwaszeniu pijąc wodę z cytryną.

#### Slajd 8 i 9

Cukier magazynuje wątroba w postaci „cukru zwierzęcego” tj. glikogenu. Wątroba się rozszerza, nadmiar glikogenu przemienia się w kwasy tłuszczowe, które drogą krwionośną rozchodzą się po organizmie, osiadają m. in. w sercu i nerkach. To prowadzi do różnych kłopotów zdrowotnych np. do podwyższonego ciśnienia krwi.

#### Slajd 10 i 11 jak napisano

#### Slajd 12 Cukier spożywamy pijąc słodzone napoje

#### Slajd 13

2 litry Coca-cola zawiera 212 g cukru czyli 42 i pół kostki cukru (tyle samo łyżeczek), więc pijąc szklankę coli pochłaniamy 25 g cukru tj. 5 łyżeczek

#### Slajd 14 Różne słodycze

#### Slajd 15

Actimel 100 ml zawiera 12 g cukru to proporcjonalnie do szklanki herbaty było by to 30 g cukru czyli tak jakbyśmy szklankę herbaty osłodziли 6 łyżeczkami cukru. Czy mamy świadomość ile cukru wypijamy nie zdając sobie z tego sprawy?

#### Slajd 16 Proszę podkreślić: czytamy co zawierają produkty kupowane przez nas!

Amerykański lekarz dr J.W. Tintera zajmował się niedoczynnością nadnerczy. W ciągu 15 lat przebadał 200 pacjentów cierpiących na różne choroby – w 1955 r. publikacja na ten temat. W 1949 r. wraz z Lovell opisał zespół hypoadrenocortykowy w związku z alkoholizmem, później w 1967 Endocrine Aspects of Schizophrenia Hypoglycemia of Hypoadrenocorticism. Journal of Schizophrenia, vol. 1, No 3, 1967. Przez lata nie przyjmowano wyników jego badań. W roku jego śmierci 1969 Hypoglycemia Foundation publikuje Hypoadrenocorticism.

#### Dr J.W.Tintera:

„jest tylko jeden rodzaj alergii, który jest przejawem uszkodzenia nadnerczy przez cukier”

schizofrenię, alkoholizm, uzależnienie od leków leczyć należy dietą, trwale zakazać używania cukru!

publikacja z 1969 r. za Nexus nr 14 z 2000 r.

#### Slajd 17 i 18 jak na slajdzie cd „białej śmierci” – rafinowana czyli oczyszczona mąka oraz sól

#### Slajd 19

3 błąd żywieniowy – żywność przetworzona jak na slajdzie

**Slajd 20, 21, 22 przykłady żywności wysoko przetworzonej**

**Slajd 23 jak na slajdzie – cukier uzależnia tu serotonina „hormon szczęścia” – hormon tkankowy, neuroprzekaznik**

**Slajd 24**

**Zobrazowanie zaburzenia w działalności trzustki: produkcja nadmiaru insuliny, by wyrównać zaburzony poziom cukru (poziom glukozy powyżej 126 g/dl) – na rys. trzustka (pomarańczowa), fragment dwunastnicy i zielony to pęcherzyk żółciowy**

**Slajd 25**

**„cukier krzepi” – hasło reklamowe wymyślone przez Melchiora Wańkowicza w międzywojniu; przykład z 1928 r. i Warszawskie Czasopismo Lekarskie – cytat**

**Slajd 26**

**Doświadczenie na myszach ze wstrzykniętymi komórkami nowotworu piersi**

**Slajd 27 jak na slajdzie**

**Slajd 28**

**Kolejne braki żywieniowe 4 i 5; komentarz do nadmiaru mleka i jego przetworów (6): dotyczy spożywania mleka i jego przetworów w nadmiarze np. 4-5 razy dziennie! Jak we wszystkim umiar; dorośli tylko mleko sfermentowane!**

**Slajd 29, 30, 31**

**Eksperymenty szkolne w Appletown (stan Wisconsin USA), Barak (Francja) – zdrowa żywność w stołówce szkolnej**

**Slajd 32, 33, 34, 35, 36 szkolny eksperyment z myszami**

**Slajd 37, 38, 39, Doświadczenie angielskie: Centrum Badań nad Astmą i Alergiami (Asthma and Allergy Research Centre) przebadano 227 trzyletnich dzieci, które piły sok z 20 mg czterech sztucznych barwników wraz z konserwantem benzoanem sodu *poniżej granicy dopuszczalnej przez prawo* przez 2 tygodnie, później przez 2 tygodnie piły sok naturalny**

**Slajd 40, 41 doświadczenie Mc Carissona jak na slajdach**

**Slajd 42**

**barwniki (E!) i dośw. w Katedrze Genetyki UPH: testuje się na muszkach owocowych, gdyż te mają 2/3 genotypu (genomu) podobnego do ludzkiego**

**Slajd 43**

**Czytajmy etykiety! „Żelki skład: cukier: syrop glukozowy, żelatyna wieprzowa, woda, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromaty, barwniki: E 133, E 120, E 160, E 150 c, E 151, Carthamas, (E 104, E 110, E 124 mogą mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci). Substancja glazurująca: воск, carnauba, воск pszczeli”. E 104 to żółcień chinolinowa, E 110 to żółcień pomarańczowa, E 124 to czerwień koszenilowa.**

Np. E 104 znaleźć można w (część produktów): użyte pojedynczo lub łącznie E 100, E 102, E 104, E 110, E 120, E 122, E 124, E 129, E 131, E 132, E 133, E 142, E 151, E 155, E 160d, E 160e, E 160f i/lub E 161b w następujących ilościach:

- aromatyzowane napoje bezalkoholowe -100 mg/l
- kandyzowane owoce i warzywa. Mostarda di frutta -200 mg/kg
- konserwy z czerwonych owoców -200 mg/kg
- wyroby cukiernicze -300 mg/kg
- dekoracje i powłoki -500 mg/kg
- pieczywo cukiernicze, wyroby ciastkarskie (np. herbatniki, ciasteczka i wafle) -200 mg/kg
- lody spożywcze -150 mg/kg
- aromatyzowane sery topione -100 mg/kg
- desery, łącznie z aromatyzowanymi przetworami mlecznymi - 150 mg/kg
- sosy, przyprawy (np. curry sproszkowane, tandoori), marynaty, ostry sos korzenny i korniszony z jarzynami  
w occie (konserwa) - 500 mg/kg
- musztarda - 300 mg/kg
- pasty rybne i pasty ze skorupiaków -100 mg/kg
- wstępnie obgotowane skorupiaki - 250 mg/kg
- zamienniki łososia - 500 mg/kg
- surimi - 500 mg/kg
- ikra ryb - 300 mg/kg
- wędzone ryby - 100 mg/kg
- napoje spirytusowe, napoje alkoholowe o zawartości alkoholu mniej niż 15 % obj. (z wyjątkiem wyrobów winiarskich i piwa) - 200 mg/l
- aromatyzowane napoje winiarskie - 200 mg/l
- wino polskie aromatyzowane; napoje winopochodne owocowe, w tym napoje winopochodne owocowe aromatyzowane, napoje winopodobne owocowe, w tym napoje winopodobne owocowe aromatyzowane; napoje niskoalkoholowe, w tym napoje niskoalkoholowe aromatyzowane - wolno stosować wyłącznie w produkcji wyrobów przeznaczonych na polski rynek w dawce max. 200 mg/l
- przetworzony (purée) groszek i ogrodowy groszek (w puszkach) - 100 mg/kg ...

#### Slajd 44

Pamiętamy Colę light - ona zawiera; aspartam, słodzik a pierwsza praca na temat związku słodzika z ewentualnym rakiem mózgu ukazała się w 1996 r.

#### Slajd 45 ,

Slajd 46 piramida żywienia – omówić

Slajd 47 piramida żywienia uzupełniona o aktywność fizyczną, konieczną przy zdrowym stylu życia (choć 3x w tygodniu wysiłek fizyczny)

Slajd 48, 49 zasada jak na slajdzie, cukrzyca 9 x warzywa i owoce

Slajd 50 Picie wody niegazowanej jak na slajdzie

Slajd 51, 52, 53 literatura, zdjęcia z internetu, filmy

Od slajdu 55 do 84 Zdrowy styl życia czyli m. in. dieta dzieci i dorosłych tak jak na slajdach. Ta część pokazu jest dla starszej młodzieży i dorosłych.

Tu można dodać doniesienia o wpływie postu na zdrowie czy to 29 letnia praktyka dr Ewy Dąbrowskiej: 10 dni do 6 tyg. „Post Daniela” – dieta warzywno-owocowa 800 cal/dzień; kontrola lekarza – oczyszczenie organizmu; dieta normalna: 2x w tyg. mięso chude, 1x ryby, pozostałe dni strączkowe jako źródło białka; ważne jest stosowanie przypraw!

czy Dieta 5:2 Five to Two: dwa dni postu w tygodniu, 2x posiłek po 300 cal i 250 cal (razem 600 cal/dzień dla mężczyzn i 500 cal/dzień dla kobiet) – też pod kontrolą lekarza (dr Mosley Michael [www.telegraph.co.uk/lifestyle/](http://www.telegraph.co.uk/lifestyle/)).