

...Po radę do książki

**septem**  
septem.pl



## IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄZEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowania

BESTSELLER

NOWOŚĆ

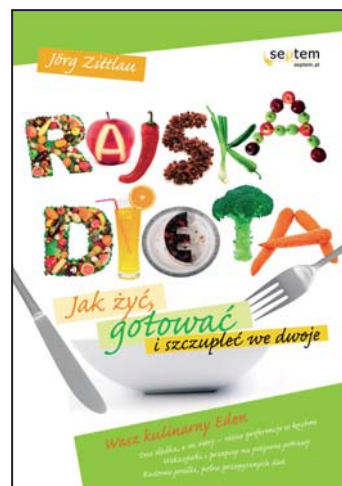
**Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.księgarni.septem.pl](http://o.księgarni.septem.pl)

## Rajska dieta. Jak żyć, gotować i szczupłeć we dwoje

Autor: Jörg Zittlau  
Tłumaczenie: Edyta Panek  
ISBN: 978-83-246-1886-6  
Tytuł oryginału: [Die Adam-und-Eva-Diät.](#)  
[Gemeinsam Leben – Kochen – Abnehmen](#)  
Format: A5, stron: 152



### Wasz kulinarny Eden

- Ona słodka, a on ostry – różne preferencje w kuchni
- Wskazówki i przepisy na pożywne potrawy
- Radosne posiłki, pełne przepysznych dań

### Niebo w gębie!

Czy można jeszcze napisać o diecie coś, czego wcześniej nie czytaliście? Setki artykułów, stopy książek, całe mnóstwo ulotek – jedzcie to, nie ruszajcie tamtego, ograniczajcie prawie wszystko. Tymczasem tylko trwała i długofalowa zmiana Waszego żywienia ma szansę zaowocować zwycięstwem w walce z nadwagą i odzyskaniem formy. Rajska dieta. Jak żyć, gotować i szczupłeć we dwoje nie opiera się jedynie na potrawach z (rajskich) jabłek. Mimo to bez wątpienia ma na celu dostarczenie Wam kulinarnej przyjemności. Nie ma w niej żadnych obostrzeń w formie tabelki z kaloriami czy dokładnych jadłospisów, nieodparcie kojarzących się ze szpitalem. Karta dań obejmuje propozycje napojów i posiłków nie tylko dostosowanych do fizjologicznych cech kobiet i mężczyzn, lecz także pomyślanych jako sposoby na zwiększenie rozkoszy płynącej z jedzenia. Podczas praktykowania tej diety możecie liczyć na pewną harmonię w stosunkach domowych. Jörg Zittlau uwzględni tu szczególne odżywcze wymagania Ewy, a jednocześnie wychodzi naprzeciw smakowym potrzebom Adama. W efekcie tych działań ona staje się szczupła i szczęśliwa, on natomiast zaspokaja swe smakowe zachcianki i jest zadowolony.

Odkryj arkadię w Waszej kuchni

- Test na kobiecy i męski styl odżywiania.
- Menu odpowiednie w sytuacji, gdy odchudzacie się oboje lub tylko jedno z Was.
- Fantastyczne przepisy, opierające się na kuchni azjatyckiej i greckiej.
- Wegetariańskie alternatywy dla dwojga.

# Spis treści

Wstęp 5

## **Podstawowe zasady:**

**Czego naprawdę potrzebują mężczyźni i kobiety 7**

Kto właściwie potrzebuje diety? 8

Nie liczcie kalorii! 14

Siedem zasad beztroskiej degustacji 23

Co sprawia, że kobiety są szczupłe 27

Co sprawia, że mężczyźni są szczupli 34

**Praktyka: Przepisy i strategie dla Ciebie i dla niego 39**

Test: Czy Twój styl odżywiania jest kobiecy, czy męski? 40

Ona chce schudnąć, on niestety nie 44

*Na śniadanie 45*

*Na obiad 51*

*Na obiad lub kolację 58*

*Na kolację 65*

On chce schudnąć, ona niestety nie 68

*Na śniadanie 72*

*Na obiad 76*

*Na kolację 87*

Obydwoje chcą schudnąć	96
<i>Co przyda się kobiecie i mężczyźnie</i>	97
<i>Co smakuje obydwójgu</i>	98
<i>Na śniadanie</i>	100
<i>Na obiad</i>	104
<i>Na kolację</i>	113

Obydwoje pragną zachować swoją wagę i dobrze się odżywiać	121
<i>Droga do pojednania</i>	122
<i>Na śniadanie</i>	123
<i>Ciepłe posiłki</i>	126

**Wykaz przepisów 145**

## Kto właściwie potrzebuje diety?

Jeśli wierzyć opublikowanym liczbom, coraz bardziej obrastamy w tłuszcz. Według badań TNS OBOP przeprowadzonych w roku 2006 na nadwagę cierpi ok. 20% społeczeństwa<sup>1</sup>. Niektórzy postępują według zasady: Najedz się, a później przejdź na kolejną dietę.

Tymczasem przyjrzyjmy się dokładniej badaniom nad zdrowym odżywianiem.

### *Co to znaczy „za gruby”?*

Na początek nasuwa się pytanie, kto lub co właściwie decyduje o tym, od którego momentu można zaklasyfikować danego człowieka do kategorii ludzi otyłych. Odpowiedź brzmi następująco: Miarodajne pod tym względem są takie instytucje jak Instytut Roberta Kocho czy Międzynarodowe Towarzystwo Badań nad Otyłością, które publikując dane dotyczące nadwagi, kierują się tak zwanym wskaźnikiem BMI<sup>2</sup>. Ustala się go w oparciu o iloraz wagi ciała i kwadrat wzrostu podanego w metrach, np.: kto przy wzroście 1,65 m waży 70 kg, ten ma BMI wynoszące  $70:1,65^2 = 25,6$ . Według danych wiodących instytucji zajmujących się problemem zdrowego odżywiania wynik ten wskazuje na nadwagę, podobnie jak BMI wynoszące ponad 25. Jednak wątpliwość budzi stwierdzenie, iż zdrowie takiej osoby jest zagrożone.

Podczas długofalowych badań przeprowadzonych na 6000 „grubasów” w klinice zajmującej się chorobami przemiany materii i odżywianiem w Düsseldorfie okazało się, że długość życia kobiet z lekką lub nawet wyraźną nadwagą (do BMI sięgającego 32) była dokładnie taka sama jak w przypadku większości znacznie szczuplejszych kobiet w Nadrenii Północnej Westfalii. Dopiero od BMI wynoszącego 40 zaznaczał się istotny wzrost umieralności. W przypadku mężczyzn wzrost ten był zauważalny już przy BMI równym 32 (przy czym znajduje się on grubo ponad rzekomo istotną dla zdrowia granicą nadwagi

<sup>1</sup> W grupie wiekowej między 15. a 49. rokiem życia nadwagę miało 28% mężczyzn i 16% kobiet, przy czym tendencja jest zwykła — *przyp. tłum.*

<sup>2</sup> Skrót od angielskiego *Body Mass Index* — wskaźnik masy ciała — *przyp. tłum.*

wynoszącą 25). Wypływa z tego wniossek, że to właśnie kobiety nie powinny nadmiernie rozmyślać o tym, iż nadwaga może skrócić im życie. Nieporównywalnie groźniejsze jest mianowicie ryzyko, iż szkodę na zdrowiu poniesiemy wskutek przesadnej błyskawicznej diety, a przez związany z nią zły nastrój zaczniemy niszczyć sobie kariery i między-ludzkie relacje.

### *Diety wpędzają w choroby*

Nie ulega wątpliwości, że kto często się odchudza, ten popada w choroby. Tymczasem 2/3 dziewcząt w wieku od 14 do 15 lat poddaje się diecie. W przypadku dziewcząt, które szczególnie surowo przestrzegają dietetycznych zaleceń, u co piątej w ciągu roku rozwijają się zaburzenia odżywiania. W Polsce do 10% nastolatek cierpi na problemy z jedzeniem. Dla większości z nich dieta stanowiła „narkotyk” wprowadzający w chorobę.

Kobieca mania na punkcie odchudzania zwiększa ponadto podatność na choroby kręgosłupa. W świetle ewolucji człowieka nadmierne warstwy tłuszczu u kobiet, magazynowane wokół ud, pośladków i bioder, miały ułatwić wyprostowany chód, stanowiąc przeciwwagę dla piersi i drastycznie powiększającego się podczas ciąży brzucha. Gdy warstwy tłuszczu zostaną radykalnie zredukowane przez błyskawiczną dietę, wówczas pomijana jest waga wyrównawcza. Kręgosłup jest niekorzystnie obciążany anatomicznie i dochodzi do skurczy mięśni oraz poważnych chorób obejmujących kręgi i dysk. Według ankiety badawczej 42% kobiet cierpi z powodu bólu pleców, natomiast u mężczyzn jest to tylko 28%.

Ostatecznie nie można zapominać o tym, że błyskawiczne diety i niemal nieuchronnie idący z nimi w parze efekt jo-jo, osłabiają ważne mechanizmy ochronne związane z kobiecym układem sercowo-naczyniowym. Amerykańskie badania prowadzone na 485 kobietach wykazały, że wywołane dietami wahania wagi obniżają poziom lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL). Cząstki te, określane także mianem „dobrego cholesterolu”, działają na naczynia krwionośne niczym czyścik do rur, który chroni przed szkodliwymi i zapychającymi osadami. Już wahanie wagi wynoszące od 10 do 20 kg prowadzi do spadku HDL

o około 10%. Ponadto naukowcy stwierdzili, że w życiu kobiety wystarczą już trzy diety, aby trwale obniżyć poziom HDL, chroniący przed arteriosklerozą i zawałem serca.

Natomiast w przypadku mężczyzn diety działają na ich organizm niczym „rozmiękczac”. Ciało odbiera je jako stres, co prowadzi do obniżenia poziomu testosteronu, czyli hormonu zapewniającego męczyźnie męskość. Również z tego powodu wielu panów po diecie wygląda na sflaczałych, nadmiernie wychudzonych i wzbudza litość — niczym skórka usmażonej kielbaski, którą masarz wypełnił wcześniej mięsem tylko do połowy. Już nie wspomnę nawet o tym, że obniżenie poziomu testosteronu prowadzi do osłabienia zainteresowania seksem. Ponadto diety podkopują i tak słaby system odpornościowy mężczyzn, czego skutkiem jest jeszcze większa podatność na infekcje. Wypływa z tego wniosek, iż kuracje odchudzające czynią z męczyzny pomarszczonego mięczaka, który permanentnie łapie wirusy, ma katar i woli gapić się na tabelki z kaloriami zamiast na dekolt swojej partnerki. Niestety nie brzmi to wszystko zbyt erotycznie, nieprawdaż?

### *Diety czynią człowieka aseksualnym*

Już samo spojrzenie na wychudzone modelki pozwala przypuszczać, że diety zabijają przyjemność płynącą z seksu i zmysłowości. Dotyczy to nie tylko obserwatora. Jest to przypuszczenie mające poważne podłoże naukowe. Psycholodzy wiedzą już od dawna, że asceza praktykowana w jednej dziedzinie życia szybko przenosi się na inne. Kto zatem nie czerpie żadnej przyjemności z jedzenia i picia i zwraca uwagę głównie na kalorie, ten nie potrafi również beztrudnie cieszyć się seksem. Jest to fenomen psychologiczny. Gdy ludzie tracą przyjemność z doznań seksualnych, wkrótce zaczynają gardzić przyjemnością w sensie ogólnym i dlatego diety jako zabójcy przyjemności płynącej z jedzenia ostatecznie stają się także zabójcami radości z seksu.

Ponadto kobieta w trakcie i po menopauzie, gdy poprzez diety pragnie zredukować swoje komórki tłuszczowe, zaczyna „bojkotować” pożądanie również z fizjologicznego punktu widzenia. A przecież to właśnie jej komórki tłuszczowe produkują żeński hormon estrogen,

a tym samym jako producenci estrogenu zastępują przestające działać jajniki. Konsekwencją tego jest fakt, iż kobieta stosująca błyskawiczną dietę oprócz swoich krągłości traci również przyjemność płynącą z seksu. Jeśli zatem po wejściu w okres menopauzy pragnie być jeszcze aktywna seksualnie i nie chce zmieniać swego stylu na smutny i typowy dla babć w plisowanych spódnicach, falbaniastych koszulach i z wyblakłymi siwymi włosami, powinna lepiej zrezygnować z diet.

### *Diety prowadzą do otyłości*

Diety sprawiają, że człowiek zaczyna chorować i staje się podatny na infekcje. Ponadto zabijają przyjemność uprawiania seksu i w perspektywie długofalowej wcale nie odchudzają. Ludzkie ciało nie jest ukierunkowane na odchudzanie. Nawet jeśli na krótszą metę dieta ma pozytywne skutki, organizm natychmiast „zajmuje pozycję wyczekująca”, aby natychmiast ponownie odzyskać utracony tłuszcz, gdy tylko znowu dostarczymy mu normalnego pożywienia. Jest to doświadczenie milionów odchudzających się ludzi, którzy z trudem zdołali pozbyć się 5 kilogramów, a gdy tylko powrócili do normalnej diety, odzyskali poprzednią wagę w ciągu niewielu dni. I na tym nie koniec — 5 kilogramów często zamieniało się nawet w 6. Organizm po prostu postanowił sprawić sobie lepszy zapas na wypadek, gdyby znowu dręczono go dietą.

### *Diety są źródłem kłopotów*

Dietetyczny maraton przebiega zatem po wijącej się trasie jo-jo, która prowadzi ostatecznie do przyrostu wagi. Oczywiście niweczy to zamiary osób na diecie, wskutek czego odchudzanie kończy się dla nich długotrwałą frustracją. Nastrój waha się między agresją a kruczocharnym bluesem. Ponieważ ich humorzaste zachowanie jest przyjmowane przez bliźnich z umiarkowanym zrozumieniem, cierpią na tym relacje międzyludzkie, łącznie ze związkami. Bo któż, będąc zdrowym i ciesząc się życiem, zniósłby przy kuchennym stole towarzystwo przeżuającego sałatę, odchudzającego się „potwora”, u którego „mięśnie

żądze” wyraźnie osłabły nie tylko w odniesieniu do talerza, lecz także i łóżka? Wypływa z tego wniosek, iż diety przynoszą jedynie kłopoty. Dlatego należy zadać sobie pytanie: czy naprawdę muszę wyrządzać sobie taką krzywdę?

Odpowiedzią jest wyraźne NIE. Naprawdę nie potrzebujemy diet, które wpędzają w choroby, pogarszają nastrój, spychają na społeczny margines i pozbawiają przyjemności jedzenia i picia. To, co bardziej przyda się Adamowi i Ewie, to długofalowo zaplanowana forma odżywiania, która odpowiada ich naturalnym skłonnościom. Będzie ona przypominać raj za czasów Adama i Ewy.

### *Lepsza będzie długotrwała zmiana na raj*

Problem polega na tym, że odkąd skończył się raj, minęło bardzo dużo czasu. Zmieniły się również społeczne przyzwyczajenia dotyczące jedzenia i picia, górujące nad naturalnymi potrzebami mężczyzny i kobiety. Zatem mężczyźni spożywają mnóstwo mięsa, chociaż to właśnie ich ciało szczególnie dotkliwie na tym cierpi. Natomiast kobiety litrami piją napoje moczopędne, takie jak herbata i kawa, choć to właśnie one są permanentnie zagrożone niedoborem wody. To tylko dwa z nieskończonej długiej listy przykładów, które udowadniają, że obydwie płcie nie odżywiają się zgodnie ze swoimi biologicznymi potrzebami, lecz w oparciu o społeczne oczekiwania.

Dokładnie w tym miejscu wkracza do akcji *Rajska dieta*. Nie chodzi w niej o liczenie kalorii lub neurotyczne spojrzenia na wagę. Dieta ta ze swoimi atrakcyjnymi przepisami ma za zadanie skusić mężczyzn i kobiety do tego, aby ponownie zaczęli żyć w zgodzie ze swoją prawdziwą naturą. Poniekąd stanowi ona zwrot ku dawnym, rajskim czasom. Istotną rolę dogrywiają w niej nie tylko potrzeby biologiczne (a zatem to, czego mężczyźni i kobiety potrzebują w związku z określonymi składnikami odżywczymi), lecz także specyficzne dla płci preferencje smakowe (czyli to, co mężczyźni i kobiety lubią jeść i pić). Jaki sens miałyby odgórne wskazywanie na potrzeby dotyczące



składników odżywczych, jeśli zawierające je potrawy nie byłyby przygotowane w sposób atrakcyjny dla spożywającego? W takiej sytuacji dieta Adama i Ewy byłaby niczym innym jak tylko jedną z wielu diet, które psują nam przyjemność jedzenia i picia.

A to właśnie czynnik związany z przyjemnością i delektowaniem się ma być cechą rozpoznawczą proponowanej diety i stanowić rozkosz dla podniebienia. Zatem nie jest to dieta we właściwym tego słowa znaczeniu, gdyż nie chodzi w niej o to, aby w ciągu czterech tygodni osiągnąć wagę X, lecz o ułożenie jadłospisu w sposób przyjazny dla mężczyzny i kobiety, tak aby obydwie płcie na dłuższą metę mogły razem siedzieć przy stole i nie uciekały do swoich kącików, aby w atmosferze frustracji opróżnić swoje talerze. Możliwe, że *Rajska dieta* spowoduje u praktykujących ją osób utratę kilku kilogramów wagi. Jest to nawet bardzo prawdopodobne, gdyż w szczególnym stopniu uwzględnia ona fizjologiczne potrzeby mężczyzny i kobiety. Jednakże jej celem nie powinna być redukcja kilogramów, ponieważ w prawdziwym raju nie ma miejsca na wagi i tabelki z kaloriami.