

Gotować czy nie gotować: badania nad witariańskim jedzeniem

oryginał: Brad Busshe

tłumaczenie: Paulina Miodyńska

W związku z coraz większą presją czasu- lub jego brakiem- zdaje się, że obecnie jedzenie jest raczej udogodnieniem, niż koniecznością. Jednakże skupianie się na upływie czasu bardziej niż na odżywianiu niekoniecznie leży w interesie zdrowia i długowieczności.

Dowodzono naukowo, że produkty zachowują większą wartość odżywczą bez obróbki termicznej, gdyż gotowanie niszczy korzystne składniki, takie jak enzymy, minerały, witaminy, przeciwutleniacze, substancje biologicznie czynne czy błonnik.

Osoby, które spożywają głównie witariańskie posiłki twierdzą, że mają więcej energii, ich umysł funkcjonuje szybciej, tak jak trawienie, na które pozytywnie wpływa obecność enzymów nie zabitych podczas gotowania.

Autorka książki ?Eating in the raw: Part I? Luella Semmes twierdzi, że "jeżeli produkt jest poddawany obróbce termicznej lub jego temperatura przekroczy 48 stopni Celsjusza (zależnie od źródła, niektórzy twierdzą, że 40 stopni), enzymy giną, a zasób witamin może ulec uszczupleniu.

Przykładowo, badania wykazały, że 97% zawartości odżywczej w marchewkach jest niszczone podczas gotowania lub podgrzewania w mikrofalówce. Tarcie molekularne, wywoływane przez mikrofalówki, unicestwia delikatne biochemiczne czynniki odpowiedzialne za zwalczanie chorób zawarte w surowych pokarmach. Nie uwzględniona została wcześniejsza strata składników podczas podgrzewania lub zamrażania przed samym gotowaniem.

Nicki Hudgens, kierowniczka motelu w miejscowości Kelowna, żona, matka dwójki dzieci, przyznała się, że przez lata dawała znajomym mikrofalówki jako prezenty, lecz nigdy z nich nie korzystała. Ta, którą posiada dzisiaj, stoi niepodłączona na szafce jako dekoracja.

"Wszystko, co zmienia strukturę molekularną twojego jedzenia, nie może być dla ciebie dobre, pomijając kwestię utraty smaku."

Mimo, że nasze ciała chłoną wiele środowiskowych toksyn i zanieczyszczeń, ich niszczący efekt może być powstrzymany przez włączanie surowych produktów do diety.

Jednakże gwałtowna zmiana sposobu żywienia jest dla większości niewykonalna, gdyż nasz gust jest ukierunkowany od dzieciństwa na konsystencję i temperaturę gotowanych pokarmów. Według Semmes, zmiana diety powinna być "stopniową podróżą".

"Wyobrażenie wielu ludzi o witarianiskim jedzeniu to bezsmakowy posiłek, pozbawiony ciepła i gładkiej konsystencji, które posiadają przetworzone produkty. Jeśli przyrzeć się bliżej, witarianizm to nie tylko sałatki i nieprzyprawione warzywa. Owszem, wymaga on pracy nad swymi przyzwyczajeniami, ale możliwe korzyści dla zdrowia tego typu żywienia mogą spowodować pozytywną i długotrwałą zmianę w życiu."

Gotować czy nie gotować: badania nad witariańskim jedzeniem

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:11 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:08

Proszę pamiętać, że każde źródło pokarmu pochodzi z ziemi i jest naturalnie witariańskie przed jakimkolwiek naruszeniem czy przetwarzaniem. Owoce i warzywa dostarczają najwięcej składników odżywczych jedzone "prosto z krzaczka".

Metody przygotowywania witariańskich pokarmów:

- **Suszenie**

- **Okraszenie przyprawami i ziołami**

- **Wyciskanie soku z owoców i warzyw**

- **Moczenie orzechów i suszonych owoców, aby ponownie je nawodnić**

- **Łuskanie nasion, ziaren i strąków**

- **Miksowanie sosów, puree i zup**

Przykłady nieprzetworzonych produktów jedzonych w całości:

Gotować czy nie gotować: badania nad witarianiskim jedzeniem

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:11 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:08

- **Orzechy**

- **Nasiona**

- **Strąki**

- **Ziarna**

- **Wodorosty**

- **Jarzyzny**

- **Suszone owoce**

- **Oczyszczana woda**

- **Młode mleko kokosowe**

- **Produkty organiczne bądź naturalne**

- **Świeże owoce i warzywa**

- **Świeżo wyciśnięty sok z owoców i warzyw**

Gotować czy nie gotować: badania nad witarianiskim jedzeniem

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:11 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:08

Jak pisarka i aktorka, Will Rogers (1879-1935) kiedyś powiedziała: "Kiedy podniesiesz standard gotowania, zatroszczysz się tym samym o jedyną rzecz na świecie posiadającą znaczenie. Nasze życie zmieści tylko jedną lub dwie wojny, lecz trzy posiłki dziennie- nie ma czynności, którą wykonujemy częściej niż jedzenie."

//