

ZDROWIE, NAWYKI ŻYWIENIOWE
I
SPORT NA CO DZIEŃ
NIE TYLKO
DLA MIŁOŚNIKÓW GÓR



WOJCIECH BIEDROŃ

Projekt okładki

Redakcja i korekta

Redakcja techniczna

© Copyright by Wojciech Biedroń

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku, filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

ISBN dla edycji ebooka **978-83-272-4154-2**

Jeśli macie Państwo pytania, uwagi do publikacji, możecie skontaktować się z autorem pod adresem e-mail: wojciech.biedron@onet.pl

Zdjęcie z okładki: Autor podczas trekkingu w Masywie Rätikonu - Alpy Retyckie (zdj. Gunhard Bertram)

Wydanie I, Warszawa 2013

Published in Poland

Spis treści

<i>Wstęp</i>	<i>4</i>
<i>Zdrowie, odżywianie i sport, kiedyś i dzisiaj</i>	<i>7</i>
<i>Motywacja</i>	<i>12</i>
<i>Żywienie</i>	<i>14</i>
<i>Trening (pływanie, bieganie, rower)</i>	<i>20</i>
<i>Trekking – jako sprawdzian dla naszego przygotowania</i>	<i>25</i>
<i>Odżywianie & trening - często zadawane pytania</i>	<i>28</i>
<i>O problemach żywienia globalnie</i>	<i>31</i>

Wstęp

Witaj Czytelniku!

Być może zastanawiasz się co miałem na myśli wybierając tak wydawałoby się banalną i już tyle razy omawianą kwestię? Dlaczego piszę o tym, co już każdy z nas wie i o tym co ciągle jest głównym tematem rozpraw dietetyków, lekarzy, trenerów i przede wszystkim nas samych, codziennie w domu, pracy, szkole? A może z taką tematyką jest jak z wieloma teoriami, o których wiemy, że istnieją, ale nie ma potrzeby, aby się w nie zagłębiać? A może odpowiednie żywienie i sport ma jednak dla nas znaczenie?

I dlatego powstała ta książka. W tytule pojawiły 3 wyrazy bardzo powszechne, można powiedzieć wręcz „zużyte” od codziennego powtarzania. Pierwszy z nich wykorzystany w tym kontekście, jest w moim rozumieniu pochodną 2 wyrazów po nim następujących. Zdrowie to po prostu tak jak w dodawaniu suma, na którą składają się m.in. racjonalne nawyki żywieniowe i aktywność fizyczna. Niezaprzeczalnie to co jemy, jak jemy, czy się ruszamy i jak często to robimy decyduje o naszej kondycji. Umiejętne zastosowanie wspomnianych elementów może nam nie tylko wydłużyć życie, ale uczynić je prostszym, zdrowszym i na pewno ciekawszym. Jeśli uda mi się przekonać Ciebie do racjonalnego odżywiania i obecności ruchu w codziennym życiu to nie tylko będzie mi bardzo miło, ale będziesz kolejną osobą, która rzadziej będzie czekać w zatłoczonych kolejkach do lekarzy, będzie w stanie kontrolować w mniejszym, bądź większym stopniu swój organizm, a być może spotkamy się kiedyś na górskim szlaku.

Model życia, który tutaj opisuję powstał dzięki wieloletnim zmaganiom z moimi własnymi słabościami, eksperymentom w kuchni, na ścieżce w parku, na bieżni, na basenie czy wreszcie na szlakach górskich. Te ostatnie przemierzam od połowy lat dziewięćdziesiątych. Regularnie biegam od połowy lat osiemdziesiątych, a pływam 1-3 razy w tygodniu od ponad jednej dekady. Dzięki temu jak dotąd rzadko się przeziębiam, mam dobrą kondycję, nie mam problemów żołądkowych, kłopotów ze stawami, kręgosłupem i innych.

Czy to była łatwa droga? Można powiedzieć, że teraz kiedy mam gotowy przepis i potrafię go zastosować w praktyce to tak. Ale recepta ciągle nie jest doskonała i nieustannie się zmienia. Podczas jej tworzenia czy ja, czy Ty powinniśmy wziąć pod uwagę rodzaj naszej pracy, czas który jej poświęcamy, naszych bliskich, relacje z innymi ludźmi, sytuacje losowe i proces starzenia, któremu podlegamy wszyscy. Szczerze mówiąc stoi przed nami wiele trudności do pokonania. W związku z obecnymi trendami zachęcającymi wręcz do wygody, luksusu i ograniczenia wysiłku fizycznego (nie mówiąc już o uprawianiu sportu) do minimum, to zadanie jest prawie niemożliwe. Przez, wydawałoby się bezstresowy sposób życia, którego model serwuje się nam na co dzień, zdrowie fizyczne (a przez

to psychiczne, bo istnieje niezaprzeczalnie ścisły związek jednego z drugim) każdego z nas, moje i Twoje jest coraz bardziej zagrożone. Zdrowie według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to stan cechujący się uzyskaniem dobrego samopoczucia na poziomie fizycznym, psychicznym i społecznym. Temat jest bardzo rozległy i dlatego, że łączy aspekty nie tylko fizyczne, przez to trudny do scharakteryzowania, opisanie i wyczerpującej analizy. Będąc tego świadom w „*Zdrowiu, nawykach żywieniowych i sporcie...*” skupiam się głównie na pierwszym poziomie – który poddaje się w dużym stopniu możliwościom zmierzenia i jest, albo może być traktowany jako element zależny od zmian występujących cyklicznie. Dobre samopoczucie okazuje się być zależne m.in. od dyscypliny żywieniowo – ruchowej, którą sobie stworzymy i której się podporządkujemy. A ta bezpośrednio wpływa na naszą psychikę i nasze interakcje z innymi ludźmi. Zdrowie jako samo w sobie oraz jako składowa dwóch głównych elementów podlegało różnym czynnikom, które w mniejszym bądź większym stopniu wynikały z trendów danej epoki. Dlatego też rozważania temu poświęcone zaczynam od uwarunkowań z przeszłości, gdyż już wtedy pojawił się wyraźny podział na ludzi, jak byśmy powiedzieli teraz, żyjących bardzo niezdrowo, atymi, którzy potrafią czerpać z życia radość i dożyć sędziwego wieku w dobrej kondycji, właśnie dzięki odpowiedniemu odżywianiu i jak to mawiano kiedyś „zażywaniu ruchu”.

Kolejna część moich przemyśleń, dotyczy kontroli nad nami samymi – czyli tym co nazwalibyśmy wykonywaniem poleceń mózgu przez poszczególne układy, głównie przez aparat ruchu, czyli nasze mięśnie i układ chrząstko - szkieletowy. Mowa oczywiście o treningu całego ciała, który zaplanowany w sposób racjonalny i dobrze rozłożony w czasie umożliwi koordynację naszych „podzespołów”. Dzięki ich doskonałej współpracy mamy możliwość uprawiania turystyki górskiej. To stwierdzenie jest także nawiązaniem do moich poprzednich publikacji, w których opisuję i pokazuję piękno przyrody i gór, ale widziane przede wszystkim ze szczytów, a nie tylko z poziomu głównej ulicy w Zakopanem, albo w Karpaczu. Jest to możliwe dzięki temu, że przez wytrenowanie i panowanie nad własnym organizmem posiadamy zdolność do pokonywania dużych odległości pieszo. Zanim jednak do tego dojdzie i będziemy się cieszyć wejściem na pierwszą górę potrenujemy trochę. Poznajmy co to wysiłek i pomyślmy o sobie co się z nami stanie za lat 5, 10, 20? Jeśli teraz nie zwrócimy na to uwagi, miejmy świadomość, że kiedyś może pojawić się refleksja i pytanie: czy, aby na pewno wiedząc, że istnieje tak wiele rzeczy, na które nie mamy wpływu zrobiliśmy wszystko co w naszej mocy, aby zadbać o siebie w poszczególnych etapach naszego życia? Czy pomyśleliśmy o racjonalnym odżywianiu, codziennej dawce ruchu, a także czy wzięliśmy pod uwagę to, że składamy z narządów podlegających procesom metabolicznym, które jak małe fabryki powinny być konserwowane, przeglądane a przede wszystkim muszą pracować, aby nas utrzymać przy życiu? I nawet jeśli nie planujemy w naszym życiu odbywać górskich wędrówek to pomyślmy jak było kształtowane nasze życie przez tysiące lat wcześniej i jak wyglądało ono przed dwustu, trzystu laty kiedy nie było samochodów, schodów

ruchomych, wind, pilotów do telewizora, laptopów, komórek, itp. Czy teraz podświadomie spoglądając na sportowców, czy osoby, które mają optymalną sylwetkę nie utożsamiamy się z nimi mówiąc w duchu: też chcielibyśmy tak wyglądać? A może warto zbliżyć się do tego ideału?

Kiedy już przebrniesz Czytelniku przez część praktyczną, chciałbym abyś pochylił się nad tym co dotyczy całego globu, a więc przede wszystkim nas 7-mio miliardowej populacji, która jak dotąd nie znalazła miejsca poza Niebieską Planetą. Warto mieć świadomość jakie czynniki decydują o naszym zdrowiu, a więc też żywieniu nie tylko w skali mikro.

WB

Zdrowie, odżywianie i sport kiedyś i dzisiaj

Gdyby wziąć pod uwagę kilka ostatnich dekad wyraźnie widać, że podejście do kwestii: zdrowia, żywienia i sportu zmieniło się bardzo poważnie. Jednak nie dotyczy to nas samych, a bardziej opisywaniu tematu przez media: telewizję, radio, prasę i portale internetowe. Ogólnie rzecz biorąc, traktujemy na przykład problem zdrowia w oderwaniu od naszych codziennych zajęć tzn. życia zawodowego, a przy tym rodzaju wykonywanej pracy, życia rodzinnego, wypoczynku, sposobu odżywiania, itd. Dzięki takiemu podejściu powstały teorie traktujące tę tematykę w sposób złożony. Powstały szkoły, można by nawet powiedzieć teorie, które traktują procesy metaboliczne, które zachodzą w naszym organizmie jako podlegające stanom emocjonalnym, wynikające z naszych pragnień i decydujące o naszym samopoczuciu.

Jeżeli poznamy swoją fizjologię i będziemy w stanie kontrolować swoje zdrowie, wsparcie w postaci ideologicznych założeń, będzie jak najbardziej wskazane. Jeśli natomiast odejdziemy od przyjętego przez nas planu i pozwolimy decydować o nas chwilowym zachciankom naszego organizmu, które powstają w naszej głowie, a nie mają nic wspólnego z narzuconymi przez naszą świadomość zasadami, wtedy nam się nie uda. Trzeba pamiętać, że tak jak każdy organizm prosty, czy złożony potrzebujemy energii, która powstaje w wyniku procesów chemicznych na poziomie komórkowym. Zaburzenie funkcjonowania już na tym poziomie może skutkować nadwyżkami, które niepotrzebnie zostają magazynowane w postaci substancji zapasowych.

Podobnie niedobór substancji odżywczych skutkuje zachwianiem równowagi metabolicznej w naszym organizmie. Jeżeli wyjdziemy z poziomu pojedynczej komórki i przejdziemy do poziomu narządów, wtedy zdamy sobie sprawę, że wymagane jest regularne zaopatrywanie komórek w odpowiednie substancje, które umożliwią im prawidłowe funkcjonowanie. Dzięki temu można mówić o prawidłowej pracy poszczególnych „składowych” całego organizmu. Takie bardzo poważne uproszczenie, gdyż procesy metaboliczne nie mogą być wyjaśnione w kilku zdaniach, służy temu, żeby pokazać, że każdy żywy organizm podlega regularnym cyklom. Poznanie tych powtarzalnych procesów jest kluczem do naszego ciała. Dlatego na tym etapie możemy zapomnieć o tym wszystkim co nam podsuwa mózg, a co nie jest związane z naszą fizjologią. Jeżeli odrzucimy otoczkę, którą oferują różnego rodzaju „filozofie zdrowia” używających modnych słów kluczowych takich jak np. wellness, fit, dieta, odchudzanie, bycie „sexy”, itd. staniemy przed podstawowym i równocześnie bardzo prostym zadaniem polegającym tylko na regularnym zapewnieniu naszemu organizmowi odpowiedniego pokarmu. Następnie przetworzenie go na energię i równocześnie pozbycie się nadwyżek zamagazynowanych w postaci tłuszczu w naszych tkankach (o ile ten ostatni rzeczywiście

gdzieś tam sobie niepotrzebnie zalega).

Problem nadmiernego przybierania na wadze, który jest znakiem naszych czasów, był związany z sytuacją w minionych epokach, kiedy cyklicznie powtarzały się regularne okresy głodu i okresy syte. Wynikało to m.in. z powtarzających się klęsk takich jak susze, powodzie, zarazy. Głód kończył się i jeśli wszystko wracało do normy zaczynał się czas zbiorów. Teraz niedożywienie jest czymś bardzo rzadkim w bogatych społeczeństwach. Złe żywienie jest już odrębnym problemem, ale brak żywności w takich krajach występuje sporadycznie. Kiedyś, gdy egzystencja człowieka była determinowana przez pory roku i zależała od rolnictwa wykształcił się mechanizm, który teraz jest naszym utrapieniem. Organizm człowieka gromadził zapasy w postaci rozbudowanej tkanki tłuszczowej, ponieważ było wiadomo, że wraz z zakończeniem zbiorów i nastaniem niekorzystnej dla uprawy pory, (suszy, zimy a także gdy dochodziło do wyjałowienia gleby) nastanie okres głodu. W cywilizacjach starożytnych rolnictwo było zależne od rzeki i systemów irygacyjnych. W średniowieczu było podobnie, ale w dalszym ciągu zdarzały się klęski nieurodzaju. Dodatkowo częste zarazy, wojny, które prowadzono w celu m.in. zniszczenia zbiorów przeciwnika, bardzo silnie wpływały na gospodarowanie zasobami żywności. W wiekach późniejszych niewiele się zmieniło. Dopiero rozwój nauki i techniki w XVIII i XIX wieku zmienił sytuację o tyle, że człowiek nauczył się kontrolować wytwarzanie żywności. W wieku XX największe spustoszenie w zbiorach i hodowli poczyniły wojny światowe. Później świat podzielił się na 2 zwalczające się obozy. Na zachodzie Europy i USA wprowadzono gospodarkę intensywną. Żywności zaczęło przybywać i wraz z rozwojem tych populacji pojawił się nowy, powszechny problem. Była to nadwaga oraz towarzyszące jej choroby cywilizacyjne.

Popatrzymy teraz na czasy współczesne i na naszą szerokość geograficzną. Polska stała się bogatym krajem (nie wnikam w kwestie PKB, poziom skolaryzacji, płacy za jedną roboczogodzinę, itd.). Niezależnie od różnic, Polska i reszta Europy mają jedną cechę wspólną. Jeśli chodzi o ilość jedzenia, którą się gospodaruje (w tym: produkuje oraz importuje) zrównaliśmy się z innymi krajami. Poza tym mamy tak samo przetworzone (zwróćmy uwagę na to co znajduje się w opisie składników dowolnej np. puszki z mięsem) i ogólnodostępne jedzenie jak np. w Niemczech, Francji czy w Anglii. Okazuje się, także iż w ciągu 2 dekad prawie dogoniliśmy, pod względem ilości osób z otyłością i nadwagą takie kraje jak Hiszpania, Włochy, Wielka Brytania czy USA. I nic nie wskazuje na to, żeby coś się miało zmienić. Skupmy się jednak na genezie tego zjawiska. W miarę bogacenia się społeczeństw obserwuje się tendencję do coraz szybszego, niepohamowanego pędu do luksusu i wygody. A w związku z tym, że obecnie większość populacji światowej mieszka w miastach, utrwalają się złe nawyki, które rujną nasz organizm już od najmłodszych lat.

Zróbmy eksperyment.

Powiedzmy, że po pracy chcemy zrobić jakiś normalny posiłek. Nie powiedziałem zdrowy (choć szczerze powiem, że to słowo często w tym kontekście, niewiele ma wspólnego z rzeczywistością).

Co robimy? Albo kupujemy szybko jakiegoś „gotowca”, albo po prostu kupujemy sztukę mięsa i jakiś dodatek w postaci frytek, ziemniaków, rzadziej kaszy. I nie byłoby jeszcze w tym nic złego, gdyby nie okazało się, że po pierwsze, w ciągu dnia już zjedliśmy 2 pączki, wypiliśmy 3 kawy, i na przykład rano kupiliśmy sobie kanapkę zawiniętą w folię, z białego pieczywa i z wkładem w postaci podejrzanego jakości wędliny albo sera. Teraz wyobraźmy sobie, że mając pracę biurową, a więc nie wymagającą dużego wysiłku fizycznego, codziennie zjadamy w ten sposób 3000 kalorii. Robimy tak 5 dni w tygodniu i 52 tygodnie w roku. Do tego doliczmy weekendowe wypadki z rodziną do centrów handlowych, jakieś firmowe imprezy, itd. Przypuśćmy, że mamy co najmniej jeden samochód, zawsze używamy windy i schodów ruchomych. Dodatkowo założmy, że nie pamiętamy kiedy ostatnim razem przepłynęliśmy jedną długość basenu (25 albo 50 metrów), a po przebiegnięciu 20-50 metrów łapiemy zadyszkę. Teraz przypuśćmy, że żyjemy już np. ćwierć albo pół wieku. Jeżeli Czytelniku to zdanie to jest opis w mniejszym lub większym stopniu pasujący do Ciebie, ponadto/albo doświadczyłeś np. problemów z nadciśnieniem, sercem, zbyt wysokim poziomem cukru, itd. a może co gorsze już byłeś hospitalizowany, potraktuj to proszę jako memento. Zauważ również, że pomimo tego, iż choroby cywilizacyjne są uznawane za koszmar naszych czasów, to w gruncie rzeczy sam rozwój cywilizacji jest ich głównym winowajcą. Wobec tego pozostaje pytanie dlaczego tak jest? Wydawać by się mogło, że te dwie sprawy stoją z jednej strony w sprzeczności, a z drugiej zależą od siebie i wzajemnie się napędzają. Tak szybko jak zdamy sobie z tego sprawę, tak szybko będziemy się mogli za siebie zabrać. Proponuję nie wnikać w szczegóły tylko uznać to za czynnik, na który zupełnie nie mamy wpływu. Czy zawsze tak było? Otóż, gdyby tak porównać lata 70-te i 80-te do współczesnych zauważymy, że jest kilka podstawowych różnic i to zarówno na korzyść tego co było jeszcze powszechne 30-40 lat temu, jak i na niekorzyść zjawisk lat 90-tych i pierwszej dekady XXI wieku. Nie tak dawno jeszcze jedzenie miało smak jedzenia: chleb kupowany u prywatnego piekarza smakował jak chleb a np. wędliny były robione w ten sposób, że z 2 kilogramów mięsa powstawał kilogram szynki, a nie odwrotnie. Dodatkowo ilość śmietnikowego jedzenia naprawdę była śladowa. (Według niektórych dietetyków Polska jest na drugim miejscu jeśli chodzi o spożycie jedzenia typu „trash-food” na jedną osobę!) Dobra czekolada była kiedyś na kartki i była droga. Oprócz tego produkty tego typu naprawdę zawierały tłuszcz kakaowca a nie „uzupełniacz” w postaci cukru. Do ich wyrobu używano mleko pełne a nie przetworzone mleko w proszku. Podobnie wspomniana wcześniej szynka czy wędlina nie miała w sobie glutenu tylko białka i tłuszcze zwierzęce. Dochodzimy tutaj do zasygnalizowanego wcześniej problemu zdrowego żywienia czyli takiego, które nie jest wzbogacone o substancje, które je konserwują (wzmacniacze smaku – np. powszechnie stosowana neurotoksyna - glutaminian sodu, czy inne jak substancje przeciwko pleśni, gniciu, zbrylaniu, etc.) oraz jest w minimalnym stopniu przetworzone (tzn. musimy sami je przygotować a nie tylko podgrzać w mikrofalówce. A jak było z ruchem? Wiele dyscyplin sportowych było nieznanymi. Czasem przychodziła moda i następnie odchodziła.

Dobrze wyposażone sklepy sportowe były rzadkością. Oficjalnie nie mówiono zbyt dużo o potrzebie ruchu. Nie było jednak tak krytycznej sytuacji jak obecnie jeśli chodzi o problem nadwagi i otyłości. Jedną z przyczyn było to, że ówczesna wiedza dotycząca konserwowania żywności nie była jeszcze tak rozwinięta. Ludzie chcąc nie chcąc musieli sobie szukać innej rozrywki niż telewizja czy komputer. Poza tym istniały dwa wrogie bloki państw, co uniemożliwiało swobodny przepływ towarów, technologii, receptur. Nie trzeba było wieźć szybko psującej się żywności z jednego krańca kontynentu na drugi. Znaliśmy tylko „swojskie” jedzenie. Natomiast jeżeli komuś udało się pojechać na Zachód Europy, wtedy naprawdę nawet ze względu na żywność, widać było odmienność. Teraz nie ma miejsca na globie gdzie nie dotarła jeszcze Coca Cola, Pepsi Cola albo baton Mars, Snickers czy chipsy Lays.

Wracając do naszej polskiej rzeczywistości możemy powiedzieć, że byliśmy skazani na rodzime produkty, często produkowane przez lokalnych producentów. Nie trzeba ich było specjalnie konserwować, bo nie było tylu norm, przepisów, dyrektyw jak obecnie. Obróbka chemiczna żywności zaczynała się rozwijać. Rzeźnie, mleczarnie, piekarnie nie musiały być tak sterylne jak obecnie. Choroby: Kreuzfelda Jacoba, Gąbczaste Zwyródnienie Mózgu (BSE) pojawiały się w czasopismach naukowych i były znane tylko ludziom z branży. A jak wyglądała sprawa ze sportem? Był upolityczniony i generalnie miał służyć supremacji jednego bloku politycznego nad drugim. W życiu codziennym natomiast kojarzył się przede wszystkim z 2 godzinami wychowania fizycznego w tygodniu w szkole podstawowej lub średniej. Choć były grupki pasjonatów, którzy osiągalni bardzo dobre wyniki w tym również w olimpiadach, spartakiadach, etc. W życiu codziennym był jednak prawie niezauważalny, podobnie jak obecnie. Nie było infrastruktury. Zaniedbane bieżnie, boiska, gdzieś tam korty o które nikt się nie troszczył. To obraz, który pamiętam z lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych minionego wieku. A jak sprawa wygląda obecnie? Popatrzmy na obiekty sportowe XXI wieku. W średniej wielkości mieście, powiedzmy 170 tysięcznym mamy kilka nowoczesnych basenów krytych, co najmniej kilka kortów tenisowych, z których część jest nawet pod dachem. Nie wspomnę o tartanowych bieżniach, trawiastych boiskach oraz siłowniach i podobnych obiektach. Kiedy porównamy lata 80-te minionego wieku oraz I dekadę XXI wieku jesteśmy świadkami znaczących zmian i to w dwóch kluczowych i interesujących nas dziedzinach. Po pierwsze pogorszyły się: jakość i wartość żywności (mam na myśli ogólnodostępne, konserwowane, tanie i przetworzone produkty, gdyż pozostałe czyli te zdrowe bez konserwantów i nieprzetworzone pozostają drogie i nie zawsze są dostępne – trudno o nie w hipermarketach i czasem na lokalnych bazarach w zależności od tego gdzie zaopatrują się sprzedawcy) a po drugie została rozbudowana infrastruktura sportowa. Jak widać przeanalizowaliśmy czynniki, które towarzyszą nam już w momencie przyjscia na świat. Zauważamy trendy, które wynikają z globalnych tendencji, a które niekoniecznie muszą być korzystne. Próbuje tutaj zdefiniować pojęcie zdrowia ciągle jako składową dwóch elementów: odżywiania oraz aktywności fizycznej. Uważam, że kwestia naszych nawyków żywieniowych zależy od nas samych podobnie jak to, jak często się ruszamy. Na wszystko inne nie mamy wpływu. Na pewno każdy się zgodzi