

Augalų paradoksas: paslėpti „sveiko“ maisto pavojai, sukeltys ligas ir svorio padidėjimą

Autorius Stevenas R. Gundry

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_80_abstrakt-Augalų_paradoksas_pa.mp3

Santrauka:

Steven R. Gundry „Augalų paradoksas: paslėpti pavojai sveiko maisto, sukeliančio ligas ir svorio padidėjimą“ – tai knyga, kurioje nagrinėjami paslėpti sveiko maisto pavojai, galintys sukelti ligas ir svorio padidėjimą. Knygoje paaiškinama, kaip tam tikri augaliniai baltymai, lektinai, gali sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Taip pat paaiškinama, kaip lektinų galima išvengti laikantis dietos be lektino. Knygoje taip pat pateikiami patarimai, kaip atpažinti lektinus maiste ir jų vengti, taip pat kaip pasirinkti sveiką maistą. Be to, knygoje pateikiama informacija apie tai, kaip naudoti papildus, siekiant sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Knyga pradedama aptariant lektinų istoriją ir tai, kaip jie gali sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Tada paaiškinama, kaip lektinų galima rasti daugelyje sveikų maisto produktų, tokių kaip grūdai, ankštiniai augalai ir nakvišų daržovės. Knygoje taip pat paaiškinama, kaip lektinų galima išvengti laikantis dietos be lektino, kuri apima grūdų, ankštinių augalų ir nakvišų daržovių vengimą. Be to, knygoje pateikiami patarimai, kaip atpažinti lektinus maiste ir jų vengti, taip pat kaip pasirinkti sveiką maistą. Tada knygoje pateikiama informacija apie tai, kaip vartoti papildus, siekiant sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Jame taip pat pateikiama informacija apie tai, kaip pakeisti gyvenimo būdą siekiant sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Be to, knygoje pateikiama informacija apie tai, kaip naudoti streso valdymo metodus, siekiant sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Galiausiai knygoje pateikiama informacija apie tai, kaip naudoti mankštą uždegimui mažinti ir bendrai sveikatai pagerinti. Apskritai Steveno R. Gundry knyga „Augalų paradoksas: paslėpti sveiko maisto pavojai, sukeltys ligas ir svorio padidėjimą“ yra knyga, kurioje nagrinėjami paslėpti sveiko maisto pavojai, galintys sukelti ligas ir svorio padidėjimą. Knygoje pateikiama informacija apie tai, kaip atpažinti lektinus maiste ir jų išvengti, taip pat kaip pasirinkti sveiką maistą. Be to, knygoje pateikiama informacija apie tai, kaip vartoti papildus, keisti gyvenimo būdą, streso valdymo metodus ir mankštą, siekiant sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą.

Pagrindinės idėjos:

#1. Lektinai yra baltymai, randami daugelyje augalinės kilmės maisto produktų, kurie gali sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Idėjos santrauka: „Augalų paradoksas“ daugiausia dėmesio skiria lektinams - baltymams, randamiems daugelyje augalinės kilmės maisto produktų, kurie gali sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Dr. Gundry paaiškina, kaip galima išvengti lektinų ir kaip pasirinkti sveikesnį maistą.

Lektinai yra baltymai, randami daugelyje augalinės kilmės maisto produktų, kurie gali sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Gydytojas Stevenas R. Gundry knygoje „Augalų paradoksas: paslėpti pavojai sveiko maisto, sukeliančio ligas ir svorio padidėjimą“ paaiškina, kaip galima išvengti lektinų ir kaip pasirinkti sveikesnį maistą. Jis paaiškina, kad lektinų yra daugelyje įprastų maisto produktų, tokių kaip grūdai, ankštiniai augalai ir nakvišų daržovės, ir kad jie gali sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Jis taip pat paaiškina, kaip atpažinti ir vengti maisto produktų, kuriuose yra lektinų, taip pat kaip pasirinkti sveikesnį maistą. Jis pateikia patarimų, kaip sumažinti lektino suvartojimą, pavyzdžiui, mirkyti ir daiginti grūdus ir ankštinius augalus bei vengti perdirbto maisto. Jis taip pat pateikia receptus ir valgio planus, kuriuose yra mažai lektinų. Laikydami daktaro Gundry patarimų, skaitytojai gali sumažinti suvartojamo lektino kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.

#2. Daug lektinų turinčios dietos gali priaugti svorio, sukelti virškinimo problemų ir kitų sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Dr. Gundry paaiškina, kaip dieta, kurioje yra daug lektinų, gali priaugti svorio, sukelti virškinimo problemų ir kitų sveikatos problemų. Jis pateikia strategijas, kaip sumažinti

lektino suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.

Dr. Stevenas R. Gundry, knygos „Augalų paradoksas: paslėpti pavojai sveiko maisto, sukeliančio ligas ir svorio padidėjimą“ autorius, paaiškina, kaip valgant maistą, kuriame yra daug lektinų, gali padidėti svoris, atsirasti virškinimo problemų ir atsirasti kitų sveikatos problemų. Lektinai yra baltymai, randami daugelyje augalinės kilmės maisto produktų ir gali sukelti uždegimą bei pažeisti žarnyno gleivinę. Dr. Gundry teigia, kad lektino suvartojimo sumažinimas gali padėti pagerinti bendrą sveikatą. Jis rekomenduoja vengti grūdinių, ankštinių ir nakvišų daržovių, nes tai vieni didžiausių lektinų šaltinių. Jis taip pat siūlo valgyti daugiau fermentuoto maisto, pavyzdžiui, raugintų kopūstų ir kimchi, nes jie gali padėti sumažinti lektino kiekį organizme. Be to, daktaras Gundry rekomenduoja vartoti probiotikų papildą, kuris padėtų atkurti naudingų bakterijų pusiausvyrą žarnyne. Galiausiai jis siūlo valgyti daugiau priešuždegiminių maisto produktų, tokių kaip riebi žuvis, alyvuogių aliejus ir žalumynai, kad padėtų sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą.

#3. Dieta be lektino gali padėti sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Idėjos santrauka: Augalų paradoksas paaiškina, kaip dieta be lektino gali padėti sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams pasirinkti sveikesnį maistą ir sumažinti lektino suvartojimą.

Dieta be lektino yra pastaraisiais metais vis labiau populiarėjanti koncepcija, o daktaro Steveno R. Gundrys knygoje „Augalų paradoksas: paslėpti sveiko maisto pavojai, sukeltys ligas ir svorio padidėjimą“ pateikiama išsami informacija apie galimą šios dietos naudą. Pasak daktaro Gundry, lektinai yra baltymai, randami daugelyje augalinės kilmės maisto produktų, kurie gali sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Jis aiškina, kad vengdami maisto produktų, kuriuose yra lektino, žmonės gali sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams pasirinkti sveikesnį maistą ir sumažinti lektino suvartojimą. Jis aiškina, kad kai kuriuos lektino turinčius maisto produktus galima saugiai valgyti juos verdant ar mirkant, o kitų reikėtų visiškai vengti. Jis taip pat pataria, kaip atpažinti ir išvengti paslėptų lektinų šaltinių perdirbtuose maisto produktuose. Be to, jis siūlo į racioną įtraukti priešuždegiminių maisto produktų, tokių kaip omega-3 riebalų rūgštys, ciberžolė ir imbieras. Vadovaudamiesi „Augalų paradokso“ patarimais, skaitytojai gali sužinoti, kaip sumažinti lektino suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Dietos be lektino valgymas gali padėti sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą, o Dr. Gundrys knygoje pateikiama informacija ir gairės, kurių reikia norint pakeisti gyvenimo būdą.

#4. Jei valgysite daug perdirbtų maisto produktų, tai gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Dr. Gundry paaiškina, kaip valgymas, kuriame gausu perdirbto maisto, gali sukelti sveikatos problemų. Jis pateikia strategijas, kaip sumažinti perdirbto maisto suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.

Dr. Stevenas R. Gundry, knygos „Augalų paradoksas: paslėpti pavojai sveiko maisto, sukeliančio ligas ir svorio padidėjimą“ autorius, paaiškina, kaip valgant maistą, kuriame yra daug perdirbtų maisto produktų, gali kilti sveikatos problemų. Perdirbti maisto produktai yra tie, kurių natūrali būklė buvo pakeista, pavyzdžiui, konservuoti, šaldyti arba supakuoti maisto produktai. Šiuose maisto produktuose dažnai yra pridėto cukraus, druskos ir nesveikų riebalų, kurie gali sukelti nutukimą, diabetą, širdies ligas ir kitas sveikatos problemas. Daktaras Gundry siūlo sumažinti perdirbto maisto suvartojimą ir pakeisti jį visaverčiu, neapdorotu maistu. Jis rekomenduoja valgyti daug vaisių, daržovių, nesmulkintų grūdų ir liesų baltymų. Jis taip pat siūlo apriboti cukrų, druską ir nesveikus riebalus bei kiek įmanoma vengti perdirbto maisto. Laikydami šią strategiją, asmenys gali pagerinti savo bendrą sveikatą ir sumažinti su perdirbtu maistu susijusių sveikatos problemų riziką.

#5. Daug cukraus turinčios dietos valgymas gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Augalų paradoksas paaiškina, kaip dieta, kurioje yra daug cukraus, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti suvartojamo cukraus kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.

„Augalų paradoksas“, kurį parašė daktaras Stevenas R. Gundry, paaiškina, kaip daug cukraus turinčios dietos

valgymas gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry paaiškina, kad cukrus yra pagrindinis uždegimo veiksnys, kuris gali sukelti įvairių sveikatos problemų, įskaitant nutukimą, diabetą, širdies ligas ir vėžį. Jis taip pat paaiškina, kad cukrus gali trukdyti organizmo gebėjimui įsisavinti esmines maistines medžiagas, todėl gali atsirasti trūkumai ir atsirasti papildomų sveikatos problemų. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti suvartojamo cukraus kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis rekomenduoja vengti perdirbto maisto, kuriame dažnai yra daug cukraus, o sutelkti dėmesį į visavertį, neperdirbtą maistą. Jis taip pat siūlo apriboti pridėtinį cukrų, pavyzdžiui, esantį saldintuose gėrimuose, ir pakeisti juos natūraliais saldikliais, tokiais kaip medus ar klevų sirupas. Be to, daktaras Gundry rekomenduoja valgyti daugiau skaidulų turinčio maisto, pavyzdžiui, vaisių, daržovių ir nesmulkintų grūdų, kurie gali padėti sulėtinti cukraus įsisavinimą į kraują. Laikydami daktaro Gundry patarimų, skaitytojai gali sumažinti suvartojamo cukraus kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Daug cukraus turinčios dietos valgymas gali sukelti sveikatos problemų, tačiau pasirinkę tinkamas strategijas skaitytojai gali rinktis sveikiau ir mėgautis sveikesniu gyvenimo būdu.

#6. *Daug sočiųjų riebalų turinčios dietos valgymas gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Dr. Gundry paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu sočiųjų riebalų, gali sukelti sveikatos problemų. Jis pateikia strategijas, skirtas sumažinti sočiųjų riebalų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.*

Daktaras Gundry aiškina, kad valgymas, kuriame gausu sočiųjų riebalų, gali sukelti įvairių sveikatos problemų, tokių kaip širdies ligos, insultas ir diabetas. Jis aiškina, kad sočiųjų riebalų yra gyvūninės kilmės produktuose, tokiuose kaip raudona mėsa, pieno produktai ir kiaušiniai, taip pat perdirbtas maistas, pavyzdžiui, traškučiai, sausainiai ir pyragaičiai. Jis rekomenduoja sumažinti suvartojamų sočiųjų riebalų kiekį, vengiant perdirbto maisto ir valgant liesnes mėsos gabalus, taip pat gyvūninės kilmės produktus keičiant augaliniais baltymais. Jis taip pat siūlo į dietą įtraukti sveikųjų riebalų, tokių kaip alyvuogių aliejus, riešutai ir avokadai. Laikydami šių strategijų, Dr. Gundry mano, kad asmenys gali sumažinti savo sveikatos problemų, susijusių su dieta, kurioje gausu sočiųjų riebalų, riziką.

#7. *Dieta, kurioje yra daug transriebalų, gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Augalų paradoksas paaiškina, kaip dieta, kurioje yra daug transriebalų, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti transriebalų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.*

„Augalų paradoksas“, kurį parašė daktaras Stevenas R. Gundry, paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu transriebalų, gali sukelti sveikatos problemų. Transriebalų yra perdirbtuose maisto produktuose, tokiuose kaip margarinas, keptas maistas ir kepiniai. Dr. Gundry paaiškina, kad transriebalai gali padidinti organizmo uždegimą, dėl kurio gali kilti įvairių sveikatos problemų, tokių kaip širdies ligos, diabetas ir nutukimas. Jis taip pat pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti transriebalų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Pavyzdžiui, jis rekomenduoja vengti perdirbto maisto ir valgyti daugiau visavertio, neperdirbto maisto. Jis taip pat siūlo apriboti sočiųjų riebalų kiekį maiste ir pakeisti juos sveikesniais riebalais, tokiais kaip alyvuogių aliejus ir avokadai. Laikydami šių patarimų, skaitytojai gali sumažinti suvartojamų transriebalų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.

#8. *Jei valgysite daug rafinuotų angliavandenių, tai gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Dr. Gundry paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu rafinuotų angliavandenių, gali sukelti sveikatos problemų. Jis pateikia strategijas, kaip sumažinti rafinuotų angliavandenių suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.*

Dr. Stevenas R. Gundry, knygos „Augalų paradoksas: paslėpti pavojai sveiko maisto, sukeliančio ligas ir svorio padidėjimą“ autorius, paaiškina, kaip valgant maistą, kuriame yra daug rafinuotų angliavandenių, gali kilti sveikatos problemų. Rafinuotų angliavandenių yra perdirbtuose maisto produktuose, tokiuose kaip balta duona, balti ryžiai ir saldūs užkandžiai. Iš šių maisto produktų netenkama natūralių skaidulų ir maistinių medžiagų, todėl jie turi mažai maistinės vertės. Valgydami maistą, kuriame yra daug rafinuotų angliavandenių, gali padidėti nutukimo, diabeto, širdies ligų ir kitų lėtinių sveikatos būklių rizika. Dr. Gundry pateikia strategijas, kaip sumažinti rafinuotų angliavandenių suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis rekomenduoja valgyti nesmulkintus grūdus, ankštinius augalus ir kitus augalinės kilmės maisto produktus, kuriuose yra daug skaidulų ir maistinių medžiagų. Jis taip pat

siūlo apriboti perdirbtą maistą ir saldžius užkandžius ir pakeisti juos sveikesnėmis alternatyvomis, tokiomis kaip vaisiai, daržovės, riešutai ir sėklos. Be to, jis rekomenduoja reguliariai mankštintis ir pakankamai miegoti, kad padėtų išlaikyti sveiką svorį ir sumažintų lėtinių sveikatos sutrikimų riziką. Laikydami Dr. Gundry patarimų, asmenys gali sumažinti suvartojamų rafinuotų angliavandenių kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Valgydami maistą, kuriame gausu skaidulų ir maistinių medžiagų, galite sumažinti nutukimo, diabeto, širdies ligų ir kitų lėtinių sveikatos būklių riziką. Be to, reguliari mankšta ir tinkamas miegas gali padėti išlaikyti sveiką svorį ir pagerinti bendrą sveikatą.

#9. *Daug dirbtinių saldiklių turinčios dietos gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Augalų paradoksas paaiškina, kaip dieta, kurioje yra daug dirbtinių saldiklių, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti suvartojamų dirbtinių saldiklių kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.*

„Augalų paradoksas“, kurį parašė daktaras Stevenas R. Gundry, paaiškina, kaip dieta, kurioje yra daug dirbtinių saldiklių, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry paaiškina, kad dirbtiniai saldikliai gali sukelti uždegimą, sutrikdyti natūralią organizmo pusiausvyrą ir priaugti svorio. Jis taip pat paaiškina, kad dirbtiniai saldikliai gali trukdyti organizmo gebėjimui įsisavinti maistines medžiagas, todėl gali trūkti būtinų vitaminų ir mineralų. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti suvartojamų dirbtinių saldiklių kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis siūlo vengti perdirbtų maisto produktų ir gėrimų, kuriuose yra dirbtinių saldiklių, taip pat atidžiai perskaityti etiketes, kad būtų galima nustatyti paslėptus dirbtinių saldiklių šaltinius. Jis taip pat rekomenduoja pakeisti dirbtinius saldiklius natūraliais saldikliais, tokiais kaip medus, klevų sirupas ir datulės. Galiausiai jis siūlo apriboti suvartojamo cukraus kiekį, nes per didelis cukraus kiekis taip pat gali sukelti sveikatos problemų. Laikydami daktaro Gundry patarimų, skaitytojai gali sumažinti suvartojamų dirbtinių saldiklių kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Valgydami dietą, kurioje yra daug dirbtinių saldiklių, gali kilti sveikatos problemų, tačiau pasirinkę tinkamas strategijas skaitytojai gali rinktis sveikiau ir mėgautis sveikesniu gyvenimo būdu.

#10. *Jei valgysite daug perdirbtų augalinių aliejų, tai gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Dr. Gundry paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu perdirbtų augalinių aliejų, gali sukelti sveikatos problemų. Jis pateikia strategijas, kaip sumažinti perdirbto augalinio aliejaus suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.*

Dr. Stevenas R. Gundry, knygos „Augalų paradoksas: paslėpti pavojai sveiko maisto, sukeliančio ligas ir svorio padidėjimą“ autorius, paaiškina, kaip valgant maistą, kuriame gausu perdirbtų augalinių aliejų, gali kilti sveikatos problemų. Jis teigia, kad šiuose aliejuose yra daug omega-6 riebalų rūgščių, kurios gali sukelti uždegimą organizme. Šis uždegimas gali sukelti įvairias sveikatos problemas, tokias kaip širdies liga, diabetas ir nutukimas. Dr. Gundry rekomenduoja sumažinti perdirbto augalinio aliejaus suvartojimą ir pakeisti juos sveikesniais riebalais, tokiais kaip alyvuogių aliejus, kokosų aliejus ir avokadų aliejus. Jis taip pat siūlo valgyti daugiau omega-3 riebalų rūgščių, kurios gali padėti sumažinti uždegimą. Be to, jis rekomenduoja vengti perdirbtų maisto produktų ir valgyti daugiau sveiko, neperdirbto maisto. Laikydami šių strategijų, asmenys gali sumažinti perdirbtų augalinių aliejų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.

#11. *Dieta, kurioje gausu pieno produktų, gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Augalų paradoksas paaiškina, kaip valgymas, kuriame gausu pieno produktų, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti pieno produktų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.*

„Augalų paradoksas“, kurį parašė daktaras Stevenas R. Gundry, paaiškina, kaip valgymas, kuriame gausu pieno produktų, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry paaiškina, kad pieno produktuose yra lektinų – baltymų, galinčių sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Jis taip pat paaiškina, kad pieno produktai gali būti sunkiai virškinami, todėl gali kilti virškinimo problemų. Be to, pieno produktuose gali būti hormonų ir antibiotikų, kurie gali sutrikdyti natūralią organizmo pusiausvyrą. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti pieno produktų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis siūlo vengti perdirbtų pieno produktų, tokių kaip sūris ir ledai, o vietoj jų rinktis ekologiškus, žole maitinamus pieno produktus. Jis taip pat rekomenduoja apriboti

pieno produktų suvartojimą iki vienos ar dviejų porcijų per dieną. Be to, jis siūlo pakeisti pieno produktus augalinėmis alternatyvomis, tokiomis kaip migdolų pienas ir kokosų jogurtas. Laikydami daktaro Gundry patarimų, skaitytojai gali sumažinti pieno produktų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Dietos, kurioje gausu pieno produktų, valgymas gali sukelti sveikatos problemų, tačiau pasirinkę tinkamas strategijas skaitytojai gali rinktis sveikiau ir mėgautis dietos be pieno privalumais.

#12. *Dietos, turinčios daug glitimo, valgymas gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Dr. Gundry paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu glitimo, gali sukelti sveikatos problemų. Jis pateikia strategijas, kaip sumažinti glitimo suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.*

Daktaras Stevenas R. Gundry, knygos „Augalų paradoksas: paslėpti pavojai sveiko maisto, sukeliančio ligas ir svorio padidėjimą“ autorius, paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu glitimo, gali sukelti sveikatos problemų. Jis teigia, kad glitimas, baltymas, esantis kviečiuose, miežiuose ir rugiuose, gali sukelti uždegimą organizme, dėl kurio gali atsirasti įvairių sveikatos problemų, tokių kaip virškinimo sutrikimai, sąnarių skausmas, nuovargis ir odos problemos. Jis taip pat paaiškina, kad glitimas gali sukelti imuninį atsaką, kuris gali sukelti autoimunines ligas, tokias kaip celiakija ir Hashimotos tiroiditas. Dr. Gundry pateikia strategijas, kaip sumažinti suvartojamo glitimo ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis siūlo vengti perdirbtų maisto produktų, kuriuose dažnai yra paslėptų glitimo šaltinių, ir rinktis alternatyvas be glitimo. Jis taip pat rekomenduoja valgyti maistą, kuriame gausu vaisių, daržovių ir sveikųjų riebalų, taip pat vengti maisto, kuriame yra daug cukraus ir rafinuotų angliavandenių. Be to, jis siūlo papildyti probiotikais, kad palaikytų sveiką žarnyno mikrobiomą. Laikydami Dr. Gundry patarimų, asmenys gali sumažinti suvartojamo glitimo kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Dietos, turinčios daug glitimo, valgymas gali sukelti sveikatos problemų, tačiau taikydami tinkamas strategijas žmonės gali sumažinti riziką ir pagerinti savo savijautą.

#13. *Daug sojų turinčios dietos gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Augalų paradoksas paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu sojų, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti suvartojamų sojų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.*

„Augalų paradoksas“, kurį parašė daktaras Stevenas R. Gundry, paaiškina, kaip maistas, kuriame gausu sojų, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry paaiškina, kad sojoje yra fitoestrogenų, kurie gali sutrikdyti natūralų organizmo hormonų pusiausvyrą. Jis taip pat paaiškina, kad sojoje gali būti daug toksinų, pavyzdžiui, aliuminio, kurie gali būti kenksmingi organizmui. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti suvartojamų sojų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis siūlo vengti perdirbtų sojos produktų, tokių kaip sojos pienas, tofu ir sojos baltymų milteliai, o vietoj jų rinktis nesmulkintas sojų pupeles, edamamą ir tempehą. Jis taip pat rekomenduoja vengti sojų aliejaus ir kitų sojos pagrindu pagamintų ingredientų, tokių kaip sojos lecitinas, kurių dažnai būna perdirbtuose maisto produktuose. Galiausiai daktaras Gundry siūlo valgyti įvairių kitų augalinės kilmės baltymų, tokių kaip ankštiniai augalai, riešutai ir sėklos, kad būtų užtikrinta tinkama mityba. Dr. Gundry patarimai paremti moksliniais tyrimais, kurie siejo sojos vartojimą su įvairiomis sveikatos problemomis, įskaitant padidėjusią tam tikrų vėžio formų riziką, skydliaukės problemas ir reprodukcinės problemas. Todėl svarbu atsižvelgti į sojos kiekį savo racione ir įsitikinti, kad pakankamai maisto gaunate iš kitų šaltinių. Laikydami Dr. Gundry patarimų, galite sumažinti sveikatos problemų, susijusių su dieta, kurioje gausu sojų, riziką.

#14. *Daug kukurūzų turinčios dietos gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Dr. Gundry paaiškina, kaip dieta, kurioje yra daug kukurūzų, gali sukelti sveikatos problemų. Jis pateikia strategijas, kaip sumažinti kukurūzų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.*

Daktaras Stevenas R. Gundry, knygos „Augalų paradoksas: paslėpti pavojai sveiko maisto, sukeliančio ligas ir svorio padidėjimą“ autorius, paaiškina, kaip maistas, kuriame gausu kukurūzų, gali sukelti sveikatos problemų. Kukurūzai yra dažnas daugelio perdirbtų maisto produktų ingredientas, jie taip pat naudojami gyvuliams šerti. Valgant per daug kukurūzų gali sutrikti omega-6 ir omega-3 riebalų rūgščių pusiausvyrą, o tai gali padidinti uždegimą ir sukelti įvairių sveikatos problemų. Be to, kukurūzuose yra daug angliavandenių, todėl gali padidėti svoris ir atsirasti kitų medžiagų apykaitos problemų. Dr. Gundry pateikia strategijas, kaip sumažinti kukurūzų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis rekomenduoja vengti perdirbto maisto ir valgyti daugiau šviežio, visaverčio maisto. Jis taip pat siūlo

valgyti daugiau omega-3 turtingo maisto, pavyzdžiui, riebios žuvies, riešutų ir sėklų, kad būtų subalansuotas kukurūzuose randamas omega-6 riebalų rūgštys. Be to, jis rekomenduoja apriboti angliavandenių suvartojimą ir padidinti baltymų bei sveikųjų riebalų kiekį. Laikydami šią strategiją, asmenys gali sumažinti suvartojamų kukurūzų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.

#15. Jei valgysite daug nakvišų, tai gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Augalų paradoksas paaiškina, kaip valgymas, kuriame gausu nakvišų, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti nakvišų vartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.

„Augalų paradoksas“, kurį parašė daktaras Stevenas R. Gundry, paaiškina, kaip valgymas, kuriame gausu nakvišų, gali sukelti sveikatos problemų. Nakvyniai yra augalų šeima, kurią sudaro pomidorai, bulvės, baklažanai, paprikos ir tabakas. Dr. Gundry paaiškina, kad nakvišuose yra lektinų, kurie yra baltymai, galintys sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Jis taip pat aiškina, kad nakvišiai gali trukdyti pasisavinti tam tikrus vitaminus ir mineralus, todėl jų trūksta. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti nakvišų vartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis siūlo vengti perdirbto maisto, kuriame yra nakvišų, pavyzdžiui, kečupo ir salsos. Jis taip pat rekomenduoja valgyti ekologiškus nakvišus, nes juose mažiau lektinų. Be to, jis siūlo valgyti nakvišų saikingai ir vengti jų, jei turite jautrumą ar alergiją. Daktaras Gundry taip pat pataria, kaip pakeisti nakvišus savo racione. Kaip nakvišų pakaitalus jis siūlo naudoti kitas daržoves, tokias kaip žiediniai kopūstai, brokoliai, Briuselio kopūstai. Jis taip pat rekomenduoja naudoti prieskonius, tokius kaip ciberžolė, imbieras ir česnakai, kad patiekalams būtų suteiktas skonio. Galiausiai jis siūlo į maistą dėti sveikųjų riebalų, tokių kaip alyvuogių aliejus ir avokadas, kad jie būtų sotesni.

#16. Jei valgysite daug ankštinių augalų, tai gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Dr. Gundry paaiškina, kaip valgymas, kuriame gausu ankštinių augalų, gali sukelti sveikatos problemų. Jis pateikia strategijas, kaip sumažinti ankštinių augalų vartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.

Dr. Stevenas R. Gundry knygoje „Augalų paradoksas: paslėpti sveiko maisto pavojai, sukeliantys ligas ir svorio padidėjimą“ paaiškina, kaip valgant maistą, kuriame gausu ankštinių augalų, gali kilti sveikatos problemų. Jis paaiškina, kad ankštiniuose augaluose yra lektinų – baltymų, galinčių sukelti uždegimą ir pažeisti žarnyno gleivinę. Tai gali sukelti virškinimo problemų, autoimuninių ligų ir kitų sveikatos problemų. Jis taip pat paaiškina, kad ankštinius augalus gali būti sunku virškinti, todėl gali atsirasti pilvo pūtimas, dujų susidarymas ir kitos virškinimo problemos. Dr. Gundry pateikia strategijas, kaip sumažinti ankštinių augalų vartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis rekomenduoja vengti perdirbtų ankštinių daržovių, pavyzdžiui, konservuotų pupelių, o vietoj jų rinktis šviežias, ekologiškas ankštines. Jis taip pat siūlo mirkyti ir daiginti ankštines kultūras, kad sumažintų lektino kiekį. Be to, jis rekomenduoja apriboti ankštinių daržovių vartojimą iki vienos ar dviejų porcijų per dieną. Galiausiai jis siūlo į racioną įtraukti kitų augalinės kilmės baltymų, tokių kaip riešutai ir sėklos, kad būtų sumažintas ankštinių augalų vartojimas. Laikydami Dr. Gundry strategiją, asmenys gali sumažinti ankštinių augalų vartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.

#17. Daug riešutų turinčios dietos gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Augalų paradoksas paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu riešutų, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti suvartojamų riešutų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą.

„Augalų paradoksas“, kurį parašė daktaras Stevenas R. Gundry, paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu riešutų, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry paaiškina, kad riešutuose yra lektinų, kurie yra baltymai, galintys sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Jis taip pat paaiškina, kad riešutuose yra daug omega-6 riebalų rūgščių, o tai gali sukelti organizmo omega-3 ir omega-6 santykio disbalansą. Šis disbalansas gali sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti suvartojamų riešutų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis siūlo vengti riešutų, kuriuose yra daug lektinų, pavyzdžiui, žemės riešutų, ir pakeisti juos riešutais, kuriuose lektinų yra mažiau, pavyzdžiui, migdolais ir graikiniais riešutais. Jis taip pat siūlo riboti suvartojamų riešutų kiekį ir valgyti juos saikingai. Be to, jis rekomenduoja valgyti maistą, kuriame gausu omega-3 riebalų rūgščių, pavyzdžiui, žuvies, kad padėtų subalansuoti omega-3 ir omega-6 santykį. Laikydami

daktaro Gundrys patarimų, skaitytojai gali sumažinti suvartojamų riešutų kiekį ir pagerinti bendrą sveikatą. Valgydami dietą, kurioje yra daug riešutų, gali kilti sveikatos problemų, tačiau pasirinkę tinkamas strategijas skaitytojai gali sumažinti riziką ir mėgautis sveikesniu gyvenimo būdu.

#18. *Daug sėklų turinčios dietos gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Dr. Gundry paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu sėklų, gali sukelti sveikatos problemų. Jis pateikia strategijas, kaip sumažinti sėklų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.*

Dr. Stevenas R. Gundry knygoje „Augalų paradoksas: paslėpti sveiko maisto pavojai, sukeltys ligas ir svorio padidėjimą“ paaiškina, kaip valgant maistą, kuriame gausu sėklų, gali kilti sveikatos problemų. Jis paaiškina, kad sėklose yra lektinų – baltymų, kurie gali sukelti uždegimą ir pažeisti žarnyno gleivinę. Tai gali sukelti virškinimo problemų, autoimuninių ligų ir kitų sveikatos problemų. Jis taip pat paaiškina, kad sėklose yra daug omega-6 riebalų rūgščių, kurios gali sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Dr. Gundry pateikia strategijas, kaip sumažinti sėklų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis rekomenduoja vengti perdirbto maisto, kuriame dažnai yra daug sėklų, o sutelkti dėmesį į visavertį maistą. Jis taip pat siūlo vengti sėklų aliejaus, pavyzdžiui, rapsų ir saulėgrąžų aliejaus, ir pakeisti juos sveikesniais aliejais, pavyzdžiui, alyvuogių aliejumi. Jis taip pat rekomenduoja saikingai valgyti įvairius riešutus ir sėklas, taip pat vengti maisto, kuriame yra daug lektinų. Vadovaujantis Dr. Gundrys patarimais, galima sumažinti sėklų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Daug sėklų turinčios dietos gali sukelti sveikatos problemų, tačiau laikantis šių strategijų galima sumažinti šių problemų atsiradimo riziką.

#19. *Dietos, kurioje yra daug grūdų, valgymas gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Augalų paradoksas paaiškina, kaip dieta, kurioje yra daug grūdų, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti grūdų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.*

„Augalų paradoksas“, kurį parašė daktaras Stevenas R. Gundry, paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu grūdų, gali sukelti sveikatos problemų. Dr. Gundry paaiškina, kad grūduose yra lektinų – baltymų, kurie gali sukelti uždegimą ir pažeisti žarnyno gleivinę. Jis taip pat paaiškina, kad grūdai gali sukelti žarnyno mikrobiomo disbalansą, dėl kurio gali kilti įvairių sveikatos problemų. Dr. Gundry pateikia patarimų ir strategijų, padėsiančių skaitytojams sumažinti grūdų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Jis siūlo vengti perdirbtų grūdų, tokių kaip balta duona ir makaronai, o vietoj jų rinktis nesmulkintus grūdus, tokius kaip kvinoja, griekiai ir avižos. Jis taip pat rekomenduoja vengti glitimo turinčių grūdų, tokių kaip kviečiai, miežiai ir rugiai. Be to, daktaras Gundry siūlo į racioną įtraukti daugiau augalinės kilmės baltymų, tokių kaip ankštiniai augalai, riešutai ir sėklos. Laikydami šiuo patarimų, skaitytojai gali sumažinti grūdų suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.

#20. *Dieta, kurioje gausu vaisių, gali sukelti sveikatos problemų. Idėjos santrauka: Dr. Gundry paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu vaisių, gali sukelti sveikatos problemų. Jis pateikia strategijas, kaip sumažinti vaisių suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą.*

Dr. Stevenas R. Gundry, knygos „Augalų paradoksas: paslėpti pavojai sveiko maisto, sukeltys ligas ir svorio padidėjimą“ autorius, paaiškina, kaip dieta, kurioje gausu vaisių, gali sukelti sveikatos problemų. Jis teigia, kad nors vaisiai paprastai laikomi sveikais, juose yra daug fruktozės, kuri gali pakenkti organizmui. Fruktozė gali sukelti uždegimą, atsparumą insulinui ir kitas medžiagų apykaitos problemas. Daktaras Gundry siūlo sumažinti vaisių suvartojimą ir pakeisti juos kitu sveiku maistu, pavyzdžiui, daržovėmis, riešutais ir sėklomis. Jis taip pat rekomenduoja vengti perdirbtų maisto produktų ir saldžių gėrimų, nes tai gali dar labiau prisidėti prie sveikatos problemų. Laikydami šiuo strategijų, asmenys gali pagerinti savo bendrą sveikatą ir sumažinti su daug vaisių turinčia dieta susijusių sveikatos problemų riziką.