Augalų paradokso kulinarijos knyga: 100 skanių receptų, padėsiančių numesti svorio, išgydyti žarnyną ir gyventi be lektino

Autorius Stevenas R. Gundry

MP3 versija: https://bookskim.lt/mp3/lt/book/www.bookskim.lt_89_abstrakt-Augalu_paradokso_kul.mp3

Santrauka:

Steven R. Gundry „Augalų paradokso kulinarijos knyga: 100 skanių receptų, padėsiančių numesti svorio, išgydyti žarnyną ir gyventi be lektino", yra išsamus mitybos be lektino vadovas. Dr. Gundry, žinomas kardiologas ir „New York Times" bestselerio „Augalų paradoksas" autorius, pateikia skaitytojams išsamų vadovą, kaip suprasti ir vengti lektinų – baltymų, randamų daugelyje augalinio maisto, galinčių sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Jis taip pat pateikia 100 skanių receptų, kuriuose nėra lektinų, taip pat patarimų ir gudrybių, kaip apsipirkti, gaminti maistą ir valgyti be lektino. Knyga pradedama supažindinant su lektinais ir jų poveikiu organizmui. Dr. Gundry paaiškina, kaip lektinai gali sukelti uždegimą, virškinimo sutrikimus ir kitas sveikatos problemas ir kaip jų vengimas gali padėti pagerinti bendrą sveikatą. Tada jis pateikia išsamų lektino turinčių maisto produktų sąrašą, taip pat sąrašą maisto produktų be lektino, kuriuos galima valgyti vietoje jų. Tada knygoje pateikiama 100 skanių receptų, kuriuose nėra lektinų. Šie receptai apima pusryčius, pietus, vakarienę ir užkandžius, taip pat desertus ir gėrimus. Kiekviename recepte yra išsamios instrukcijos ir maistinė informacija. Dr. Gundry taip pat pateikia patarimų ir gudrybių, kaip apsipirkti, gaminti maistą ir valgyti be lektino. „Plant Paradox Cookbook" yra neįkainojamas šaltinis kiekvienam, norinčiam pagerinti savo sveikatą vengdamas lektinų. Su išsamiu lektinų supratimo ir vengimo vadovu bei skaniais receptais ši knyga tikrai padės skaitytojams pasiekti savo sveikatos tikslus.

Pagrindinės idėjos:

#1. Laikykitės dietos be lektino: „Plant Paradox Cookbook“ pateikia 100 skanių receptų, kurie padės numesti svorio, išgydyti žarnyną ir gyventi be lektino. Jame yra maitinimo planai, pirkinių sąrašai ir patarimai, kaip valgyti.

Dieta be lektino tampa vis populiaresnė, nes žmonės ieško būdų, kaip pagerinti savo sveikatą ir savijautą. „Plant Paradox Cookbook" pateikia 100 skanių receptų, padėsiančių numesti svorio, išgydyti žarnyną ir gyventi be lektino. Jame yra maitinimo planai, pirkinių sąrašai ir patarimai, kaip valgyti ne namie, todėl galite lengvai įtraukti maistą be lektino į savo gyvenimo būdą. Knygoje taip pat pateikiama informacija apie lektinų mokslą ir apie tai, kaip jie gali paveikti jūsų sveikatą, kad galėtumėte priimti pagrįstus sprendimus, ką valgyti. Naudodami „The Plant Paradox Cookbook" galite mėgautis skaniais, be lektino patiekalais, kurie padės pasiekti savo sveikatos tikslus. „Plant Paradox Cookbook" yra puikus šaltinis visiems, norintiems pereiti prie dietos be lektino. Jame pateikiami lengvai sekami receptai, kurie yra ir skanūs, ir maistingi, todėl galėsite mėgautis sveikatai naudingais patiekalais. Knygoje taip pat pateikiami valgymo planai, pirkinių sąrašai ir patarimai, kaip valgyti lauke, kad galėtumėte lengvai įtraukti maistą be lektino į savo gyvenimo būdą. Naudodami „The Plant Paradox Cookbook" galite mėgautis skaniais, be lektino patiekalais, kurie padės pasiekti savo sveikatos tikslus.

#2. Supraskite lektinus: Lektinai yra augaluose esantys baltymai, kurie gali sukelti uždegimą ir virškinimo sutrikimus. Knygoje paaiškinama, kaip atpažinti lektino turinčius maisto produktus ir jų vengti.

Lektinai yra augaluose randami baltymai, kurie gali sukelti uždegimą ir virškinimo sutrikimus. Jų yra daugelyje įprastų maisto produktų, tokių kaip grūdai, ankštiniai augalai ir nakvišų daržovės. „The Plant Paradox Cookbook" daktaras Stevenas R. Gundry paaiškina, kaip atpažinti lektino turinčius maisto produktus ir jų vengti. Jis pateikia išsamų lektino turinčių maisto produktų sąrašą ir pateikia patarimų, kaip sumažinti lektino suvartojimą. Jis taip pat pateikia skanių receptų, kuriuose nėra lektinų, todėl skaitytojai gali mėgautis sveika ir subalansuota mityba nesijaudindami dėl su

lektinu susijusių sveikatos problemų. Dr. Gundry taip pat paaiškina lektinų mokslą ir jų poveikį organizmui. Jis išsamiai apžvelgia galimą lektinų vengimo naudą sveikatai, taip pat galimą jų vartojimo riziką. Su šia knyga skaitytojai gali išmokti priimti pagrįstus sprendimus dėl savo mitybos ir sveikatos. „Plant Paradox Cookbook" yra neįkainojamas šaltinis visiems, norintiems sumažinti lektino suvartojimą. Jame pateikiama išsami lektinų ir galimo jų poveikio sveikatai apžvalga bei skanūs receptai, kuriuose lektinų nėra. Su šia knyga skaitytojai gali išmokti priimti pagrįstus sprendimus dėl savo mitybos ir sveikatos bei mėgautis sveika ir subalansuota mityba nesijaudindami dėl su lektinu susijusių sveikatos problemų.

#3. Valgykite sveikus riebalus: sveiki riebalai, tokie kaip alyvuogių aliejus, kokosų aliejus ir avokadai, yra būtini dietai be lektino. Knygoje pateikiami receptai, kaip šiuos riebalus įtraukti į maistą.

Sveikų riebalų valgymas yra svarbi dietos be lektino dalis. Sveiki riebalai, tokie kaip alyvuogių aliejus, kokosų aliejus ir avokadai, yra būtini norint aprūpinti organizmą nepakeičiamomis riebalų rūgštimis ir padėti sumažinti uždegimą. „Plant Paradox Cookbook" pateikia receptus, kaip įtraukti šiuos sveikus riebalus į maistą. Pavyzdžiui, knygoje pateikiami alyvuogių aliejaus padažų, kokosų aliejaus desertų ir avokadų padažų receptai. Šie receptai leidžia lengvai įtraukti sveikuosius riebalus į savo racioną skaniai ir maistingai. Valgydami sveikus riebalus galite numesti svorio, išgydyti žarnyną ir gyventi be lektino.

#4. Venkite perdirbto maisto: perdirbtuose maisto produktuose yra daug lektinų ir kitų nesveikų ingredientų. Knygoje paaiškinama, kaip atpažinti perdirbtus maisto produktus ir jų vengti.

Perdirbtuose maisto produktuose dažnai yra daug lektinų – baltymų, esančių daugelyje augalų, kurie gali sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. Juose taip pat gali būti nesveikų ingredientų, tokių kaip pridėtas cukrus, transriebalai ir dirbtinės spalvos bei kvapiosios medžiagos. Perdirbto maisto vartojimas gali sukelti svorio padidėjimą, virškinimo problemų ir kitų sveikatos problemų. „Plant Paradox Cookbook" skaitytojams pateikia įrankius, kaip atpažinti perdirbtus maisto produktus ir jų vengti. Jame paaiškinama, kaip skaityti etiketes ir pastebėti nesveikus ingredientus, taip pat kaip pasirinkti sveikesnį maistą perkant maistą. Knygoje taip pat yra daugiau nei 100 skanių receptų, kuriuose nėra lektinų ir kitų nesveikų ingredientų, todėl skaitytojai gali mėgautis sveikais patiekalais neprarandant skonio.

#5. Valgykite maistingų medžiagų turintį maistą: Maistinių medžiagų turintis maistas, pavyzdžiui, daržovės, vaisiai, riešutai ir sėklos, yra būtini dietai be lektino. Knygoje pateikiami receptai, kaip įtraukti šiuos maisto produktus į valgį.

Maistinių medžiagų turinčio maisto valgymas yra svarbi dietos be lektino dalis. Maistingų medžiagų turintis maistas, pavyzdžiui, daržovės, vaisiai, riešutai ir sėklos, yra pripildyti būtinų vitaminų, mineralų ir antioksidantų, kurie yra būtini gerai sveikatai. Valgydami šiuos maisto produktus, galite sumažinti uždegimą, pagerinti virškinimą ir sustiprinti imuninę sistemą. Augalų paradokso kulinarijos knygoje pateikiami receptai, kaip įtraukti šiuos maistinių medžiagų turinčius maisto produktus į skanius patiekalus. Nuo salotų ir sriubų iki pagrindinių patiekalų ir desertų – knygoje rasite įvairių sveikų ir skanių receptų. Valgyti daug maistinių medžiagų turintį maistą yra paprastas būdas gauti organizmui reikalingą mitybą, vengiant lektinų.

#6. Įtraukite probiotikų: Probiotikai yra naudingos bakterijos, kurios padeda palaikyti sveiką žarnyną. Knygoje paaiškinama, kaip į savo mitybą įtraukti probiotikų.

Probiotikų įtraukimas į savo mitybą yra svarbus žingsnis siekiant išlaikyti sveiką žarnyną. „Plant Paradox Cookbook" pateikia išsamų vadovą, kaip įtraukti probiotikų į savo mitybą. Jame paaiškinami įvairūs probiotikų tipai, kaip išsirinkti tinkamus pagal savo poreikius ir kaip juos įtraukti į savo maistą. Knygoje taip pat pateikiami skanūs receptai, kurie palengvina probiotikų įtraukimą į savo mitybą. „The Plant Paradox Cookbook" receptai leidžia lengvai gauti probiotikų, kurių reikia sveikam žarnynui palaikyti, nuo gausių probiotikų kokteilių iki probiotikų užpiltų salotų. „Plant Paradox Cookbook" taip pat pateikia naudingų patarimų, kaip maksimaliai padidinti probiotikų naudą. Jame paaiškinama, kaip tinkamai laikyti probiotikus, kaip pasirinkti tinkamą probiotikų priedą ir kaip užtikrinti, kad gausite

daug probiotikų turinčių patiekalų. Su šia knyga galite lengvai įtraukti probiotikus į savo mitybą ir pasinaudoti sveiko žarnyno privalumais.

#7. Venkite glitimo: glitimas yra lektino turintis baltymas, randamas kviečiuose, miežiuose ir rugiuose. Knygoje paaiškinama, kaip atpažinti glitimo turinčius maisto produktus ir jų vengti.

Glitimo vengimas yra svarbi „Plant Paradox" dietos dalis. Glitimas yra lektino turintis baltymas, randamas kviečiuose, miežiuose ir rugiuose. Kai kuriems žmonėms tai gali sukelti uždegimą ir virškinimo sutrikimus, todėl gali būti sunku virškinti. „The Plant Paradox Cookbook" daktaras Stevenas R. Gundry paaiškina, kaip atpažinti glitimo turinčius maisto produktus ir jų vengti. Jis pateikia išsamų glitimo turinčių grūdų sąrašą, taip pat grūdų ir miltų be glitimo sąrašą. Jis taip pat pateikia patarimų, kaip perskaityti maisto produktų etiketes, kad būtų galima nustatyti paslėptus glitimo šaltinius. Turėdami šią informaciją galite priimti pagrįstus sprendimus, kuriuos maisto produktus įtraukti į savo mitybą, o kurių vengti. Dr. Gundry taip pat pateikia skanių receptų, kuriuose nėra glitimo. Jis pateikia pusryčių, pietų, vakarienės, užkandžių ir desertų receptus, kuriuose nėra glitimo. Šie receptai skirti padėti numesti svorio, išgydyti žarnyną ir gyventi be lektino. Naudodami šiuos receptus galėsite mėgautis skaniais patiekalais nesijaudindami dėl glitimo.

#8. Valgykite fermentuotą maistą: raugintuose maisto produktuose, tokiuose kaip kimchi ir rauginti kopūstai, yra daug probiotikų ir jie gali padėti palaikyti sveiką žarnyną. Knygoje pateikiami receptai, kaip į maistą įtraukti fermentuoto maisto.

Fermentuotas maistas yra puikus būdas pagerinti žarnyno sveikatą. Juose gausu probiotikų – naudingų bakterijų, padedančių palaikyti virškinimo sistemos pusiausvyrą. Valgydami fermentuotus maisto produktus, tokius kaip kimchi ir rauginti kopūstai, galite sumažinti uždegimą, pagerinti virškinimą ir sustiprinti imuninę sistemą. Augalų paradokso kulinarijos knygoje pateikiami skanūs receptai, kaip į maistą įtraukti fermentuoto maisto. Nuo kimchi įdarytų grybų iki raugintų kopūstų tacos – galite lengvai įtraukti šiuos probiotikų turinčius maisto produktus į savo racioną. Fermentuotas maistas ne tik naudingas jūsų žarnynui, bet ir suteikia jūsų patiekalams nepakartojamo skonio. Taigi kodėl gi jiems nepabandžius?

#9. Venkite pieno produktų: Piene yra daug lektinų ir jie gali sukelti virškinimo problemų. Knygoje paaiškinama, kaip atpažinti pieno produktus ir jų vengti.

Pieno produktų vengimas yra svarbi „Plant Paradox" dietos dalis. Pieno produktuose yra daug lektinų, kurie gali sukelti virškinimo ir kitų sveikatos problemų. „The Plant Paradox Cookbook" daktaras Stevenas R. Gundry paaiškina, kaip atpažinti pieno turinčius maisto produktus ir jų vengti. Jis pateikia išsamų maisto produktų, kurių sudėtyje yra pieno, sąrašą, taip pat patarimų, kaip receptuose pakeisti ingredientus be pieno. Jis taip pat pataria, kaip gaminti populiarių patiekalų, tokių kaip makaronai ir sūris, lazanija ir ledai, versijas be pieno. Naudodami šią knygą galite lengvai pasigaminti skanių patiekalų be lektino ir be pieno produktų. Dr. Gundry taip pat paaiškina, kaip svarbu vengti pieno produktų tiems, kurie jautrūs lektinams. Jis paaiškina, kad pieno produktai gali sukelti uždegimą ir kitas virškinimo problemas ir netgi sukelti autoimunines ligas. Jis pateikia išsamią informaciją apie tai, kaip atpažinti pieno turinčius maisto produktus ir jų vengti, taip pat kaip receptuose pakeisti ingredientus be pieno. Naudodami šią knygą galite lengvai pasigaminti skanių patiekalų be lektino ir be pieno produktų.

#10. Valgykite ekologiškai: ekologiškuose maisto produktuose nėra pesticidų ir kitų cheminių medžiagų. Knygoje paaiškinama, kaip atpažinti ir įsigyti ekologiškus maisto produktus.

Ekologiška mityba yra svarbi sveikos gyvensenos dalis. Ekologiški maisto produktai auginami nenaudojant sintetinių pesticidų, trąšų ar kitų cheminių medžiagų, juose nėra genetiškai modifikuotų organizmų (GMO). Ekologiški maisto produktai taip pat dažnai yra šviežesni ir turi daugiau maistinių medžiagų nei neekologiški. „The Plant Paradox Cookbook" daktaras Stevenas R. Gundry paaiškina, kaip atpažinti ir įsigyti ekologiškus maisto produktus, taip pat kaip juos paruošti pagal skanius ir maistingus receptus. Jis taip pat pateikia patarimų, kaip ekologišką maistą padaryti įperkamesnį ir prieinamesnį. Su šia knyga galite sužinoti, kaip kuo geriau išnaudoti ekologišką maistą ir

mėgautis ekologiško maisto teikiama nauda sveikatai.

#11. Venkite cukraus: Cukrus turi daug lektinų ir gali sukelti uždegimą. Knygoje paaiškinama, kaip atpažinti cukraus turinčius maisto produktus ir jų vengti.

Cukrus yra pagrindinis lektinų, baltymų, galinčių sukelti uždegimą organizme, šaltinis. „The Plant Paradox Cookbook" daktaras Stevenas R. Gundry paaiškina, kaip atpažinti cukraus turinčius maisto produktus ir jų vengti. Jis paaiškina, kad cukraus yra daugelyje perdirbtų maisto produktų, įskaitant duoną, dribsnius ir užkandžius. Jis taip pat paaiškina, kad cukrus yra paslėptas daugelyje pagardų, padažų ir užpilų. Jis rekomenduoja vengti cukrumi saldintų gėrimų, tokių kaip soda ir sultys, taip pat desertų ir saldainių. Jis taip pat siūlo riboti pridėtinio cukraus kiekį receptuose. Vengdami cukraus galite sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Daktaras Gundry taip pat pateikia patarimų, kaip sumažinti potraukį cukrui. Jis siūlo valgyti daugiau baltymų ir sveikųjų riebalų, tokių kaip riešutai ir sėklos, kad būtų sotūs ir patenkinti. Jis taip pat rekomenduoja valgyti daugiau skaidulų turinčio maisto, pavyzdžiui, vaisių ir daržovių, kad sulėtintų cukraus įsisavinimą į kraują. Galiausiai jis siūlo gerti daug vandens, kad sumažintumėte cukraus troškimą. Vadovaudamiesi šiais patarimais galite sumažinti suvartojamo cukraus kiekį ir pagerinti savo sveikatą.

#12. Valgykite mėsą, maitinamą žole: Žole maitinamoje mėsoje yra daugiau maistinių medžiagų ir mažiau lektinų nei mėsoje, maitinamoje grūdais. Knygoje pateikiami receptai, kaip į maistą įmaišyti žole šeriamos mėsos.

Žole maitinama mėsa yra puikus būdas gauti kuo daugiau naudos iš valgio. Juose ne tik daugiau maistinių medžiagų nei mėsoje, maitinamoje grūdais, bet ir mažiau lektinų, kurie gali pakenkti jūsų sveikatai. Augalų paradokso kulinarijos knygoje pateikiami receptai, kaip į savo patiekalus įtraukti mėsą su žole, kad galėtumėte mėgautis nauda sveikatai neprarandant skonio. Nuo žole šeriamų jautienos mėsainių iki žole šeriamų avienos kotletų galite rasti įvairių skanių receptų, kurie padės numesti svorio, išgydyti žarnyną ir gyventi be lektino. Taigi nebijokite išbandyti ko nors naujo ir šiandien į savo racioną įtraukite mėsą, maitinamą žole!

#13. Įdėkite kaulų sultinį: kaulų sultinyje yra daug mineralų ir jis gali padėti išgydyti žarnyną. Knygoje pateikiami receptai, kaip į maistą įmaišyti kaulų sultinio.

Kaulų sultinys yra puikus būdas papildyti savo mitybą mineralais ir maistinėmis medžiagomis. Tai ypač naudinga tiems, kurie turi žarnyno problemų, nes padeda išgydyti žarnyno gleivinę. Augalų paradokso kulinarijos knygoje pateikiami receptai, kaip į maistą įmaišyti kaulų sultinio. Pavyzdžiui, skanią sriubą galite išsivirti užplikę kaulų sultinio su daržovėmis, žolelėmis ir prieskoniais. Kaulų sultinį taip pat galite naudoti kaip padažų ir padažų pagrindą arba kaip kvapnų priedą prie troškinių ir troškinių. Kaulų sultinys taip pat gali būti naudojamas gaminant rizotą arba kaip pagrindą skaniai sultinio sriubai. Nepriklausomai nuo to, kaip pasirinksite jį naudoti, kaulų sultinys yra puikus būdas suteikti jūsų patiekalams skonio ir maistinių medžiagų.

#14. Venkite sojos: Sojoje yra daug lektinų ir ji gali sukelti virškinimo problemų. Knygoje paaiškinama, kaip atpažinti maisto produktus, kurių sudėtyje yra sojos, ir jų vengti.

Sojos yra dažnas daugelio perdirbtų maisto produktų ingredientas, todėl gali būti sunku jos išvengti. Tačiau svarbu tai padaryti, nes sojoje yra daug lektinų, kurie gali sukelti virškinimo problemų. „The Plant Paradox Cookbook" daktaras Stevenas R. Gundry paaiškina, kaip atpažinti maistą, kuriame yra sojos, ir jų vengti. Jis pateikia išsamų sojų turinčių ingredientų sąrašą, taip pat patarimų, kaip perskaityti maisto produktų etiketes ir pastebėti paslėptus sojos šaltinius. Jis taip pat pataria, kaip sojų turinčius ingredientus pakeisti sveikesnėmis alternatyvomis. Turėdami šią informaciją skaitytojai gali priimti pagrįstus sprendimus dėl maisto produktų, kuriuos jie valgo, ir išvengti galimo pavojaus sveikatai, susijusio su sojos vartojimu. Dr. Gundry taip pat pateikia skanių receptų, kuriuose nėra sojos ir kitų lektino turinčių ingredientų. Šie receptai skirti padėti skaitytojams numesti svorio, išgydyti žarnyną ir gyventi be lektino. Nuo pusryčių patiekalų iki desertų – receptai yra lengvai paruošiami ir kupini skonio. Naudodami „The Plant Paradox Cookbook" skaitytojai gali mėgautis įvairiais gardžiais patiekalais nesijaudindami dėl galimo pavojaus

sveikatai, susijusio su sojos vartojimu.

#15. Valgykite lauke sugautą žuvį: laukinėje žuvyje yra daugiau maistinių medžiagų ir mažiau lektinų nei ūkyje užaugintose žuvyse. Knygoje pateikiami receptai, kaip į maistą įtraukti laukinių žuvų.

Valgyti laukinėje gamtoje sugautą žuvį yra puikus būdas gauti kuo daugiau naudos iš valgio. Laukinėje žuvyje yra daugiau maistinių medžiagų ir mažiau lektinų nei ūkiuose užaugintose žuvyse, todėl tai yra sveikesnis pasirinkimas. Laisvėje sugautos žuvys taip pat yra tausesnės, nes sugaunamos natūralioje aplinkoje, o ne veisiamos nelaisvėje. Steveno R. Gundry „Augalų paradokso" kulinarijos knygoje pateikiami receptai, kaip į maistą įtraukti laukinių žuvų. Šie receptai skirti padėti numesti svorio, išgydyti žarnyną ir gyventi be lektino. Naudodami šiuos receptus galite mėgautis gamtoje sugautos žuvies nauda sveikatai neprarandant skonio. Taigi, jei ieškote būdo, kaip maksimaliai išnaudoti savo maistą, apsvarstykite galimybę į savo racioną įtraukti laukinių žuvų.

#16. Įtraukite žolelių ir prieskonių: žolelėse ir prieskoniuose yra daug antioksidantų ir jie gali padėti sumažinti uždegimą. Knygoje pateikiami receptai, kaip į maistą įmaišyti žolelių ir prieskonių.

Žolelių ir prieskonių įtraukimas į valgį yra puikus būdas suteikti savo mitybai skonio ir maistinių medžiagų. Žolelės ir prieskoniai turi daug antioksidantų ir gali padėti sumažinti uždegimą. Augalų paradokso kulinarijos knygoje pateikiami receptai, kaip į maistą įtraukti žolelių ir prieskonių. Nuo pikantiškų patiekalų, pavyzdžiui, rozmarinu skrudintų bulvių, iki saldžių skanėstų, pavyzdžiui, kardamonu pagardintų obuolių traškučių, knygoje rasite įvairių receptų, kurie palengvina savo racioną pridėti žolelių ir prieskonių. Šie receptai ne tik suteikia jūsų patiekalams skonio ir maistinės vertės, bet taip pat gali padėti sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Be receptų, „The Plant Paradox Cookbook" taip pat pateikia naudingų žolelių ir prieskonių naudojimo patarimų. Pavyzdžiui, knygoje siūloma į maistą dėti žolelių ir prieskonių gaminimo proceso pradžioje, kad skoniai visiškai išryškėtų. Taip pat rekomenduojama, kai tik įmanoma, naudoti šviežias žoleles ir prieskonius, nes jie turi daugiau skonio nei džiovintos veislės. Naudodamiesi šiais patarimais ir knygoje pateiktais receptais galite lengvai įtraukti žoleles ir prieskonius į savo patiekalus ir pasinaudoti jų teikiama nauda sveikatai.

#17. Venkite nakvišų: nakvišų šeima yra augalų, kuriuose yra daug lektinų, šeima. Knygoje paaiškinama, kaip atpažinti ir vengti maisto produktų, kuriuose yra nakvišų.

Nightshades yra augalų šeima, kurią sudaro pomidorai, bulvės, baklažanai, paprikos ir goji uogos. Šiuose augaluose yra daug lektinų – baltymų, galinčių sukelti uždegimą organizme. Lektinai taip pat gali trukdyti įsisavinti maistines medžiagas, todėl gali kilti virškinimo problemų ir kitų sveikatos problemų. „The Plant Paradox Cookbook" daktaras Stevenas R. Gundry paaiškina, kaip atpažinti maistą, kuriame yra nakvišų, ir jų vengti. Jis rekomenduoja visai vengti nakvišų, nes jie gali būti sunkiai virškinami ir gali sukelti uždegimą. Jis taip pat siūlo receptuose nakvišus pakeisti kitomis daržovėmis, pavyzdžiui, bulvėmis – žiediniais kopūstais, baklažanais – cukinijomis, paprikomis – paprikomis. Vengdami nakvišų, galite sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Dr. Gundry taip pat pateikia patarimų, kaip sumažinti lektino kiekį maiste, kuriame yra nakvišų. Jis rekomenduoja nakvišus virti aukštoje temperatūroje, nes taip gali sumažėti lektino kiekis. Jis taip pat siūlo nakvišus keletą valandų mirkyti vandenyje prieš gaminant, nes tai gali padėti sumažinti lektino kiekį. Be to, jis rekomenduoja prieš gaminant nakvišus nulupti ir išsėti, nes tai gali dar labiau sumažinti lektino kiekį. Vadovaudamiesi šiais patarimais galite sumažinti lektino kiekį nakvišuose ir padaryti juos lengviau virškinamus.

#18. Valgykite mažai glikemijos turinčius vaisius: Mažo glikemijos vaisiuose, pavyzdžiui, uogose ir obuoliuose, yra mažiau lektinų ir jie gali padėti reguliuoti cukraus kiekį kraujyje. Knygoje pateikiami receptai, kaip į maistą įtraukti mažai glikemijos turinčių vaisių.

Valgyti vaisius su mažu glikemijos kiekiu yra svarbi sveikos mitybos dalis. Mažo glikemijos vaisiuose, pavyzdžiui, uogose ir obuoliuose, yra mažiau lektinų, kurie gali padėti reguliuoti cukraus kiekį kraujyje. Steven R. Gundry „Plant Paradox Cookbook" pateikia receptus, kaip į maistą įtraukti mažai glikemijos turinčių vaisių. Šie receptai gali padėti mėgautis mažai glikemijos turinčių vaisių teikiamais pranašumais neprarandant skonio. Nuo kokteilių ir salotų iki

pagrindinių patiekalų ir desertų – knygoje siūlomi įvairūs receptai, padedantys į savo mitybą lengvai įtraukti mažai glikemijos turinčių vaisių. Valgydami mažai glikemijos turinčius vaisius galite išlaikyti sveiką svorį, pagerinti žarnyno sveikatą ir sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis.

#19. Įtraukite sveikų saldiklių: sveikuose saldikliuose, tokiuose kaip medus ir klevų sirupas, yra mažiau lektinų ir jie gali padėti patenkinti smalžius. Knygoje pateikiami receptai, kaip į maistą įtraukti sveikų saldiklių.

Sveikų saldiklių įtraukimas į valgį yra puikus būdas patenkinti smalžius nenaudojant per daug lektinų. Steven R. Gundry „Plant Paradox Cookbook" pateikia receptus, kaip į maistą įtraukti sveikų saldiklių, tokių kaip medus ir klevų sirupas. Šiuose saldikliuose lektinų yra mažiau nei kituose saldikliuose, todėl jie gali padėti sumažinti suvartojamų lektinų kiekį. Knygoje taip pat pateikiami patarimai, kaip šiuos saldiklius naudoti įvairiuose receptuose – nuo pusryčių iki deserto. Naudodami šiuos receptus galite mėgautis saldžiais patiekalais nesijaudindami dėl lektino kiekio. Be receptų, knygoje taip pat pateikiama informacija apie sveikų saldiklių naudojimo naudą sveikatai. Meduje ir klevų sirupe gausu antioksidantų, kurie gali padėti sumažinti uždegimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Juose taip pat yra vitaminų ir mineralų, kurie gali padėti sustiprinti imuninę sistemą ir suteikti energijos. Naudodami šiuos saldiklius į valgį, galėsite mėgautis nauda sveikatai ir tuo pat metu patenkinti savo smalžius.

#20. Venkite alkoholio: Alkoholyje yra daug lektinų ir jis gali sukelti uždegimą. Knygoje paaiškinama, kaip atpažinti alkoholio turinčius maisto produktus ir jų vengti.

Alkoholio vengimas yra svarbi „Plant Paradox" dietos dalis. Alkoholyje yra daug lektinų, kurie gali sukelti uždegimą ir kitas sveikatos problemas. „The Plant Paradox Cookbook" daktaras Stevenas R. Gundry paaiškina, kaip atpažinti alkoholio turinčius maisto produktus ir jų vengti. Jis rekomenduoja vengti visų formų alkoholio, įskaitant alų, vyną ir stipriuosius gėrimus. Jis taip pat siūlo vengti maisto produktų, kuriuose yra alkoholio, pavyzdžiui, tam tikrų padažų, užpilų ir desertų. Vengdami alkoholio ir alkoholio turinčio maisto, galite sumažinti lektino suvartojimą ir pagerinti bendrą sveikatą. Daktaras Gundry taip pat pateikia patarimų, kaip palengvinti perėjimą prie gyvenimo būdo be lektino. Jis siūlo palaipsniui mažinti suvartojamo alkoholio kiekį ir pakeisti jį sveikesnėmis alternatyvomis, tokiomis kaip žolelių arbatos, gazuotas vanduo ir šviežios sultys. Jis taip pat rekomenduoja rasti būdų, kaip mėgautis socialine veikla be alkoholio, pavyzdžiui, eiti pasivaikščioti ar žaisti žaidimą. Vadovaudamiesi šiais patarimais, galite lengviau ir maloniau pereiti prie gyvenimo būdo be lektino.