

GOA-DIÉTA* A GYAKORLATBAN

Rövidített útmutató a gyakorlati teendőkről:

1. Azoknak, akik valamilyen oknál fogva nem fogják használni az Egészség-KONTROLL szoftvert,
2. ill. azoknak, akiknek nincs idejük a GOA-diéta című - *átfogóbb elméleti részeket is tartalmazó*- leírás áttanulmányozásához, de a lényegét, a gyakorlati tennivalókat ismerni szeretnék.

Ez a tömörített változat áttekintésként is használható, de a GOA-diéta, mélyebb megértéséhez a teljes szöveg áttanulmányozását ajánlom. **/*A GOA-diéta egy feljavított Zóna-diéta, Paleolit irányultsággal!/***

RÖVID ELMÉLETI ÖSSZEFOGLALÓ:

A „Helyes Étkezés” egyik fontos célja: Az étrend gyakorisága, mennyisége és minősége (összetétele) által, a lehető leghatékonyabban biztosítani a sejteknek a folytonosan ideális vérminőséget. Ha jól gondoskodunk sejtjeinkről, - sok egyéb pozitívum mellett,- az étkezéssel kapcsolatos testi betegségek is elkerülnek.

A mai étrend leggyakoribb hibái:

1. **A túl sok gabona és tejfogyasztás miatti emésztőrendszeri, allergiás és egyéb betegségek.** (Tejfehérje allergia; lisztérzékenység; elsavasodás: köszvény, és más reumatikus betegségek; csonttrikulás és epekőképződés; gyomorégés, majd fekélyesedés, stb.)
2. **A kedvezőtlen –rostban szegény- szénhidrátok –rizs; burgonya; lisztes, cukros termékek-eltúlzott fogyasztása miatti emelkedett vércukor és inzulinszint.** (Elhízás; inzulinrezisztencia miatt előbb 2-es, majd 1-es típusú cukorbetegség és szövődményei; gombás fertőzések pl.: Candida; a rosthány miatt bélrenyheség, aranyér, növekvő végbélrák kockázat.)
3. **Az ipari termelés által megnövekedett növényi olajfogyasztás miatti omega-6/omega-3 zsírsavarány eltolódása, valamint a rengeteg vegyszer megjelenése a táplálékban.**
4. **A túlzott szénhidrátfogyasztás miatti magas energia bevitel és a fehérje/szénhidrát arány eltolódása.**
5. **A kilúgozott föld, a tárolás, hűtés, sütés-főzés miatti vitamin és mikro-tápanyagvesztés!**

Ezen étrendi hibák miatt a táplálkozással összefüggő inzulin-glukagon és eikozanoid hormonrendszer egyensúlya felborul, az enzim, vitamin és mikro-tápanyaghiány zavarokat okoz a sejtműködésben.

A már említett betegségeken túl, ez rengeteg egyéb baj forrása molekuláris szinten: rák; magas vérnyomás; magas koleszterin; stroke; szívroham; gyenge immunrendszer; asztma; ekcéma; depresszió; Alzheimer-kór; autoimmun betegségek: arthritis, Crohn-betegség, sclerosis multiplex, stb.

Mindez javítható a „mikor, mit mennyit és hogyan” kérdésekre adott válaszok betartásával, és a Goa-diéta 41. oldalán ismertetett táplálék-kiegészítők szedésével.

MIKOR EGYÜNK?

Reggeli; Tízórai; Ebéd; Uzsonna; Vacsora. Ez tökéletesen megfelel egy korán kelő embernek. Manapság azonban nagyon sokan később kelnek és fekszenek, ezért a késői reggeli miatt nincs szükség tízóraitra, ugyanakkor célszerű beiktatni egy kisadag Késői Vacsorát.

Nappal, két étkezés között maximum 5 óra telhet el. Az ideális gyakoriság 3 nagyobb (R;E;V) és 2 kisebb étkezés. Ha korán kelő (T;U), ha nem akkor (U;K). Reggeli, felkelés után 1 órán belül!

/Ha a „Harcosok Étrendjét” követi, akkor a Mikor? Mennyit? kérdésre speciális válaszokat talál a GOA-diéta 35. oldalán!/*

MIT EGYÜNK?

- ❖ **A zöldségek, gyümölcsök szabadon fogyaszthatók.** (A burgonyának, a sárgarépanak, a sütőtöknek, a banánnak, az aszalt gyümölcsöknek és a gyümölcslevekeknek azonban magas a GI* értéke, ezekből csak mértékkel fogyasszon.) **/*A szénhidrátok véráramba történő belépésének sebességét „Glikémiás Index”-nek nevezzük.** A GI érték minél kisebb annál jobb. A rosttartalom csökkenti, az aprítás, finomra őrlés, turmixolás, szétfőzés növeli a GI-t. Kerülje a cukros, lisztes, pépes termékeket./ /A burgonyát a Paleo-diéta teljesen tiltja./
- ❖ **A gabonafélék kerülendők, mert savasítanak, finomlisztte őrölve pedig magas a GI-ük. Sok a látens lisztérzékeny is!** (Csak kis mennyiségben, a teljes őrlésű rostos lisztekből készült tésztát, vagy kenyeret fogyassza.) /A Paleo-diéta teljesen tiltja, de a GOA-diéta a teljes tiltást nem helyesli./
- ❖ **Olajos magvakból csak keveset.** (Sok energia, sok omega-6.) **A földimogyorót teljesen hagyja el!**
- ❖ **Zsírok, olajok:**
 - **A Zona szerinti “Jó” és “Rossz” zsírok:**
 - **Jó Zsírok:** (egyszeresen telítetlen zsírok és az omega-3 zsírsavak)
 - Oliva olaj
 - Mandula
 - Avocado
 - Hal olaj
 - **Rossz zsírok** (telített zsírok; omega-6-ban dús zsírok; transz zsírok; arachidonsav)
 - olcsó növényi olajok /túl sok omega-6/ (Pl.: szója; kukorica; napraforgó)
 - vörös húskok zsiradéka /arachidonsav/
 - tojássárgája /arachidonsav/
 - belsőségek /arachidonsav/
 - feldolgozott élelmiszerek /mesterséges transz zsírok/
 - **Amit én használok:** salátára extra szűz olívaolaj. **Kenyérre** vaj, kacsaszír, tökmagolaj, avokadó. **Főzéshez** olíva, vaj (ghi). **Sütéshez** **hő tűrőbb telített zsír** (kacsa), ghi, kókuszszír. Mindenből keveset, míg halolajból minél többet, de min 1g/nap EPA+DHA tartalom.
 - **A növényi olajok és illóolajok** rengeteg egyéb összetevőt tartalmaznak, amiért nem csak étkezésre, hanem **gyógyításra is alkalmasak.** /tökmagolaj-prosztata; máriatövis-máj, stb./
- ❖ **A hüvelyesek** a viszonylag magas fehérjetartalom ellenére lúgosítanak, de lektint tartalmaznak, ami a főzésnek emésztésnek ellenáll, a belekben gyulladást okoz, ezért **csak mértékkel fogyasztandók.** /A Paleo-diéta teljesen tiltja./
- ❖ **Tej és tejtermékek:** a tej a csecsemőknek való étel, háromszoros inzulinválaszt stimulál! **Kerüljük a tejet!** (helyette rizstej, zabtej, magtejek, stb.) **A tejtermékek közül a soványabbak ajánlottak, szintén mértékkel.** /A kemény sajtok kivételével a Paleo-diéta teljesen tiltja./
- ❖ **Tojás:** a fehérje tökéletes, de a sárgája arachidonsavat tartalmaz, ezért és nem a koleszterin miatt kerülendő. /Én mondjuk **három tojásból 1 sárgáját** fogyasztok./
- ❖ **Hal és rákfélék tenger gyümölcsei:** kitűnő fehérjeforrások, magas omega-3 zsírsav tartalommal. Manapság túl keveset fogyasztunk belőlük.
- ❖ **Húsfélék:** a belsőségek és a vörös húskok arachidonsavban gazdagabbak, **válassza inkább a fehér húskokat, a soványat, majd egészítse ki jó zsírokkal.** **Vegáknak:** *Nem a hús, hanem a fehérje az ami fontos!*
- ❖ **Só/cukor/víz:** a természetes, nem manipulált só fogyasztása úgy tűnik nem olyan ártalmas, mint ahogy azt propagálják, ugyanakkor a **NaCl erőltetett csökkentése káliumos sóval veszélyes lehet!** **Cukor semmikor!** **A mai mérgezett világban a minél több tiszta víz ivására is figyelni kell!**

Minden állat nyerskosztos!

Igyekezzünk mi is „élő”, „ENZIM”-dús, -azaz hővel nem megrottott, friss és bio -*, étket fogyasztani!

/*A forralt tejen tartott borjak elpusztulnak/

MENNYIT EGYÜNK?

Először állapítsa meg a napi fehérjeszükségletét, amit aztán szét kell osztania 3 nagyobb és két kisebb étkezésre. Ehhez kell aztán arányítani a szénhidrát és a zsíradék mennyiségét. Ez energiaszázalékban **30%(P)** fehérjét, **40%(Ch)** szénhidrátot és **30%(Fat)** zsíradékot jelent.

Az Ön fehérjeszükséglete függetlenül a fehérjeforrástól három tényezőtől függ:

1. **Testsúlyától,**
2. **testzsír-százalékától, (Legjobb géppel mérni, de a programban is van egy kalkulátor.)**
3. **fizikai aktivitásának szintjétől →**

Fehérjeszükséglet=(zsírmentes testtömeg) x aktivitási faktor x 2,2 (g/nap).

Zsírmentes testtömeg=(testsúly-testsúly x zsírszázalék/100).

(A számítást a program elvégzi.)

A fizikai aktivitástól függő faktorok	
Aktivitás	Fehérjeszükséglet (gramm/zsírmentes testtömeg fontban számítva)
Ülő foglalkozás	0,5
Csekély testmozgás (például séta)	0,6
Mérsékelt tevékenységszint (napi 30 perc vagy heti 3-szori sportolás)	0,7
Aktív (sportolás napi 1 óra vagy heti 5 alkalommal)	0,8
Nagyon aktív (sportolás napi 2 óra vagy heti 5 alkalommal)	0,9
Nehézsúlyú tréning vagy napi 2-szeri edzés legalább 5 nap egy héten	1,0

Kg esetén szorozni kell 2,2-vel! Kg=1000g, 1 font=453g 1000/453=2,2

A legfontosabb Zóna szabály: hogy minden főétkezésor a P/Ch ZONA-érték 0,6 és 1 között legyen, lehetőleg 0,75 közelében. Van azonban több olyan elmélet is, mely a napszakokra is hangsúlyt fektet.

Az „Inzulín-diéta” szerint például, a táplálkozás igazodjon az ember bioritmusához*:

1. Reggel a szénhidrátok töltik fel az éjszaka folyamán kiürült szénhidrátaktárakat.
2. Délben szabad az út a szénhidrátok és a fehérjék előtt.
3. Este a fehérje indítja be az éjszakai zsírégetést. **A „Warrior-diet” pedig csak az esti túlevésor fehéjedés!**

Ha ezen elvek követése a zónán belül marad, reggel a 0,6 este az 1-et közelítve, akkor biztosan nem követünk el nagy hibát, ráadásul ez kicsit hasonlít Norbi ajánlásához is: „Édességet csak délelőtt!”

/*A munkához, a családhoz is igazodva, de az 5 órás szabályt betartva az étkezések is variálhatók. Pl.: 2 kis és 2 főétkezés, de akár a teljesen rendhagyó több kisebb és 1 esti főétkezést ajánló „Warrior-diet”, azaz a **Harcosok Étrendje is követhető./**

HOGYAN ÉTKEZZÜNK?

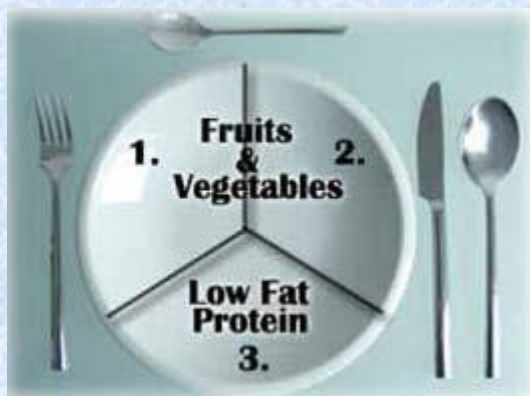
A tányérjára nézve ön bizonyára felismeri a fehérjéket (P) és a zsírokat-olajokat. Mivel csak 3 féle makroelem van, ami nem zsír és nem fehérje az szénhidrát (Ch). A szénhidrátok nem egyforma sebességgel alakulnak át vércukorrá és jutnak be a véráramba. Vannak melyek lassabban (ez kedvező), és vannak amik gyorsabban (ez kedvezőtlen).

Ahhoz, hogy kövesse a már említett legfőbb Zóna szabályt,

minden étkezésor 3g fehérjéhez 4g szénhidrátot kell ennie,

amit számítógép és mérleg nélkül a „Szemmértékes Eljárás”-sal közelíthet meg a legjobban.

A Szemmértékes Eljárás: Kezdje a fehérjékkel, az eligazodáshoz használja a tenyerét. Mind nagyságra mind vastagságra ami befér a tenyerébe, az körülbelül az Ön fehérjeadagja egy főétkezéskor.



Ossza 3 felé a tányérját. 1 részt elfoglal a fehérjeadagja Most két lehetőség van:

1. Ha kedvező hatású szénhidrátot fogyaszt, (nagy térfogat kis GI) akkor az szemre duplája lehet a fehérjének, elfoglalhatja a tányér kétharmadát.
2. Ha kedvezőtlen hatásúakat is (kis térfogat magas GI: tészta, rizs, kenyér, burgonya), akkor szemre maximum fele legyen a fehérjének azaz 1/6-od tányérnyi. A többi rész legyen kedvező hatású szénhidrát.

Ha desszertet is kíván enni, akkor csökkentse a tányérján lévő szénhidrát mennyiségét. (Hagyjon helyet a szénhidrátos desszertnek.) Ha fehérjeforrása kis zsírtartalmú –és annak kellene lennie- akkor használjon salátaöntetet, vagy elfogyaszthat néhány olajbogyót.

Az „Egész”-ség lelki folyamat is. Ne rohanjon! Étkezése legyen megtervezett, felemelő!
Lehetőség szerint közös családi vagy baráti esemény. Olykor tradicionálisan ünnepélyes, színes és feldíszített!

Közlekedési szabályok a Zónába vezető úton:

1. Tudja azt, hogy mennyi fehérjére van szüksége. Ne fogyasszon se többet, se kevesebbet.
2. Minden étkezésnél tartsa be az optimális fehérje-szénhidrát arányt. (P/Ch= 0,75)
3. Ossza el fehérjeszükségletét három Zóna-barát főétkezésre és két kisebb étkezésre.
4. Nappal, ne hagyjon ki öt óránál hosszabb időt két étkezés között.
5. Választott fehérjéi legyenek kis zsírtartalmúak.
6. Elsősorban kedvező hatású szénhidrátokat válasszon. (rostgazdag zöldségek, gyümölcsök)
7. Választott zsírsaj egyszerűen telítetlen zsírok legyenek. (Oliva; avokado, de sütéshez telített!)
8. Csökkentse az arachidonsav közvetlen bevitelét. (tojássárgája, belsőségek, vörös húsok)
9. Egy főétkezése se haladja meg az 500 kcal-nál többet. Ha az ön fehérjeszükséglete rendkívül nagy, akkor inkább több főétkezésre van szüksége. /A Warrior-diet erről mást tanít!/
10. Használja úgy az ételt, mintha felírt gyógyszer lenne. Az ébredés ideje alapján határozza meg az étkezési időket, amikor fel kell töltenie testét.
11. Fogyasszon GLA kiegészítőket, ligetszépe vagy borágóolajat. (Dr. Chilton 400mg-ot ajánl, de Dr. Sears szerint -mivel az (AA) szintet is növeli-, az adagja az EPA+DHA 20-50-ed része, max 20mg!)
12. Fogyasszon nagy dózisu halolajkapszulát és polifenolokat. (EPA+DHA minimum 1g/nap.)
13. Bármily kitartó is, utazásnál, összejöveteleknél, vagy ha néha elcsábul, biztos, hogy hibázni fog. Ha csupán rövid időre kerül ki a Zónából, csak egy étkezés választja el attól, hogy újra belépjen. Olyan ez mint a kerékpározás, ha leesik szálljon vissza és hajtson tovább.

Ezen szabályok egyszerűek és inkább módszerek, mint tiltások. Számítógép és elméleti ismeretek hiányában is könnyen követhetők, a jutalom pedig óriási:

A Zóna és a GOA-diéta jutalmai:

1. *Az egyik a zsírfelesleg elvesztése.*
2. *A másik jutalom, az a fajta maximális fizikai teljesítmény... amely elérhető azáltal, hogy belép a zónába (P/Ch=0,75), és ott is marad.*
3. *A Zóna- és GOA-diéta legfontosabb jutalma azonban a már említett betegségekre gyakorolt hatása.*

Csodás jutalmak, és mindössze annyit kell tennie, hogy minden egyes főétkezéskor a P/Ch arányt a 0,75 közelében tartsa figyelve a Glikémiás Indexre-re és a sav-bázis egyensúlyra is, valamint omega-3 halolaj kiegészítővel és a zsiradékok megválogatásával csökkenti az Omega-6/Omega-3 zsírsav arányt és az arachidonsavbevitelt!

Ügyeljen az enzim, vitamin és mikro-tápanyagpótlásra is! → Min 30% nyers étel + táplálék-kiegészítők!

Komolyabb betegségek esetén további szigorításokra lehet szükség a Paleo-diéta irányába. Például:

A paleo-diéta szerint az autoimmun folyamatok fenntartásáért a tej és gabonafogyasztás a felelős!

Környezetünk folyton-folyvást ezt üzeni: *Vegyél meg, egyél még újra és újra.*

A GOA-diéta ajánlásai a pszichikai ingerekkel, kísértésekkel szembeni védekezéshez:

1. **Tartsa be a GOA-diéta szabályait**, mert ha nincs fizikai éhség, kisebb a pszichikai kísértés.
2. **Ha nagyon megkíván valamit, néha tudatosan engedjen a kísértésnek, de a kedvezőtlen hatású élelmiszerekből - például édességből-, csak ritkán, keveset**, esetleg a Norbi ajánlását követve, csak délelőtt* fogyasszon. ***/*A Warrior-diet persze erről is teljesen mást tanít./ :)***
3. **Vannak élelmiszerek, melyek helyettesíthetők mással:** tej helyett→zabtej, rizstej; cukor helyett→xylit, stevia; fehér helyett→barna kenyér, barna tészta, barna liszt; napraforgóolaj helyett→olívaolaj; stb. **Az otthoni készletezéskor ezt vegye figyelembe.**
4. **Ne tartson otthon kedvezőtlen hatású élelmiszereket, a kedvező hatásúakból pedig legyen mindig készleten.**
5. **Kerülje azokat a helyeket, ahol túl erős a kísértés:** édességbolt, élelmiszerárúház, kenyérbolt; cukrászda; stb.
6. **Ha mégis tart otthon kedvezőtlen hatású élelmiszert, az ne legyen folytonosan szem előtt!**
7. **Időnként, kb. havonta egyszer hagyja a szabályokat.** Csak érezze jól magát baráti körben. A GOA-diéta nem akció, hanem egy életmód! A betervezett „hiba” jobb, mint a görcsös erőlködés a kísértésekkel szemben. Ez persze nem kötelező!

Azért fontolja meg, hogy áttanulmányozza a GOA-diéta elméleti részeit is. A megértés sokkal jobban megalapozza a sikeresen kivitelezett gyakorlatot. Saját tapasztalatom alapján a „Harcosok-Étrendje” megkönnyítheti a szabályok követését és az Egészség-KONTROLL szoftver használatát.

Ingyenesen letölthető: <http://www.bioteka.com/>

Mészáros Zsolt, 6500 Baja, Türr István 12. "Zöld Sarok Biotéka" Tel:79/324-674 4.menedek@gmail.com



www.bioteka.com GOA diéta című műve [Creative Commons Nevezd meg! - Ne add el! - Így add tovább! 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) alatt van. Permissions beyond the scope of this license may be available at www.bioteka.com.