ONLY SUPERFOODS

100 produktów. Biochemia w kuchni. 28-dniowy plan odżywiania.

100 SUPERFOODS | BIOCHEMIA W KUCHNI | 4-TYGODNIOWY PLAN POSIŁKÓW



Magdalena Igras Krzysztof Iwankiewicz

Zastrzeżenie prawne:

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny. Autorzy dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w niej informacje były rzetelne i oparte na aktualnej wiedzy naukowej, jednak nie mogą one zastępować profesjonalnej porady medycznej, diagnozy ani leczenia. Przed podjęciem jakichkolwiek działań w oparciu o treść książki – zwłaszcza w zakresie zmiany sposobu żywienia, suplementacji lub leczenia – czytelnik powinien skonsultować się z lekarzem lub innym wykwalifikowanym specjalistą.

Autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek bezpośrednie lub pośrednie szkody wynikające z zastosowania informacji zawartych w tej książce. Każdy przypadek jest indywidualny, a stosowanie jakichkolwiek zaleceń odbywa się na własną odpowiedzialność czytelnika.

Copyright © 2026 Magdalena Igras i Krzysztof Iwankiewicz
Wszelkie prawa zastrzeżone.
Książka ani żaden jej fragment nie mogą być reprodukowane, zwielokrotniane ani rozpowszechniane w jakiejkolwiek formie bez zgody autorów.
ISBN: 978-83-983369-0-1

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1: PROLOG. DEFINICJA SUPERFOODS **8**

Filary długowieczności 10

Filar 1: Hormeza żywieniowa 10

Filar 2: Autofagia 11

Filar 3: Gęstość odżywcza 12

Filar 4: Chronoodżywianie 13

Podsumowanie 14

ROZDZIAŁ 2: RANKING 100 SUPERFOODS **15**

Tabele rankingowe 1-100 produktów spożywczych wg skali ANDI 19

ROZDZIAŁ 3: BIOCHEMIA W KUCHNI **29**

Potęga synergii 30

Zegar i Temperatura 31

Rozbrajanie antyskładników 32

Tłuszcz jako nośnik informacji 33

Biohacking obróbki cieplnej 34

ROZDZIAŁ 4: PRZEPISY - PLAN 4-TYGODNIOWY **35**

Tydzień 1 37

Tydzień 2 49

Tydzień 3 57

Tydzień 4 65

ROZDZIAŁ 5: EPILOG I WNIOSKI **73**

ROZDZIAŁ 6: SŁOWNICZEK **75**

ROZDZIAŁ 7: PRZYPISY **77**

Filar 3: Gęstość odżywcza (nutrient density)

Fitochemikalia chronią nas przed chorobami i pomagają nam odzyskać zdrowie, kiedy zachorujemy. Kliniczna dietetyka przestała traktować jedzenie jednowymiarowo. Różnica między spożyciem 100 kcal z napoju gazowanego i 100 kcal z rukwi wodnej jest dla organizmu kosmiczna. Koncepcję tę wyraża się za pomocą gęstości odżywczej. Wskaźnik ANDI (z ang. Aggregate Nutrient Density Index), czyli Indeks Gęstości Odżywczej, został opracowany przez amerykańskiego lekarza, dr Joela Fuhrmana. Podstawowe, koncepcyjne równanie, na którym opiera się ten wskaźnik, można zapisać za pomocą prostej formuły:

$$H = N / C$$

Gdzie:
H (Health / Zdrowie): Oczekiwane korzyści zdrowotne (wynik ANDI)
N (Nutrients / Składniki odżywcze): Zsumowana wartość mikroskładników w produkcie
C (Calories / Kalorie): Ilość kalorii w danej porcji produktu

Koncepcja ta opiera się na fundamentalnym dla medycyny stylu życia równaniu, w którym zdrowie (H) jest wprost proporcjalne do ilości spożytych składników odżywczych (N) w przeliczeniu na każdą spożytą kalorię. Mówiąc prościej, gęstość odżywcza to ilość składników odżywczych przypadająca na jedną kalorię danego pokarmu.

ND = (Witaminy + Minerały + Fitoskładniki) / Kalorie

Im wyższy wynik, tym dany produkt znajduje się wyżej w hierarchii superfoods. Wybierając pokarmy o najwyższej gęstości odżywczej, dostarczamy organizmowi cegiełek do budowy hormonów, neuroprzekaźników i komórek odpornościowych, jednocześnie nie obciążając go nadmiarem pustej energii, która musiałaby zostać odłożona w tkance tłuszczowej.



Filar 4: Chronoodżywianie – kiedy jesz, jest równie ważne jak to, co jesz

Nawet najbardziej odżywcza dieta straci na wartości, jeśli nie zostanie dopasowana do naszych zegarów biologicznych. Wkraczamy tu w dziedzinę chronoodżywiania (od gr. chronos – czas). Każdy narząd w naszym ciele, od trzustki po wątrobę i mikrobiom jelitowy, funkcjonuje w rytmie dobowym, regulowanym przez cykl światła i ciemności. Insulina (hormon magazynujący) i kortyzol (hormon stresu i czuwania) mają swoje określone piki i spadki w ciągu dnia. Do rytmu swojego organizmu musisz dopasować pory i rodzaje posiłków:

Poranek - śniadania (przewaga białka i tłuszczów)

Po przebudzeniu poziom kortyzolu jest najwyższy – to sygnał do działania. Spożycie w tym czasie posiłku bogatego w dobrej jakości białko i zdrowe tłuszcze (np. jaja i awokado) zamiast góry węglowodanów, przynosi rewelacyjne skutki. Stabilizuje to poziom cukru we krwi, zapobiegając wyrzutowi insuliny, co uchroni Cię przed spadkiem energii w okolicach południa. Dodatkowo poranne białko dostarcza tyrozyny, z której organizm produkuje dopaminę i acetylocholinę – neuroprzekaźniki kluczowe dla motywacji i głębokiego skupienia.

Środek dnia - obiad (szczyt trawienia)

Około południa nasza „moc trawienia" jest najsilniejsza. To idealny moment na najbardziej objętościowy posiłek, bogaty w błonnik, surowe warzywa krzyżowe (np. jarmuż, brokuły) i węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Żołądek ma wtedy optymalny poziom kwasu solnego, a wątroba najwydajniej produkuje żółć potrzebną do trawienia.

Wieczór - kolacja (odpowiedni czas na węglowodany złożone i wyciszenie)

Zbliżając się do nocy, wrażliwość komórek na insulinę naturalnie spada, a organizm przygotowuje się do produkcji melatoniny (hormonu snu). Choć panuje mit o niejedzeniu węglowodanów na noc, z punktu widzenia biochemii, to właśnie wieczorem łagodna porcja węglowodanów złożonych (jak komosa ryżowa czy bataty) z dodatkiem lekkostrawnego białka jest wskazana. Węglowodany wywołują wyrzut insuliny, która usuwa z krwiobiegu konkurencyjne aminokwasy, torując drogę dla tryptofanu. Tryptofan przenika do mózgu, gdzie zamienia się w serotoninę (uspokojenie), a ta z kolei przekształca się w melatoninę, zapewniając głęboki i regenerujący sen. Zjedzenie o 21:00 ciężkiego steka całkowicie ten proces zablokuje, zmuszając organizm do trawienia zamiast naprawy DNA.

ROZDZIAŁ 3
BIOCHEMIA W KUCHNI

Alchemia Długowieczności w praktyce

Zrozumienie, co dzieje się na patelni, w garnku i na desce do krojenia, to moment, w którym przestajesz po prostu „jeść zdrowo", a zaczynasz uprawiać inżynierię komórkową. Dziś wiemy, że cząsteczki zawarte w pożywieniu działają jak instrukcje epigenetyczne, które komunikują się z naszymi genami i szlakami metabolicznymi, decydując o tempie starzenia się organizmu. W świecie biochemii 1+1 rzadko daje 2. Bardzo często daje 0, albo 10. Oto najważniejsze zasady, ciekawostki i interakcje, które musisz opanować przed wejściem do kuchni. Poniżej przedstawiono, jak wykorzystać biohacki w praktyce, bez zawiłych wyjaśnień procesów biochemicznych zachodzących w organizmie.

I. POTĘGA SYNERGII (Kiedy 1 + 1 = 10)

Niektóre cząsteczki są jak klucz i zamek – osobno są bezużyteczne, razem otwierają drzwi do zdrowia. W świecie biochemii żywienia zjawisko synergii pokarmowej jest jak najbardziej realne. Chodzi o sytuację, w której związki zawarte w dwóch różnych produktach współpracują ze sobą, drastycznie zwiększając swoją przyswajalność lub skuteczność.

Oto najsilniejsze i najlepiej przebadane przykłady synergii, które warto wprowadzić do codziennego menu:

Złota Trójca: kurkuma + czarny pieprz + tłuszcz

Kurkumina to potężny lek przeciwzapalny, ale organizm traktuje ją jak intruza. Wątroba natychmiast poddaje ją procesowi glukuronidacji i wydala z moczem, przez co jej biodostępność wynosi zaledwie 1%.

Biochemiczny hack: Dodanie do kurkumy zaledwie szczypty czarnego pieprzu (piperyny) fizycznie blokuje enzymy wątrobowe odpowiedzialne za ten proces. Piperyna może również zwiększać absorpcję substancji przez błonę śluzową jelit. Wchłanianie rośnie o 2000%! Kurkumina jest też lipofilna (rozpuszcza się tylko w tłuszczu), więc bez łyżki oliwy, awokado lub oleju kokosowego po prostu „przeleci" przez układ pokarmowy.

Żelazo roślinne + witamina C (redukcja kwasowa)

Żelazo znajdujące się w roślinach jest znacznie trudniejsze do wchłonięcia niż to z mięsa. Szpinak, soczewica czy pestki dyni mają mnóstwo żelaza, ale jest to tzw. żelazo niehemowe. Występuje ono w formie trójwartościowej, której nasze jelita nie potrafią wchłonąć.

Biochemiczny hack: Dodanie witaminy C (kwasu askorbinowego), np. soku z cytryny, papryki czy natki pietruszki, wywołuje szybką reakcję redukcji chemicznej. Żelazo staje się dwuwartościowe, a jego wchłanialność wzrasta nawet o 300%. Witamina C redukuje żelazo do formy bardziej przyswajalnej dla jelit i blokuje działanie fitynianów, które utrudniają absorpcję.

28 DNI Z MASTERCHEFEM: PRECYZYJNY PROTOKÓŁ (TYDZIEŃ 1)

Okno żywieniowe: 16:8 (Start: 10:00 | Koniec: 18:00)
Założenia dzienne: ~1800 kcal | Białko: 100-115g | Tłuszcze: 70-85g | Węglowodany: 150-170g.

PRZEPISY I BILANSE DNIA (Tydzień 1)

CZWARTEK - dzień 4

10:00 - Śniadanie: Sałatka z sardynkami i pestkami dyni

Składniki: 150g sardynek (z puszki w wodzie/oleju), 1 główka sałaty rzymskiej, 40g pestek dyni, duży pęczek szczypiorku, sok z cytryny.

Przygotowanie: Sałatę porwij na kawałki, wymieszaj z sardynkami. Całość posyp obficie szczypiorkiem i uprażonymi na suchej patelni pestkami dyni. Skrop sokiem z cytryny.

14:00 - Obiad: Chilli sin carne z papryką + Deser

Składniki: 150g czarnej fasoli (ugotowana), 1 duża papryka, 3 duże pomidory, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka masła, przyprawy (kumin, ostra papryka). Deser: 1 duże jabłko, 1/2 łyżeczki cynamonu.

Przygotowanie: Cebulę, czosnek i pokrojoną w kostkę paprykę podsmaż na maśle. Dodaj pomidory i fasolę. Duś pod przykryciem ok. 15-20 minut. Deser: Jabłko pokrój i posyp cynamonem.

17:30 - Kolacja: Ryż dziki z grzybami shiitake i czosnkiem

Składniki: 80g ryżu dzikiego (suchy), 200g świeżych grzybów shiitake, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka masła klarowanego , natka pietruszki, sól, pieprz.

Przygotowanie: Ryż ugotuj wg instrukcji. Na maśle podsmaż pokrojone w plastry shiitake z posiekanym czosnkiem. Wymieszaj z ryżem i dopraw natką.

BILANS DNIA

Składnik	Wartość	Cel
Kalorie	~1805 kcal	~1800 kcal
Białko	~102g	100-115g
Tłuszcze	~79g	70-85g
Węglowodany	~168g	150-170g

BILANS DNIA (Skrócony)

Kalorie: ~1800 kcal

Białko (102g): pełnowartościowe białko z ryb i roślin strączkowych zapewnia kompleksową regenerację powysiłkową.

Wit. C (>300%): dzięki dodaniu papryki do chili, Twój organizm otrzymuje potężną dawkę antyoksydantów wspierających odporność i wchłanianie żelaza.

Wit. D i Omega-3: sardynki to najlepsze naturalne źródło tych składników, kluczowych dla zdrowia stawów i pracy mózgu.

Minerały: wysoka podaż cynku (pestki dyni) i magnezu (fasola, ryż dziki) chroni przed przetrenowaniem.

Efekt metaboliczny: połączenie błonnika z fasoli i papryki z tłuszczami z sardynek zapewnia bardzo wysoki wskaźnik sytości, co jest niezwykle ważne przy 1800 kcal.