

Co zamiast mleka?

written by Ewa Kozioł

Z poprzedniego wpisu już wiecie, że mleko mleku nierówne. Dlatego warto poznać alternatywy dla mleka, które w tym samym stopniu wpłyną na zdrowie naszych zębów i zastąpią nam mleko, kiedy nie mamy do niego dostępu.

Co zamiast mleka?

Świetnym źródłem wapnia są między innymi:

- sardynki, puszka o wadze 100 gram posiada w miligramie 351 jednostek wapnia.
- tłuste, niepasteryzowane mleko, którego 1 szklanka to 276 jednostek wapnia w miligramie
- gotowany jarmuż 1 szklanka zawiera 266 jednostek wapnia w miligramie
- gotowane kale 1 szklanka zawiera 171 jednostek wapnia w miligramie
- surowy czosnek w 100 gramach mamy 181 mg wapnia
- gotowane liście mniszka lekarskiego 1 szklanka zawiera 147 jednostek wapnia w miligramie
- gotowany brokuł 2 szklanki zawierają 120 jednostek wapnia w miligramie
- średniej wielkości słodki ziemniak zawiera 40 jednostek wapnia w miligramie

Jednak można zrobić swój własny suplement wapniowy najwyższej jakości. Nie oszukujmy się nie zawsze chcemy zjeść dwie szklanki brokułów dziennie? Z czego będzie nasz suplement... a z

jajek.

Skorupki jajek zawierają wapno w swojej najczystszej postaci, ponadto w przeciwieństwie do sztucznych minerałów z apteki ten rodzaj wapnia jest świetnie przyswajalny przez nasz organizm. Oznaczać to może, że ten rodzaj wapnia nie będzie odkładać się w naszym organizmie na przykład w postaci chociażby kamieni nerkowych, lecz pomoże naszym kościom oraz zębom. Dlatego powiem wam o cytrynowych jajkach, o których przeczytałam w książce Mortera „Your health, your choice”.

Cytrynowe jajeczka



Sposób przyrządzania ich jest dość prosty: w czystym słoiku umieść całe dobrze wymyte jajko pochodzące od kury z wolnego wybiegu, najlepiej takiej wiejskiej, następnie zalej jajko sokiem z cytryny (kwasy zawarte w soku zabijają wszelkie bakterie wraz z bakteriami salmonelli). Umieść słoik w lodówce i kilka razy dziennie, bardzo delikatnie wymieszaj jego

zawartość. Wraz z uwalnianiem się wapnia do soku cytrynowego na około jajka pojawiają się bąbelki. Po około 48 godzinach, kiedy 'bąbelkowanie' ustanie delikatnie wyciągnij jajko (najlepiej jest przecedzić, bardzo delikatnie całą zawartość przez sitko do herbaty) pamiętając, aby nie uszkodzić białej membrany jajka. Zakręć dobrze słoik i włóż go z powrotem do lodówki. Połowa łyżeczki każdego dnia dostarczy Twojemu organizmowi niezbędną ilość wapnia.

Sok cytrynowy możemy zastąpić domowej roboty octem jabłkowym, który również dostarczy nam sporo różnych minerałów.

Co z dziećmi?

Nie oszukujmy się, dziecko nie wiem jak zaprawione w bojach z 'mamusinymi' myślami zdrowotnymi raczej nie wypije łyżeczki z sokiem lub octem, można rozrzedzić i czasem może się uda. Więc co zamiast mleka?

Proszek z jajek



1 łyżeczka sproszkowanych skorupki jajek dostarcza od 750 do 800 mg przyswajalnego wapnia wraz z innymi minerałami takimi jak żelazo, magnez czy cynk w sumie 27 dodatkowych minerałów, łatwo przyswajalnych przez organizm brzmi zachęcająco. Zwłaszcza, że skorupka jajka jest bardzo podobna w budowie do naszych kości czy zębów. Dorosły powinien dwa razy dziennie konsumować 1/2 łyżeczki sproszkowanych jajek zaś dziecko 1/2 łyżeczki raz dziennie. Dziecku proszek można przemycić w jajecznicy czy innym daniu.

Aby przyrządzić proszek:

1. Wymyj dobrze puste skorupki jajek, aby usunąć resztki białka. Następnie przepłucz je wrzątkiem.
2. Rozłóż skorupki na ręczniku i pozostaw do całkowitego wyschnięcia.
3. Zmiej je w młynku do kawy i przechowuj w szczelnie zamkniętym słoiku.

Pamiętaj jednak, że konsumpcja samego wapnia musi być uzupełniona o magnez, witaminę D oraz kwasy tłuszczowe. Z magnezem pójdzie najłatwiej wystarczy codziennie zjeść trochę pestek lub orzechów, można dodać je zmielone do proszku z jajek w proporcji 1 do 1. Witamina D natomiast jest produkowana w procesie fotosyntezy zachodzącej w naszych komórkach podczas ekspozycji na słońce, latem jest to osiągalne, ale zimą może być z tym gorzej, jednak też tutaj bym strasznie nie panikowała.

Kwasy tłuszczowe

Skąd wziąć kwasy tłuszczowe, kiedyś morza i oceany były czyste, Fukushima była zmorą z przyszłości zaś wielkie farmy rybne nie istniały, można było kupić prawdziwy tran. Obecnie tran w aptekach to coś jak kurczak z fermy drobiu, którego sama unikam wielkim łukiem. Kolejną kwestią, która nie dawała mi spokoju jest Afryka, stąd pochodzi człowiek, jakim cudem przetrwał on bez oleju rybnego? Popatrzcie na archiwalne zdjęcia Afrykańczyków, mieszkają w dużej części w miejscach gdzie nie ma wody, a tym bardziej ryb, niemniej jednak ich uśmiech nadal jest śnieżnobiały i bez ubytków. Jakim cudem są oni w stanie żyć bez wspaniałego oleju rybnego?

Dodatkowo w książce „How to cure tooth decay” Nagel wspiera się badaniami Westona Price i podobnie jak jego mentor pisze, że olej rybny jest niezastąpiony, ale czy w badanych przez Westona Price wysokich Alpach ludzie mieli dostęp do tej formy kwasów tłuszczowych? Wątpię. Szperając w Internecie natknęłam się na ten artykuł <http://www.naturallyintense.net/blog/diet/nutrition/fish-is-not-necessarily-the-best-source-of-long-chain-omega-3-fatty-acids/> Autor kwestionuje wyższość oleju rybnego, jako wypromowanego przez branżę rybną, a podaje się inne źródła jak narządy wewnętrzne zwierząt czy też wywary z kości, brzmi bardziej znajomo. Co zatem zrobić z tymi wszystkimi zaleceniami? Po prostu nie dać się zmanipulować, w Polsce nie

mamy dostępu do naturalnych skupisk łososia czy też ogromnych łowisk. Faktem jest, że jedliśmy więcej dziczyzny z racji, że lasów w Polsce był dostatek, może to jest klucz do zagadki, dlaczego przetrwaliśmy bez suplementacji olejem rybnym? Co powinniśmy zrobić w takim wypadku, jeść dziczyznę J i pić rosołek pochodzący od zwierząt nie karmionych zbożem, osiągalne na pewno, ale nie tak łatwo. Mogą pojawić się głosy, które mówią o oleju lnianym... ale to temat na inny wpis.

[mpp_inline id="55194"]