

System Nowaka - odchudzanie z elementami fizjologii i biochemii

Ilość pozycji książkowych o tematyce diet i zdrowego odżywiania sprawia, że księgarskie półki uginają się pod ciężarem niezliczonych tomów o tej tematyce, a przeciętny Kowalski dezorientowany jest natłokiem mniej lub bardziej prawdziwych informacji o zdrowej diecie. Trudno jest wybrać pozycję, która w jasny i ciekawy sposób tłumaczy podstawowe aspekty fizjologii odchudzania i wskazuje, jak zastosować je w praktyce. Okazuje się jednak, że takie lektury istnieją, a jedną z nich jest „System Nowaka - odchudzanie z elementami fizjologii i biochemii”. Czy warto jest mieć tę książkę na swojej bibliotecznej półce?

System Nowaka – na czym polega?

„System Nowaka – odchudzanie z elementami fizjologii i biochemii” to wydana w 2012 roku książka autorstwa Aleksandra Nowaka – biotechnologa specjalizującego się w fizjologii i biochemii organizmu. Stosunkowo krótka, lecz niepozbawiona treści lektura jego autorstwa jest wartościowym źródłem informacji na temat podstawowych procesów metabolicznych warunkujących mechanizmy katabolizmu i anabolizmu zachodzące w ciele. Na początku czytelnik dowiadyuje się, co odpowiada za proces tycia i czym jest otyłość. Zwraca tu uwagę na pomijany przez wiele osób – niestety także specjalistów – fakt względności współczynnika BMI, który nie bierze pod uwagę składu ciała, a jedynie jego masę. Nowak kładzie zaś nacisk na pomiar ilości tkanki tłuszczowej, jako bardziej wymiernego i wiarygodnego wskaźnika otyłości. Na dalszym etapie lektury czytelnik w jasny i prosty sposób poznaje podstawowe pojęcia (np. BMR – podstawowe zapotrzebowanie energetyczne) i sposób szacowania zapotrzebowania energetycznego danej jednostki. Schematyczne, proste wykresy i rysunki sprawiają, że wiedza jest łatwa do przyswojenia i zapamiętania. Autor wyjaśnia w ogólny, nieskomplikowany sposób definicję metabolizmu i podstawowych szlaków metabolicznych takich jak glikoliza czy β -oksydacja kwasów tłuszczowych, a także ich rolę w procesie spalania tkanki tłuszczowej. Jeden z akapitów poświęcony jest nawet krótkiemu omówieniu rodzajów tkanki tłuszczowej (żółta i brunatna) i ich roli w organizmie. Ciekawym rozdziałem książki jest też część dotycząca faktów i mitów różnych diet – Nowak omawia w kilku zdaniach wady i zalety diet takich jak kopenhaska, Atkinsa czy Dukana. Mimo iż nie poświęca im zbyt wiele miejsca, wskazuje główne założenia oraz subiektywną opinię o tych systemach żywieniowych. Wspomniane przez niego diety są zaś tak popularne, że więcej informacji na ich temat z łatwością znajdziemy w innych pozycjach książkowych. Książka „System Nowaka...” zawiera również ogólny opis podstawowych składników pokarmowych – białek, tłuszczów, węglowodanów oraz krótkie omówienie roli witamin i minerałów w funkcjonowaniu organizmu, na poziomie wystarczającym dla osoby niezajmującej się tematyką odżywiania.

W końcu, autor przechodzi do sedna tematu, czyli opisu wspomnianego w tytule Systemu Nowaka. Ten model żywienia okazuje się zaś być po prostu dietą zgodną z piramidą żywienia opracowaną przez Instytut Żywności i Żywienia i określaną jako zrównoważoną. Nowak podkreśla więc zasadność wszystkich odgórnie przyjętych zaleceń żywieniowych – od spożywania 5 posiłków, przez odpowiedni procentowy udział poszczególnych składników pokarmowych w diecie, po nacisk na rolę właściwej podaży błonnika i płynów każdego dnia. System Nowaka nie jest więc rewolucyjną „dietą

cud” – i jak twierdzi autor, takiej diety nie ma – zaś sposobem żywienia zgodnym z zaleceniami IŻŻ na rok 2012 (rok, w którym została wydana książka), poszerzonymi o kilka dodatkowych aspektów. Jednym z nich jest zwrócenie uwagi na rolę mikroflory jelitowej w organizmie człowieka – między innymi probiotyczne szczepy *L.bulgaricus*, *L. acidophilus*, *L. lactis*, *L.casei* – oraz zachęcanie do spożywania żywności bogatej w te kultury bakterii (m.in. jogurty, kiszonki). Niemalą rolę autor przypisuje również ziołom tj. mniszek lekarski, mięta pieprzowa, koper włoski, melisa, papryczka chili i czosnek, krótko opisując ich pozytywny wpływ na organizm i skład ciała. Zagadnienia te rzadko poruszane są w zaleceniach IŻŻ i nie uwzględniono ich w piramidzie żywienia. Ponadto autor kilkakrotnie wspomina standardowe zalecenia dotyczące aktywności fizycznej. Na końcu Nowak zbiera wspomniane zalecenia w autorski Dekalog Odchudzania, który w dziesięciu punktach podsumowuje opisane w książce zasady. Jest to łatwy sposób utrwalenia zawartej w książce wiedzy.

System Nowaka – efekty

System Nowaka nie jest „dieta cud”, której przypisywane są spektakularne efekty w ultraszybkim czasie. Autor zresztą neguje istnienie takowych diet i podkreśla zbilansowany sposób żywienia jako jedyną, właściwą drogę do polepszenia składu ciała i zdrowia organizmu z zachowaniem procesów metabolicznych na odpowiednim poziomie. Zaproponowany przez niego system żywieniowy jest niczym innym, jak omówieniem ogólnie przyjętych zasad propagowanych przez Instytut Żywności i Żywienia z poszerzeniem zaleceń o zastosowanie probiotyków i ziół o korzystnym wpływie na metabolizm. Zastosowanie systemu Nowaka z pewnością skutkować będzie poprawą wyglądu i samopoczucia większości osób, których dieta pozostawiała wiele do życzenia. Samo ograniczenie cukru i zwrócenie uwagi na niskoprzetworzony charakter żywności, odpowiednią ilość wody i błonnika oraz aktywność fizyczną powinno przynieść oczekiwane efekty. Warto jednak pamiętać, że istnieją jednostki chorobowe wymagające indywidualnego podejścia, które nie zawsze pokrywa się z wymienionymi w książce zaleceniami.

System Nowaka – czy warto?

„System Nowaka – odchudzanie z elementami fizjologii i biochemii” to książka, którą każdy amator zdrowej diety powinien mieć na swojej półce. Nie jest pozycją, dzięki której staniemy się ekspertami w sprawach odchudzania i nie da odpowiedzi na wszystkie pytania dotyczące prawidłowego żywienia. Ta krótka lektura będzie dobrym omówieniem podstawowych procesów metabolicznych i ich wpływu na organizm oraz da nam ogólną wiedzę w temacie ogólnie przyjętych zaleceń żywieniowych. Proste, schematyczne wykresy i kilku zdaniowe podsumowania po każdym rozdziale ułatwią laikowi przyswojenie najważniejszych informacji z książki, a zawarty na końcu dekalog podsumuje całość przedstawionych wiadomości. Książka nauczy też jak krok po kroku obliczyć indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne i przybliży przykładowy dzień jadłospisu. Da ogólnikowy, subiektywny pogląd na temat najpopularniejszych diet i bodziec do dalszych poszukiwań.

[Kup dietę już teraz !](#)

Analiza dietetyczna GRATIS !

Opieka dietetyka, psychologa i trenera GRATIS !

30 treningów video GRATIS !

Author: Sonia Walla

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/system-nowaka-odchudzanie-z-elementami-fizjologii-i-biochemii>

