

DARMOWY ROZDZIAŁ

Łączenie Pokarmów

Synergie i antagonizmy

Rozdział 6: Mitologia łączenia (Debunking)

Pełna wersja ebooka dostępna na [bio-logika.com](#)

Mitologia łączenia (Debunking)

Mit #1: Pomidor z ogórkiem — „askorbinaza niszczy witaminę C„

To prawdopodobnie najtrwalszy mit dietetyczny w Polsce. Opowieść brzmi tak: ogórek zawiera enzym askorbinazę (właściwie oksydaza askorbinianowa, EC 1.10.3.3), który „niszczy witaminę C z pomidora„

Fakty:

1. Askorbinaza rzeczywiście istnieje — to enzym z grupy oksydaz, obecny w ogórku, cukinii, kalafiorze i wielu innych roślinach.
2. Enzym ten utlenia kwas L-askorbinowy do kwasu dehydroaskorbinowego (DHA).
3. DHA zachowuje aktywność biologiczną witaminy C. Organizm ludzki posiada enzym dehydroaskorbinianowa reduktaza (DHAR) i transporter GLUT1, które sprawnie regenerują DHA z powrotem do formy zredukowanej.
4. Strata aktywności biologicznej witaminy C w mieszanej sałatce warzywnej jest pomijalnie mała — rzędu kilku procent, głównie przez kontakt z powietrzem (autoksydacja), nie przez askorbinazę.
5. Askorbinaza jest wrażliwa na pH < 4 i temperaturę. Dressing z octem lub cytryna w sałatce — dezaktywuje ją skutecznie.

Werdykt Bio-Logiki

Jedz pomidora z ogórkiem. Dodaj oliwę i ocet balsamiczny — zyskasz ochronę witaminy C, tłuszcz do wchłaniania likopenu i smaczny posiłek zamiast absurdalnej fobii.

Mit #2: Owoce po posiłku „gniją w żołądku„

Jeden z ulubionych mitów naturopatii. Opowieść: owoce trawiące się „szybko„ zostają zablokowane w żołądku przez wolniej trawione składniki i zaczynają „fermentować”.

Fakty:

1. Żołądek to nie kolejka FIFO (first-in, first-out). Pokarm jest mieszany przez fale perystaltyczne w jednolity chymus. Nie ma oddzielnych „partii„ czekających w kolejności.
2. pH żołądka (1,5–3,5) i obecność kwasu solnego + pepsyny uniemożliwiają fermentację bakteryjną. Fermentacja wymaga bakterii i neutralnego pH — warunki panujące dopiero w jelicie grubym.
3. Opóźnienie opróżniania żołądkowego po tłustym posiłku jest normalne i korzystne — daje więcej czasu na emulgację tłuszczów i absorpcję składników.
4. Osoby z SIBO lub IBS mogą doświadczać wzdęć po owocach — ale to patologia gastroenterologiczna, nie efekt „złego łączenia„

Werdykt

Jedz owoce kiedy chcesz. Po posiłku, przed posiłkiem, w trakcie. Twój żołądek sobie poradzi — od kilku milionów lat ewolucji to jego praca.

Mit #3: Dieta rozdzielna Haya

William Howard Hay (1866–1940) zaproponował, że białka i węglowodany nie powinny być jedzone razem, bo „wymagają różnych enzymów i różnego pH.”

Rozmontowanie w trzech punktach:

1. Żołądek zawsze produkuje kwas solny i pepsynę po posiłku, niezależnie od jego składu. Amylaza ślinowa traci aktywność w kwaśnym pH — ale trawienie skrobi kontynuuje amylaza trzustkowa w dwunastnicy, przy pH 6–7.
2. Niemal żaden naturalny pokarm nie jest „czystym,” białkiem lub węglowodanem. Fasola: 22% białka, 60% węglowodanów. Mleko: białko + laktoza + tłuszcz. Ewolucja nie zaprojektowała osobnych linii trawiennych.
3. Przegląd systematyczny Golay i wsp. (2000, Int. J. Obes.) porównał dietę rozdzielną ze zrównoważoną o tej samej kaloryczności. Wynik: brak różnicy w utracie masy ciała po 6 tygodniach.

Werdykt

Dieta rozdzielna to XIX-wieczny artefakt bez potwierdzenia w metabolizmie człowieka. Oszczędź sobie logistycznego koszmaru.

Mit #4: Mleko + cytrusy = ścięte białko = trucizna

Kwas cytrynowy obniża pH mleka i powoduje koagulację kazeiny. To prawda — i dokładnie na tej zasadzie robi się ser, jogurt i paneer. Ścięte białko jest w pełni strawne. Pepsyna w żołądku ścina białka mleka z *definicji* — w pH 2 kazeina koaguluje natychmiast. Żołądek robi to samo co cytryna, tyle że agresywniej.

Jedz twaróg z owocami. Jedz jogurt z mango. Bez obaw.

Chcesz wiedzieć więcej?

W pełnej wersji eobooka „Łączenie pokarmów: Synergie i antagonizmy,” znajdziesz jeszcze:

1. Paradoks pełnego talerza — biodostępność, chemia wchłaniania, konkurencja transporterów
2. Żelazo: najczęstsza ofiara — blokery, promotory, protokół kawy 60/60
3. Synergia tłuszczowa — witaminy A, D, E, K, kurkumina + piperyna
4. Wojna o wapń i magnez — D3, K2, złodzieje wapnia, harmonogram suplementacji
5. Antyskładniki — fityniany, szczawiany, bio-haki za zero złotych
6. Macierz Bio-Logiki — gotowa ściągą na lodówkę + schemat dnia