

Rekomendacje dla książki

Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść

autorstwa dr. Marka Hymana

„W świecie, w którym uprzedzenia i lęki związane z odżywianiem stają się coraz bardziej powszechne, dr Hyman ofiaruje nam wiedzę, dzięki której będziemy mogli docenić uzdrawiające właściwości jedzenia”.

– dr Mehmet Oz

„Nasze społeczeństwo stoi przed wielkimi wyzwaniami. Jeżeli uda nam się właściwie na nie odpowiedzieć zyskamy zdrowie, kreatywność i pełnię energii. Książka Żywność dr Marka Hymana to podręcznik, który w sposób jasny i zrozumiały przekazuje informacje o tym, jak pozostać zdrowym dla siebie, bliskich i całego kraju. Wszyscy musimy jak najszybciej wzmocnić nasze zdrowie choćby odrobinę, w przeciwnym razie stale rosnące koszty opieki zdrowotnej wkrótce doprowadzą do załamania całej naszej gospodarki. Ta niezwykle praktyczna książka nie mogła się ukazać w lepszym momencie”.

– kongresmen Tim Ryan, Ohio,
autor książek

„Jak mamy się odnaleźć pośród tych wszystkich sprzecznych informacji o właściwym odżywianiu, które słyszymy każdego dnia? Tłuszcz jest dobry. Tłuszcz jest zły. Cukier jest zły. Sól jest zła. Sól jest dobra. Nasze ciała to skomplikowany, zdumiewający mechanizm, który pomaga nam dokonywać podświadomych wyborów. Jednak większość z nas nie ma pojęcia o właściwym odżywianiu, takim, które pozwala nam się rozwijać, zapewnia jasność umysłu i wzmacnia nasze ciała oraz daje nam

siłę do sięgania po swoje marzenia. Żywność dr. Marka Hymana oferuje odpowiedzi na najważniejsze pytania dotyczące jedzenia i uzmysławia nam, że żywność może stać się lekarstwem. Jeżeli masz wątpliwości odnośnie swojej diety, powinieneś przeczytać tę książkę”.

– Tony Robbins, czołowy amerykański
doradca życiowy i biznesowy

„Nasza dieta ma zasadniczy wpływ na zdrowie naszego mózgu i poczucie ogólnego dobrostanu. Jednak w dzisiejszym świecie istnieje wiele sprzecznych opinii o tym, co powinniśmy jeść. Żywność dr. Marka Hymana pomaga konsumentom odnaleźć się w tym całym informacyjnym szumie dotyczącym żywienia i stanowi drogowskaz do osiągnięcia zdrowszego życia”.

– Maria Shriver, dziennikarka i założycielka
– Women’s Alzheimer’s Movement

„Najnowsza książka dr. Marka Hymana to doskonałe antidotum na wszelkie przekłamania związane z dietą i odżywianiem. W jasny i zwięzły sposób mówi nam co dokładnie powinniśmy jeść, lub jakich pokarmów unikać, aby osiągnąć życiowy dobrostan i w nim pozostać. Gdybyśmy wszyscy zastosowali się do tych wskazówek, w znaczącym stopniu zmniejszyłoby to ilość zachorowań i koszty naszej opieki zdrowotnej”.

– dr Toby Cosgrove, prezes Cleveland Clinic

„Niemal każdy pacjent, który opuszcza gabinet lekarski słyszy na odchodne, że powinien ćwiczyć i dobrze się odżywiać. Niestety jako gatunek, jesteśmy teraz w takim punkcie naszej wspólnej historii, w którym nie jest jasne w jaki sposób mamy to robić. Opinie w kwestii odżywiania są tutaj szczególnie sprzeczne. Olej koksowy, jeszcze wczoraj uznawany za cudowny lek, dzisiaj może być obwołany główną przyczyną zawałów serca. Dr Mark Hyman, który całe swoje zawodowe życie poświęcił zagadnieniom

poprawy naszego zdrowia, napisał książkę, która wielu ludziom może przynieść ulgę. Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść daje nam interpretacje badań nad żywnością i stanowi czytelny zbiór wskazówek dla każdego zagubionego konsumenta”.

– dr Sanjay Gupta

„Mark Hyman wie więcej o żywieniu i naszym zdrowiu, niż ktokolwiek inny. Jego najnowsza książka, Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść, to niezastąpiony poradnik w kwestii tego, co powinniśmy jeść, oraz, co bardziej istotne, czego jeść nie powinniśmy, aby odzyskać swoje zdrowie i w zdrowiu pozostać”.

– Gary Taubes, autor kswiążek

„Wreszcie otrzymaliśmy książkę, która do dyskusji o żywieniu wnosi zdrowy rozsądek i spójność – po całych dekadach karmienia nas bzdurami ze strony tak zwanych „cenionych autorytetów”. Brawo dr. Hyman. Ta książka to dobre lekarstwo”.

– dr Christiane Northrup autorka bestsellerów
Sekrety wiecznie młodych kobiet, Wampiry energetyczne

„Żywność to lek potężniejszy niż nam wszystkim się mogło wydawać, ale mnogość dostępnych diet sprawia, że czujemy się zagubieni. W swojej nowej książce dr Mark Hyman daje nam dokładnie to czego potrzebujemy: fachową analizę, jasne wyjaśnienia i skuteczne rozwiązania w kwestii tego, co właściwie powinniśmy jeść, by zoptymalizować nasze zdrowie i zapewnić długowieczność naszym organizmom. Być może jest to najważniejsza książka dotycząca tego zagadnienia jaką przeczytacie, a dr Hyman jest jedną z niewielu osób, która dysponuje zarówno fachową wiedzą jak i zdolnościami pisarskimi, dzięki czemu potrafi nam przekazać rzeczowe informacje w przystępny sposób”.

– dr Dale Bredesen

„W żywieniowych wojnach, najbardziej żarliwe starcia rozgrywane są pomiędzy zwolennikami diet wegańskiej niskotłuszczowej oraz paleo wysokotłuszczowej. Mark Hyman godzi zwaśnione strony proponując dietę paleo-wegańską (pegańską), opartą na pokarmach roślinnych z dodatkiem niewielkiej ilości mięsa (czyli tzw. „szczypty mięsa”). Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść oferuje nam przepis na odzyskanie zdrowia w duchu troski o całą planetę”.

– dr David Ludwig

„Żywność i sposób jej wytwarzania oraz konsumowania jest źródłem wielu światowych kryzysów zdrowotnych, środowiskowych, klimatycznych, ekonomicznych, a nawet politycznych. W swojej najnowszej książce, dr Mark Hyman pokazuje nam, jak potężnym lekarstwem może być żywność, która stanowi nośnik informacji docierającej do naszego otoczenia i naszych genów, programując nasze ciała przesłaniem zdrowia lub choroby”.

– Deepak Chopra

„Obecnie, łatwiej niż kiedykolwiek wcześniej, niewłaściwy dobór diety może nam poważnie zaszkodzić, ale też równie łatwo, dzięki odpowiedniemu odżywianiu, możemy zostać uleczeni. Po lekturze tej książki poczujecie się silniejsi niż kiedykolwiek i gotowi na sięgnięcie po uzdrawiającą moc jedzenia”.

– dr Steven R. Gundy,
autor bestsellerów

„Dr Mark Hyman stawia sprawę jasno. Nie będziesz już miał problemów z wyborem odpowiedniego jedzenia i staniesz się szczęśliwszy i zdrowszy niż kiedykolwiek wcześniej”.

– Vani Hari,
założycielka FoodBabe.com

„Większość z nas zdaje sobie sprawę z tego, że dobra dieta jest fundamentem naszego zdrowia, jednak mamy problem z dokonaniem właściwego wyboru. Czy lepsza będzie dieta niskowęglowodanowa, niskotłuszczowa, paleo, roślinna, surowa, wegańska, a może wegetariańska? Dr Mark Hyman w Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść pomaga rozwiązać te wątpliwości i za pomocą jasnego przekazu mówi nam o tym, co powinniśmy jeść”.

– Chris Kresser, autor książki
Medycyna funkcjonalna – terapie przyszłości

„Kolejne wyniki badań w kwestii żywienia mogą powodować dość dużą dezorientację. Dr Hyman pomaga nam je zrozumieć i zastosować w praktyce, dzięki czemu możemy wzmocnić nasze ciała i sprawić, że nasze życie stanie się o wiele łatwiejsze”.

– dr Joseph Mercola, założyciel Mercola.com,
najczęściej odwiedzanego portalu internetowego dotyczącego
naturalnego zdrowia oraz autor bestsellerów *Ketogeniczny post*,
Ketogeniczne superpaliwo, *Pole elektromagnetyczne EMF*

„Dobre zdrowie zaczyna się na końcu widelca. Dr Mark Hyman w jasny i w przemyślany sposób rozwiewa wszelkie wątpliwości dotyczące żywienia i pokazuje nam co powinniśmy jeść, aby wyleczyć i odżywić nasze ciała, a jednocześnie zadbać o przyjemne wrażenia dla naszych kubków smakowych”.

– JJ Virgin,
dietetyczka gwiazd i ekspertka od fitnessu

„Chociaż obecnie nasza wiedza o żywności i jej dostępność jest większa niż kiedykolwiek wcześniej, to coraz częściej chorujemy na dolegliwości związane z naszym stylem życia. Gdzie popełniliśmy błąd? Jak to się stało, że odeszliśmy od prawdziwego, naturalnego jedzenia i znaleźliśmy

się w punkcie, gdzie większość z nas przyzwyczaiła się do paczkowanej żywności, w której składzie upchnięto dziesiątki niezidentyfikowanych składników, a pozostali czują się zagubieni i zdezorientowani pośród sklepowych półek, niemal panicznie rozważając jakie produkty spożywcze będą dla nich dobre? Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść to książka, która jest przewodnikiem do osiągnięcia spokoju w kwestii odżywiania. Mówi nam o tym, że wybór tego co jemy jest istotny, ale wcale nie musi być skomplikowany. Mark Hyman jest świetnym lekarzem i nauczycielem. Dzięki niemu możemy poznać uzdrawiającą moc jedzenia i przekonać się, że samodzielne przygotowanie pokarmów może być łatwe i przyjemne, a produkt końcowy smaczny”.

– dr Daniel G. Amen, założyciel Amen Clinic’s

„Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść dr. Marka Hymana to prawdziwe arcydzieło, które bez ogródek rozprawia się z przemysłową produkcją żywności stanowiącą zagrożenie dla naszego zdrowia i wyjaśnia, jak wielkie znaczenie dla każdego z nas mają odpowiednie wybory żywieniowe. To może być najbardziej praktyczna książka, jaką przeczytasz w swoim życiu”.

– Daniel Goleman

„Dr Hyman w Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść odpowiada na najbardziej istotne pytania w kwestii odżywiania. Książka ta jest nieocenionym podręcznikiem dla każdego, kto poszukuje sposobów na poprawienie swojego zdrowia poprzez właściwą dietę”.

– dr Jeffrey Bland, założyciel Institute for Functional Medicine

„Jaki jest wpływ uprzemysłowionego rolnictwa na ogólne zasoby żywności oraz na nasze zdrowie i środowisko naturalne? W jaki sposób dokonywać świadomych wyborów w sklepie spożywczym? Jaka jest różnica pomiędzy żywnością pozyskiwaną z chowu pastwiskowego, a tą z hodowli ekologicznej? Czy w ogóle jest istotne, że dany produkt jest

oznaczony jako ekologiczny? I wreszcie co do diabła powinniśmy jeść? Dr Mark Hyman w swojej nowej książce Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść daje nam odpowiedzi na wszystkie te pytania. Musicie ją przeczytać!”.

– Dave Asprey, twórca Bulletproof Coffee

„Żywność jest kluczowa dla naszego dobrostanu, a sposoby jej pozyskiwania mają bezpośredni wpływ na kondycję całej naszej planety. Obecnie jesteśmy przytłoczeni natłokiem informacji o tym, co powinniśmy jeść. W swojej książce, dr Mark Hyman na bazie twardych dowodów naukowych daje nam konkretne porady w kwestii tego, co powinniśmy spożywać, a czego unikać w swojej diecie. To podręcznik, który mówi nam o tym, jak to, co zjadamy, wpływa na nasze zdrowie”.

– Arianna Huffington, autorka książek

ŻYWNOŚĆ

czyli co tak naprawdę

MOŻNA JEŚĆ





dr Mark Hyman



ŻYWNOŚĆ

czyli co tak naprawdę

MOŻNA JEŚĆ



**Kompleksowy przewodnik zdrowego odżywiania
według współczesnych badań naukowych**



Vital
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-820-8

Tytuł oryginału: *Food: What the Heck Should I Eat?*

Copyright © 2018 by Hyman Enterprises, LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dedykuję tę książkę wszystkim,
którzy kiedykolwiek zadali sobie pytanie
„Co do diabła powinienem jeść?”*

SPIS TREŚCI

Wstęp	17
-------------	----

CZĘŚĆ I

POZBAŹ SIĘ NIEPEWNOŚCI I STRACHU ZWIĄZANEGO Z JEDZENIEM	23
--	----

CZĘŚĆ II

CO DO DIABŁA POWINIENEM JEŚĆ?	49
-------------------------------------	----

Mięso	51
Drób i jaja	81
Mleko i nabiał	101
Ryby i owoce morza	123
Warzywa	141
Owoce	165
Tłuszcze i oleje	183
Nasiona roślin strączkowych	211
Zboża	231
Orzechy i nasiona	253
Cukier i słodziki	269
Napoje	291

CZĘŚĆ III

CO JESZCZE POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O ŻYWNOSCI	309
--	-----

Rzeczy, których należy unikać	310
-------------------------------------	-----

Rzeczy, którymi możesz uzupełnić dietę	322
--	-----

Dobre zdrowie ma swój początek w kuchni	329
---	-----

CZĘŚĆ IV

DIETA PEGAŃSKA I ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE	337
---	-----

Przed rozpoczęciem diety, detoks	339
--	-----

Dieta pegańska	349
----------------------	-----

Jadłospis i przepisy	359
----------------------------	-----

Podziękowania	403
---------------------	-----

Przypisy	407
----------------	-----

WSTĘP

Podaję, że powodem, dla którego sięgnąłeś po tę właśnie książkę jest twoje poczucie zagubienia w kwestiach związanych z jedzeniem. Dlaczego o tym wspominam? Ponieważ zajmuję się tematyką odżywiania od 35 lat i wiem, że nawet wśród ekspertów trudno o jednoznaczne opinie. Czy można się zatem dziwić dezorientacji zwykłych ludzi, skoro zdania autorytetów są tak różne?

Jak często myślisz o tym, co właściwie powinieneś zjeść danego dnia? Czy nie masz już dość sprzecznych doniesień medialnych o najnowszych wynikach badań nad żywnością i o tym, które produkty są dla nas dobre, a które szkodliwe? Jednego dnia jajka są fatalnym wyborem, a kolejnego okazują się być cudownym pokarmem. W jednym roku rząd zachęca nas do spożywania od 6 do 11 posiłków zawierających węglowodany (pieczywo, ryż, płatki zbożowe czy makarony), ale już w roku następnym zaleca ograniczenie ich udziału w naszej diecie. Według amerykańskich wytycznych żywieniowych opublikowanych 35 lat temu, źródłem większości problemów zdrowotnych społeczeństwa miało być spożywanie tłuszczów i zalecano stosowanie ich w diecie „w stopniu ograniczonym”. Teraz, po ponad trzech dekadach, okazuje się, że tłuszcz jednak nie jest taki zły. W wytycznych żywieniowych na rok 2015 dowiadujemy się, że „tym tłuszczem to się nie martwicie; nie rekomendujemy żadnych ograniczeń jego spożywania ponieważ badania naukowe nie wykazują jednoznacznego związku pomiędzy otyłością czy chorobami serca, a tłuszczem pokarmowym. A pamiętacie jak

mówiliśmy wam o cholesterolu i że należy go unikać, żeby nie paść trupem na zawał? No cóż, tutaj też się myliliśmy, także śmiało możecie wcinać jajka w całości, razem z żółtkami”.

Oczywiście przemysł spożywczy, którego wartość wyceniana jest na biliony dolarów, oferuje nam całą gamę „zdrowych” produktów: niskotłuszczowych, bogatych w błonnik, pełnoziarnistych czy bezglutenowych – z których znakomita większość jest pełnym zaprzeczeniem zdrowego pożywienia. Jedną z moich zasad, którymi kieruję się na zakupach brzmi: jeżeli na etykiecie napisane jest coś o zdrowiu, to zawartość najpewniej zdrowa nie jest. Ktoś ma ochotę na „Wielozbożowe płatki śniadaniowe w cukrowej posypce”?

Cały ten informacyjny szum może sprawić, że poczujesz się zrezygnowany i zaczniesz jeść cokolwiek zechcesz, o dowolnej porze i w dowolnej ilości. Całkowite dietetyczne szaleństwo.

Dlatego też, zdecydowałem się napisać tę książkę. Chcę, byś uwolnił się od fałszywych przekonań o tych wszystkich szkodliwych rodzajach żywności, która ma sprawiać, że stajesz się coraz cięższy i chorujesz, a zamiast tego spojrzał na kwestię odżywiania w zupełnie nowy sposób, który zapewni ci zdrowie i długowieczność.

W dietetycznym krajobrazie możemy znaleźć mnóstwo utartych schematów i prawd objawionych, od diety wegańskiej, paleo, wegetariańskiej, śródziemnomorskiej czy surowej po ketogeniczną, wysoko tłuszczową, nisko tłuszczową czy wszystkożerną. Które podejście jest właściwe? Każda z tych diet ma swoje zalety, ale kurczowe trzymanie się którejkolwiek z nich nie jest dobrym pomysłem.

Ludzie wykształcili w sobie wysokie zdolności adaptacyjne. Przez pokolenia jadaliśmy to, co akurat było dostępne w danym środowisku naszego bytowania, od jałowych pustyń po mroźną arktyczną tundrę. Ale czy z tego powodu 80 procent węglowodanów, które spożywasz dzisiaj ma pochodzić z jadaloszynów, żołądzi i innych roślin dziko rosnących, tak jak miało to miejsce w społeczności plemienia Pima zamieszkującego dawną Arizony, albo 70 procent tłuszczów powinieneś pozyskiwać z mięsa wielorybów i fok, które stanowiły podstawę tradycyjnej diety inuickiej?

Dobłą wiadomością jest to, że dzięki nauce możemy coraz lepiej poznawać podstawowe zasady właściwego odżywiania i obecnie nasza wiedza

o tym, jak powinna wyglądać zdrowa dieta jest większa niż kiedykolwiek wcześniej. Te podstawowe zasady żywieniowe nazywam dieta pegańską i jest to określenie nieco prześmiewcze, nawiązujące do fanatycznych poglądów moich znajomych, podzielonych na zwolenników diet paleo i wegańskiej, i ich zażartych, emocjonalnych sporów o wyższości jednej nad drugą. Walczą o swoje racje niczym Kargul z Pawlakiem.

Smutną prawdą jest to, że większość z tego co spożywamy, nie jest tak naprawdę jedzeniem. Produkty te są tak sztuczne i tak wysoko przetworzone, że nie zasługują na to miano. Powinniśmy je raczej nazywać substancjami przypominającymi jedzenie. W rezultacie większość z nas jest zdezorientowana i sfrustrowana, nie wiedząc komu wierzyć i co jeść.

Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść napisałem także dlatego, ponieważ uważam, że wytwarzanie i spożywanie prawdziwego, zdrowego jedzenia może rozwiązać wiele problemów współczesnego świata. To, w jaki sposób produkujemy i wykorzystujemy żywność dotyka niemal każdego aspektu naszego życia i funkcjonowania naszego społeczeństwa. *Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść* to publikacja która z całą szczerością pomoże ci znaleźć odpowiedź na pytanie „Co do diabła powinienem jeść?”

Teraz możesz sobie pomyśleć, „Przecież wiem co to żywność. To coś co zjadam i co dostarcza paliwa mojemu organizmowi, by ten mógł przetrwać”. Jednak tak naprawdę żywność jest czymś więcej. Jest lekarstwem. Jest informacją. Żywność kontroluje niemal każdą funkcję naszego ciała i umysłu. Jest łącznikiem wszelkich istotnych rzeczy w naszym życiu. Dzięki żywności łączymy się między sobą i łączymy się z naszym ciałem; żywność może odbudować nasze zdrowie, spaja rodziny, wzmacnia więzi społeczne, wpływa na gospodarkę i środowisko, ogranicza zanieczyszczenia, a nawet pomaga dzieciom w uzyskiwaniu lepszych ocen w szkole, ale też zapobiega zaburzeniom odżywiania, otyłości czy nadużywaniu farmaceutyków; żywność może nawet wpływać na ograniczenie ubóstwa, liczbę aktów agresji, zabójstw czy samobójstw. Przemysłowa produkcja żywności napędza wiele z tych problemów, karmiąc społeczeństwo słodzoną, skrobiową, nadmiernie przetworzoną żywnością ubogą w składniki odżywcze, za to nafaszerowaną pestycydami, herbicydami, hormonami, antybiotykami czy innymi szkodliwymi substancjami.

Potraktuj tę publikację jako przewodnik zaprojektowany na bazie najnowszych badań naukowych dotyczących żywienia. Wybór tego, co znajdzie się na końcu twojego widelca, jest najważniejszą decyzją jaką codziennie podejmujesz. Wpływa na twoją zdolność do prowadzenia bogatego, energetycznego, bogatego duchowo i fizycznie życia – życia, w którym masz dość energii, by o siebie zadbać, dzielić się miłością z rodziną i przyjaciółmi, pomagać swoim sąsiadom, w pełni oddawać całego siebie światu i spełniać swoje marzenia. Kiedy nauczysz się czerpać przyjemność z prawdziwego, świeżego pożywienia, które przygotujesz na bazie naturalnych składników, to jednocześnie zaczniesz w pozytywny sposób wpływać na wszystko i wszystkich wokół siebie.

Krótko mówiąc: żywność to brama do dobrego życia pełnego miłości oraz sposób na naprawienie większości tego, co złe w dzisiejszym świecie.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Poszczególne rozdziały w II części poświęcone są innej grupie produktów (mięsu, nabiałowi, zbożom, warzywom, owocom, itd.). Każdą z tych grup starałem się opisać w najbardziej kompleksowy sposób, poczynawszy od wyników badań naukowych i przechodząc do opinii eksperckich w dalszej części – z wyraźnym zaznaczeniem, które z tych opinii są błędne, a które wartościowe. W każdym z rozdziałów znajdziesz również informacje o tym, jak w sposób etyczny i z troską o naturalne środowisko dokonywać dobrych wyborów produktów spożywczych w sklepie, a także listę tego co jeść, a czego unikać w swojej diecie – bo w końcu odpowiedź na te pytania jest chyba najważniejsza dla nas wszystkich, prawda? Nic, co przeczytasz w mojej książce nie ma na celu wywołania w tobie poczucia potrzeby utraty czegokolwiek, nie wymaga też abyś się poświęcał i cierpiał. Chcę byś budził się codziennie rano z uśmiechem na twarzy, cieszył się życiem i chętnie próbował nowych, świetnych przepisów na zdrowe jedzenie. Myślę, że wkrótce przekonasz się, że ta książka nie jest o tym czego nie możesz jeść, ale o tym co jeść możesz i powinieneś – pyszną, naturalną żywność pełną przeróżnych aromatów, tekstur i kulinarnych niespodzianek.

W części III i IV opisuję w jaki sposób jedzenie może być użyte jako lekarstwo, które zregeneruje twoje ciało i jak sposób konsumowania żywności wpływa na nasze zdrowie. W tym fragmencie książki zawarte są proste wytyczne i zasady żywieniowe, stanowiące syntezę badań naukowych nad żywnością, zdrowiem, chorobami i środowiskiem naturalnym. Wytyczne te są elastyczne i ułatwiają wdrożenie zróżnicowanej diety, która jest dietą dopuszczającą, a nie wykluczającą.

Dowiesz się także, które z suplementów diety są kluczowe dla naszego zdrowia. Według danych rządowych u 90 procent Amerykanów występują niedobory jednego lub większej ilości składników odżywczych. W idealnym świecie nikt z nas nie musiałby przyjmować suplementów diety; jednak biorąc pod uwagę współczesny stres dnia codziennego, niską jakość gleby uprawnej, fakt, że żywność zanim zagości na naszych stołach musi być przetransportowana, niekiedy z bardzo daleka i zmagazynowana przez dłuższy czas, a także ekspozycję naszych organizmów na działanie toksyn z zanieczyszczonego środowiska, wszyscy potrzebujemy dodatkowej porcji witamin i mikroelementów, które odpowiednio wyregulują działanie naszych biochemicznych mechanizmów.

Podczas lektury, możesz zauważyć, że niektóre informacje pojawiają się kilkakrotnie, w różnych rozdziałach książki. Jest to zabieg celowy, ponieważ pewne najważniejsze dane odnoszą się do więcej niż jednej grupy żywności, a podejrzewam, że część czytelników może uznać niektóre z fragmentów za nieinteresujące i je pomijać. Uznałem zatem, że lepiej będzie, by coś wybrzmiało wielokrotnie, niż miałoby nie wybrzmieć wcale.

Chociaż w książce tej zawarłem dość dużą dawkę informacji naukowych z dziedziny żywienia, to jednocześnie mam nadzieję, że lektura tej publikacji sprawi, że twoje życie stanie się prostsze. Gotowanie i konsumowanie jedzenia będą o wiele łatwiejsze, kiedy pozbędziesz się wszystkich sztucznych składników i skupisz się na prawdziwej, naturalnej żywności. Życie staje się o wiele łatwiejsze, kiedy potrafisz nazwać rzeczy, którymi się otaczasz. Wystarczy, że zadasz sobie pytanie: czy dana rzecz powstała naturalnie, czy jest dziełem człowieka? Natura stworzyła awokado, ale nie ciasteczka Twinkie. Nawet pięcioletnie dziecko zdaje sobie z tego sprawę. Pozbądź się zatem tych wszystkich żywieniowych mitów i sięgnij po pyszne jedzenie, które pokochasz i zobacz jak ta miłość do ciebie wraca.

CZĘŚĆ I

POZBAŹ SIĘ NIEPEWNOŚCI I STRACHU ZWIĄZANEGO Z JEDZENIEM

Nauka o odżywianiu jest niezwykle zagmatwana. A nie powinna taka być. Jedzenie to coś najbardziej naturalnego i podstawowego w naszym życiu. Wszyscy jesteśmy świadomi istnienia tego cudu: żywność istnieje po to, by dodawać nam energii, uzdrawiać nas i podnosić na duchu. Każdy kolejny kęs to ogromna szansa na wzmocnienie naszego zdrowia, albo ryzyko powstania choroby. Kiedy mówię o cudzie mam na myśli *prawdziwe* jedzenie, to które pochodzi z natury, które nas napędza i utrzymuje przy życiu, *nie to*, które zostało wytworzone w fabrykach, wielokrotnie przetworzone, z dodatkiem mnóstwa chemicznych substancji smakowych, które nas osłabia i wpędza w chorobę. Który rodzaj żywności wolisz dostarczyć swemu organizmowi? Wybór należy do ciebie. Poznajmy zatem prawdziwą historię jedzenia, sprawdźmy co nauka ma do powiedzenia w tej sprawie i zobaczmy jak powinna wyglądać nasza dieta.

Zanim jednak przejdziemy dalej, zacznijmy od małego quizu. Odpowiedz na serię poniższych pytań, bazując na swojej aktualnej wiedzy o odżywianiu. Odpowiedzi znajdziesz na końcu części 1. Nie oszukuj!

TEST WIEDZY O ODŻYWIANIU

Prawda czy fałsz?

1. Owsianka to zdrowe śniadanie.
2. Należy unikać spożywania żółtek jaj, ponieważ podnosi to poziom cholesterolu i zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca.
3. Sok pomarańczowy to świetny sposób na rozpoczęcie dnia.
4. Czerwone mięso jest niezdrowe, może powodować raka i choroby serca.
5. Najlepszym sposobem na schudnięcie jest dieta niskotłuszczowa.
6. Żywność bezglutenowa jest zdrowa.
7. Jeżeli chcesz stracić na wadze powinieneś mniej jeść i więcej ćwiczyć.
8. Nabiał to idealna, naturalna żywność; jest kluczowy w rozwoju tkanki kostnej u dzieci i przeciwdziała złamaniom.
9. Należy unikać spożywania masła, ponieważ zawiera ono zbyt dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i może powodować choroby serca.
10. Oleje roślinne są zdrowsze niż masło.

Podaję, że większość twoich odpowiedzi była błędna. Zostaliśmy nauczeni, że wszystkie te stwierdzenia są prawdziwe – ja sam w to wierzyłem! Jednak tak nie jest. Niestety powszechna wiara w te mity sprawia, że otyłość i choroby przewlekłe stają się coraz większym problemem naszego społeczeństwa. Celem tej książki jest oddzielenie faktów od fikcji, obalenie mitów i ustalenie prawdy o tym, co wiemy, czego nie wiemy i co powinniśmy jeść, by dobrze żyć.

Od najmłodszych lat mówi się nam „szanuj bliźniego swego jak siebie samego”. Jednak wielu z nas nie okazuje sobie szacunku jedząc złej jakości przetworzoną żywność, która pozbawia nas zdrowia, sprawia, że stajemy się ociężały i powolni, otępia nasze zmysły i tłumi naszego ducha. Jeżeli mielibyśmy karmić swoich sąsiadów tym, co sami jadamy, to niewątpliwie wszystkich nas czeka zguba.

W swoim życiu skupiamy się w większości na pracy, hobby i kręgu znajomych, a zapominamy o naszych podstawowych potrzebach dobrego odżywiania, regularnego ruchu i odpowiedniego odpoczynku oraz snu. Nie staramy się połączyć w jeden obraz tego, co znajduje się na naszych talerzach

z tym, co buduje nasz mentalny, fizyczny, emocjonalny i duchowy dobrostan. Jedzenie to nie tylko kalorie; to także lekarstwo. Większość z nas nie zdaje sobie sprawy jak szybko taka ignorancja odbija się na naszym zdrowiu. Zatem pytanie brzmi: jak powinniśmy jeść aby zapewnić sobie obfitość, zdrowie, szczęście i dostatek energii każdego kolejnego dnia? Jak powinniśmy jeść, by zapobiegać chorobom, czy nawet niwelować ich skutki?

Choroby przewlekłe dotyczą połowy społeczeństwa – są to schorzenia takie jak demencja, choroby autoimmunologiczne, choroby serca, cukrzyca, nowotwory, problemy neurologiczne, depresja, zaburzenia koncentracji uwagi, alergie, refluks, zespół jelita drażliwego, zaburzenia tarczycy, problemy hormonalne i zaburzenia miesiączkowania czy problemy ze skórą, takie jak egzema, łuszczyca lub trądzik. Z tym wszystkim związane są olbrzymie koszty ekonomiczne. Rządowe programy ubezpieczeń zdrowotnych Medicaid i Medicare stanowią największe obciążenie dla budżetu federalnego. Wydatki na ten cel w roku 2016 wyniosły 3,35 biliona dolarów, czyli 10 345 dolarów na każdego obywatela (co stanowiło wydatek niemal jednego dolara z każdych pięciu, biorąc pod uwagę całość budżetu USA). 80 procent tej kwoty przeznaczono na leczenie chorób przewlekłych związanych ze stylem życia, czyli czymś, czego można uniknąć i czego skutki można odwrócić.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że żywność może nam zaszkodzić – wszystkie te wysokosłodzone napoje i śmieciowe jedzenie mają zły wpływ na stan naszych organizmów. Ale ilu z nas naprawdę uważa, że żywność może być lekarstwem? Ilu z nas wierzy, że jedzenie może wyleczyć depresję, cukrzycę, artretyzm, choroby autoimmunologiczne, chroniczne bóle głowy, zmęczenie czy bezsenność? Że dzięki niemu możemy zapobiegać demencji, chorobom serca i setkom innych powszechnych schorzeń, a nawet niwelować ich skutki.

Oto największe odkrycie naukowe od czasów ustalenia zarazkowej teorii chorób w połowie XVIII wieku czy odkrycia antybiotyków w latach 20 ubiegłego stulecia: *żywność jest lekarstwem*.

Żywność to najpotężniejszy lek znany ludzkości. Z każdym kęsem pożywienia możemy wzmacniać poziom ekspresji genów, stabilizować dziesiątki hormonów, optymalizować dziesiątki tysięcy sieci białkowych, zmniejszać

stany zapalne czy regulować mikrobiom (florę jelitową). Żywność może leczyć najbardziej przewlekłe choroby; działa lepiej, szybciej i jest o wiele tańsza niż jakikolwiek obecnie istniejący farmaceutyk. Terapia żywnością nie wiąże się też z żadnymi przykrymi skutkami ubocznymi, a wręcz przeciwnie – oprócz zapobiegania i leczenia chorób pozwala nam utrzymać zdrowie na optymalnym poziomie.

Dlatego tak bardzo ubolewam nad faktem, że szkoły medyczne nie przekazują praktycznie żadnej wiedzy o właściwym odżywianiu. Powoli się to zmienia i coraz więcej osób ze środowiska lekarskiego dostrzega ograniczenia terapii farmakologicznej i zabiegów chirurgicznych w konfrontacji z chorobami cywilizacyjnymi, które są plagą współczesnego świata. Jako dyrektor Cleveland Clinic Center for Functional Medicine oraz UltraWellness Center, a także prezes zarządu Institute for Functional Medicine jestem gorącym orędownikiem kształcenia specjalistów w tej dziedzinie i prowadzenia badań klinicznych, które weryfikują skuteczność żywności jako efektywnego środka leczniczego w terapii chorób przewlekłych. Wyleczyłem ponad 10 000 pacjentów stosując leczenie żywnością, która sprawdzała się o wiele lepiej niż jakikolwiek lek wypisany na receptę. W pionierskich instytucjach, którymi zarządzam, na bazie medycyny funkcjonalnej powstały specjalne programy leczenia. Zamiast diagnozowania i leczenia chorób na podstawie objawów, medycyna funkcjonalna zajmuje się źródłami tych schorzeń, a jeżeli chodzi o choroby przewlekłe przyczyna niemal zawsze leży w odżywianiu. Nie zrozum mnie źle: wciąż podchodzimy do terapii naszych pacjentów w sposób holistyczny, z wykorzystaniem zaawansowanych narzędzi diagnostycznych, właściwych kombinacji suplementów i farmaceutyków, oraz wskazówek praktycznych, które pomagają przywrócić równowagę i zdrowie. Jednak podstawowym „lekiem” w naszych terapiach jest żywność, ponieważ zastosowana w sposób właściwy ma niezwykle potężne działanie. Medycyna funkcjonalna to najlepsza metoda leczenia, jaką mamy w obliczu epidemii chorób przewlekłych. To medycyna, która zamiast na pytanie „jak?”, znajduje odpowiedzi na pytanie „dlaczego?”. Mówi nam o tym, dlaczego chorujemy, a nie tylko nazywa schorzenie, na które cierpimy. Dąży do wyleczenia przyczyn choroby, a nie tylko łagodzi jej objawy.

ZATEM, CO TAK WŁAŚCIWIE JEMY?

Większość Amerykanów nie spożywa już jedzenia. W jadłospisie naszego społeczeństwa znajdują się masowo produkowane substancje przypominające jedzenie, nazwijmy je roboczo zmutowaną żywnością, w składzie której możemy znaleźć tłuszcze trans, syrop glukozowo-fruktozowy, glutaminian sodu (MSG), sztuczne słodziki i barwniki, dodatki, konserwanty, pestycydy, antybiotyki, sztuczne białka oraz wysokie stężenia alergenów, których obecność jest pokłosiem inżynierii genetycznej stosowanej w nowoczesnych hodowlach. Wszystkie te dodatki nazywamy substancjami anti-odżywczymi. Gdyby ktoś wręczył ci pudełko z dołączoną listą składników i na ich podstawie kazał odgadnąć jaki produkt spożywczy kryje się w środku, z pewnością nie byłoby to łatwym zadaniem – nie wiedziałbyś czy masz do czynienia z ciastkiem z nadzieniem czy też z głęboko mrożonymi wytrawnymi pierożkami. Wszyscy powinniśmy się nad tym poważnie zastanowić.

Dla przykładu – to „jedzonko” ma 37 składników. Przeczytaj całą listę i sprawdź, czy zgadniesz co to za produkt:

Skład: wzbogacona bielona mąka pszenna [mąka, zredukowane żelazo, witaminy B (niacyna, monoazotan tiaminy (B1), ryboflawina (B2), kwas foliowy)], syrop kukurydziany, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, woda, częściowo utwardzone tłuszcze roślinne i/lub zwierzęce (olej sojowy, z nasion bawełny i/lub rzepakowy, tłuszcz wołowy), jaja, dekstroza. Zawiera 2% lub mniej: modyfikowana skrobia kukurydziana, glukoza, substancje spulchniające (pirofosforan sodu, soda oczyszczona, fosforan monowapniowy), serwatka w proszku, białko sojowe, kazeinian wapnia i sodu, sól, mono- i diglicerydy, polisorbat 60, lecytyna sojowa, mąka sojowa, skrobia kukurydziana, guma celulozowa, stearylomleczan sodu, naturalne i sztuczne aromaty, kwas sorbowy (jako środek wydłużający świeżość produktu), żółcień spożywcza 5, czerwień allura.

Oczywiście nie jesteś w stanie tego nazwać, ponieważ nie jest to prawdziwa żywność. To substancja przypominająca jedzenie. A dokładniej, są to składniki ciasteczka Twinkie.

Naprawdę chcemy to wprowadzać do naszych organizmów?

Spójrzmy teraz na inny produkt – zobaczmy czy zgadniesz tym razem:

Skład: ekologiczna sałata rzymska

Prawda, że oczywiste? Do awokado nie musimy dołączać listy składników czy tabel kaloryczności. Stek również tego nie potrzebuje. To po prostu żywność.

Przemysł spożywczy wprosił się do naszych domów i mówi nam, aby polegać na źródłach zewnętrznych jeżeli chodzi o żywność i proces jej przygotowywania. Wykurzyli nas z kuchni na dobre. Wychowaliśmy co najmniej dwa pokolenia dzieciaków, które nie potrafią przygotować posiłku od zera, z użyciem prawdziwych składników, i które więcej czasu spędziły na oglądaniu gotowania w telewizji niż na prawdziwych działaniach w kuchni. Doszliśmy do momentu, w którym substancje przypominające jedzenie zawładnęły naszymi kubkami smakowymi i procesami chemicznymi zachodzącymi w naszych mózgach. Cukier jest niezwykle uzależniający biologicznie. Nie ma w tym żadnego przypadku. Giganci przemysłu spożywczego powołują specjalne instytuty smaku, gdzie zatrudniani są „eksperci do spraw łaknienia”, których zadaniem jest ustalenie „punktów rozkoszy” produktów, co pozwala zyskać „stałych konsumentów”. (Wszystkie te nazwy funkcjonują w wewnętrznej nomenklaturze firm spożywczych).

Pewien człowiek, zatrudniony na wysokim stanowisku kierowniczym w Pepsi, opowiadał mi o swojej wielkiej ekscytacji, kiedy w laboratoriach należących do koncernu udało się wyhodować ludzkie kubki smakowe. Dzięki temu firma zyskała doskonały poligon doświadczalny dla swoich nowych produktów i mogła tworzyć coraz bardziej uzależniające napoje i śmieciowe jedzenie. Przemysł spożywczy w naszym kraju, z pomocą rządowych regulacji, przejął nasze ciała, umysły i dusze. To jak inwazja porywaczy ciał. W większości nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wiele zła wyrządzono nam wszystkim. Co gorsza, jesteśmy skłonni winić siebie za nasze szkodliwe nałogi, łakomstwo i tycie.

Prawo do zdrowia jest podstawowym prawem każdego człowieka i zostało nam ono odebrane.

GOTOWANIE SPOSOBEM NA POKONANIE OTYŁOŚCI I CHOROBY

Piszę i opowiadam o żywności oraz stosuję ją jako środek leczniczy już od wielu lat i na własne oczy przekonałem się o jej korzystnym wpływie na życie tysięcy moich pacjentów. Jednak dopiero podczas współpracy nad filmem dokumentalnym *Fed up* zdałem sobie sprawę, jak wielkie spustoszenia w naszym kraju dokonują się za sprawą przemysłu spożywczego. Film opowiada o tym, jak firmy cukrownicze napędzają epidemię otyłości w naszym społeczeństwie i w ramach tego projektu poproszono mnie bym pojechał do Karoliny Południowej, gdzie miałem się spotkać z pewną niezamożną rodziną i porozmawiać z jej członkami o ich zdrowiu. Mogłem przyjrzeć się z bliska problemom zdrowotnym, które ich trapią, zrozumieć jakie są tego głębsze przyczyny i wypracować metodę na wyciągnięcie tych ludzi z ich krytycznego położenia. Troje członków tej pięcioosobowej rodziny było chorobliwie otyłych, dwoje było w stanie przedcukrzycowym, a u ojca stwierdzono cukrzycę typu 2 i niewydolność nerek, z powodu czego musiał być poddawany dializom. Cała rodzina utrzymywała się z renty i rządowego programu bonów żywnościowych (tzw. SNAP – Supplemental Nutrition Assistance Program). Ludzie ci tkwili w ekonomicznej zapaści i beznadziei. Taki zakłęty krąg ubóstwa i związanych z nim problemów zdrowotnych dotyka ponad 150 milionów Amerykanów (w tym dziesiątki milionów dzieci), którzy codziennie zmagają się z fizycznymi, społecznymi i zdrowotnymi skutkami otyłości i chorób przewlekłych.

Moi gospodarze stanowili modelowy przykład takiej właśnie rodziny. Matka, ojciec i 16-letni syn byli chorobliwie otyli. Nastolatek miał 47 procent tkanki tłuszczowej w organizmie, a w samym obszarze brzucha ten odsetek wynosił 58 procent. Dla porównania, prawidłowy zakres objętości tkanki tłuszczowej w organizmie człowieka waha się od 10 do 20 procent. Chłopak bał się, że wkrótce całe jego ciało zamieni się w tłuszcz. Stężenie insuliny w jego organizmie utrzymywało się na niebotycznym poziomie, co zwiększało tylko łaknienie cukru, uzależnienie od jedzenia i w efekcie sprawiło, że w jego brzuchu systematycznie odkładało się coraz to więcej tłuszczu. Będąc otyłym w wieku lat 16 miał przewidywaną długość życia o 13

lat *krótszą* niż jego zdrowi rówieśnicy, a szanse śmierci przed ukończeniem przez niego 55 roku życia wzrastały dwukrotnie. Jego 42-letni ojciec z powodu otyłości dorobił się niewydolności nerek. Cała rodzina była w stanie krytycznym.

Ludzie ci desperacko starali się znaleźć wyjście z tej trudnej sytuacji, jednak brakowało im umiejętności i wiedzy, by wydostać się z pułapki zastawionej przez przemysł spożywczy. Obwiniali sami siebie za swoje położenie, a przecież to nie oni byli tutaj winni. Byli ofiarami.

Kiedy zapytałem o ich motywacje do zmiany stylu życia, połały się łzy. Ojciec powiedział, że nie chce umrzeć i pozostawić żony i czwórki synów. Jego najmłodsze dziecko miało zaledwie 7 lat. Mężczyzna potrzebował przeszczepu nerki i nie miał pojęcia w jaki sposób mógłby zrzucić 20 kg, co było warunkiem koniecznym do wpisania go na listę biorców. Żaden z członków rodziny nie potrafił gotować. Nie wiedzieli jak właściwie robić zakupy, wybierać prawdziwą żywność, czy odczytywać etykiety. Nie mieli pojęcia, że ich ulubione mrożone nuggetsy z kurczaka mają 25 składników i tylko jeden z nich to mięso drobiowe. Byli stale oszukiwani prozdrowotnymi hasłami, którymi oznaczane są opakowania z żywnością – włączając w to produkty „niskotłuszczowe”, „dietetyczne”, „bez tłuszczów trans”, czy „pełnoziarniste”. Pełnoziarniste ciastka Pop-Tart? Krem Cool Whip bez tłuszczów trans?

Oto zabawny fakt dotyczący opisów na etykietach, oznaczania wielkości porcji i marketingu: w 2003 roku lobby spożywcze wymusiło na Agencji Żywności i Leków (FDA), by ta zezwoliła na oznaczanie jako pozbawione tłuszczów trans tych produktów spożywczych, w których zawartość takich tłuszczów wynosi mniej niż ½ grama na *jedną porcję*. To dlatego firma produkująca Cool Whip może reklamować swój produkt hasłem „bez tłuszczów trans”, ponieważ w jednej standardowej porcji 2 łyżek stołowych jest ich mniej niż ½ grama, a przecież ten krem składa się przede wszystkim z tłuszczów trans. *Jest to zalegalizowane oszustwo*. Ostatecznie w 2015 roku FDA uznała, że produkty zawierające tłuszcze trans nie są bezpieczne do spożycia, czy inaczej nie spełniają wymogów produktów GRAS (skrót od Generally Recognized As Safe – powszechnie uznawanych za bezpieczne). Jednak jednocześnie agencja dała firmom spożywczym bardzo dużo czasu

na pozbycie się szkodliwych składników z ich produktów. Miejcie się więc na baczności. Czytajcie etykiety i nie kupujcie niczego oznaczonego przymiotnikiem *utwardzone*.

Tych dwoje rodziców z Południowej Karoliny wychowało się w domach, w których praktycznie wszystko, co łądowało na stole było smażone na głębokim tłuszczu lub pochodziło z puszki czy pudełka. Z warzyw jadano jedynie gotowaną kapustę i zielony groszek z puszki. Brakowało im podstawowych narzędzi kuchennych, takich jak deski do krojenia, na których mogliby posiekać warzywa czy przygotować mięso. W ich kuchni znalazłem jedynie kilka starych, tępych noży, upchniętych gdzieś w głębi szafek, z których nigdy nie korzystali. Wszystko co jedli było wstępnie gotowane i porcjowane w fabrykach żywności. Mając rentę i otrzymując bony żywnościowe od państwa, każdego miesiąca wydawali około 1000 dolarów na jedzenie, z czego połowę na śmieciowe produkty w fast-foodach – wyprawy do takich restauracji stanowiły ich główną wspólną aktywność! Byli uwięzieni na żywnościowym pustkowiu w zakłętym kręgu uzależnienia od jedzenia. Podczas naszej rozmowy dowiedzieli się, że istnieją naukowe dowody na to, że przetworzona żywność, a cukier w szczególności, ma ogromne właściwości uzależniające. Kiedy twój mózg pragnie narkotyku, siła woli i osobista odpowiedzialność nie mają znaczenia. Jednak jest wyjście z tej pułapki, a jest nim żywność naturalna.

KUCHENNE LEKARSTWO

Zrozumiałem, że najgorszą krzywdą jaką można wyrządzić tym ludziom, jest ich potępienie czy zawstydzenie, przepisanie im kolejnej porcji farmaceutyków czy poradenie, by więcej ćwiczyli i mniej jedli (czyli w istocie obarczenie ich winą). Zamiast tego postanowiłem nauczyć ich przygotowywać posiłki od zera z użyciem naturalnych składników i pokazać im, że nawet dysponując tak niewielkim budżetem można jeść smacznie i zdrowo.

Kiedy pierwszego dnia zajrzałem do ich lodówki zaskoczył mnie widok wiązki świeżych szparagów. Matka wyjaśniła mi, że był czas kiedy nie

znosiła tych warzyw. „Kiedyś spróbowałam szparagów z puszki i były okropne” wyznała. „Ale jakiś czas później przyjaciółka namówiła mnie, by przygotować je na grillu. Mimo pewnych obaw tak zrobiłam i o dziwo były całkiem smaczne”. Mam pewną teorię na temat warzyw: jeżeli ich nie znosisz to prawdopodobnie nigdy nie jadłeś ich przygotowanych właściwie. Jako produkt przemysłu spożywczego warzywa są puszkowane, przegotowywane, smażone na głębokim tłuszczu czy w inny sposób wysoko przetwarzane, co sprawia, że na talerze konsumentów trafia warzywna papka pozbawiona prawdziwych wartości. Pomyślcie tylko o rozmięklej brukselce czy groszku z puszki bez smaku. Coś okropnego!

Już wkrótce z całą tą rodziną wspólnie zabraliśmy się za mycie, obieranie, siekanie, krojenie, dotykane i gotowanie prawdziwego jedzenia – marchewek, cebuli, batatów, ogórków, pomidorów, sałaty czy szparagów. Pokazałem im jak obierać czosnek, kroić cebulę i które części szparagów są niejadalne. Nauczyłem ich smażyć szparagi na małej ilości oliwy z dodatkiem czosnku, jak upiec bataty z fenkułem i oliwą z oliwek oraz jak od zera przygotować chili z indykiem. Wszyscy członkowie rodziny brali w tym udział. Zamiast polewać warzywa ich ulubionym kupnym sosem z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego, oleju rafinowanego i glutaminianu sodu, rodzina postanowiła przyrządzić własny dressing na bazie oliwy z oliwek, octu, musztardy, soli oraz pieprzu.

Młodszy chłopcy porzucili swoje konsole i przybiegli do kuchni zwabieni aromatem pieczonych ziemniaków i gotującego się chili. Były to zapachy, których nigdy wcześniej nie czuli w swoim domu. Kiedy wszyscy wspólnie zasniedliśmy do świeżo ugotowanego obiadu, moi gospodarze byli zaskoczeni znakomitym smakiem potraw.

Po świetnym, uzdrawiającym posiłku, którego przygotowanie zajęło rodzinie mniej czasu niż ich wyprawa do restauracji Denny's, gdzie zwykle zamawiali smażone nuggetsy drobiowe z sosem, zielony groszek z puszki i ciastka na deser, „superotyły” nastolatek zwrócił się do mnie pytając z niedowierzaniem „Doktorze Hyman, czy w Pańskim domu jada się tak codziennie?”. „Zgadza się” potwierdziłem. Ten chłopak chciał zawalczyć o swoje zdrowie, postanowił dostać się na studia medyczne i pomóc swojej rodzinie. Pokazałem tym ludziom, że naturalne jedzenie, przyrządzone

w domu – nawet z najtańszych, ale prawdziwych produktów – zawróci ich na ścieżkę, na której wszystkie marzenia i plany staną się możliwe do realizacji.

Pozegnaliśmy się ze łzami w oczach i z poczuciem ulgi, że oto teraz przed tymi ludźmi otworzyła się szansa na lepszą przyszłość. Podarowałem im swoją książkę *Blood Sugar Solution Cookbook* oraz broszurkę zatytułowaną *Good Food on a Tight Budget* wydaną przez organizację Environmental Working Group, z którą współpracuję. Po pięciu dniach od mojego wyjazdu otrzymałem sms-a od matki, w którym poinformowała mnie z dumą, że wspólnie udało im się zrzucić 8 kg i że znów przygotowują chili z indykiem. Kiedy sprawdziłem ich postępy po kolejnych 9 miesiącach, okazało się, że wspólnie stali się lżejsi o 90 kg. Matka zrzuciła 45 kg, ojciec 20 kg i otrzymał nową nerkę. Syn zrzucił 22 kg, ale później znalazł pracę w restauracji sieciowej i ponownie przybrał na wadze. Jednak postanowił się nie poddawać i z ogólnej wagi 153 kg udało mu się zejść do 95 kg – niesamowita przemiana! I właśnie złożył papiery na studia medyczne!

Jeżeli rodzina mieszkająca na największym żywnościowym pustkowiu w tym kraju i utrzymująca się z pomocy państwa jest w stanie dokonać takich rzeczy, to może to zrobić każdy.

WYGRZEBUJĄC SIĘ Z OTCHŁANI, POSIŁEK PO POSIŁKU

Większość z nas jako największe przeszkody do dobrego odżywiania postrzega czas i pieniądze. Amerykanie każdego dnia spędzają 8 godzin wpatrując się w ekrany różnego rodzaju. Średnio każdy z nas poświęca 2 godzinny dziennie na przeglądanie Internetu – czyli na aktywność, która 20 lat temu jeszcze nie istniała. I nie potrafimy znaleźć czasu aby zaplanować i zrobić zakupy oraz przygotować z nich obiad dla swojej rodziny? Oczywiście, kupowanie świeżych mięs, ryb i warzyw oraz proces gotowania od zera może wiązać się z większymi kosztami niż odżywianie się przetworzoną żywnością i śmieciowym jedzeniem. Jednak wcale tak być nie musi. Tak naprawdę według badań prawdziwe jedzenie nie kosztuje

więcej niż żywność przetworzona. Nie musisz koniecznie kupować steków z bydła z wolnego wypasu (choćby rzecz jasna takie mięso byłoby najlepsze). Możesz jeść równie dobrze o wiele taniej. Dla porównania, Europejczycy wydają na jedzenie około 20 procent swoich dochodów, Amerykanie jedynie 9 procent. Musimy zacząć cenić nasze zdrowie i to, czym się żywimy. Oszczędzając na początku, na końcu i tak wydamy pieniądze na leki i wizyty lekarskie.

Tym, co nas powstrzymuje od kupowania zdrowej żywności i jej przygotowywania jest brak edukacji – podstawowych umiejętności, wiedzy i pewności siebie. W jaki sposób ty i twoja rodzina macie jeść warzywa skoro nie potrafisz ich właściwie przygotować? Doświadczenia, które zyskałem po wizycie w Południowej Karolinie nauczyły mnie tego, że to nie brak chęci nie pozwala ludziom wydostać się z pułapki zastawionej przez firmy przemysłu spożywczego i speców od reklamy. To brak pewności siebie, wynikający z braku wiedzy o gotowaniu sprawia, że ludzie padają ofiarami agresywnego marketingu firm spożywczych, które tylko czekają by wcisnąć nam uzależniające, złe jakościowo, sztuczne produkty i w rezultacie wpędzić nas w otyłość. Giganci tego przemysłu są jak handlarze narkotyków, którzy starają się sprzedać nam jak najwięcej swego „towaru”.

Poprzez gotowanie musimy wyjść z tego uzależnienia od złego jedzenia. Kupowanie właściwych składników i ich przygotowywanie do spożycia to w gruncie rzeczy działanie polityczne, które wpływa na stan naszego zdrowia, gospodarki czy całej planety. Michael Pollan w swojej książce *Magia gotowania* pisze „Odejście od domowej kuchni rujnuje nie tylko nasze zdrowie i naszą ziemię, ale też nasze rodziny i społeczności w których żyjemy oraz nasze poczucie połączenia ze światem”.

Gotowanie daje nam radość i wolność oraz jest kluczowe dla zdrowego, szczęśliwego życia. Niestety, postanowiliśmy, że gotowanie, tę unikalną dla człowieka umiejętność, oddamy w ręce przemysłu spożywczego. Z twórców staliśmy się jedynie konsumentami i w ten sposób straciliśmy łączność ze światem i z własnym wnętrzem.

Chcę wam pomóc odbudować te połączenia.

ODKRYWANIE PRAWDY O BADANIACH NAUKOWYCH

Jednym z powodów naszego zagubienia w kwestii wyboru tego, co powinniśmy jeść, jest fakt, że badania nad żywnością to proces trudny do przeprowadzenia. W idealnym modelu naukowcy powinni przez 30 lat śledzić postępy dwóch wyselekcjonowanych grup osób, a każda stosowałaby inną dietę (i kategorycznie nie jadła nic innego). Takie badania nigdy nie powstaną. Ludzie nie są szczurami laboratoryjnymi i nie da się ich trzymać w kontrolowanym środowisku przez dłuższy czas. W rezultacie badania nad żywnością nigdy nie będą tak kompleksowe jakbyśmy chcieli. Kluczem do wyciągania właściwych wniosków jest wzięcie pod uwagę wszystkich dowodów jakich dostarcza nam nauka ogólna, badania populacyjne oraz kontrolowane eksperymenty i połączenie tego wszystkiego z odrobiną zdrowego rozsądku. Nauka o żywieniu to grząski grunt, co widać po wielu sprzecznych czy błędnych informacjach, które wpływały ze środowiska naukowego i eksperckiego przez kolejne dekady. Dla przykładu, AHA czyli Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (które większość swoich funduszy pozyskuje od firm przemysłu spożywczego i farmaceutycznego) niedawno ogłosiło, że olej kokosowy jest szkodliwy dla zdrowia ze względu na zawarte w nim nasycone kwasy tłuszczowe, chociaż nie przeprowadzono żadnych badań czy prób w warunkach kontrolowanych, które by wykazały, że ekologiczny olej kokosowy z pierwszego tłoczenia może przyczynić się do powstania zawałów serca. Badania AHA nad tłuszczami były częściowo finansowane przez producentów oleju rzepakowego. Wśród sponsorów tej organizacji możemy wymienić największe firmy przemysłu spożywczego, takie jak Kellogg, PepsiCo, General Mills, Nestle, Mars, Domino's Pizza, Kraft, Subway czy Quaker – które niemal wszystkie usunęły nasycone kwasy tłuszczowe ze swoich produktów i zastąpiły je roślinnymi kwasami tłuszczowymi omega-6, których spożywanie według AHA przeciwdziała chorobom serca. AHA otrzymuje również setki dolarów za każdym razem, kiedy ich oznaczenie produktu przyjaznego sercu jest umieszczane na opakowaniu żywności takiej jak płatki Lucky Charms – wysoko słodzonego śmieciowego jedzenia, które przyczynia się do powstawania chorób serca. Coraz więcej naukowców uznaje za szkodliwy fakt zastępowania nasyconych tłuszczów

rafinowanymi tłuszczami roślinnymi, znanymi też jako PUFA (wielonienasycone kwasy tłuszczowe)¹.

Demonizacja oleju kokosowego opiera się na przestarzałej teorii, jakoby nasycone tłuszcze miały wywoływać choroby serca. Ponad siedemnaście pogłębianych analiz naukowych nie potwierdziło takiej zależności. Gdyby trzymać się ściśle zaleceń AHA, aby mniej niż 5 procent naszego dziennego spożycia kalorii stanowiły nasycone tłuszcze, musielibyśmy zakazać karmienia piersią (około 1/4 energii dostarczanej wraz z mlekiem matki pochodzi z tłuszczów nasyconych).

Nauka o odżywianiu polega na badaniach dużych grup populacji i ich nawyków żywieniowych, a dane te w większości pozyskiwane są z ankiet, które badane osoby wypełniają raz do roku. Czy pamiętasz każdy posiłek jaki zjadłeś w tym miesiącu? A może w tym tygodniu, albo chociaż w ciągu ostatnich 24 godzin? I w jaki sposób ma się to, do tego, co jadłeś przez ostatnie 5 lat, czy 5 dekad? Tak naprawdę ludzie często zawyżają lub zaniżają dane o tym co jedli, w zależności od tego czy mówią o posiłkach uznawanych powszechnie za zdrowe, czy za szkodliwe. Na przykład, jeżeli uważasz, że desery mają zły wpływ na twoje zdrowie, to mówiąc o ilości lodów jakie zjadłeś w ostatnim tygodniu najprawdopodobniej zaniżysz tę wartość.

Innym czynnikiem, który powinien być brany pod uwagę podczas analizowania wyników badań jest źródło ich finansowania. Czy pojawił się jakiś konflikt interesów? W badaniach opłaconych przez firmę spożywczą prawdopodobieństwo odnalezienia pozytywnych informacji związanych z produktem takiej firmy wzrasta ośmiokrotnie². Kiedy Krajowa Rada Mleczarska finansuje badania nad mlekiem, okazuje się, że mleko to korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Gdyby Coca-cola zleciła badania nad napojami bezalkoholowymi, najpewniej okazałoby się, że spożywanie jej napojów gazowanych nie ma żadnego wpływu na otyłość czy utratę zdrowia.

Co więcej, w niektórych przypadkach sami naukowcy nie potrafią zachować chłodnej głowy i z niemal religijnym zapałem bronią swoich ulubionych teorii. W rezultacie ignorują wszystkie badania naukowe, które nie potwierdzają ich punktu widzenia. Takie podejście nazywam nauką „selektywną”. Po przeczytaniu dziesiątek tysięcy stron prac naukowych opublikowanych w przeciągu ostatnich 35 lat, początkowo nawet ja sam poczułem

się zagubiony. Jednak nauczyłem się też znajdować wiedzę zawartą między wierszami, a to dlatego, że rozumiałem metody stosowane przez badaczy, a analiza uzyskanych danych pozwoliła mi dowiedzieć się czego dane badania dowodzą – lub, co równie istotne, czego *nie dowodzą*. Niezliczoną ilość godzin spędziłem na przekopywaniu się przez stosy dokumentów i tłumaczeniu naukowego slangu na język zrozumiały dla przeciętnego czytelnika.

Jako lekarz mogłem obserwować reakcje swoich pacjentów na przeróżne diety i żywienie medyczne. Opracowałem specjalną metodę odżywiania, która pomaga pozbyć się obaw związanych z jedzeniem i jest fundamentem rozsądnej, wartościowej i elastycznej diety. Nie jestem związany z żadnym lobby producenckim, ani też nie jestem ślepym wyznawcą żadnej dietetycznej filozofii. Byłem i weganinem i mięsożercą. Stosowałem zarówno diety niskotłuszczowe oraz wysokowęglowodanowe jak i wysokotłuszczowe oraz niskowęglowodanowe. W ciągu 30 lat praktyki prowadziłem wszystkie rodzaje diet dla tysięcy swoich pacjentów.

Był czas kiedy zalecałem diety niskotłuszczowe i wegetariańskie, ale kiedy pojawiły się badania, które przekonały mnie, że nie należy bać się tłuszczu, potrafiłem zmienić zdanie. Nie przywiązuję się na śmierć i życie do żadnej z naukowych koncepcji. Staram się dostrzec to, co kryje się za indywidualnymi pobudkami naukowców i wielkimi pieniędzmi, które towarzyszą badaniom naukowym. Tak naprawdę interesuje mnie tylko odpowiedź na jedno proste pytanie: Co powinniśmy jeść, by pozostać w formie i pełni zdrowia? Chcę żyć długo, czuć się dobrze, unikać chorób i nie zamierzam jeść nic co mogłoby zniweczyć moje plany. Chcę tego również dla ciebie.

NARODOWY PROGRAM DO SPRAW ODŻYWIANIA, ZDROWIA I DOBROSTANU SPOŁECZNEGO

Ostatnim powodem tego powszechnego zagubienia w kwestii odżywiania jest to, że żywność stała się tematem politycznym. Rządowe regulacje bardzo mocno wpływają na kształt dietetycznych zaleceń, którymi mamy się kierować, narzucają nam jaka żywność może być produkowana, w jaki sposób ta produkcja ma przebiegać i jakie są procedury wprowadzenia gotowych

produktów do obrotu handlowego. Politycy wskazują także jakie rodzaje pokarmów stanowić mają rdzeń rządowych programów żywieniowych takich jak bony żywnościowe, czyli SNAP, z których korzysta ponad 40 milionów ludzi; obiady szkolne; czy WIC (program uzupełniający dietę kobiet, niemowląt i dzieci). Producenci żywności i potentaci rolni mają ogromny wpływ na kształtowanie polityki żywieniowej w naszym kraju, co sprzyja degeneracji systemu żywienia. Dla przykładu, w wyborach w 2016 roku grupa lobbująca American Beverage Association i producenci napojów słodzonych wydali ponad 30 milionów dolarów na powstrzymanie uchwalenia podatku cukrowego. Stało się tak tylko dlatego, że jedna z organizacji filantropijnych oraz pewien miliarder (Fundacja Arnolda oraz Michael Bloomberg) przeznaczyło wcześniej 20 milionów dolarów na kampanię referendalną w celu wprowadzenia podatku od napojów słodzonych w czterech amerykańskich miastach. Należy również zadać sobie pytanie, dlaczego Departament Rolnictwa w wytycznych żywieniowych na rok 2015 zaleca ograniczenie konsumpcji cukru poniżej 10 procent naszego dziennego zapotrzebowania na energię³, a jednocześnie ten sam urząd patronuje programowi SNAP (bonom żywnościowym), w którym rokrocznie 7 miliardów dolarów wydawane jest na napoje słodzone i gazowane (około 20 miliardów porcji rocznie)? (Napoje słodzone i gazowane są na pierwszym miejscu najczęściej kupowanych „pokarmów” finansowanych w ramach SNAP). Nic dziwnego zatem, że koszty leczenia chorób przewlekłych stanowią tak poważne obciążenie dla budżetu federalnego. Musimy zmienić nasz system żywienia i zająć się tym, co najbardziej zagraża naszemu zdrowiu i poczuciu dobrostanu: brakiem skoordynowanej i kompleksowej strategii odżywiania. Nie kwestie medyczne leżą u podstawy kryzysów zdrowotnych jakie dotyczą nie tylko nas, ale też inne narody świata, lecz raczej uwarunkowania społeczne, ekonomiczne i polityczne, które stale dostarczają paliwa chorobom trawiącym nasze społeczeństwa – Paul Farmer, lekarz i aktywista na rzecz globalnego zdrowia nazywa te czynniki „strukturalną przemocą”. Nasz system żywieniowy jest węzłem, w którym skupiają się wszystkie te czynniki. To, w jaki sposób produkujemy, dystrybuujemy i konsumujemy żywność narusza nasze publiczne dobro i sprawia, że zaufanie społeczne do rządu drastycznie spada. Oto lista jedynie kilku konsekwencji naszej wadliwej polityki żywieniowej:

- Kryzysy zdrowotne związane z trybem życia – połowa Amerykanów dotknięta jest chorobami przewlekłymi wywołanymi nieodpowiednim sposobem odżywiania⁴.
- Wzrost długu publicznego w głównej mierze ze względu na obciążenia fiskalne związane z programami Medicare i Medicaid⁵.
- „Luki edukacyjne” powodowane otyłością wśród dzieci i chorobami związanymi z odżywianiem, co wpływa na efektywność szkolną uczniów i w efekcie zmniejsza konkurencyjność absolwentów na rynku⁶.
- Zagrożenie dla bezpieczeństwa narodowego ze względu na zmniejszoną wydolność fizyczną żołnierzy⁷.
- Zanieczyszczenie środowiska⁸ i zmiany klimatyczne⁹ wywołane użyciem agrochemikaliów i stosowania modelu skoncentrowanego karmienia zwierząt hodowlanych (CAFO) – dotyczy to większości mięsa pochodzącego z rynku krajowego.
- Ubóstwo, przemoc i nierówności społeczne wynikające z wpływu złej diety na zachowania społeczne¹⁰.

Nasza obecna polityka żywieniowa promuje konsumowanie cukru oraz niezdrowej przetworzonej żywności, pozwalając na:

- Brak regulacji działań marketingowych firm spożywczych skierowanych do dzieci, ubogich oraz mniejszości i reklamowanie bez ograniczeń napojów słodzonych oraz przetworzonej żywności, które odpowiedzialne są za epidemię otyłości wśród dzieci i rasowe nierówności zdrowotne, szczególnie w społecznościach Afroamerykanów i osób pochodzenia latynoskiego¹¹.
- Brak określenia jasnych zasad oznaczania produktów żywnościowych, dzięki czemu wybory konsumentów mogłyby być bardziej świadome¹².
- Dotacje rolne¹³ w uprawach przeznaczonych do produkcji wyrobów stosowanych w przemysłowej produkcji żywności (syrop glukozowo-fruktozowy oraz olej sojowy). Tylko 1 procent treści ustawy rolnej dotyczy wspierania zdrowej żywności. Od roku 1970 cena napojów słodzonych spadła o niemal 40 procent, a jednocześnie o tyle samo wzrosły ceny warzyw i owoców¹⁴.
- Wadliwe działanie programu bonów żywnościowych (SNAP)¹⁵, który promuje konsumpcję słodzonych napojów. (Jak już wspominałem,

jest to produkt na który wydaje się najwięcej pieniędzy w tym programie – 7 miliardów dolarów rocznie. Przekłada się to na spożycie prawie 20 miliardów porcji takich napojów każdego roku przez osoby ubogie). Ten rodzaj „żywności” jest najczęściej finansowany z bonów żywnościowych.

- Powstawanie rządowych wytycznych żywieniowych¹⁶ nie na bazie analizy badań naukowych, ale raczej jako odpowiedź na oczekiwania lobby spożywczego. Wytyczne te stanowią podstawę wszystkich programów rządowych dotyczących żywienia, z żywieniem szkolnym włącznie, które dopuszczają stosowanie słodzonego mleka odtłuszczonego, ale już nie mleka pełnego. W 2016 roku kongres nakazał Narodowej Akademii Nauk (NAS) przyjrzeć się metodom ustalania krajowych wytycznych żywieniowych. Raport z tych badań został opublikowany pod koniec 2017 roku. Wykryto poważne nieprawidłowości w całym procesie, włącznie z naciskami ze strony przedstawicieli przemysłu spożywczego oraz konfliktami interesów wśród członków Komitetu Doradczego ds. Żywienia. Czy istnieją jakieś dowody naukowe mówiące o tym, że powinniśmy wypijać trzy szklanki mleka dziennie? Nie ma takich wiarygodnych wskazań. Raport wykazał także, że komitet ignorował znaczną część literatury naukowej. Dla przykładu pominięto wiele rozległych badań, które podkreślały brak związku pomiędzy tłuszczami nasyconymi a chorobami serca, czy badania, które udowodniły szkodliwość spożywania płatków zbożowych.
- Niechęć do wprowadzenia podatku cukrowego, chociaż zostało udowodnione, że wpływa on na ograniczenie konsumpcji napojów słodzonych, a także stanowi dodatkowe źródło finansowania rządowych programów zdrowotnych nakierowanych na zwalczanie otyłości i chorób przewlekłych oraz poprawę zdrowia publicznego¹⁷.
- Brak kontroli i regulacji dotyczących powiązań¹⁸ pomiędzy przemysłem spożywczym a organizacjami pożytku publicznego. Dodatkowo sytuację komplikują działania prospołeczne i filantropijne oraz programy „społecznej odpowiedzialności biznesu” prowadzone przez firmy przemysłu spożywczego, które tak naprawdę mają na celu przejęcie kontroli nad wprowadzanymi reformami czy wręcz ich sabotowanie

(przykłady: dotacje firm przemysłu spożywczego na rzecz NAACAP skłoniły tę organizację do opowiedzenia się przeciwko podatkowi cukrowym; ponad 40 procent rocznego budżetu Akademii Żywności i Dietetyki pochodzi z funduszy przekazywanych przez przemysł spożywczy).

- Brak odpowiedniego finansowania nauki o żywieniu czy społecznych akcji prozdrowotnych (takich jak Plan Daniela, który stworzyłem wraz z Rickiem Warrenem, we współpracy z dr. Mehmetem Ozem oraz dr. Danielem Amenem, czy działania społecznych pracowników ochrony zdrowia z Partnerstwa dla Zdrowia, grupy założonej i prowadzonej przez wcześniej wspomnianego Paula Farmera)¹⁹.
- Stosowanie antybiotyków w hodowli żywca, co prowadzi do powstania lekoopornych bakterii stanowiących poważne zagrożenie dla naszego zdrowia²⁰.
- Niechęć do zmian wykazywana przez firmy przemysłu spożywczego, które poprzez działania lobbingowe i otwarte przeciwstawianie się wszelkim inicjatywom wprowadzenia jakiegokolwiek podatku cukrowego chcą za wszelką cenę zachować status quo. Tylko w 2016 roku firmy produkujące napoje słodzone wydały 30 milionów dolarów aby zapobiec wprowadzeniu podatku cukrowego w zaledwie czterech stanach. Firmy te również dość regularnie występują na drogę prawną przeciwstawiając się wprowadzeniu etykiet ostrzegawczych na produktach, dodatkowych opłat itp.

■ Wszystkie te kwestie mogłyby być rozwiązane na wiele różnych sposobów. Jednak biorąc pod uwagę ograniczenia społeczne w dostępie do żywności oraz sposób w jaki wpływa to na nasze zdrowie, gospodarkę i środowisko, potrzebna nam jest kompleksowa i spójna reforma polityki żywieniowej. W USA funkcjonuje ponad osiem federalnych agencji zarządzających największym sektorem krajowej gospodarki: przemysłem spożywczym. Agencje te i nakładane przez nie regulacje często stoją ze sobą w sprzeczności, a efekty ich pracy często nie idą w parze z poprawą dobrostanu społecznego. Dla przykładu, w krajowych wytycznych żywieniowych mówi się nam o potrzebie znacznego ograniczenia konsumpcji słodzonych

napojów, a jednocześnie rządowe programy ubezpieczeń czy subwencji rolnych promują uprawy kukurydzy, która następnie jest przetwarzana w syrop glukozowo-fruktozowy, sprawiając, że ten dodatek do przetworzonej żywności jest niezwykle tani w produkcji i powszechnie stosowany w przemyśle spożywczym. To dlatego wiceprezes Pepsi na moje pytanie o powody stosowania przez koncern tego syropu odpowiedział, że skoro dzięki rządowym działaniom produkt ten jest tak tani, firmy nie stać na szukanie zamienników. Brak spójnej polityki żywieniowej sprzyja nadużyciom i jest sprzeczny z interesem społecznym. Reforma naszego systemu żywienia, wprowadzenie jednej, wspólnej narodowej polityki w zakresie odżywiania, zdrowia i dobrostanu społecznego oraz gwarancja równego dostępu do naturalnej żywności dla wszystkich obywateli są czynnikami kluczowymi do uzdrowienia całego narodu.

SKUPMY SIĘ NA PRAWDZIWYM JEDZENIU

Po części całe to zamieszanie w kwestii tego, co powinniśmy, a czego nie powinniśmy jeść jest spowodowane czymś, co nazywamy *dietetyzmem*. Dietetyzm to nauka, która zajmuje się badaniem wyizolowanych składników odżywczych, czyli na przykład poszczególnych witamin czy jednego typu tłuszczów. Takie podejście może być skuteczne w analizie skuteczności leków, gdzie dana pojedyncza cząsteczka powinna zachować się w określony sposób i przeciwdziałać konkretnej chorobie. Jednak zrozumienie sposobu w jaki funkcjonuje żywność wymaga szerszego spojrzenia. Pokarmy, które spożywamy składają się z wielu różnych elementów i wszystkie one wchodzi w interakcję ze sobą oraz z procesami biochemicznymi w naszych organizmach. W prawdziwym świecie żaden składnik odżywczy nie funkcjonuje w oderwaniu od innych. Jednak przemysł spożywczy próbuje nam wmówić, że tak właśnie jest i w zależności od aktualnej mody podkreśla korzyści ze spożywania tego czy innego składnika zawartego w wytwarzanych przez te firmy pokarmach. Jeżeli wszyscy zaczynają mówić o korzystnym wpływie błonnika czy olejów roślinnych, albo o szkodliwości tłuszczów nasyconych, producenci chcą wykorzystać

sytuację i natychmiast reagują odpowiednio dostosowując skład swoich produktów. Wielozbożowe płatki Froot Loops?

Chcę to bardzo mocno podkreślić: ludzie nie jedzą składników; jedzą żywność. Bardzo często jest to żywność zawierająca wiele różnych składników, wiele różnych rodzajów tłuszczów, białek, węglowodanów, witamin, mikroelementów, fitoskładników oraz innych substancji. Na przykład oliwa z oliwek, którą wielu ludzi uważa za „dobry” bo jednonienasycony tłuszcz, zawiera oprócz niego także około 20 procent wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6, a nawet niewielką ilość kwasów omega-3 oraz jest dobrym źródłem polifenoli – antyoksydantów zwalczających choroby. W wołowie także zawarte jest wiele różnych rodzajów tłuszczów, witamin, mikroelementów oraz antyoksydantów. W świecie odżywiania powinniśmy przestać się skupiać na pojedynczych składnikach, a zamiast tego kłaść nacisk na dobre nawyki żywieniowe, różnorodność dietetyczną i żywność jako całość... innymi słowy, powinniśmy zacząć przyglądać się temu, co i w jaki sposób *naprawdę* jemy.

ODPOWIEDZMY SOBIE NA PYTANIE CO DO DIABŁA POWINNIŚMY JEŚĆ

Naprawdę wierzę, że światowi eksperci żywienia potrafiliby osiągnąć konsensus w sprawach zasadniczych dotyczących dobrego odżywiania i to pomimo wszystkich różnic poglądów i sprzecznych informacji jakie funkcjonują w przestrzeni publicznej. Podchodząc do sprawy zdroworozsądkowo, wszyscy zgodzilibyśmy się z tym, że należy spożywać żywność prawdziwą, naturalną, lokalną (o ile to możliwe), świeżą, niemodyfikowaną i nieprzetworzoną oraz wolną od chemikaliów. W tej publikacji staram się dotrzeć do samego sedna tego, co stanowi taki właśnie model odżywiania.

Wspólnie możemy przeformułować narrację wokół spraw dotyczących naszych wyborów żywieniowych. Możemy odzyskać nasze zdrowie z rąk tych, którzy zyskują na powszechnej dezinformacji. Nie twierdzę, że wszystkie duże firmy spożywcze oraz media zajmujące się tą tematyką są „tymi

złymi”; jednak nie da się zaprzeczyć, że podmioty te czerpią korzyści z dezorientacji konsumentów. Nasz rząd pozwala korporacjom na czerpanie tych profitów, jednocześnie kosztami obarczając całe społeczeństwo.

Media posługują się ogólnikami i jedynie zwiększają informacyjny chaos. Przywołam tu tylko kilka tytułów z najpopularniejszych internetowych publikacji: „Sałata bardziej niż bekon szkodzi planecie”, „Moja wegańska dieta prawie mnie zabiła”, „Olej kokosowy nie jest zdrowy”. Takie nagłówki mają za zadanie nas oszukać, a kiedy będziemy już wystarczająco zdezorientowani i sfrustrowani, najwięksi gracze przemysłu spożywczego zarobią mnóstwo pieniędzy dostarczając nam wygodnych, łatwych i przyjemnych w użytkowaniu produktów, których stosowanie nie powinno budzić żadnych naszych wątpliwości. W roku 1950 firma General Mills zaprosiła wszystkie największe koncerny przemysłu spożywczego do Minnesoty, aby wspólnie ustalić strategię działania wobec przetaczającej się wówczas przez kraj ostrej fali społecznego sprzeciwu wobec wysoko przetworzonej żywności. Przedstawiciele firm postanowili, że wygoda stanie się ich sztandarowym hasłem. Odtąd cała ich strategia oparta miała być na wytwarzaniu produktów wygodnych dla konsumenta. Koncerny zaczęły aktywnie korumpować środowisko edukatorów z dziedziny zarządzania gospodarstwem domowym. Na potrzeby tych działań stworzono postać Betty Crocker i opublikowano książkę kucharską z przepisami, które zakładały użycie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak krakersy Ritz, ser Velveeta czy zupy Campbell’a. Moja mama często korzystała z tych przepisów. Duże firmy przemysłu spożywczego wmówiły nam, że stosowanie ich produktów zdejmuje z nas duży ciężar i pozwala przygotowywać posiłki wygodnie i tanio, ale tak naprawdę ich działanie sprawiło, że staliśmy się otyli i schorowani.

Dezorientacja jaką odczuwasz w kwestiach żywienia nie jest tylko twoim problemem. Może wpływać również na twoją rodzinę i społeczność w której żyjesz. Ogólnie rzecz biorąc za naszą niepewnością żywieniową kryje się przesłanie, że to nie my jesteśmy odpowiedzialni za to, co łąduje na naszych talerzach; pozwoliliśmy, żeby koncerny spożywcze i tak zwani eksperci zdjęli tę odpowiedzialność z naszych barków. Krótko mówiąc, jeżeli poczuujemy się pokonani, to oni wygrają, ale kiedy zdołamy oprzeć się powszechnym trendom,

sprzecznym doniesieniom medialnym i nieetycznym zagrywkom marketingowym oraz zachowamy jasność umysłu, wówczas to my będziemy górą.

Żyjemy w ekscytujących i skomplikowanych czasach. Dokonując codziennych zakupów możemy opowiedzieć się za zdrowszym środowiskiem i zdrowszym społeczeństwem, a z każdym kęsem jedzenia możemy coraz lepiej odżywiać się i uzdrawiać nasze ciało. Druga część tej książki pozwoli ci lepiej poznać poszczególne aspekty twojej żywności – począwszy od tego w jaki sposób wpływa ona na biologię i zdrowie twojego organizmu, a skończywszy na jej oddziaływaniu na środowisko, zwierzęta oraz ludzi, którzy ją wytwarzają. Grupa Doradcza ds. Międzynarodowych Badań Rolniczych (CGIAR), partnerstwo zrzeszające 15 organizacji badawczych z całego świata, oszacowała, że jeśli wziąć pod uwagę każdą działalność rolniczą na świecie – od stosowania nawozów, do pakowania i transportu – rolnictwo jest odpowiedzialne za jedną trzecią globalnej emisji gazów cieplarnianych do atmosfery²². To, co znajduje się na końcu twojego widelca jest o wiele bardziej istotne dla twojego zdrowia oraz środowiska niż to, jakim samochodem jeździsz.

A kto mi dał prawo do wypowiadania się na te tematy? Otóż uzurpuję sobie te prawo ponieważ widziałem jak zdrowie tysięcy ciężko chorych ludzi rozkwitało w wyniku zastosowania kompleksowego podejścia do osiągnięcia dobrostanu poprzez spożywanie naturalnego jedzenia, zmniejszenie stresu, odpowiednią ilość ruchu, budowanie lepszych relacji z innymi i odnalezienie szczęścia na swój własny sposób. Jednak tym, co łączy doświadczenia wszystkich tych ludzi była właśnie prawdziwa żywność. Nie widziałem jednej choćby osoby, która stałaby się lepszą wersją siebie, a której dieta składałaby się ze śmieciowego jedzenia.

Sto lat temu nie potrzebowaliśmy etykiety, żeby wiedzieć że nasza żywność jest lokalna, ekologiczna czy pochodząca ze zwierząt wypasanych swobodnie; w tamtych czasach jedzenie było tylko naturalne, prawdziwe, niezmodyfikowane i wytwarzane w tradycyjny sposób. Na szczęście wśród świadomych konsumentów istnieje silna potrzeba powrotu do tego stylu życia i do uzdrowienia naszych burzliwych relacji z tym co spożywamy.

Odzyskajmy zatem swoje zdrowie, a zacznijmy ten proces od tego co zjadamy,

ODPOWIEDZI NA TEST WIEDZY O ODŻYWIANIU

Chyba nie myślałeś, że zapomniałem o teście na temat odżywiania, od którego zacząłem I część tej książki? Czytając odpowiedzi przekonasz się, że wszystkie te stwierdzenia były fałszywe. Podczas dalszej lektury dowiesz się, które z twoich przekonań o żywności są prawdziwe, a które są potencjalnie niebezpiecznymi mitami. I być może znajdziesz tam również odpowiedź na najważniejsze pytanie: „Co do diabła powinienem jeść?”

1. Uważa się, że spożywanie płatków owsianych dobrze wpływa na serce ponieważ zawarte w nich otręby pomagają obniżyć poziom cholesterolu. Jednak bardzo często do płatków owsianych błyskawicznych lub przystosowanych do przygotowania w kuchenkach mikrofalowych dodawane są tony cukru. Nie wiercie w te wszystkie hasła drukowane na opakowaniach mówiące o prozdrowotnych właściwościach produktu czy rekomendacje Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (AHA). Na konto AHA wpływa 300 tysięcy dolarów za każdym razem kiedy na jakimś produkcie umieszczony zostaje znak jakości tej organizacji. Spożycie owsianki tego typu podbija insulinę i poziom cukru we krwi, co sprawia że czujemy się jeszcze bardziej głodni²³. Z pewnością taki posiłek nie jest dobry dla naszego serca i sprawia, że szybciej przybieramy na wadze. Same otręby i zwykłe płatki owsiane są w porządku, natomiast należy unikać płatków błyskawicznych. Płatki owsiane cięte nie są dużo lepsze.
2. Przez całe dekady unikaliśmy jajek ponieważ mówiono nam, że ich spożycie zwiększa ryzyko wystąpienia zawałów serca. W 2015 roku komisja ustalająca krajowe wytyczne żywieniowe oficjalnie zrehabilitowała jajka stwierdzając, że nie odnaleziono żadnego powiązania pomiędzy cholesterolem pokarmowym a chorobami serca. Obecnie jajka uznawane są za zdrową żywność²⁴.
3. Sok pomarańczowy to w gruncie rzeczy napój słodzony z dodatkiem witamin. W pół litra soku pomarańczowego zawarta jest mniej więcej taka sama ilość cukru co w pół litra Coca-coli. Z pewnością nie jest to zdrowa żywność. Zamiast pić sok o wiele lepiej jest zjeść pomarańczę.
4. Przez długie lata czerwone mięso miało złą prasę i uznawano je za źródło nasyconych tłuszczów, które sprzyjają powstawaniu chorób serca.

Okazało się, że wrogiem nie jest tu ani mięso, ani też tłuszcze w nim zawarte; tak naprawdę mięso jest świetnym źródłem białka i kluczowych składników odżywczych. W części II omówimy dokładniej temat mięsa i badania naukowe z nim związane.

5. Wiemy już, co w największym stopniu przyczynia się do wzrostu naszej wagi. Tym czymś jest insulina, hormon magazynujący tłuszcz. Stosowanie diety niskotłuszczowej niemal automatycznie pociąga za sobą wdrożenie diety wysokowęglowodanowej. W badaniach porównawczych 35 przypadków diet odchudzających nisko- oraz wysokotłuszczowych, ta druga była za każdym razem skuteczniejsza. Im więcej tłuszczów w diecie, tym mniej węglowodanów i tym większa utrata wagi osób stosujących tę dietę²⁵. Nie chodzi o samą ilość przyjmowanych kalorii, ale o to, jak te kalorie wpływają na nasz metabolizm. Tłuszcz pobudza metabolizm i procesy spalania tkanki tłuszczowej. Węglowodany spowalniają te procesy i sprzyjają przyrostowi wagi²⁶.
6. Bezglutenowa żywność przetworzona z pewnością nie jest zdrowa. Zawiera cukier, mąkę o wysokim indeksie glikemicznym, zagęszczacze i inne substancje. Bezglutenowe ciasta i ciasteczka to nadal ciasta i ciasteczka. Oczywiście istnieje też świetna żywność bezglutenowa – awokado, kurczak, brokuły czy jabłka.
7. Kłamstwo które wciskano nam wszystkim to stwierdzenie, że w odchudzaniu chodzi tylko o kalorie. Jedz mniej, ćwicz więcej. Tysiąc kalorii z Pepsi jest równoważne takiej samej liczbie kalorii z migdałów. Bzdury. Takie stawianie sprawy przeczy zdrowemu rozsądkowi, a nauka udowodniła, że kalorie podbijające poziom cukru we krwi oraz insulinę (zawarte w cukrze i skrobiach) sprzyjają przybieraniu na wadze, zaś kalorie, które nie podbijają cukru i insuliny – szczególnie te pochodzące z tłuszczów, warzyw i niektórych białek – tak naprawdę pobudzają metabolizm organizmu.
8. Nabiał to idealna żywność, ale tylko jeśli jesteś cielakiem. Wcale nie poprawia kondycji kości i nie zapobiega złamaniom. Zawiera ponad 60 naturalnych hormonów, które mogą powodować raka oraz pobudzają przyrost wagi. A mleko odtłuszczone jest jeszcze gorsze. Czy szklanka mleka jest lepsza od szklanki coca-coli? Tak. Czy jest lepsza od szklanki wody? Nie²⁷.

W części drugiej dowiesz się więcej o ryzykach i problemach związanych z konsumpcją nabiału.

9. Masło przez dziesiątki lat znajdowało się na czarnej liście szkodliwej żywności. Obecnie uświadomiliśmy sobie, że zamienniki masła i margaryny co roku odpowiedzialne są za śmierć tysięcy ludzi. Okazało się, że tłuszcze nasycone nie są naszym wrogiem i udowodniono, że nie mają żadnego wpływu na występowanie chorób serca²⁸.
10. Poza oliwą z oliwek extra virgin, oleje roślinne (tłuszcze wielonienasycone) są relatywnie nową żywnością. Sposób ich wytwarzania został opracowany w początkowych latach XX wieku i od tego czasu ich spożycie wzrosło tysiąckrotnie. Oleje z ziaren, nasion roślin strączkowych i zbóż (słonecznikowy, sojowy i kukurydziany) są niestabilne, łatwo się utleniają i mogą wywoływać stany zapalne. Większość badań wykazujących korzystne działanie olejów roślinnych dotyczyło tych, które zawierały przeciwzapalne kwasy tłuszczowe omega-3 (znajdują się one w oleju rybnym, lnianym oraz z orzecha włoskiego). Z kolei spożywanie tłuszczów omega-6 (pochodzących z rafinowanych olejów roślinnych) zwiększa ryzyko wystąpienia stanów zapalnych oraz zawałów serca²⁹.

Jeżeli zaskoczyły cię te odpowiedzi, odwiedź stronę www.foodthebook.com i zapisz się do newslettera, aby otrzymywać cotygodniowe wiadomości o odżywianiu oraz przepisy pochodzące wprost z mojej kuchni.

Zatem jakie dzisiaj powinniśmy stawiać pytania jeśli chodzi o żywność? Cóż, przede wszystkim powinniśmy się dowiedzieć, gdzie się podziało prawdziwe jedzenie? Co dokładnie rolnictwo przemysłowe uczyniło z naszymi zapasami żywności i w jaki sposób przekłada się to na nasze zdrowie i środowisko, w którym żyjemy? Jak mamy robić świadome zakupy spożywcze? Jaka jest różnica pomiędzy mięsem zwierząt z hodowli ekologicznej, a tym z chowu pastwiskowego? Czy w ogóle nazwa „ekologiczne” ma jakiegokolwiek znaczenie? W jaki sposób wykorzystać żywność jako lekarstwo? No i wreszcie *co do diabła powinniśmy jeść?*

Czytaj dalej.

CZĘŚĆ II

CO DO DIABŁA POWINIENEM JEŚĆ?

W tej części książki spróbuję odpowiedzieć na tytułowe pytanie opisując poszczególne grupy produktów. Co do diabła *powinienem* jeść? W dzisiejszych czasach specjaliści od żywienia przestrzegają nas przed pewnymi produktami i zachęcają do spożywania innych, jeżeli chcemy żyć zdrowo. Jednak kiedy przychodzi do sklasyfikowania żywności pod względem jej oddziaływania na nasz organizm, opinie ekspertów często są podzielone. Poza tym potrafią oni bardzo często zmieniać zdanie. Postaram się uporządkować ten informacyjny bałagan opisując kluczowe kategorie żywności w odniesieniu do najbardziej wiarygodnych badań naukowych tak, byś uzyskał wszystkie podstawowe informacje na ten temat.

Mogę ci także obiecać drogi czytelniku, że po uważnym przeczytaniu tej części nie tylko wyposażysz się w nową wiedzę, ale i pozbędziesz się wszelkich obaw czy wątpliwości jakie ma większość ludzi próbujących odpowiedzieć sobie na pytanie: co do diabła powinienem jeść?

Zaczynajmy!

MIĘSO

TEST WIEDZY O ODŻYWIANIU

Prawda czy fałsz?

1. W czerwonym mięsie zawarta jest duża ilość nasyconych tłuszczów, które powodują choroby serca.
2. Możesz nie jeść mięsa i bez problemu dostarczyć organizmowi wymaganą ilość białka z pokarmów roślinnych.
3. Bydło powinno jeść trawę w środowisku naturalnym, a nie ziarna czy nasiona roślin strączkowych takie jak kukurydza czy soja.
4. Wątroba jest jednym z najbardziej odżywczych pokarmów.
5. Spożywanie boczku przyczynia się do powstawania chorób nowotworowych w równym stopniu co palenie papierosów.
6. Metody karmienia bydła podlegają ścisłym rządowym regulacjom.
7. Grillowanie mięsa oczyszcza je z toksyn i chemikaliów.

Odpowiedzi

1. Fałsz. Czerwone mięso zawiera różne rodzaje tłuszczów – nie tylko tłuszcze nasycone, ale też omega-6 (których jest więcej w mięsie pochodzących z bydła oborowego karmionego paszą kukurydzianą) oraz omega-3 (w mięsie pochodzącym z bydła wypasanego swobodnie). Ponadto powiązanie tłuszczów nasyconych z chorobami serca okazało się być fałszywą

teorią. Badania, które przeprowadzono na grupie ponad 600 tysięcy osób pochodzących z 19 krajów nie potwierdziły istnienia związku pomiędzy nasyconymi kwasami tłuszczowymi a chorobami serca¹. Inne badania przeprowadzone w ciągu kolejnych 10 lat na grupie 135 tysięcy osób mieszkających w 18 krajach na 5 kontynentach wykazały, że spożywanie tłuszczów nasyconych zmniejsza ryzyko wystąpienia zawałów serca oraz śmierci.

2. Fałsz. Musiałbyś zjeść ogromną ilość warzyw, nasion roślin strączkowych i zbóż, aby dostarczyć organizmowi wymaganą ilość białka. Żeby zrównoważyć ilość dostarczanych aminokwasów i białek jaka zawarta jest w 120-180 gramowej porcji wołowiny, drobiu czy ryb musiałbyś zjeść trzy szklanki soczewicy. Wraz z wiekiem potrzebujesz więcej dobrych jakościowo białek aby utrzymać właściwą masę mięśniową i dobrą kondycję organizmu. Białka pochodzenia roślinnego zawierają niski poziom leucyny, aminokwasu ograniczającego, który odpowiada za budowę i utrzymanie masy mięśniowej, a w białkach zwierzęcych poziom leucyny jest wysoki².
3. Prawda. Krowy, owce i kozy powinny być karmione trawą i odpowiednią paszą. W hodowli przemysłowej zwierzęta karmione są tanimi zbożami z dodatkiem rozdrobnionych części zwierzęcych, nie wspominając o hormonach i antybiotykach pobudzających szybszy przyrost ich masy.
4. Prawda. Wątroba zawiera duże ilości witamin, białek i innych składników odżywczych. Jednak powinniśmy wybierać tylko takie mięso, które pochodzi z hodowli ekologicznej, od zwierząt karmionych trawą lub z chowu pastwiskowego.
5. Fałsz. Istnieją pewne dowody wskazujące na istnienie związku pomiędzy spożywaniem przetworzonego mięsa a rakiem odbytu. Jednak temat ten został zbyt mocno rozdmuchany. Nie zalecam nadmiernej konsumpcji przetworzonego mięsa, ale nie uważam, by było to tak złe, jak opisują to niektóre media. Codzienne spożywanie jednego plastra boczku zwiększa ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej o pół procenta.
6. Fałsz. Ilości śmieci, toksyn, hormonów oraz antybiotyków jakie legalnie dodawane są do paszy hodowlanej przyprawia o zawrót głowy.
7. Fałsz. Obróbce termicznej mięsa w wysokich temperaturach może towarzyszyć powstawanie toksycznych związków. Należy unikać rozgotowywania mięsa i grillowania w wysokich temperaturach.

Otrzymuj informacje o żywności i przepisy prosto z mojej kuchni. Zapisz się do darmowego newslettera na stronie www.foodthebook.com.

Spożywając mięso narażasz się na zatkanie tętnic, wystąpienie choroby nowotworowej czy cukrzycy typu 2 oraz skracasz o wiele lat długość swego życia, prawda?

Absolutnie nie³. Jednak to, że tak uważasz nie bierze się z powietrza. Wielu ludzi ma podobne przeświadczenie, zarówno mięsożercy jak i jarośle. Ten rodzaj żywności, który spożywamy przez całe swoje życie stał się najbardziej kontrowersyjną rzeczą jaką umieszczamy na naszych talerzach. To punkt zapalny wielu aktualnie toczonych żywieniowych wojen – o wyższości jednych teorii nad innymi, zapaści zdrowotnej narodu, wpływie rolnictwa na środowisko czy nieetycznym traktowaniu zwierząt (krów, świń, drobiu) – wszystkie te opinie zderzają się ze sobą tworząc jeden wielki chaos. Czy spożywanie mięsa jest szkodliwe czy korzystne dla naszego zdrowia? Jeżeli chcemy żyć długo i zdrowo to powinniśmy jeść go dużo, tylko trochę, czy wcale?

Zacznijmy od tego, że pojawienie się pierwszej udomowionej owcy, krowy czy świni datujemy na rok około 10 000 przed naszą erą⁴. Ludzie żywią się mięsem tak długo, jak długo istnieje nasz gatunek. Naukowcy zajmujący się badaniem współcześnie żyjących kultur zbieracko-łowieckich, które egzystują i odżywiają się w sposób niewiele odbiegający od stylu życia naszych paleolitycznych przodków – czyli na diecie bogatej w mięso i ubogiej w cukier – odkryli, że z reguły nie występują u nich przypadki chorób serca, cukrzycy czy innych chorób przewlekłych⁵. Mięso zwierząt zawsze było głównym składnikiem diety człowieka. Zatem patrząc z perspektywy ewolucyjnej trudno jest uwierzyć, by żywność stanowiąca nierozdzielalną część naszej egzystencji – żywność, na której przez tysiąclecia wyrastały cywilizacje we wszystkich częściach naszej planety – miałyby nas zabijać.

Przez ostatnie kilka dekad przeciwnicy mięsa oraz naukowcy usiłowali nas przestraszyć, przypisując mięsu wszystko co najgorsze, począwszy od chorób nowotworowych, po choroby serca, cukrzycę czy otyłość.

Jednak z czasem okazało się, że jest zupełnie na odwrót. Nasi przodkowie podświadomie wiedzieli, że mięso jest wartościowym pokarmem, który pomaga *zapobiegać* chorobom i deficytom składników odżywczych w organizmie, jeżeli jest spożywane w połączeniu z żywnością roślinną – czyli w modelu żywienia, który nazywam dietą paleo-wegańską, lub „pegańską”. Oczywiście nie znaczy to, że jedzenie mięsa nie ma swojej mrocznej strony. Większość mięsa, które spożywamy obecnie w Ameryce i innych wysoko rozwiniętych krajach pochodzi z hodowli przemysłowych, gdzie zwierzęta trzymane są w okrutnych, niehigienicznych, często niewyobrażalnych warunkach. Działalność tych gigantycznych koncernów spożywczych wpływa na powstawanie zmian klimatycznych, zanieczyszcza środowisko, a w niektórych przypadkach staje się opresyjne wobec ich własnych pracowników. Powinniśmy zrobić wszystko co możliwe, by uniknąć wspierania tego przemysłu. Nie zmienia to jednak faktu, że odpowiednio i dobrze przygotowane mięso może – a wręcz powinno – być kluczowym składnikiem typowej diety. Istnieją pewne osobiste, duchowe, religijne, kulturowe czy środowiskowe powody do powstrzymywania się od konsumpcji mięsa. Jednak jeżeli chodzi o stosowanie dobrej diety, którą nazywam dietą pegańską, nie znajdziemy żadnych naukowych czy zdrowotnych przesłanek, dla których powinniśmy unikać dobrego jakościowo mięsa pochodzącego z ekologicznych, zrównoważonych hodowli opartych na swobodnym wypasie.

NAUKA A MIĘSO

Myśląc o mięsie najczęściej myślimy o białkach. Jednak białko jest obecne niemal w każdym pokarmie. Nawet rośliny zawierają niewielkie jego ilości. W wyniku demonizacji mięsa z jaką mieliśmy do czynienia w ciągu ostatniego półwiecza, wielu Amerykanów zaczęło szukać zamienników, czasem całkowicie rezygnując z jego spożycia. Według obecnych szacunków, 5 procent Amerykanów identyfikuje się jako wegetarianie⁶. Jednak na dłuższą metę taka dieta jest trudna do utrzymania. Chociaż roślinne zamienniki mięsa są coraz bardziej popularne, to nie można zaprzeczyć temu, że

właśnie mięso jest najlepszym źródłem białka (a także wielu witamin i mikroelementów). Być może słyszałeś, że nasiona roślin strączkowych zawierają dużo białka. I rzeczywiście tak jest – ich zawartość białka jest wysoka, jak na rośliny. Jednak brakuje im wielu istotnych aminokwasów. Jajka to kolejne dobre źródło protein, przeciętne jajko zawiera ich około 6 gramów. Należy jednak wziąć pod uwagę, że dorosły człowiek potrzebuje codziennie dostarczyć swemu organizmowi od 60 do 90 gramów białka, a nawet więcej jeśli prowadzi aktywny tryb życia. Do utrzymania prawidłowej masy mięśniowej i pobudzenia jej wzrostu należałoby spożywać trzy razy dziennie po 30 gramów białka. Jeżeli jajka miałyby być twoim jedynym źródłem protein, musiałbyś codziennie zjadać całą górę omletów. Dostarczenie wymaganej ilości białka z pominięciem pokarmów mięsnych wymaga ogromnego przygotowania i wysiłku, co dla większości z nas stanowić będzie barierę nie do przejścia. Należy zadbać również o dostarczenie wraz ze spożywanymi białkami wszystkich egzogennych aminokwasów – czyli takich, które są nam niezbędne, ale których nasz organizm nie jest w stanie wytworzyć samodzielnie. Jedynie komosa ryżowa, gryka oraz soja zawierają wszystkie dziewięć z nich, natomiast każdy pokarm mięsny dostarcza nam kompletu tych aminokwasów. Żeby lepiej ci uzmysłowić jaka jest różnica pomiędzy białkami pochodzenia zwierzęcego a tymi zawartymi w roślinach poniżej przedstawiam małą analizę porównawczą⁷.

Masa białka zwierzęcego w gramach zawarta w 100 gramach:

- Cielęciny: 36,71
- Wołowiny: 36,12
- Jagnięciny: 32,08
- Wieprzowiny: 28,86
- Drobiu: 28,74
- Tuńczyka: 25,51
- Sardynkach: 24,62
- Sera: 23,63
- Łososia: 22,10
- Świerszczy: 20,50 (tak, te insekty są bardzo bogate w białko)
- Jajek: 12,58

Masa białka roślinnego w gramach zawarta w 100 gramach:

- Masła z orzeszków ziemnych: 22,21
- Migdałów: 20,96 (ale tylko 0,42 w przypadku mleka migdałowego)
- Owsa: 16,89
- Tofu: 9,04
- Soczewicy: 9,02
- Czarnej fasoli: 8,86

Jak widzisz, musiałbyś zjeść ogromną ilość czarnej fasoli, płatków owsianych czy tofu aby zrównoważyć ilość białka dostarczanego w niewielkiej porcji mięsa. Nie oznacza to, że mięso powinno być twoim jedynym źródłem białka. Możesz dostarczać pewną jego ilość z pokarmami roślinnymi. Jednak dla większości z nas, szczególnie kiedy stajemy się coraz starsi i coraz trudniej jest nam utrzymać prawidłową masę mięśniową, spożywanie białka pochodzenia zwierzęcego jest bardzo istotne.

W CZYM EKSPERCI MAJĄ RACJĘ

W całej historii ludzkości, z wyjątkiem drugiego półwiecza XX wieku, mięso uznawane było tak przez ekspertów jak i zwykłych ludzi za najważniejszą część diety człowieka. Tak naprawdę w dziejach całej naszej planety nie znajdziemy ani jednego przypadku istnienia społeczności, która dobrowolnie przeszłaby na dietę wegańską⁸. Słowo „weganizm” pojawiło się w naszym słowniku dopiero w roku 1944. Oczywiście, są badania które wskazują, że spożywanie mięsa może być szkodliwe dla naszego zdrowia, ale jak zwykle diabeł tkwi w szczegółach, a w tym przypadku chodzi o rodzaj i metodologię tych badań. Przekonaś się, że panikarstwo musi ustąpić pod ciężarem naukowych analiz. Czy specjaliści od odżywiania w czymkolwiek mieli rację? Jasne, że tak. Ostrzeżenia o szkodliwości spożywania czerwonego mięsa czasem są słuszne – mięso z hodowli konwencjonalnych, pochodzące od zwierząt karmionych w nieodpowiedni sposób może nam zaszkodzić. Także sposób w jaki przygotowujemy mięso do spożycia ma wpływ na nasze zdrowie. Jednak w większości przypadków

oskarżenia kierowane pod adresem mięsa są całkowicie bezpodstawne. Obecna nauka nie postrzega mięsa jako czynnika powodującego choroby, jak uważano przez całe dziesięciolecie.

W CZYM EKSPERCI SIĘ MYLĄ

Każdy, kto w okresie ostatnich 50 lat mieszkał w Ameryce musiał słyszeć o straszliwych konsekwencjach jedzenia czerwonego mięsa. Miało wywoływać raka, choroby serca i tak naprawdę przedstawiane było jako niemal śmiertelna trucizna. Jak mogło dojść do takiej histerii i dezinformacji?

Dwa słowa: nasycone tłuszcze.

Pół wieku temu dowiedziono, że nasycone tłuszcze podnoszą poziom cholesterolu i odkrycie to doprowadziło do powszechnej demonizacji mięsa. Zaczęliśmy ograniczać jego spożycie, kupowaliśmy „jak najchudsze” kawałki i pozbywaliśmy się każdego skrawka tłuszczu z przygotowywanych porcji. W tamtych czasach naukowcy byli przekonani, że to wysoki poziom cholesterolu jest główną przyczyną epidemicznego przyrostu chorób serca i to on odpowiedzialny jest za ponad milion zgonów każdego roku. Opracowano wówczas prostą teorię – zbyt prostą. Była to tak zwana hipoteza lipidowa, znana też pod nazwą „dieta-serce”, ogłoszona przez amerykańskiego fizjologa Ancela Keys’a w 1955 roku na spotkaniu ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia w Genewie. Teoria była następująca: wraz ze wzrostem cholesterolu wzrasta zachorowalność na choroby serca. Kiedy poziom cholesterolu spada, ryzyko wystąpienia chorób serca również się obniża. Początkowo Keys i jego współpracownicy uznali każdy rodzaj pokarmowego tłuszczu za główną przyczynę wzrostu stężenia cholesterolu. Z czasem jednak skupili się wyłącznie na tłuszczach nasyconych, które z reguły bardziej niż tłuszcze nienasycone podbijają poziom cholesterolu. A ponieważ tłuszcze nasycone znajdują się przede wszystkim w pokarmach pochodzenia zwierzęcego, Keys wysnuł wniosek, że spożywanie mięsa jest szkodliwe dla naszego zdrowia. Pogląd ten zyskał poparcie Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, które zaleciło Amerykanom, by usuwali ze swych talerzy bekon, jajka i kiełbasy. Praktycznie natychmiast każdy rodzaj żywności

zawierający tłuszcze nasycone został uznany za szkodliwy, łącznie z „tłustymi” roślinami, takimi jak kokosy, orzechy czy awokado.

Dzisiaj wiemy, że ten sposób myślenia był przeraźliwie uproszczony i całkowicie błędny: choroby serca to skomplikowane schorzenia, na które wpływ mają nie tylko cholesterol, ale również stany zapalne, poziom cukru i trójglicerydów w organizmie oraz dziesiątki innych czynników. Wpływ nasyconych tłuszczów na poziom cholesterolu również nie jest tak oczywisty. Niektóre rodzaje nasyconych tłuszczów podnoszą poziom frakcji LDL cholesterolu, czyli tak zwanego złego cholesterolu. Ale jednocześnie nasycone tłuszcze mogą podnieść poziom cholesterolu HDL, czyli tej frakcji, która *chroni* nas przed wystąpieniem chorób serca⁹. Nasycone tłuszcze mają również korzystny wpływ na rozmiar i gęstość cząsteczek lipoprotein, które są nośnikami cholesterolu w krwiobiegu. Tworzone z ich udziałem cząsteczki LDL są duże i puszyste (podobne do kulistych bawełnianych wacików kosmetycznych)¹⁰, które są mniej *miażdżycogenne* (powodujące choroby serca) niż małe, gęste cząsteczki LDL tworzone przez cukry i rafinowane węglowodany (z pokarmów bogatych w skrobię), które z kolei przyczyniają się do powstawania stanów zapalnych i przyspieszają odkładanie się płytki miażdżycowej na ściankach tętnic¹¹.

Te nowe informacje o nasyconych tłuszczach zyskały potwierdzenie w wielu pracach badawczych i zostały zaakceptowane przez środowisko lekarzy kardiologów oraz ekspertów od żywienia. Jednak ten dawny sposób myślenia o nasyconych tłuszczach nie został całkowicie wyparty. Po ogłoszeniu hipotezy lipidowej w latach 50-tych ubiegłego wieku, Keyes w 1970 roku opublikował tzw. Badanie Siedmiu Krajów, z którego wynikało, że w państwach, w których spożywa się mniej nasyconych tłuszczów zapadalność na choroby serca jest mniejsza. Niestety, Keys dokonał manipulacji, publikując tylko te dane, pochodzące z kilku zaledwie państw (7), które potwierdzały jego hipotezę, a pominął całkowicie narodowości (15) które nie pasowały do jego teorii, takie jak uwielbiających masło i ser Francuzów¹². Wkrótce potem naukowcy analizując wszystkie zebrane przez Keysa dane, pochodzące z 42 państw, wykazali, że w przypadku 15 z nich nie występuje żaden związek pomiędzy spożyciem nasyconych tłuszczów a chorobami serca. Pomimo tego Badanie Siedmiu Krajów zyskało uznanie w oczach ludzi ustalających

politykę żywieniową w naszym kraju i jest przywoływane nawet dzisiaj, kiedy zaleca się nam zmniejszenie spożycia mięsa i tłuszczów nasyconych.

Ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych jest najczęściej powtarzającą się rekomendacją w krajowych wytycznych żywieniowych, które publikowane są co pięć lat. W najnowszych wytycznych, opublikowanych w 2015 roku, wzywa się Amerykanów, by ograniczyli spożycie tych tłuszczów do nie więcej niż 10 procent ich dziennego zapotrzebowania kalorycznego¹³. Rekomendacje Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, oparte na równie przestarzałych teoriach, są nawet bardziej radykalne. Mówią one o potrzebie ograniczenia spożycia tłuszczów nasyconych do nie więcej niż 5 lub 6 procent dziennego zapotrzebowania kalorycznego, co w przypadku typowej osoby dorosłej oznaczać będzie, że dziennie może ona zjeść nie więcej niż 100 gramów wołowiny czy 30 gramów sera cheddar¹⁴. Na swojej internetowej stronie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca „ograniczenie spożycia czerwonego mięsa” oraz unikanie innej żywności zawierającej nasycone tłuszcze, takiej jak jagnięcina, wieprzowina czy drób ze skórą. Organizacja przestrzega: „Spożywanie pokarmów zawierających nasycone tłuszcze podnosi poziom cholesterolu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu LDL zwiększa ryzyko wystąpienia zawałów serca i udarów niedokrwienych mózgu”¹⁵.

Jednocześnie badania wykazały, że nadmierne skupianie się na cholesterolu LDL może spowodować, że nie dostrzeżemy innych, głębiej ukrytych czynników chorobotwórczych. Podczas ogólnokrajowej akcji, w której przebadano prawie ćwierć miliona dorosłych pacjentów hospitalizowanych z powodu zawału serca, okazało się, że u niemal 75 procent tych osób poziom cholesterolu LDL utrzymywał się na poziomie, który obecne normy określają jako „niski” lub „optymalny”¹⁶. Badania długookresowe, takie jak słynne Framingham Heart Study wykazały, że chociaż cholesterol LDL można powiązać z zapadalnością na choroby serca, to cholesterol HDL, którego poziom wzrasta wraz ze spożyciem nasyconych tłuszczów, istotnie *obniża* ryzyko wystąpienia zawałów serca¹⁷.

Jednocześnie największe i najbardziej obszerne badania spożycia tłuszczów pokarmowych nie wykazały żadnych powiązań pomiędzy konsumpcją nasyconych tłuszczów a chorobami serca¹⁸. W 2016 roku w czasopiśmie *BMJ* opublikowano jedno z takich ściśle kontrolowanych badań

klinicznych, w którym porównywano organizmy osób spożywających pokarmy bogate w nasycone tłuszcze, takie jak mleko, sery, wołowinę z organizmami osób, w których diecie tłuszcze te zastąpiono olejem kukurydzianym, czyli nienasyconym tłuszczem roślinnym. Badanie wykazało, że w grupie osób spożywających olej roślinny poziom cholesterolu był niższy, za to śmiertelność wyższa¹⁹. Inne rozległe badania, których wyniki opublikowano w *Annals of Internal Medicine*, nie wykazały istnienia żadnych powiązań pomiędzy spożyciem nasyconych tłuszczów a chorobami serca i doprowadziły badaczy do konkluzji, że obecne wytyczne żywieniowe zalecające nam unikania nasyconych tłuszczów na rzecz konsumpcji tłuszczów PUFA czy rafinowanych olejów roślinnych nie mają naukowego uzasadnienia²⁰.

W 2016 roku otrzymaliśmy jeden z najbardziej uderzających dowodów demaskujących całą tę mitologię, mówiącą o szkodliwości nasyconych tłuszczów, opartą na Badaniu Siedmiu Krajów Keyesa. W badaniu opublikowanym w czasopiśmie *Food & Nutrition Research* naukowcy przeanalizowali dane zebrane w ciągu 16 lat z 42 różnych krajów, skupiając się na potwierdzeniu istnienia związków pomiędzy różnymi pokarmami a chorobami serca²¹. Ta praca naukowa była o wiele bardziej kompleksowa niż Badanie Siedmiu Krajów, a jej wyniki całkowicie zaprzeczały tezom głoszonym przez Keyesa. Badacze nie odnaleźli żadnych powiązań pomiędzy czerwonym mięsem a chorobami serca. Tak naprawdę odkryto coś zupełnie przeciwnego, że większe spożycie tłuszczów i białek pochodzenia zwierzęcego ma działanie *ochronne* przed chorobami układu sercowo-naczyniowego. Pokarmami, które w największym stopniu wpływały na zapadalność na choroby okazały się być te, zawierające węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym, takie jak ziemniaki, chleb czy płatki zbożowe. Według dr Pavla Grasgrubera, głównego autora badania, odkrycia dokonane przez grupę, którą kierował, sprawiają, że konwencjonalne wytyczne żywieniowe mogą być wyrzucone do kosza.

„Wyniki naszych badań zadają kłam powszechnej wiedzy na temat odżywiania” mówił w wywiadzie dla jednego z portali informacyjnych²². „W sposób oczywisty wykazaliśmy, że spożywanie nabiału i mięsa nie może być w żaden sposób łączone z chorobami serca, jak wcześniej sądzono.