

06.07 2007, 10:34 CDT

Roger M. Wilcox

Život bez povrća

Prvo poglavlje: Mit o tome da je povrće „Dobro za vaše zdravlje“

Svi smo to imali prilike čuti – od naših roditelja, od naših vršnjaka, iz naših medija i čak od naših heroja. Ta izjava se ponavljala kao mantra dok je svi nisu prihvatili kao činjenicu bez pogovora:

„Jedi povrće. Dobro je za tvoje zdravlje.“

Ali je li povrće zaista dobro za naše zdravlje? Da li je povrće zaista čudotvorna životno važna namirnica koju su stvorili sami bogovi? Da li je povrće zaista tako dobro da trebate izdržati torturu jedenja ovih gadnih biljaka i sve to da bi ostali zdravi? Da li tobožnja korist probave ovog povrća nadmašuje užasnu cijenu same činjenice da ih trebamo jesti?

U stvari odgovor je - ne.

Mit da je povrće „dobro za vaše zdravlje“ evoluiralo je u vrijeme kad naši pradavni predci nisu imali druge izvore vitamina. Ako niste jeli povrće (ili voće) koji sadrže u sebi vitamin C, dobili bi skorbut. Tadašnji ljudi nisu znali da vitamin C koji se nalazi u voću i povrću sprječava skorbut, oni su jednostavno znali da ne jedenje povrća ili voća znači skorbut. Slično tome, ako niste jeli žuto povrće dobili bi Noćno slijepilo zbog nedostatka vitamina A. Isto tako ste mogli dobiti Beriberi zbog nedostatka tijamina (vitamina B1) i Pelagru zbog nedostatka nijacina (vitamin B3). U prošlosti je, konzumacija povrća je zaista značila razliku između života i smrti, jer tada ljudi nisu znali što povrću daje takvu snagu za očuvanje zdravlja.

Ali ti dani su odavno prošli. Mi sada znamo činjenicu koji sastojci iz povrća i voća služe za prevenciju od bolesti. Kao rezultat, danas imamo multi vitaminske preparate. Svi potrebni korisni sastojci iz povrća sad se mogu naći u samo jednoj multi vitaminskoj piluli koju možemo uzeti svako jutro.

Pa zbog čega onda, uz sav ovaj napredak, još uvijek smatramo da nam je povrće potrebno? Pa, dijelom to ima veze sa starinskom inercijom – naši stari su jeli povrće da bi bili zdravi, i oni su to prenijeli našim bakama, djedovima i roditeljima, i oni su to prenijeli nama. Ali ima tu još toga. Postoje u tome veće i mračnije nakane. Primijetit ćete, što je povrće odvratnije – na primjer prokulice – veći je pritisak da vjerujemo da je ono „dobro za nas“ i da ih „moramo jesti.“

Ovo nije po prvi put da moramo izdržati neugodne stvari koje su automatski smatrane dobrima za nas. Praksa samo odricanja ima dugu i grotesknu povijest.

Iako je praksa najvjerojatnije nije započela sa povrćem, najpoznatiji zapis koji se tiče takvih uvjerenja dolazi od strane kršćanskih redovnika iz drugog stoljeća NE. Redovnici su vjerovali ako se odreku „grješnog“ svijeta, i ako naprave samo odricanje od svih ugoda tijela, da će postati bliži Bogu. Neki su išli tako daleko da su se bičevali, vjerujući da što se više muče, da će im biti bolje u zagrobnom životu. Iako većina populacije nije pratila ove redovničke prakse, redovnici su postali uzor i nadahnuće ljudstvu.

Na pragu 20. stoljeća, ricinusovo ulje i flaster sa slačicom su naširoko bili prihvaćeni kao uspješni lijekovi za mnoge boljke iako je nedostajalo vjerodostojnih dokaza koji bi poduprli ove tvrdnje. Vjera u mogućnosti liječenja ricinusova ulja i flastera sa salčicom nije došla iz izvješća i zapisa, već iz jednostavne činjenice da su jako neugodni. Tako je odvratno i loše, dakle mora biti dobro za tebe. (I naravno obrnuto. Ako je nešto dobro i ugodno onda mora bit loše za tebe. Do početka 20 stoljeća, osjećaji protiv alkohola su bili u punom zamahu i bili su toliko jaki da su doveli do ustavnog amandmana koji je pokrenuo prohibiciju u SAD.)

I gdje nas je to dovelo danas? Rekreacijske droge su gotovo sve prihvatno nelegalne. Težnja za romansom se smatra seksualnim uznemiravanjem ili uhođenjem, a prostitucija je još gore prozvana. Bez muke nema ugode. Osjećate li pritisak. *Sugar Blues* je bila najbolje prodavana knjiga u SADu, *Killer Salt* je bila naslovna priča

Time Magazinea
. Čim i najmanja loša vijest o masnočama dođe do javnosti, zaštitnici zdravlja skoče na noge i počnu se derati iz petnih žila: „Rekli smo vam!“ o Oreos keksima i prženim krumpirićima.

I naravno odmah iza njih čut će se zagovornici tobožnjih vrlina i samo odricanja i asketizma koji će reći: „Povrće je dobro za vaše zdravlje.“

Ali što da radimo sa rakom debelog crijeva? Ili sa likopenom?

Zagovornici povrća će ići na dugo i na široko da bi „dokazali“ da je njihova odvratna hrana nezamjenjiva. E pa sad, to što se vitamini i minerali koji se tradicionalno nalaze samo u povrću, mogu konzumirati iz ugodnih pilula bez povrća, nije pomoglo i ti isti zagovornici nastavili su tražiti i istraživati i najmanje mogućnosti da se možda još nešto zdravo nalazi u povrću.

Najveći „dobitak“ ovih očajnika, je ono što su dobili velikim pritiskom njuškanja po povrću, a to su: biljna vlakna. Vlakna iz povrća su donekle drugačija od vlakana iz cijelog zrna žitarica. I čujte i počujete, studije o raku debelog crijeva su pokazale da je manji broj oboljelih od raka debelog crijeva koji su konzumirali vlakna iz povrća, ali nisu pokazala manju brojku oboljelih od raka debelog crijeva među onima koji su konzumirali vlakna iz cijelih žitarica. Izvor: http://www .vegetariannutrition.net/vn_articles/fiber_colon_cancer.html
.

Zagovornici povrća su u isti čas složno skočili na postolje i trijumfirali u svojoj pobijedi.

Problem u njihovoj deklaraciji pobijede je čini se u tom što je preuranjen. Prema ovom uratku iz 2000
dvije velike studije iz
New England Journal of Medicine
nisu uspjele pronaći bilo kakvu korelaciju između konzumacije bilo kakvih vlakana, uključujući i onih od povrća, sa učestalosti raka debelog crijeva. Kasnija studija iz
8-02-2006
Journal of the American Medical Association
potvrdila je ovaj nalaz. Čini se da povećana konzumacija povrća ne umanjuje nimalo mogućnost raka debelog crijeva.

Neustrašeni ovom činjenicom, zagovornici povrća su nastavili sa svojom misijom da nađu „dokaz“ da je povrće dobro za vaše zdravlje. Uskoro su nabasali na likopen, kemikaliju koja se nalazi u rajčicama. Likopen je antioksidant, koji u umu pravog nutricionističkog vjernika automatski znači da nas čini zdravim, obrće starenje, čini vas boljim ljubavnikom i povećava vašu šansu da dobijete državnu lutriju. Ali da bi ubjedili sve neodlučne koji se pitaju o blagodatima povrća, pravi vjernici i zagovornici povrća su predstavili epidemiološke „dokaze“ da likopen sprječava: rak probavnog trakta, rak prostate, makularnu degenerativnu bolest, čak i rak pluća i rak kože.

Epidemiološki dokazi likopena sadržavaju stvari kao: „Talijani jedu dosta salse od rajčica, i imaju manji broj oboljelih od raka probavnog trakta.“ To je istina ali Talijani isto tako jedu puno maslinovog ulja i češnjaka. Možda maslinovo ulje i češnjak štite digestivni trakt od raka. Talijani također imaju više ljudi koji su učesnici mafije. Možda članstvo u mafiji štiti Talijane od raka probavnog trakta. Zaključak da je likopen zaslužan za manju učestalost raka probavnog trakta u Talijana je isto kao i zaključak da su punck-rock i lude frizure uzrok psovanja. Korelacija, naročito kad je uključeno toliko puno drugih faktora, ne implicira kauzalnost.

Vegetarijsanki slučaj

Ako još niste imali prilike pročitati Why I Am Not a Vegetarian od slučaj Dr. Williama T. Jarvisa, onda biste trebali. Dr. Jarvis je član Adventističke crkve 7mog dana, organizacije čija je moralna baza dijeta koja se bazira na striktnom vegetarijanstvu. Njegov uradak je vrući ekspoze o gadnoj strani vegetarijanske propagande.

U osnovi, navodne zdravstvene prednosti vegetarijanstva nisu glavni razlog da se ljudi, većina njih (ako ne i svi) prebace na vegetarijansku prehranu. Stvarčice koje su privukle ove, inače ubrojive individue u odvratni životni stil odricanja od mesa i ludilo za povrćem su dva moralna argumenta: (1) Doktrina samo odricanja, nju sam već opisao u gornjim dijelovima uratka. (2) Nazor da je pogrešno ubijati životinje za hranu. Ovaj prijašnji moralni nazor je vodio adventistu 7mog dana, Dr. Jhona Harveya Kellogga da napravi Corn Flakes kao lijek protiv masturbacije (!). Zadnji moralni nazor je rezultirao organizacijama kao što je PETA koja nas bombardira sa mentalnim slikama slatkih čupavih zeka i maca koji se uzgajaju u skučenim, sirotinjskim

tvornicama farmama i koji se onda bezobzirno ubijaju zbog njihova mesa.

U drugom moralnom nazoru se može naći istine. Možda se u određenim limitiranim okolnostima može naći nešto i u prvom moralnom nazoru. Ali stvar je u tome da navodne zdravstvene dobrobiti vegetarijanske prehrane su samo magla pred očima za pravi vegetarijanski slučaj.

Vegetarijanci koji vas uvjeravaju da je povrće dobro za vas je potpuno isto kao da ste izabrali republikanca koji vas uvjerava da su republikanci dobri za vas – to je samo marketinški trik, a vi bi trebali provjeriti svaku navodnu činjenicu prije nego li im povjerujete.

Pronašao sam jednu web stranicu koja pokušava odvojiti vegetarijansku groznicu od realnosti, to je: beyondveg.com .

Istina je da većina uradaka na toj stranici počinje od pretpostavke da je povrće nešto u čemu ljudi mogu uživati dok jedu (bljak). Glavni zadatak ove stranice je da odgonetne mitove koji okružuju ekskluzivnu vegetarijansku dijetu. Pa ipak, neki su od tih odgonetnutih mitova prigrlili navodno čudotvorna svojstva povrća, ovo je dobra stranica ako ste zainteresirani da pročešljate vegetarijansko pitanje i saznate samo čiste činjenice.

Članak prenesen sa: http://www.matrixworld-loviste.com/mitopovrcu.htm

Originalni uradak možete pročitati ovdje .

