



Intervju za 24sata, 18.11.2013.

Na čemu nutricionisti temelje tvrdnje da su masnoće štetne za organizam?

Na mitovima, zabudama i komercijalnim interesima.

Ancel Keys je pedesetih godina prošlog stoljeća pod svaku cijenu želio otkriti uzrok srčanih bolesti. Iznio je hipotezu da su zasićene masnoće i kolesterol glavni uzročnik pa je proveo istraživanje u kojem je pokazao korelaciju između ukupnog unosa masnoća i smrtnosti u šest zemalja svijeta. Međutim, ubrzo je razotkriveno da je Keys u to vrijeme imao podatke iz dvadeset i dvije zemlje, ali da je prikazao podatke sakupljene iz svih tih zemalja, statistička povezanost između unosa masnoće i smrtnosti od srčanih bolesti potpuno bi nestala. Dobiveni rezultat morao je opravdati očekivanja njegovih pristaša, kao i utrošene milijune dolara poreznih obveznika. Nažalost, cijelo zapadnjačko prehrambeno obrazovanje i savjeti temelje se na ovoj studiji iako druge velike studije provedene kasnije nisu uspjele potvrditi rezultat Keysova istraživanja. Iako je ovaj fiasko brzo razotkriven lopta je već bila bačena i objeručke prihvaćena od prehrambene i farmaceutske industrije koje će idućih godina na račun histerije oko masnoće i kolesterola ostvarivati milijunske profite. Od "light" prehrambenih proizvoda, raznih zamjenskih namirnica, rafiniranih ulja, margarina, žitnih pahuljica i drugih industrijskih prerađevina, do lijekova za snižavanje kolesterola, koji su najprofitabilniji lijekovi na svijetu. Sve se lijepo poklopilo...

Istina je međutim, da zasićene masnoće životinjskog porijekla, s kojima nas straše zadnjih 40 godina, nikad nisu bile štetne i od pamtivjeka su sačinjavale važan dio ljudske prehrane. Masnoće daju sitost, energiju i vitamine topive u mastima koji su važni katalizatori svih biokemijskih procesa u tijelu. Ljudski se mozak 70% sastoji od masti. Svaka stanična membrana u tijelu se sastoji od masti. Masti izgrađuju i regeneriraju ljudsko tijelo. Drugim riječima masnoće su neophodne za zdravlje! Ali naravno, samo one prirodne. Rafinirana i hidrogenizirana biljna ulja i margarini nisu prirodne masti i njih treba izbjegavati.

Zašto žitarice imaju prednost nad mesom? (piramida namirnica)

Opet zbog komercijalnih razloga. Propagira nam se kao najzdravije ono što donosi najveći profit, a to su upravo razne prerađevine od žitarica i proizvodi od žitnog brašna. Zarada na kruhu, proizvodima od kukuruza i soje je ogromna. Proizvodi od žitarica imaju dugi rok trajanja dok se recimo meso mora pohranjivati, krcati i prodavati pod stalnim hlađenjem i ima puno kraći rok trajanja. Jasno je da je daleko isplativije prodavati proizvode od žitarica nego maslac, jaja i povrće. Na taj način industriji ostaje veliki višak kojeg može potrošiti na reklame kojima tako agresivno propagira žitarice kao "bazu zdrave prehrane", "zdrave za srce" i slično.

Kad umjesto toga kupujemo meso i mlječne proizvode pašnih životinja, povrće i jaja direktno od uzgajivača, zaobilazimo cijeli taj monumentalni profitabilni sistem industrijske poljoprivrede, transport žita, antibiotike, hormone rasta, kemijska gnojiva, procesore, inspektore, proizvođače, dostavljače i oglašivače, koji svi zarađuju na pametan način pretvarajući jeftino otkupljene žitarice u skupe proizvode upakovane u šarene kartone i vrećice.

Kako su povezani debljanje kod ljudi i žitarice?

Za debljanje i mršavljenje zapravo ne igraju ulogu kalorije, nego hormoni, na koje utječemo vrstom hrane, ali i stresom i emocionalnim stanjem. Prehrana bogata ugljikohidratima potiče inzulin koji je glavni faktor debljanja, kao što i stres potiče kortizol koji također djeluje na inzulin i debljanje. Žitarice i proizvodi od brašna i tijesta su vrlo bogati škrobom (koji je čista glukoza) i debljaju na isti način kao kolači koji su bogati šećerom. Smanjite li unos ugljikohidrata, tj šećera i škroba, smanjujete izlučivanje inzulina radi čega dolazi do oslobađanja masnih zaliha i njihovog trošenja za energiju. Tako dolazi do prirodnog gubitka suvišnih kilograma. Pri tome je bitna vrsta hrane a ne količina, tj hranu nije potrebno vagati i računati, već samo mudro birati.

Zašto su slanina, kobasice i ostali mesni proizvodi zdravi za konzumaciju?

Nisu svi mesni proizvodi zdravi. Domaća slanina i domaće kobasice bez kemikalija svakako jesu, ali industrijske mesne prerađevine su prepune dodataka koji nisu zdravi. Dakle, nije u mesu problem nego u onome što mu se dodaje. Mesne prerađevine sadrže više vode i škroba nego mesa pa se dodaju pojačivači okusa, razni zgušnjivači, stabilizatori, šećer, umjetne arome i druge kemikalije da bi ti proizvodi na umjetan način dobili privlačan izgled, miris i okus.

Zašto su žitarice, prema vama više štetne za organizam od masne hrane?

Problemi sa žitaricama su višestruki: Žitarice i svi proizvodi od brašna i žitarica (bez obzira jesu li cjelovite ili rafinirane), te riža, kukuruz i krumpir, sastoje se najvećim dijelom od škroba. Škrob je polisaharid što znači da se sastoji od dugih lanaca osnovnih molekula glukoze, koju kad uđe u krvotok nazivamo šećer u krvi. Prekomjerman unos ugljikohidrata tj šećera s vremenom dovodi do raznih poremećaja, metaboličkog sindroma, inzulinske rezistencije, dijabetesa i naravno prekomjerne tjelesne težine.

Drugi problem sa žitaricama je gluten, s kojim danas već ozbiljan broj ljudi ima brojnih zdravstvenih poteškoća bez da to znaju. Taj teško probavljivi protein iz pšenice je zahvaljujući genetskoj modifikaciji postao još teži i opasniji za ljudsko tijelo; istraživanja su otkrila da preko 50 različitih bolesti ima veze s nepodnošenjem glutena, naročite one autoimunološke. Naime, nepodnošenje glutena pokreće autoimunološki odgovor tijela koji dovodi do samouništavanja vlastitog tkiva. Nažalost je u liječničkoj praksi poznata/priznata jedino celijakija kao bolest nepodnošenja glutena, iako istraživanja spominju i mnoge druge bolesti kao što su reumatoidni artritis, psorijaza, hashimoto i brojne druge.

Kakve su vaše preporuke za dobru prehranu kod ljudi?

Jedite pravu hranu. Jedite ono što bi i vaša baka prepoznala kao hranu. Izbjegavajte rafinirane

industrijske proizvode jer su nutritivno osiromašeni, dakle ne sadrže one nutrijente koje naše tijelo treba a prepuni su kemijskih aditiva od kojih su mnogi štetni i kancerogeni. Jedite hranu u njenom izvornom obliku, pripremajte hranu kod kuće i ne kupujete stvari u celofanima, vrećicama, kutijama i konzervama s rokom trajanja od par godina. Jedite domaća jaja jer su jaja, naročito žumanjak, najzdravija hrana koja postoji. Jedite pravi maslac a ne margarin, koji je prepun štetnih transmasti. Jedite ribu, meso i puno raznog povrća, hranu pripremajte na prirodnim zdravim mastima kao što su svinjska mast, maslac, maslinovo ulje, a ne na rafiniranim užegnutim biljnim uljima koja sadrže previše omega 6 masnih kiselina što izaziva upalna stanja u tijelu. Ne jedite pšenicu ni proizvode od pšeničnog brašna jer je pšenica genetski modificirana a gluten iz pšenice skriveni razlog mnogih modernih bolesti. Ne jedite šećer i proizvode sa šećerom jer je šećer najgori otvor moderne prehrane. Jedite orahe, bademe i druge plodove prirode a ne kupovne slatkiše i grickalice. Pogledajte što piše na deklaraciji nekih bombona, prepoznajte li te sastojke? Ako ne razumijete što piše ne deklaracijama onda to nije prava hrana.

Što vi mislite o dijeti 'špiljskog čovjeka' koja je neko vrijeme bila popularna us svijetu?

Ova dijeta nije "bila" popularna, njena popularnost tek raste. Paleo, Primal, LCHF, samo su neki od naziva za jedan globalni trend, mogli bismo reći prehrambenu revoluciju, koja sve više jača u svim razvijenim zemljama. Ljudi sve više postaju svjesni da je industrijski proizvedena hrana iz masovnog uzgoja prepuna toksina a siromašna hranjivim tvarima koje su neophodne za dobro zdravlje. Radi se o povratku tradicionalnoj nutritivno bogatoj prehrani naših predaka, o vraćanju pravoj izvornoj prehrani i odbacivanju rafiniranih i genetski modificiranih namirnica koje nisu ni postojale do prije 50-100 godina. Povratak svinjske masti, pravog maslaca, slanine i jaja u naše kuhinje. Biranje prave, domaće hrane bez kemikalija. Biranje hrane iz domaćeg, lokalnog i organskog uzgoja i odbacivanje hrane iz masovnog uzgoja u kojem se koriste štetne kemikalije.

Na što ljudi trebaju paziti kod odabira namirnica za prehranu?

Na vrstu i porijeklo namirnica. Konkretno, ne bismo trebali jesti šećer, komercijalne pekarske proizvode, zamjenske namirnice od soje i slična čuda, "light" nemasne proizvode iz kojih je uklonjena prirodna masnoća a nadodani razni modificirani škrobovi i umjetni okusi i druge kemikalije. Ne bismo trebali jesti margarine ni rafinirana hidrogenizirana biljna ulja.

Mogli bismo birati hranu iz lokalnog domaćeg uzgoja koliko je to moguće, nešpricano voće i povrće, meso pašnih životinja, ribu, jaja slobodnih kokoši, punomasne mliječne proizvode od pravog nepasteriziranog mlijeka pašnih krava i koza itd. Mogli bismo se više angažirati oko toga, zahtijevati osnovno ljudsko pravo na pravu nezagađenu hranu, tražiti da proizvođači ne koriste umjetna gnojiva, pesticide, hormone i druge otrove. Podržati lokalne proizvođače i organski uzgoj tako što ćemo kupovati njihove proizvode. Što nas je više koji zahtijevamo pravu hranu, to će se više proizvođača okrenuti organskom uzgoju. Pa oni žive od nas, moraju se prilagoditi. Prolazi vrijeme kad smo kao ovce kupovali sve što nam se ponudi. Danas je sve više svjesnih potrošača koji za svoj novac zahtijevaju kvalitetu namirnica.

Razgovarao Bogdan Blotnej

Preneseno sa: <http://istineilaziohrani.blogspot.com/2014/02/50-godina-zivimo-u-lazima-o-zdravoj.html>

