

A hand is shown pouring a mixture of chopped vegetables, including carrots and tomatoes, into a dark pot. The pot is on a stove, and steam is rising from it. The background is black.

dr Mark Hyman

CO JEŚĆ

aby być

ZDROWYM

**Jak dobrać
swój model żywienia,
aby wzmocnić zdrowie
i zadbać o środowisko**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Pochwały dla książki
Co jeść, aby być zdrowym
autorstwa dr. Marka Hymana

Doktor Hyman jest ekspertem w dziedzinie żywności i żywienia, który odnajduje punkty wspólne w rozbieżnych teoriach, buduje mosty pomiędzy światami idei i wykorzystuje zdobytą wiedzę do stworzenia jedyne w swoim rodzaju planu polepszającego zarówno zdrowie ludzi, jak stan i naszej planety.

– Nina Teicholz, autorka *The Big Fat Surprise*

Ta książka wywiera na czytelnika ogromny wpływ.

– dr Mehmet Oz

Rewolucja zaczyna się od tego, co podajemy na co dzień na naszych talerzach i czym karmimy nasze ciało. Jednakże zanim do tego dojdziemy, powinniśmy przeczytać Co jeść, aby być zdrowym. Lektura tej książki sprawi, że zaczniesz zmieniać świat.

– Tim Ryan,
członek Izby Reprezentantów Stanów Zjednoczonych ze stanu Ohio

Autor wzywa nas do przebudzenia. Nie tylko stawia diagnozę, ale dostarcza także niezbędnych rozwiązań.

– Daniel Goleman,
autor książek

Głos doktora Hymana jest powiewem świeżości, siły, wiedzy, pasji i zachęty.

– Walter Robb,
były zastępca dyrektora generalnego Whole Foods Market

Doktor Hyman poddał obowiązujący model żywnościowy szczegółowemu badaniu. Udało mu się zdiagnozować chroniczny handel wpływami, zapalenie wywołane zyskiem jako motywacją, sklerozę u polityków niższego szczebla i głęboką ranę w interesie publicznym. Przeczytaj tę książkę. Podejmij dwa działania i zostaw swój ślad na Twitterze autora.

– Ken Cook,
dyrektor i współzałożyciel Environmental Working Group

Niepodważalne, otwierające oczy, głęboko niepokojące i niezwykle ważne świadectwo.

– dr James S. Gordon,
autor książek

Autor podkreśla istotność wyborów, jakich dokonujemy przygotowując posiłki, i konieczność wprowadzania dobrych zmian w naszej diecie, które prowadzą do poprawy zdrowia ludzi i planety.

– dr Barry M. Popkin,
specjalista w dziedzinie żywienia z Uniwersytetu Karoliny Północnej

Mark Hyman zachęca nas do zastanawiania się, w jaki sposób produkujemy, przygotowujemy i kupujemy żywność. Zdecydowanie polecam.

– Ann M. Veneman,
była sekretarz rolnictwa Stanów Zjednoczonych

W tej wspaniałej książce doktor Hyman wykorzystuje swoje zdolności diagnostyczne, aby dać czytelnikowi nadzieję na poprawę zdrowia ludzi i planety. Dziękuję ci Mark, że oświecisz swoim światłem drogę naprzód.

– Tom Newmark,
przewodniczący The Carbon Underground

CO JEŚĆ
aby być
ZDROWYM



dr Mark Hyman

CO JEŚĆ

aby być

ZDROWYM

**Jak dobrać
swój model żywienia,
aby wzmocnić zdrowie
i zadbać o środowisko**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-991-5

Tytuł oryginału: *Food Fix*

Copyright © 2020 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

*Dla rolników, konsumentów,
społeczności, osób wspierających,
działaczy, naukowców, przedstawicieli
przedsiębiorstw i ustawodawców, którzy
pracują nad naprawą obowiązującego
modelu żywieniowego*

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
------------------------	----

CZĘŚĆ I

WPŁYW OBOWIĄZUJĄCEGO MODELU PRODUKCJI ŻYWNOŚCI NA ZDROWIE I EKONOMIĘ

1. Prawdziwa cena jedzenia – wpływ obowiązującego modelu żywieniowego na zdrowie, ekonomię, środowisko i klimat	19
2. Globalna epidemia chorób chronicznych: rola obowiązującego modelu żywieniowego	51
3. Globalny zasięg wielkiego przemysłu spożywczego	81
4. Zmiana polityki fiskalnej w celu przeciwdziałania otyłości i chorobom chronicznym	93

CZĘŚĆ II

BRUDNA POLITYKA WIELKIEGO PRZEMYSŁU SPOŻYWCZEGO

5. Jak wielki przemysł spożywczy i rolnicy kontrolują politykę żywieniową	113
6. Siła lobby wielkiego przemysłu spożywczego	127
7. Rząd USA: jego wkład w choroby, biedę, niszczenie środowiska i zmiany klimatyczne	151
8. Przemysł spożywczy wykorzystuje dzieci i szkoły	165
9. Agencja Żywności i Leków nie zapewnia nam wystarczającej ochrony	185

CZĘŚĆ III

WOJNA INFORMACYJNA

10. Jak przemysł spożywczy (głównie napojów słodzonych)
współpracuje z organami odpowiedzialnymi
za zdrowie publiczne i niszczy naukę o żywieniu 207
11. Jak wielki przemysł spożywczy kupuje partnerów
i zakłada organizacje-przykrywki 233

CZĘŚĆ IV

JEDZENIE A SPOŁECZEŃSTWO: NISZCZENIE KAPITAŁU LUDZKIEGO I INTELEKTUALNEGO

12. Ukryte mechanizmy opresji stosowane
przez przemysł spożywczy:
niesprawiedliwość społeczną, ubóstwo i rasizm 257
13. Jedzenie a zdrowie psychiczne, zachowanie i przemoc 277
14. Pracownicy farm i inne osoby zatrudnione
w sektorze spożywczym: zapomniane ofiary
obowiązującego modelu żywieniowego 291

CZĘŚĆ V

WPŁYW OBOWIĄZUJĄCEGO MODELU ŻYWIENIOWEGO NA ŚRODOWISKO I KLIMAT

15. Prawdziwe znaczenie rolnictwa: żywność i nie tylko 305
16. Ziemia, woda, bioróżnorodność: co możemy stracić 327
17. Przemysł rolno-spożywczy: największy podmiot
odpowiedzialny za zmiany klimatu 359
- Epilog: przyszłość odżywiania, ludzi i planety 385
- Podziękowania 389
- Bibliografia 393
- O Autorze 435

WPROWADZENIE

Rozpoznawanie jedności, która objawia się w złożoności z pozoru oddzielnych zjawisk, jest wspaniałym uczuciem.

– Albert Einstein

Na kłopotliwą sytuację, w której się znaleźliśmy, oraz naszą zdolność do decydowania o przyszłości polityki żywnościowej, wpływa brak umiejętności rozpoznania złożonej natury problemów i wzajemnych relacji pomiędzy nimi, co skutkuje niemożliwością znalezienia rozwiązań.

– Księżę Karol

Istnieje obszar, w którym zbiegają się wszystkie najważniejsze sprawy współczesnego świata: obowiązujący model żywieniowy, rozumiany jako złożona sieć. Tworzą ją metody produkcji, dystrybucji i promocji produktów spożywczych, a także nasze wybory żywieniowe, marnowanie żywności oraz polityka żywnościowa, która sprowadza na świat niewyobrażalne cierpienie i niszczy nasz kapitał ludzki, społeczny i ekonomiczny, a także prowadzi do destrukcji środowiska naturalnego.

Żywność jest źródłem większości światowych kryzysów natury zdrowotnej, ekonomicznej, środowiskowej, klimatycznej, społecznej, a nawet politycznej. Choć niektórzy chcieliby uznać to stwierdzenie za przesadę, niestety jest ono prawdziwe. Mamy do czynienia z problemem większym niż nam się zdaje. Po przeczytaniu niniejszej książki czytelnik będzie potrafił powiązać ze sobą zagadnienia leżące u podstaw kryzysu, któremu poświęcamy zdecydowanie zbyt mało uwagi. Zrozumie także, dlaczego rozwiązanie problemów obowiązującego modelu żywieniowego jest najważniejszym zadaniem, które pozwoli nam poprawić zdrowie i dobrobyt naszych społeczności oraz pozytywnie wpłynąć

na środowisko, klimat, ekonomię, a także możliwość przetrwania naszego gatunku. Zyska także świadomość sił biznesu i polityki, które prowadzą nas ku katastrofie, i pozna ludzi oraz modele biznesowe i polityczne dające nam cień nadziei na naprawę naszego dysfunkcyjnego modelu żywieniowego.

Dlaczego jednak jako lekarz tak bardzo interesuję się żywnością, metodami jej produkcji oraz polityką żywnościową?

Moja praca polega na uwalnianiu ludzi od cierpienia i chorób, a także na niekrzywieniu. Jako lekarz medycyny funkcjonalnej skupiam się na pierwotnych przyczynach schorzeń i postrzegam ciało jako swoisty ekosystem.

Dieta jest podstawową przyczyną śmierci, niepełnosprawności i cierpienia. Na przestrzeni ostatnich 100 lat, a jeszcze bardziej ostatnich 40 lat, nasza żywność uległa ogromnej przemianie. Spożywamy coraz więcej wysoce przetworzonych produktów powstających na bazie zbóż (pszenicy, kukurydzy, soi). Jeśli zła dieta jest naszym największym zabójcą, co doprowadziło do powstania takiego pożywienia i rozwoju przemysłu, który je wytwarza? Pragnienie odnalezienia odpowiedzi na to pytanie zachęciło mnie do zagłębienia się w zagadnienia dotyczące żywności, wysiewu i uprawy roślin, konsumpcji, składowania odpadów oraz negatywnych skutków związanych z tymi procesami. Zdobyta wiedza wywołała we mnie szok i przerażenie, a ostatecznie skłoniła mnie do przekazaniu jej światu i podjęcia próby odnalezienia alternatywy dla wadliwego systemu, który powoli niszczy ludzi i wszystko co kochamy.

Najpotężniejszym narzędziem umożliwiającym zatrzymanie światowej epidemii chorób chronicznych, ocalenie środowiska naturalnego, cofnięcie zmian klimatycznych, uporanie się z problemem biedy i niesprawiedliwości społecznej, zreformowanie polityki i ożywienie ekonomii, jest jedzenie. Rośliny, które hodujemy, sposób, w jaki to robimy, oraz to, co decydujemy się jeść każdego dnia, ma ogromny wpływ nie tylko na obwód naszej talii, ale także na nasze społeczności, planetę i światową gospodarkę.

Choroby przewlekłe są obecnie największym zagrożeniem dla rozwoju gospodarki na całym świecie. Schorzenia wywołane stylem życia takie jak choroby serca, cukrzyca i rak, zabijają 50 milionów ludzi rocznie – prawie dwa razy więcej, niż choroby zakaźne. Każdego dnia do snu kładzie się dwa miliardy ludzi z nadwagą i 800 milionów osób, którym doskwiera głód.

Jeden na dwóch Amerykanów oraz jeden na czterech nastolatków zmagają się ze stanem przedcukrzycowym lub cierpi na cukrzycę typu 2.

Wpływ, jaki wywierają lobbyści na ustawodawców, sprawił, że w obowiązującym modelu żywieniowym interesy korporacji stawia się ponad dobrem obywateli – zaczynając od tego co i jak się uprawia, kończąc na tym co się produkuje, reklamuje i sprzedaje. Kiedy polityką rządzi pieniądź, rezultatem są chaotyczne i wzajemnie sprzeczne ustawy zwiększające zyski, chroniące i ułatwiające działania wielkiego przemysłu żywnościowego i wielkiego przemysłu rolniczego, które działają na szkodę ludzi i środowiska. Koncerny wpływają na polityków, organy zdrowia publicznego, oddolne grupy działaczy, naukowców i szkoły oraz degradują naukę i opinię publiczną, przekonując ją za pomocą ogromnych pieniędzy i kampanii dezinformacyjnych. W ciągu ostatnich 40 lat doszło do konsolidacji i monopolizacji przemysłu spożywczego. Setki firm wytwarzających produkty przetworzone, producentów nasion, koncernów produkujących chemię i nawozy wykorzystywane w rolnictwie połączyło się w zaledwie kilkadziesiąt firm, co doprowadziło do powstania największego zbiorowego przemysłu na świecie o wartości około 15 bilionów dolarów, czyli około 17 procent całej światowej gospodarki. I jest on kontrolowany przez kilkudziesięciu dyrektorów generalnych, którzy określają, jaka żywność jest uprawiana oraz w jaki sposób się ją przetwarza, dystrybuuje i sprzedaje. Ich decyzje wpływają na każdego z nas.



Przyszłość naszych dzieci jest zagrożona w dużej mierze poprzez ich niezdolność do uczenia się wynikającą ze spożywania serwowanych w szkołach

posiłków złożonych z przetworzonej żywności i cukru. Pięćdziesiąt procent szkół podaje w stołówkach markowe fast foody, a 80 procent ma umowy z producentami napojów gazowanych. Firmy spożywcze kierują swoją ofertę do dzieci i mniejszości narodowych oraz wydają miliardy dolarów na promocję najgorszej „żywności”.

Bieda, niesprawiedliwość społeczna i przemoc są utrwalane przez szkodliwy wpływ toksycznego i ubogiego w składniki odżywcze pożywienia na rozwój intelektualny, nastrój i zachowanie dzieci. Poprzez zapewnienie więzniom zdrowej diety można by ograniczyć występowanie aktów przemocy w zakładach karnych. Nasze bezpieczeństwo narodowe jest zagrożone, ponieważ młodzi dorośli nie są zdolni do walki i nie kwalifikują się do służby, a wielu żołnierzy ma nadwagę.

Wyczerpujemy również zasoby natury – kapitał, który będziemy mogli odzyskać tylko częściowo. Zagrożone jest nie tylko nasze zdrowie i przyszłość naszych dzieci, ale także zdrowie planety, która utrzymuje nas przy życiu. Nasz przemysłowy system rolno-spożywczy (w tym marnotrawienie żywności) jest najważniejszą przyczyną zmian klimatycznych, znacznie przewyższającą wpływ wykorzystywania paliw kopalnych. Obecne praktyki rolnicze mogą sprawić, że już w tym stuleciu zabraknie nam gleby i słodkiej wody. Niszczymy nasze rzeki, jeziora i oceany, zalewając je nawozami azotowymi, co prowadzi do wymierania życia na wielu obszarach morskich. Marnujemy 40 procent produkowanej przez nas żywności, co kosztuje nas ponad 2,6 biliona dolarów rocznie.

Wszystkie te problemy można jednak rozwiązać. Na całym świecie istnieją rządy, firmy, oddolne inicjatywy i pojedyncze osoby, które zmieniają obowiązujący model żywieniowy, tworząc odpowiednie rozwiązania w obliczu wyzwań, przed którymi stoimy. W niniejszej książce definiuję problemy oraz przyglądam się ustawodawstwu, innowacjom biznesowym i rozwiązaniom oddolnym, dostarczając pomysłów na to, co każdy z nas może zrobić, aby poprawić własne zdrowie, zdrowie naszych społeczności i stan naszej planety.

Konieczność przekształcenia obowiązującego modelu żywieniowego wynika nie tylko z przyczyn natury medycznej, moralnej czy środowiskowej, ale także ekonomicznej. Dariush Mozaffarian, dziekan Tufts School of Nutrition Science and Policy, daje nam nadzieję na rozwiązanie jednego

z palących problemów i podkreśla znaczenie „fal innowacji i kapitału, które zalewają obecnie system produkcji żywności i pokrewne gałęzie przemysłu, od rolnictwa po przetwórstwo, restauracje, handel detaliczny i system opieki zdrowotnej, oraz zagadnień związanych z personalizacją, technologiami mobilnymi i dbaniem o dobre samopoczucie pracowników. Katalizacja tej wielomiliardowej rewolucji opartej na dowodach i zorientowanej na ociążnięcie celu oraz dążenie do jej szybkiego postępu jest naszą najważniejszą szansą i wyzwaniem”.

Jako lekarz coraz bardziej rozumiem, że zdrowie społeczeństwa i naszej planety zależy od przełomowych innowacji, które decentralizują i demokratyzują produkcję oraz konsumpcję żywności, innowacji pozwalających wytwarzać prawdziwą żywność na dużą skalę, innowacji, które odnawiają glebę, wodę, powietrze i bioróżnorodność naszej planety, co z kolei cofa zmiany klimatyczne. Nie mogę wyleczyć otyłości i cukrzycy w moim lekarskim gabinecie. Uzdrawienia należy szukać na farmie, w sklepie spożywczym, w restauracji, w domowej kuchni, szkole, pracy i społecznościach opartych na wspólnie wyznawanej wierze.

Wszystkie wymienione zagadnienia i nie tylko mogą stanowić załazek transformacji potrzebnej do rozwiązania jednego z głównych problemów naszych czasów – jakości tego, co każdego dnia ląduje na naszych talerzach. Musimy odzyskać zdrowie zaczynając od małych kroków: od naszej własnej kuchni, domu, rodziny, społeczności, gospodarstwa! Zmiany w naszej diecie są konieczne, ale niewystarczające, aby wywołać przemianę pozwalającą stworzyć świat cechujący się równowagą, sprawiedliwością i dobrym wpływem na nasze zdrowie.

Ustawodawstwo i firmy, które napędzają nasz obecny system, muszą się zmienić, aby wspierać nowo opracowany model żywieniowy na każdym jego poziomie. Gdybyśmy mieli zidentyfikować najważniejszą dźwignię, którą należy pociągnąć, aby polepszyć zdrowie ludzi na całym świecie, stworzyć dobrobyt ekonomiczny, zmniejszyć niesprawiedliwość społeczną i zachorowalność na choroby psychiczne, przywrócić równowagę w środowisku naturalnym i odwrócić zmiany klimatyczne, byłaby to przemiana obowiązującego modelu żywieniowego. To najważniejsze zadanie, przed jakim współcześnie stoimy – praca, którą musimy rozpocząć już teraz.



Dr Mark Hyman – lekarz rodzinny, autor bestsellerów „New York Timesa” oraz światowej sławy lider, mówca i edukator zdrowego odżywiania. Całe życie pomaga innym w odzyskiwaniu zdrowia i zwalczaniu pierwotnych przyczyn chorób przewlekłych dzięki możliwościom medycyny funkcjonalnej. Jest dyrektorem Cleveland Clinic Center for Functional Medicine oraz założycielem i dyrektorem medycznym The UltraWellness Center, a także prezesem zarządu Institute for Functional Medicine. Współpracuje z autorami wielu programów telewizyjnych, w tym CBS This Morning, Today Show, CNN oraz The View, Katie czy The Dr. Oz Show.

**Czy świadomie wybierasz produkty spożywcze?
Czy wiesz, ile wartości odżywczych ma twój posiłek?
Czy znasz skład produktów żywnościowych, które kupujesz?**

Dieta jest główną przyczyną śmierci, niepełnosprawności i cierpienia. Na przestrzeni ostatnich 40 lat nasza żywność uległa ogromnej przemianie. Spożywamy coraz więcej wysoko przetworzonych produktów powstających na bazie zbóż (pszenicy, kukurydzy, soi).

**Jeśli zła dieta jest naszym największym zabójcą,
dlaczego nadal jemy te produkty?**

Ta książka pomoże ci odróżnić żywność wartościową od tej, która cię zabija. Dopiero po tej lekturze zrozumiesz, co tak naprawdę ci szkodzi i zatrzuwa twój organizm. To, co decydujesz się jeść każdego dnia, ma ogromny wpływ nie tylko na obwód twojej talii, ale także na społeczność, planetę i światową gospodarkę. Najpotężniejszym narzędziem umożliwiającym zatrzymanie światowej epidemii chorób chronicznych, ocalenie środowiska naturalnego, cofnięcie zmian klimatycznych, uporanie się z problemem biedy i niesprawiedliwości społecznej, zreformowanie polityki i ożywienie ekonomii, jest jedzenie.

Czy wiesz, co jesz?

Patroni:

