

dr Mark Hyman



ŻYWNOŚĆ

czyli co tak naprawdę

MOŻNA JEŚĆ



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



vital
GWARANCJA ZDROWIA



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 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.

– Tim Ryan,
kongresmen Ohio i 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 umyśłu i wzmocnia nasze ciała oraz daje nam

siłę do sięgania po swoje marzenia. Książka 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, czyli co tak naprawdę można jeść 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

Książka dr. Marka Hymana to doskonałe antidotum na wszelkie przekłamanie 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 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 książek

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 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 pomaga rozwiązać te wątpliwości i za pomocą jasnego przekazu mówi nam o tym, co powinniśmy jeść.

– Chris Kresser, autor książki
Medycyna funkcjonalna – terapie przyszłości

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

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

Dr Hyman 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

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

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 książce Żywność, czyli co tak naprawdę można jeść daje nam odpowiedzi na wszystkie te pytania. Musicie ją przeczytać!

– Dave Asprey, twórca Bulletproof Coffee

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 978-83-8168-924-3

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.
This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.
All rights reserved.

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

POZBADŹ 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 ŻYWNÓŚCI 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

Podejrzewam, że powodem, dla którego sięgnąłeś po tę właśnie książkę jest twoje poczucie zagubienia w kwestiach związanych z jedzeniem. Dlaczego o tym wspominać? 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 zupełnym 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 spojrzal na kwestie 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 jadalіśmy 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. Walczę 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, poczynsz 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 miało by 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

POZBĄDŹ 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 zobaczymy 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.

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 skrucasz 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 jarosze. 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 nierozzerwalną 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 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. Przekonasz 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 hysterii 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 nośnikiem 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 Keyesa 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 niedokrwiennych 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.

Największym problemem są tutaj płatki zbożowe, zboża oraz ziemniaki, które zwiększają ryzyko zapadalności na te choroby”.

Czasem trudno jest odrzucić stare teorie, co może tłumaczyć fakt, że wielu przedstawicieli środowiska medycznego czy eksperckiego nie chce zmienić swojego zdania w kwestii nasyconych tłuszczów. Jednak niektórzy przechodzą na jasną stronę mocy. W 2016 roku, jeden z najbardziej cenionych amerykańskich kardiologów, Steven Nissen, piastujący funkcję prezesa oddziału medycyny sercowo-naczyniowej w Cleveland Clinic, najsłynniejszym na świecie szpitalu leczącym choroby serca, a prywatnie mój przyjaciel, na łamach czasopisma *Annals of Internal Medicine* opublikował tekst, w którym skrytykował krajowe wytyczne żywieniowe i ich zalecenia dotyczące nasyconych tłuszczów. „Wyniki wszystkich najbardziej wiarygodnych badań naukowych raczej nie potwierdzają powszechnego przeświadczenia, że Amerykanie powinni ograniczać udział nasyconych tłuszczów i cholesterolu w swojej diecie”, napisał²³.

W roku 2017 na konferencji kardiologicznej w Szwajcarii, prezes Światowej Federacji Serca, Salim Yusuf, światowej sławy kardiolog wyraził się nawet bardziej jednoznacznie w kwestii mitów narosłych wokół nasyconych tłuszczów i chorób serca: „Wbrew powszechnej opinii, obecne rekomendacje zalecające ograniczenie spożycia nasyconych tłuszczów nie mają żadnego naukowego uzasadnienia”²⁴. Zapytano go więc, co jego zdaniem powoduje choroby serca? „Jako głównego sprawcę wskazałbym węglowodany. Zatem kiedy zamierzacie zjeść hamburgera, wyrzucicie bułkę i zjedzcie same mięso!”

Sam nie powiedziałbym tego lepiej. I gdyby kazano mi wybierać: bajgiel czy masło, zdecydowanie wybrałbym masło.

CZEGO JESZCZE NIE WIEMY

Chociaż z nasyconych tłuszczów zdjęto odium winowajcy chorób serca, nie oznacza to, że nie należy zachować umiaru w jego spożyciu. Nie uważam, by nieograniczona konsumpcja tych tłuszczów była dobrym pomysłem. Wciąż nie wiemy do końca jak bardzo „zdrowe” są nasycone tłuszcze, chociaż

najnowsze badania wskazują raczej na ich neutralny wpływ na organizm. Nie są szkodliwe, co nie oznacza, że możemy je zaliczyć do zdrowej żywności. Z jednym zastrzeżeniem: w połączeniu z cukrem lub rafinowanymi węglowodanami (które to połączenie nazywam „słodkim tłuszczem”) mogą stanowić śmiertelne zagrożenie. Z pewnością nie raz słyszałeś zalecenia, by spożywać mięso i masło w ilościach „umiarkowanych”. Ale co to dokładnie oznacza? Tutaj potrzebne nam są dalsze badania. Jednak póki co nie wahaj się przed dołożeniu porcji masła z mleka krów karmionych trawą do jajek od kur z wolnego wybiegu. I nie czuj się winny, kiedy następnym razem w restauracji zamiast halibuta zamówisz stek pochodzący z ekologicznej hodowli.

OSIEM RZECZY, KTÓRE POWINIENIŚ WIEDZIEĆ O MIĘSIE

1. Mięso to więcej niż białka i mięśnie

Pokarmy odzwierzęce są jedynym źródłem witaminy B₁₂, która jest kluczowa dla naszego organizmu. Mięso dostarcza nam także witaminy E, D i inne witaminy B. Zawarte są w nim enzymy biorące udział we wchłanianiu składników odżywczych, kluczowe aminokwasy i przeciwnowotworowe antyoksydanty takie jak beta-karoten (przekształcany w witaminę A w naszym organizmie), luteina czy zeaksantyna. W mięsie znajdziemy też minerały, takie jak cynk, selen, magnez, sód czy potas. Zawiera także żelazo, które jest szczególnie ważne dla kobiet, z których wiele cierpi na anemię w wyniku menstruacji. To prawda, co podkreślają weganie, że wszystkie te mikroelementy (a nawet białka) są dostępne w roślinach, warzywach i innych pokarmach. Jednak wewnętrzne układy naszych organizmów muszą najpierw przystosować te pokarmy do formy zdatnej do wykorzystania, zaś składniki odżywcze zawarte w mięsie są o wiele bardziej bioprzyswajalne. Badania kliniczne opublikowane w *American Journal of Clinical Nutrition* wykazały, że osoby stosujące dietę złożoną z wołowiny, drobiu, wieprzowiny i ryb mają większy przyrost masy mięśniowej i beztłuszczowej masy ciała niż osoby będące na diecie wegetariańskiej złożonej z pokarmów roślinnych, nabiału,

jajek i zbóż²⁵. Diety, które zakładają udział białek zwierzęcych, pomagają również utrzymać masę mięśniową i redukują „rozpad białek” w organizmie w większym stopniu niż diety wegetariańskie²⁶. Białka są niezbędne do zachowania i rozbudowy masy mięśniowej. Utracie mięśni (sarkopenii) towarzyszą związane z wiekiem zmiany hormonalne, włączając w to stany przedcukrzycowe (które sprzyjają powstawaniu chorób serca, nowotworów oraz demencji), wzrost stężenia hormonów stresu takich jak kortyzol i spadek stężenia hormonów antystarzeniowych, takich jak hormon wzrostu czy testosteron. To dlatego wszystkie badania bardzo wyraźnie podkreślają, że wraz z wiekiem należy zwiększyć konsumpcję białek, aby zapobiegać chorobom czy wręcz przedwczesnej śmierci. Nie możemy się zatem dziwić, że ewolucja uczyniła nas mięsożercami.

2. Nie obawiaj się, że bekon spowoduje chorobę nowotworową

Być może pamiętasz przerażające nagłówki, które królowały w mediach pod koniec 2015 roku. „Przetworzone mięso w równym stopniu co palenie papierosów odpowiedzialne jest za wystąpienie chorób nowotworowych”, ogłaszał na swoich łamach *Guardian*. „Bekon i parówki równie szkodliwe co papierosy”, donosiły inne gazety. Tytuły te nawiązywały do raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), który mówił o tym, że spożywanie przetworzonego mięsa, takiego jak bekon, szynki, polędwice oraz kiełbasy przekłada się na 20-procentowy wzrost ryzyka wystąpienia raka jelita grubego²⁷. Z pewnością wiele osób czytając takie nagłówki poczuło zaniepokojenie. Wielu być może przeklinało bekon. Jednak okazało się, że informacje zawarte w raporcie WHO zostały wyolbrzymione.

Oto dlaczego tak się stało. W raporcie stwierdzono, że wpływ czerwonego mięsa na nasze zdrowie nie jest określony w sposób ostateczny. I chociaż wykazano istnienie związku pomiędzy spożyciem przetworzonego mięsa a wystąpieniem choroby nowotworowej, to był to wpływ stosunkowo niewielki. Ten 20-procentowy wzrost ryzyka odnosił się do *względnej* ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej, a nie do ryzyka *bezwzględnej*. Przeciętna osoba w całym swoim życiu ma dość niewielkie, bo 5-procentowe, szanse na zachorowanie na nowotwór jelita grubego. Kiedy WHO mówiło o tym, że codzienne jedzenie bekonu zwiększa o 20 procent ryzyko

wystąpienia nowotworu, oznaczało to, że jeżeli codziennie do końca swego życia będziesz zjadał 4 plastry bekonu, to szansa zachorowania na nowotwór jelita grubego zwiększy się w twoim przypadku z 5 do 6 procent. Zatem tak naprawdę ryzyko to wzrasta jedynie o 1 procent. Myślę, że byłbym skłonny poświęcić ten dodatkowy procent za kawałek bekonu, szczególnie w kontekście zachowania zrównoważonej, zdrowej diety. Biorąc to wszystko pod uwagę, sytuacja nie wygląda już tak bardzo przerażająco jak nam to przedstawiano w mediach.

Ryzyka związane ze spożywaniem mięsa często są błędnie interpretowane. Tak naprawdę nie jest do końca pewne, czy ostrzeżenia WHO łączące spożycie mięsa z występowaniem chorób nowotworowych mają wystarczające podstawy. W czasopiśmie *Obesity Reviews* zamieszczono przegląd 35 rozległych badań skupionych na analizie związków pomiędzy spożywaniem mięsa a występowaniem chorób nowotworowych i w podsumowaniu tego artykułu stwierdzono, że ryzyko zachorowania jest stosunkowo niewielkie²⁸. W analizie trwających niemal 9 lat badań Women's Health Study, przeprowadzonych na grupie 37 547 kobiet wykazano, że najmniej przypadków raka jelita grubego było wśród kobiet, które spożywały najwięcej mięsa²⁹. Dlaczego więc jedne badania łączą spożycie mięsa z występowaniem chorób nowotworowych, a inne wykazują coś zupełnie przeciwnego? Powodem może być tak zwany „efekt zdrowego konsumenta”. W większości badań, osoby, które spożywały większe ilości mięsa miały również skłonności do innego „niezdrowego” zachowania, jak na przykład palenie papierosów, picie alkoholu, unikanie owoców i warzyw oraz nadmierne spożywanie przetworzonej żywności oraz cukru – wszystkie te czynniki zwiększały ryzyko wystąpienia nowotworu. Z drugiej strony, osoby, które postępowały „zdrowo” i unikały jedzenia czerwonego mięsa najczęściej również regularnie ćwiczyły, spożywały duże ilości warzyw i nie paliły papierosów. Błędnie uznano, że to mięso jest przyczyną chorób, kiedy tak naprawdę powodem było mogło być wszystko inne, co te osoby jadły i robiły. Po części może to tłumaczyć niektóre mylne wnioski, które wysnuto na podstawie tych badaniach.

Oczywiście nie każde przetworzone mięso jest takie samo. Większość współcześnie przetwarzanego mięsa jest pełna cukru, wypełniaczy i dodatków takich jak gluten czy konserwanty. Należy kupować jedynie nisko

przetworzone mięso, takie jak pokrojony indyk, pieczona wołowina, czy tradycyjne salami lub bekon od ekologicznych wytwórców, takich jak Niman Ranch. Mój przyjaciel, który jest neurochirurgiem, kiedyś w ramach żartu wysłał do badania histopatologicznego parówkę zamiast mózgu. Wkrótce otrzymał alarmujący telefon od patologa, który wstrząśnięty opowiadał o swoich odkryciach: w przesłanej próbce znalazł fragmenty kości, włosów, paznokci i zębów. Chyba lepiej jest wiedzieć skąd pochodzi mięso, które jemy.

3. Jesteśmy tym, co jadło zwierzę, które zjadamy

Z pewnością znasz to stare powiedzenie, że jesteśmy tym co jemy? Cóż, nie jest to do końca prawda. Jesteśmy tym, co jadło zwierzę, którego mięso jemy! Jest to przerażające, ponieważ wszystkie nasze najgorsze wyobrażenia na temat tego, jak wygląda przemysłowa produkcja żywności są w gruncie rzeczy prawdziwe – chociaż tak naprawdę może być jeszcze gorzej niż myślimy. Zwierzęta z hodowli przemysłowych karmione są tanią paszą, która pozwala ograniczyć koszty i w krótkim czasie zwiększyć przyrost masy zwierząt. Oznacza to, że karmione są one pokarmami modyfikowanymi genetycznie i zawierającymi pestycydy. Dodatkowo faszkuje się je hormonami i antybiotykami, ponieważ to również sprawia, że robią się coraz większe i bardziej tłuste³⁰. Dalej jest tylko gorzej: według federalnych regulacji, całkowicie legalne jest karmienie bydła i drobiu substancjami, których sami nigdy byśmy nie zjedli, ani nie nakarmili nimi żadnego zwierzęcia. Mimo to nasz rząd dopuszcza stosowanie takich „dodatków” jak: „mączka z piór” (zmielone pióra); suszone i nieprzetworzone odchody zwierzęce (czyli inaczej mówiąc zwierzęca kupa); pokarmy wzbogacone dodatkami odchodów gryzoni, insektów i ptaków (znowu kupa, tylko tym razem poddana obróbce termicznej aby zabić zarazki); „polietylenowy zamiennik błonnika pokarmowego” (wypełniacz z tworzywa sztucznego); bakterie, włącznie z tymi, które są odporne na antybiotyki; toksyczne związki chemiczne takie jak PCB czy dioksyny; i długa lista innych substancji, których nazwy nie brzmią jak cokolwiek, czym chciałbyś nakarmić zwierzę³¹.

Niestety większość hodowców przemysłowych gotowych jest karmić swoje zwierzęta czymkolwiek, co tylko utoczyłoby je w szybki i tani sposób,

nie dbając o dostarczenie odpowiednich składników odżywczych czy ostateczną jakość gotowego produktu. W styczniu 2017 roku na autostradzie w Wisconsin jedna z ciężarówek zgubiła swój ładunek, tworząc niezapomniany widok. Ciężarówka jadąca do jednej z przemysłowych hodowli przewoziła setki tysięcy czerwonych draży Skittles, które miały być użyte jako karma dla bydła³². Dywan stworzony z okrągłych czerwonych cukierków zalegał na całej szerokości szosy ale najbardziej niepokojące było to, że całe to wydarzenie ujawniło mało znany fakt dotyczący hodowli przemysłowej: nie tylko legalne, ale i powszechnie stosowane wśród producentów mięsa jest karmienie zwierząt różnymi rodzajami słodyczy, cukierków, napojów w proszku, chipsów ziemniaczanych oraz melasy³³. Niektórzy hodowcy nawet otwierają się tym chwalą. W roku 2012 właściciel United Livestock Commodities z Kentucky przyznał w wywiadzie dla lokalnej telewizji, że w odpowiedzi na rosnące ceny kukurydzy zaczął karmić swoje bydło tanimi słodyczami, które pochodziły z wadliwych serii produkcyjnych i były przeznaczone do utylizacji³⁴. Wywiadowi towarzyszyły ujęcia zwierząt karmionych cukierkami wciąż zawiniętymi w papierki. Eksperci rolni twierdzą, że taka praktyka stosowana jest już od wielu lat i jest całkowicie legalna. Wielu producentów wołowiny do paszy dodaje odpady żywnościowe różnego typu – rzeczy, które uznano za nieodpowiednie do spożycia przez człowieka podaje się zwierzętom, których mięso będziemy później zjadać.

4. Dlaczego mięso zwierząt karmionych trawą jest najlepsze

Nie można zaprzeczyć temu, że przemysłowa hodowla zwierząt jest źródłem wielu problemów. Prowadzi do dewastacji środowiska w wyniku stosowania paliw kopalnych przy produkcji nawozów i rolniczych środków chemicznych. Drenuje i zanieczyszcza lokalne ujęcia wody, emituje toksyczne związki chemiczne do atmosfery i przyczynia się do zmian klimatycznych. Hodowcy przemysłowi bez ograniczeń stosują antybiotyki jako dodatek do pasz, dzięki czemu ich zwierzęta szybciej przybierają na wadze i są bardziej odporne na choroby, które w warunkach przepełnionych obór i klatek szybko się rozprzestrzeniają. I wreszcie odpowiedzialni są za niewyobrażalnie cierpienia swoich zwierząt. Jednak jest jeszcze jeden powód, by unikać mięsa z takich hodowli: jest ono mniej wartościowe jako pokarm. Alternatywne

metody hodowli, czyli hodowla zwierząt karmionych trawą, nie tylko jest bardziej przyjazna dla środowiska i dla samych zwierząt, ale jest też lepsza dla klienta końcowego. Mięso pozyskiwane od zwierząt karmionych trawą ma więcej wartości odżywczych niż mięso z hodowli przemysłowych, co sprawia że jako pokarm jest praktycznie zupełnie innym produktem.

Krowy, owce i kozy należą do przeżuwaczy, co oznacza, że mają czterokomorowe żołądki przystosowane do wyodrębniania niezbędnych składników odżywczych z trawy, siana i innego rodzaju pasz. Świnie są wszystkożerne, ale najzdrowsze mięso dają osobniki ze swobodnych hodowli, mogące wyszukiwać i zjadać dowolne rośliny czy inne naturalne pokarmy, które znajdują na ziemi, takie jak żołądźcie, owoce czy larwy. Do spożywania takich pokarmów zwierzęta te zostały przystosowane na drodze ewolucji. Na farmach przemysłowych nie mają one dostępu do takiego pożywienia. Zamiast tego zmusza się je do spożywania kukurydzy, soi, pszenicy i innych zbóż, które są wyjątkowo tanie ponieważ obejmują je rządowe subsydia. W Ameryce około połowy całkowitych zbiorów soi i około 60 procent kukurydzy przeznaczane jest na pokarm dla zwierząt hodowlanych³⁵.

W jaki sposób to wszystko przekłada się na zdrowie tych zwierząt i kondycję ich ciała? Wyjątkowo źle. U bydła karmionego paszami zbożowymi często występują wzdęcia, owrzodzenia wątroby i inne schorzenia zagrażające życiu. W czasopiśmie *Journal of Animal Science* ukazała się publikacja mówiąca o tym, że w hodowlach przemysłowych u jednej trzeciej bydła stwierdzono owrzodzenia wątroby na skutek „agresywnego modelu karmienia paszami zbożowymi”³⁶. Badania wykazały, że przypadki takich schorzeń występują o wiele rzadziej wśród bydła karmionego trawą i sianem³⁷. Bydło z hodowli konwencjonalnych jest również bardziej podatne na infekcje, które mogą utrzymywać się w jego mięsie. W 2015 roku przeprowadzono test konsumencki, w którym przebadano 300 próbek wołowiny pochodzących ze sklepów położonych w różnych częściach kraju i porównywano ze sobą jakość mięsa z hodowli konwencjonalnych z tym, pochodzącym z hodowli „zrównoważonych”, czyli ekologicznych, w których zwierzęta karmione są trawą oraz hodowane bez udziału antybiotyków. Analiza wykazała, że w przypadku mięsa pochodzącego z hodowli konwencjonalnych 18 procent próbek było zarażone superbakterią – niebezpiecznym mikroorganizmem,

który jest odporny na co najmniej trzy rodzaje antybiotyków. W mięsie od zwierząt karmionych trawą było to 6 procent, a w mięsie z chowu ekologicznego, czyli bez udziału antybiotyków, 9 procent³⁸. Dalsze badania wykazały również obecność w trzech próbkach mięsa z hodowli konwencjonalnych lekoopornej bakterii MRSA (opornego na metycylinę gronkowca złocistego *Staphylococcus aureus*), która co roku w samych tylko Stanach Zjednoczonych zabija ponad 10 000 ludzi. W mięsie pochodzącym z hodowli zrównoważonych nie stwierdzono występowania tej śmiertelnej bakterii. Wołowina z hodowli konwencjonalnych była również bardziej narażona na wystąpienie bakterii *E. coli*.

„Wiemy, że zrównoważone metody są lepsze dla środowiska i bardziej humanitarne pod względem traktowania zwierząt” pisał w podsumowaniu tego raportu dr Urvasi Rangan, dyrektor wykonawczy Center for Food Safety and Sustainability³⁹. „Jednak oprócz tego, nasze testy wykazały, że wołowina wyprodukowana w takim modelu hodowlanym stanowi mniejsze zagrożenie dla zdrowia publicznego”.

Badania przeprowadzone na przestrzeni ostatnich trzech dekad wykazały, że mięso pochodzące z hodowli zwierząt karmionych trawą i wypasanych swobodnie jest o wiele zdrowsze od mięsa zwierząt z hodowli przemysłowych, karmionych paszami zbożowymi. Mięso bydła karmionego trawą jest bardziej korzystne pod względem obecności tłuszczów (jest w nim więcej kwasów omega-3, mniej omega-6, więcej CLA, czyli sprzężonych kwasów linolowych). Karmienie bydła zbożami i innymi pokarmami, które nie należą do jego naturalnej diety sprawia, że w mięsie z takich hodowli pojawia się więcej wykazujących właściwości prozapalne kwasów tłuszczowych omega-6, zaś poziom tłuszczów omega-3 znacząco się obniża. U zwierząt karmionych naturalnie obserwujemy zjawisko odwrotne. W mięsie zwierząt karmionych trawą zawarte jest 5 razy więcej kwasów tłuszczowych omega-3 niż w mięsie z hodowli konwencjonalnych i o wiele mniej tłuszczów omega-6⁴⁰. W wołowinie z hodowli zwierząt karmionych trawą stosunek kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6 utrzymuje się na zdrowym poziomie 1:1. W mięsie bydła karmionego zbożami stosunek ten wynosi 1:7. W mięsie bydła karmionego trawą znajduje się też więcej niezbędnych składników odżywczych, wliczając w to witaminy B, witaminę E oraz antyoksydanty

luteinę, zeaksantynę, beta-karoten, dysmutazę nadadtlenkową, a także glutation, potężny związek chemiczny o działaniu przeciwnowotworowym, który zawarty jest również w świeżych warzywach⁴¹. W mięsie zwierząt karmionych trawą znajdziemy również więcej cennych minerałów⁴² takich jak potas, fosfor, cynk czy żelazo⁴³.

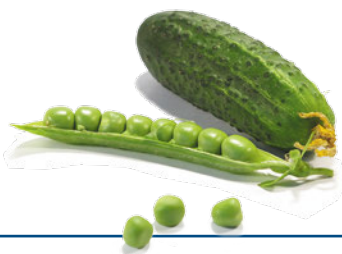
5. Mięso bydła karmionego trawą zawiera wyjątkowe kwasy tłuszczowe

Owszem, mięso zawiera nasycone tłuszcze, które jak się okazało nie stanowią wielkiego problemu, ale jest to tylko część prawdy. 40 procent tłuszczów w wołowinie stanowią tłuszcze jedno- i wielonienasycone – te same, które występują w oliwie z oliwek, owocach morza i orzechach. Warto też zwrócić uwagę na rodzaj nasyconych tłuszczów zawartych w stekach: większość z nich stanowią kwasy stearynowe, które nie podbijają poziomu cholesterolu. W mięsie znajdziemy również niezwykle zdrowy, naturalnie występujący tłuszcz trans, który ma bardzo korzystny wpływ na nasz organizm. Nazywamy go tłuszczem CLA lub sprzężonym kwasem linolowym⁴⁴. Ten rodzaj tłuszczu zawarty jest w bardzo niewielu pokarmach, a jego najbogatszym źródłem jest mięso przeżuwaczy żywiących się trawą (krów, owiec, oraz – jedno z najlepszych źródeł CLA, o ile masz dość odwagi, by spróbować egzotycznej kuchni – kangurów). CLA jest potężnym antyoksydantem, który hamuje rozrost komórek rakowych. Zapobiega również odkładaniu się płytki miażdżycowej w tętnicach. Zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca oraz cukrzycy typu 2⁴⁵, obniża poziom trójglicerydów, wspiera metabolizm i pomaga w utrzymaniu właściwej wagi⁴⁶. Wszystkie tłuszcze zwierzęce zawierają CLA, jednak najbogatszym ich źródłem jest mięso i nabiał pochodzące od zwierząt karmionych trawą: zawierają do 500 razy więcej takich tłuszczów niż produkty z hodowli, w których stosowane są pasze zbożowe⁴⁷.

6. Warto jest zapłacić więcej za mięso z hodowli ekologicznych oraz od zwierząt karmionych trawą

W badaniu konsumenckim z 2015 roku przeprowadzono analizę cen mielonej wołowiny pochodzącej z różnych źródeł i oto co ustalono:⁴⁸

- Cena za 0,5 kg mięsa z hodowli konwencjonalnej: 4,95 \$



Dr Mark Hyman – lekarz rodzinny, autor bestsellerów „New York Timesa” oraz światowej sławy lider, mówca i edukator zdrowego odżywiania. 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, The Dr. Oz Show.

Czy wiesz, że jedzenie płatków owsianych nie jest zdrowym sposobem na rozpoczęcie dnia? Mleko nie buduje kości, lepszym źródłem wapnia są sardynki. Mięso kurczaka wcale nie jest zdrowsze od czerwonego. Jedzenie jajek nie zwiększa ryzyka wystąpienia zawału serca. A najbardziej odżywczymi warzywami są te najdziwniejsze – na przykład wodorosty.

**Jeśli te stwierdzenia wprawiają cię w niedowierzanie,
to koniecznie przeczytaj tę książkę!**

Każdego dnia jesteśmy bombardowani sprzecznymi informacjami o zdrowym odżywianiu. W rezultacie, stojąc przed sklepową półką, sam nie wiesz, co powinieneś wybrać, by zdrowo się odżywiać. W tej książce dr Mark Hyman bierze pod lupę każdą grupę żywności i wyjaśnia, które produkty wspierają zdrowie, a które są dla niego zagrożeniem. Dokładnie opisuje mięso, drób, jaja, mleko i nabiał, ryby, warzywa, owoce, tłuszcze i oleje, nasiona roślin strączkowych, zboża, orzechy, cukier, słodziki i napoje. Opierając się na badaniach naukowych i swoim ponad trzydziestoletnim doświadczeniu, odpowiada na pytanie: co powinieneś jeść, by wyeliminować choroby chroniczne i zachować zdrowie? Prezentuje gotowe rozwiązanie w postaci najzdrowszej diety na świecie – diety pegańskiej, łączącej w sobie zasady diety paleo i wegetariańskiej. Omawia jej zasady i podaje gotowy jadłospis na 7 dni, który pomoże ci w łatwy sposób wprowadzić zdrowe odżywianie do twojej kuchni.

Dowiedz się, co jeść, by być zdrowym!

Patroni:

