

A hand is shown pouring a mix of colorful vegetables, including red and orange pieces, into a dark pot. The pot is on a stove, and white 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

A black and white photograph of a hand pouring seeds from a small container into a pot of boiling water. The pot is on a stove, and steam is rising from it. The background is dark, making the white text and the steam stand out.

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 978-83-8168-875-8

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 ŻYWNOSCI 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 społeczna, 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 zмага 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.

GLOBALNA EPIDEMIA CHORÓB CHRONICZNYCH: ROLA OBOWIĄZUJĄCEGO MODELU ŻYWIENIOWEGO

Chorób przewlekłych, które rozprzestrzeniają się na całym świecie i obciążają gospodarkę, nie można wyleczyć za pomocą ulepszonych leków ani opieki medycznej. Żywność jest największą przyczyną tych schorzeń i obciążenia ekonomicznego, jaki stanowią one dla rodzin, społeczeństw i narodów. Podczas gdy koszty opieki zdrowotnej będą rosły z każdym rokiem, nie musimy czekać 35 lat, aby dostrzec szkodliwe skutki obowiązującego modelu żywieniowego.

W 2019 roku w czasopiśmie *Lancet* opublikowano analizę dietetycznych czynników ryzyka w 195 krajach opracowaną na podstawie Global Burden of Disease Study, największego badania wpływu diety na zdrowie, jakie kiedykolwiek przeprowadzono. Trwało ono 27 lat¹. Pomimo ograniczeń związanych z tym eksperymentem, naukowcy doszli do następujących wniosków: jadłospis pozbawiony wystarczającej ilości zdrowych produktów (owoców i warzyw, orzechów i nasion, produktów pełnoziarnistych itp.) i ze zbyt dużą ilością niezdrowej żywności (produktów przetworzonych, rafinowanych zbóż, napojów słodzonych cukrem, tłuszczów trans, itd.)

spowodował 11 milionów zgonów oraz 255 milionów lat niepełnosprawności i utraconych lat życia. Najbardziej uderzające było stwierdzenie, że brak żywności chroniącej zdrowie (pełnowartościowej, nieprzetworzonej) był równie istotnym lub ważniejszym czynnikiem określającym ryzyka śmierci niż nadmierne spożycie przetworzonego jedzenia. To wyjątkowo istotne odkrycie.

Stoimy w obliczu bezprecedensowego zagrożenia ze strony biologicznej broni masowego rażenia – żywności produkowanej przez obowiązujący model żywienia, która napędza choroby, cierpienie, niszczenie środowiska i zmiany klimatyczne.

Wyobraź sobie, że choroba zakaźna, taka jak Ebola, Zika, AIDS lub cholera, zabija rocznie 11 milionów ludzi. W takim przypadku podjęlibyśmy globalny wysiłek, aby znaleźć na nią lekarstwo, a rządy, naukowcy, filantropi i firmy zjednoczyliby się w walce z tym zagrożeniem. Jednak jeśli chodzi o globalną reakcję na najpowszechniejszą przyczynę zgonów, którym można zapobiec, milczymy.

Niedawno byłem na konferencji Milken Global Conference. Przysłuchiwałem się tam dyskusji czołowych myślicieli i działaczy z dziedziny ochrony zdrowia – szefa National Institutes of Health, dyrektora generalnego Fundacji Billa i Melindy Gatesów, szefa Centrum Medicare i Medicaid Services i dyrektora generalnego systemów opieki zdrowotnej Kaiser. Rozmawiali o ważnych sprawach – zwalczaniu polio, malarii i AIDS, edycji genomu w celu leczenia rzadkich zaburzeń genetycznych, poprawie interoperacyjności dokumentacji medycznej, udostępnianiu danych i ulepszaniu systemów płatności medycznych tak, aby płatnik pokrywał rzeczywistą wartość usługi. Rozwiązania te stanowią ważne kroki w przyszłość. Nikt nie wspomniał jednak o najbardziej oczywistym problemie: prawdziwym tsunami chorób i śmierci oraz kosztach wynikających z naszej złej diety, nie wspominając o wpływie obowiązującego modelu żywieniowego na środowisko, klimat, a nawet sprawiedliwość społeczną. Ten problem przyćmiewa wszelkie trudności, z którymi się mierzymy.

Powodem, dla którego jest on w dużej mierze ignorowany lub rozwiązywany jedynie fragmentarycznie, jest fakt, że epidemia ta grozi nam tylko od 40 lat, przez co społeczeństwa i rządy jeszcze jej nie zauważają. Nowoczesne

leki i opieka medyczna nie pomogą nam w tej sytuacji. Rozwiązanie? Nasze wybory żywieniowe.

Tak, to prawda. Nie możemy dłużej jej zaprzeczać. Żywność, którą jemy (lub ta, której nie spożywamy) jest największą przyczyną zgonów na świecie – ważniejszą niż tytoń i każdy inny znany czynnik ryzyka. W przeszłości przyczyną większości zgonów były infekcje, złe warunki sanitarne lub choroby zakaźne. Obecnie ponad 70 procent zgonów na całym świecie jest rezultatem tak zwanych „chorób niezakaźnych”, takich jak choroby serca, otyłość, cukrzyca typu 2, rak i demencja. Jednak, jak zobaczymy w części 4, z terminem „niezakaźna” wiąże się pewien problem. Słowo to oznacza, że stany te – takie jak między innymi choroba serca, rak, cukrzyca, demencja i depresja – pojawiają się po prostu losowo lub są wynikiem złych wyborów. Prawda jest jednak taka, że choroby te są wysoce zaraźliwe i napędzane przez politykę rządu, ubóstwo, wszechobecny i coraz bardziej toksyczny globalny system żywieniowy oraz środowisko, które stwarza warunki sprzyjające złej diecie i chorobom przewlekłym, często określane mianem społecznych determinantów zdrowia.

Nie twierdzimy, że ludzie chorujący na gruźlicę czy malarię zapracowali na ten stan, ale za choroby przewlekłe obwiniamy jednostki, które padły ich ofiarą. Okazuje się, że to nasze środowisko społeczne – to, co Paul Farmer z Partners in Health nazwał przemocą strukturalną – stwarza warunki społeczne, ekonomiczne i polityczne, które powodują choroby. Jeśli żyjemy w świecie, w którym dostępna jest głównie żywność powodująca choroby, dezinformacja uniemożliwia podejmowanie właściwych decyzji, a rząd wspiera produkcję i sprzedaż biologicznie uzależniającej żywności, możliwość dokonywania osobistych wyborów jest fikcją.

Naukowcy mówią jasno: tak zwane choroby niezakaźne są wysoce zaraźliwe. Prawdopodobieństwo wystąpienia nadwagi jest większe, jeśli twoi znajomi lub rodzina mają nadwagę². W zależności od tego, w jakim miejscu mieszkasz, twoja oczekiwana długość życia może być o 20 do 30 lat krótsza niż u osób z innego hrabstwa, miasta lub stanu. Jeśli cukrzyk z nadwagą przeprowadzi się z sąsiedztwa o niskim statusie społeczno-ekonomicznym do nieco lepszej dzielnicy, schudnie, a poziom cukru w jego krwi poprawi się bez żadnej innej interwencji³.

Choroby to znacznie więcej niż efekt dokonywanych wyborów. Spożywanie żywności wysokoprzetworzonej i rezygnacja z owoców, warzyw i innych pełnowartościowych produktów są zdeterminowane przez nasz model żywieniowy – to, co uprawiamy i produkujemy oraz jak sprzedajemy i dystrybuujemy, oraz to, czego nie wytwarzamy.

Według głównego autora jednego z opublikowanych w czasopiśmie „Lancet” badań: „Istnieje pilna potrzeba dokonania zmian w różnych sektorach cyklu produkcji żywności, takich jak uprawa, przetwarzanie, pakowanie i marketing. Nasze badania wskazują na potrzebę kompleksowej interwencji w system żywieniowy, aby promować produkcję, dystrybucję i konsumpcję zdrowej żywności w różnych krajach”. Zasadniczo cały nasz system żywieniowy, od pola po nasze talerze, koncentruje się na wytwarzaniu żywności wywołującej choroby oraz powodującej przedwczesną śmierć, a nie produkcji jedzenia, które nas leczy, zapobiega chorobom i pomaga nam żyć długo i produktywnie. Niestety, zarówno zamierzone, jak i niezamierzone konsekwencje naszego globalnego modelu żywieniowego mają zbyt wiele wad i za mało zalet. I to właśnie nas zabija.

ZAGROŻENIA I OBIETNICE ZWIĄZANE Z ŻYWNOŚCIĄ

Niedawno natknąłem się na zdjęcia przedstawiające plażowiczów z lat siedemdziesiątych oraz festiwal Woodstock. Przyglądałem się im w poszukiwaniu ludzi z nadwagą i otyłością, ale nie znalazłem nikogo takiego. To, co się z nami dzisiaj dzieje, przypomina historię żaby we wrzącej wodzie. Jeśli włożysz żabę do wrzątku, od razu z niej wyskoczy. Jeśli umieścisz ją w letniej wodzie i powoli ją podgrzejesz, po prostu zagotuje się na śmierć. W ten sam sposób można by opowiedzieć również o nas, ludziach żyjących w XXI wieku.

W ciągu ostatnich 40 lat, od czasu, gdy rząd wydał pierwsze wytyczne dotyczące żywienia, w których zachęcał nas do rezygnacji z tłuszczu w diecie na rzecz zwiększania spożycia węglowodanów (śmiertelnie niebezpieczny pomysł), oraz od momentu ekspansji rolnictwa przemysłowego, które wyprodukowało setki tysięcy substancji przypominających prawdziwą żywność

z bardzo niewielu surowców (pszenicy, soi i kukurydzy), staliśmy się społeczeństwem, w którym optymalna masa ciała jest anomalią. Stworzyliśmy najgorszą dietę na świecie i dzielimy się nią z mieszkańcami całego globu.

Kiedy ukończyłem studia medyczne, nie było ani jednego stanu, w którym wskaźnik otyłości przekraczałby 20 procent. Obecnie nie ma ani jednego ze wskaźnikami otyłości poniżej tego poziomu, w ciągu ostatnich kilku lat w wielu regionach przekracza on 40 procent, a większość pozostałych stanów zbliża się do tego progu⁴. Otyłość, obecnie oficjalnie uznawana za chorobę, i związane z nią schorzenia (choroby serca, rak, cukrzyca typu 2, demencja, artretyzm i inne) stanowią ogromne obciążenie dla nas, naszych społeczności, środowiska i gospodarki, ponieważ na różne sposoby wyczerpują zasoby ludzkie, społeczne, ekonomiczne i naturalne.

Okolo 60 procent kalorii, które konsumują mieszkańcy Stanów Zjednoczonych, pochodzi z wysokoprzetworzonej żywności, przy czym osoby ubogie, przedstawiciele mniejszości, ludzie młodzi i mniej wykształceni spożywają ich najwięcej⁵. Prowadzi to nie tylko do otyłości i chorób, ale także do niedoborów mikroelementów i niedożywienia. Ponad 90 procent Amerykanów ma niedobór jednego lub więcej składników odżywczych na poziomie, który powoduje problemy takie jak skorbut, krzywica i inne⁶. Paradoks polega na tym, że dostarczamy naszej populacji zbyt dużo kalorii i niewiele składników odżywczych. Jesteśmy jednocześnie przekarmieni i niedożywieni. Zaskakujący jest fakt, że to otyli dorośli i dzieci są najbardziej niedożywione⁷. Jeśli weźmiemy pod uwagę skalę globalną, problem ten jest jeszcze gorszy.

Jaka jest główna przyczyna epidemii chorób przewlekłych, która dotyka więcej niż jednego na dwóch Amerykanów i coraz częściej także mieszkańców innych części świata? Wśród złożonych przyczyn tego zjawiska należałoby wymienić brak aktywności fizycznej, palenie, nadmierne spożycie alkoholu i nieprawidłową dietę. Ale nasza dieta i obowiązujący model żywienia są zdecydowanie najważniejszymi czynnikami przyczyniającymi się do powstawania uwarunkowań strukturalnych, które doprowadziły do epidemii chorób przewlekłych. Zmiana jakości żywności, nasza polityka żywieniowa i zdrowotna, współczesne rolnictwo i „innowacje” biznesowe w zakresie rozwoju produktów i marketingu w przemyśle spożywczym o wartości ponad

15 bilionów dolarów (żywność⁸ i rolnictwo⁹) doprowadziły do powstania modelu żywieniowego oraz gospodarki, które niszczą nasze zdrowie. Zmiana ta wynikała zarówno z niezamierzonych konsekwencji polityk i praktyk uważanych za innowacyjne i „lepsze dla ciebie”, takich jak promocja margaryny i tłuszczu do wypieków – które prawdopodobnie zabiły miliony ludzi od czasu powstania Crisco w 1911 roku – oraz z celowych praktyk i zasad wynikających z amoralnego modelu żywieniowego, stworzonego przez ludzi żądnych zysku i udziału w rynku (lub naszych żołądkach).

Możemy jednak zmienić tę trajektorię – najpierw we własnych domach, potem w naszym kraju, a na końcu na całym świecie.

PROBLEM ZWIĄZANY Z ŻYWNOŚCIĄ WYSOKOPRZETWORZONĄ

Pomimo tego, że produkujemy więcej niż wystarczającą ilość żywności dla naszej globalnej populacji, nadal ponad 800 milionów ludzi głoduje, a 2 miliardy cierpi na niedobory składników odżywczych, które powodują zahamowanie wzrostu i upośledzenie rozwoju poznawczego, a także zwiększają ryzyko chorób zakaźnych i przewlekłych. Jednocześnie 2,1 miliarda ludzi ma nadwagę, a światowy system żywieniowy wytwarza średnio 2870 kalorii dziennie dla 7,5 miliarda ludzi na naszej planecie. Średnie zapotrzebowanie na kalorie na osobę wynosi 2550. Na całym świecie produkujemy 320 kalorii więcej na osobę dziennie niż potrzebujemy. Obecnie wytwarzamy wystarczającą ilość żywności dla 10,5 miliarda ludzi¹⁰. Pomimo tego nawet w Stanach Zjednoczonych brak bezpieczeństwa żywieniowego dotyczy 12 procent populacji, czyli około 15 milionów ludzi, w tym 6,5 miliona dzieci¹¹. A jeśli chodzi o 46 milionów Amerykanów korzystających z pomocy żywnościowej, czyli SNAP, połowę z nich stanowią nieletni, którym grozi głód i brak bezpieczeństwa żywieniowego¹². Wstyd mi mieszkać w najbogatszym kraju na świecie, w którym jedno na czworo dzieci nie ma dostępu do odpowiedniej żywności.

Jak to możliwe, że wytwarzamy tak dużo pożywienia, a tak wielu ludzi jest niedożywionych? Bezpieczeństwo żywieniowe definiuje się jako dostęp

do przystępnych cenowo i odżywczych produktów spożywczych, ale kiedy wprowadzono SNAP, słowo „pożywne” oznaczało produkty skrobiowe wzbogacone w witaminy. Takie jedzenie zawiera dużo kalorii, ale nie odżywia organizmu. W rezultacie wielu mieszkańców globu cierpi, ponieważ nie spożywa pełnowartościowej, świeżej żywności pełnej składników odżywczych.

Zaskakujący może być również fakt, że brak bezpieczeństwa żywnościowego najbardziej grozi osobom otyłym, które mają dwa razy większe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, a także są niedożywione, ponieważ większość produkowanej przez nas żywności to słodkie napoje oraz produkty przetworzone bogate w kalorie, ale ubogie w składniki odżywcze¹³. W przeliczeniu na kalorie produkty te kosztują mniej niż bogate w składniki odżywcze owoce i warzywa lub inna pełnowartościowa żywność. Za dolara możesz kupić 1200 kcal ciastek lub chipsów ziemniaczanych albo 250 kcal marchewki¹⁴. A jeśli jesteś biedny i mieszkasz w miejscu z trudnym dostępem do żywności, życzę powodzenia w znalezieniu marchewki. Cena przetworzonej żywności w przeliczeniu na kalorię jest niska, ale jeśli za miarę przyjmujemy składniki odżywcze, okaże się ona niezwykle wysoka, ponieważ wiele takich produktów nie zawiera w sobie żadnych substancji odżywiających organizm! Żywność wysokoprzetworzona i system żywnościowy leżą u podstaw chorób przewlekłych, które odpowiadają za 80 procent zgonów z powodu chorób niezakaźnych na całym świecie (choroby serca, cukrzyca, rak itp.)¹⁵.

Opublikowane niedawno w *JAMA Internal Medicine* badanie przeprowadzone na ponad 44 000 osób wykazało, że każde 10-procentowe zwiększenie spożycia wysokoprzetworzonej żywności podwyższa ryzyko śmierci o 14 procent¹⁶. Jeśli 60 procent naszych kalorii pochodzi z przetworzonej żywności, z pewnością przyczyna się to do wielu zgonów, których można by uniknąć.

Tak jak niewłaściwa żywność może powodować choroby i śmierć, tak ta zdrowa może radykalnie zmniejszyć liczbę chorób i śmierci. Coraz więcej badaczy dowodzi, że żywność jest lekarstwem, i wskazuje w jaki sposób żywność pełnowartościowa, a zwłaszcza zwiększenie spożycia warzyw i owoców, może zapobiegać chorobom przewlekłym lub je cofać¹⁷. Firmie Geisinger

Health Systems udało się obniżyć koszty opieki zdrowotnej o 80 procent i radykalnie poprawić stan zdrowia pacjentów z cukrzycą 101 dzięki podawaniu im pełnowartościowej żywności przez rok¹⁸.

Według doktora Dariusha Mozaffariana „Idea żywności jako leku to nie tylko pomysł, który staje się dziś coraz bardziej popularny – jest ona absolutnie niezbędna dla naszego systemu opieki zdrowotnej”.

Prawda jest taka, że nasz system rolniczy nie produkuje wystarczającej ilości owoców i warzyw, aby każdy człowiek mógł zaspokoić swoje minimalne zapotrzebowanie na nie, co może być ważniejszym czynnikiem zapobiegającym chorobom niż zmniejszenie spożycia przetworzonej żywności przemysłowej (choć nadal jest to niezwykle ważne). Wszyscy słyszeliśmy, że powinniśmy jeść od pięciu do dziewięciu porcji owoców i warzyw dziennie (jedna porcja to pół szklanki)¹⁹. To absolutne minimum, a niektórzy badacze sugerują, że powinniśmy spożywać 15 porcji (około 8 szklanek) tego pożywienia dziennie, aby zachować optymalne zdrowie. Według rządowych zaleceń żywieniowych warzywa i owoce powinny stanowić 50 procent każdego posiłku. Około 78 procent światowej populacji nie spożywa co najmniej pięciu porcji owoców i warzyw dziennie²⁰. Mówimy ludziom, aby jedli więcej owoców i warzyw, ale ich nie uprawiamy. Czy ma to jakikolwiek sens?

Co gorsza, kukurydzę, soję i pszenicę przekształca się w cukry, rafinowane oleje i skrobię, z których produkuje się żywność przetworzoną w różnych rozmiarach, kolorach i kształtach. Te pokarmy krzywdzą nas na dwa sposoby. Po pierwsze, niszczą środowisko, wyczerpując zasoby gleby, wody i ropy, i są największym źródłem gazów cieplarnianych. Po drugie, stanowią największą przyczynę ludzkiego cierpienia, niepełnosprawności, chorób i śmierci²¹. Produkujemy więcej kalorii, niż potrzebujemy, aby wykarmić cały świat, ale wytwarzamy za mało prawdziwych składników odżywczych obecnych w pełnowartościowej żywności, niezbędnych dla ludzkiego zdrowia.

Przekształcenie obecnego systemu rolnego wraz z naszą krajową i globalną polityką żywnościową w model produkujący żywność, która wspiera zdrowie ludzi i przyrody (odbudowuje glebę, poprawia jakość i dostępność wody, ogranicza zużycie węgla i paliw kopalnych itp.) doprowadziłoby więc do zmniejszenia ekonomicznego i społecznego obciążenia chorobami przewlekłymi oraz poprawy zdrowia naszej gleby, wody i klimatu.

SKRÓCENIE OCZEKIWANEJ DŁUGOŚCI ŻYCIA

Dane mówią same za siebie. Najbardziej chorzy są ci, którzy spożywają najwięcej wysokoprzetworzonej żywności w postaci białej mąki, syropu glukozowo-fruktozowego i rafinowanego oleju sojowego. Osoby te charakteryzują się większą masą ciała, częściej zmagają się z problemem niebezpiecznego tłuszczu brzuszego, a także nieprawidłowym poziomem cholesterolu i cukru we krwi²². I umierają zdecydowanie szybciej.

Po raz pierwszy w historii ludzkości średnia długość życia w Stanach Zjednoczonych obniża się – dzieje się tak od trzech lat z rzędu. Do tej pory, w ciągu 4 milionów lat ewolucji człowieka, wskaźnik ten wzrastał. Na przełomie XIX i XX wieku liczył on od dwudziestu jeden do trzydziestu jeden lat. Liczba ta nie odzwierciedla faktu, że prawie połowa populacji umierała w dzieciństwie, co oznacza, że średnia była niska. Jednakże od 1900 do 2000 roku oczekiwana długość życia wzrosła o około 41 lat, z trzydziestu jeden do siedemdziesięciu dwóch lat. W USA udało się podwyższyć ten wskaźnik ponad dwukrotnie dzięki upowszechnieniu się środków ochrony zdrowia publicznego, w tym urzędzeń sanitarnych, poprawie dostępności do żywności i szczepieniom. Pewne drobne korzyści przyniosły także postępy w opiece medycznej. Niestety, obowiązujący model żywieniowy powoli niszczy te dokonania.

Badacze spodziewają się, że dzieci, które obecnie się rodzą, będą żyć krócej i chorować częściej niż ich rodzice. Przeciętne dziecko umrze pięć lat wcześniej niż jego rodzice, a jeśli jest ubogie lub znajduje się w niekorzystnej sytuacji społecznej z innego powodu, będzie żyło o 10 do 20 lat krócej niż jego ojciec i matka. Jedno na troje tych dzieci zachoruje na cukrzycę typu 2. Tendencja ta rosną z roku na rok. Od trzech lat z rzędu obserwujemy, jak spada oczekiwana długość życia. Z pewnością wpływają na to czynniki takie jak wzrost popularności opioidów, częstości przedawkowania narkotyków, ilości samobójstw i występowania zaburzeń psychicznych. Liczba zgonów spowodowanych opioidami wzrosła do 70 000 rocznie. Choć jest to istotny problem, liczba ta blednie w porównaniu z prawie 700 000 śmierci rocznie z powodu samych chorób układu krążenia związanych ze stylem życia (inaczej: dietą). Zastanawiano się nad ogłoszeniem stanu wyjątkowego

w celu powstrzymania zgonów spowodowanych przedawkowaniem opioidów. Może powinniśmy podjąć podobną inicjatywę, aby przeciwdziałać śmierci powodowanej złą dietą?

Mapy oczekiwanej długości życia przedstawiają sytuację jasno. Po nałożeniu ich na mapy otyłości i cukrzycy typu 2, które występują najczęściej na południu kraju, można zaobserwować wyraźną korelację pomiędzy stanami o najwyższych wskaźnikach otyłości i cukrzycy a regionami o najniższej średniej długości życia. Rośnie także liczba zgonów z powodu chorób serca, cukrzycy, przewlekłej choroby wątroby (wywoływanej przez cukier i skrobię), udaru mózgu i choroby Alzheimera²³. Różnice w oczekiwanej długości życia w Stanach Zjednoczonych pokrywają się z nierównościami w wykształceniu, dochodach i statusie społeczno-ekonomicznym. Najkrócej żyją osoby ubogie i członkowie mniejszości, ponieważ to ich najczęściej dotyka problem otyłości i chorób metabolicznych wywołanych przez niewłaściwą dietę²⁴.

Nastąpił również wzrost częstości występowania chorób alergicznych, autoimmunologicznych i zapalnych związanych z niewłaściwą dietą²⁵. Pogorszeniu uległo też nasze zdrowie psychiczne: wzrósł wskaźnik depresji, samobójstw, problemów z zachowaniem, ADHD i zaburzeń neurorozwojowych u dzieci, z których większość jest związana z nieprawidłowym odżywianiem się²⁶, podczas gdy dobre zdrowie psychiczne koreluje ze zdrową dietą²⁷.

FOOD FIX: JEDZ DLA ZDROWIA LUDZI I PLANETY

Jaka jest najlepsza dieta dla ludzi i planety? To, co jemy, wpływa nie tylko dla nas samych, ale także na prawie wszystko, co jest dla nas ważne. Wydawałoby się, że odpowiedź na to pytanie powinna być prosta, ale eksperci prezentują skrajnie odmienne opinie. Poświęciłem 40 lat życia na studiowanie zagadnień związanych z dietą i śledzenie zmian w zaleceniach żywieniowych. W tym czasie udało mi się wyleczyć za pomocą jedzenia ponad 10 000 pacjentów.

Niestety, opinia publiczna jest zdana na łaskę ciągle zmieniających się poglądów na właściwy sposób odżywiania się. Jajka uznawano kiedyś za

niezdrowe, potem zachęcano do ich jedzenia, a teraz znowu się je odradza. Tłuszcz uważano za niszczyciela zdrowia, a dziś docenia się korzyści wynikające z jego spożywania, ale nie jest jasne, czy należy zmniejszyć konsumpcję tłuszczów nasyconych, czy zwiększyć spożycie olejów roślinnych. Niektórzy badacze wskazują, że mięso jest szkodliwe, ponieważ zwiększa ryzyko chorób serca, raka i śmierci; z innych eksperymentów wynika, że sprzyja ono naszemu zdrowiu, a wręcz jest niezbędnym elementem optymalnej diety. (Do tych zagadnień wrócimy w rozdziale 17).

Przedstawiciele ruchu rolnictwa regeneracyjnego twierdzą, że zwierzęta są częścią naturalnego cyklu biologicznego niezbędnego do zachowania równowagi ekosystemów, a więc powinniśmy trzymać je w gospodarstwach, aby wspomagać regenerację gleby umożliwiającą magazynowanie ogromnych ilości węgla i wody. Praktyki te mogą zmniejszyć zapotrzebowanie na mięso z hodowli przemysłowej i stosowanie antybiotyków, pestycydów, herbicydów oraz innych praktyk rolniczych, które zubażają glebę. Taką hodowlę można stosować również na większą skalę i uzyskiwać z niej lepsze korzyści niż z hodowli przemysłowej. Ponieważ 40 procent gruntów rolnych nadaje się wyłącznie do wypasania zwierząt, wydaje się to dobrym pomysłem. Nie moglibyśmy uprawiać na tych terenach warzyw lub zbóż. Według Nicolette Hahn Niman, wegetarianki i farmerki prowadzącej gospodarstwo regeneracyjne, problemem nie jest sama hodowla zwierząt, lecz sposób, w jaki ją prowadzimy. Stajemy więc przed następującym wyborem: czy zdecydować się na wołowinę, wieprzowinę i mięso drobiowe z hodowli konwencjonalnej, czy z farm regeneracyjnych, w których zwierzęta są istotnym elementem odbudowy ekosystemu? (Omówimy to w części 5).

Inni sugerują, że jedzenie mięsa niszczy nasze zdrowie i skazuje zwierzęta na nieludzkie traktowanie. Biorąc pod uwagę katastrofalne skutki dla środowiska, jakie powoduje przemysłowa hodowla, niektórzy porównują ją do bomby atomowej; osoby te wskazują, że dieta bezmięsna to jedyny sposób na uratowanie zdrowia ludzi i planety. Twierdzą także, że produkty pochodzenia zwierzęcego nie powinny być częścią zdrowego jadłospisu, a dieta wegańska i wegetariańska zapobiega chorobom i przedłuża życie. Jadłospis roślinny jest lepszy niż standardowa dieta składająca się w większości z produktów przetworzonych, ale nie oznacza to, że żywienie oparte na pełnowartościowych

produktach, w tym pochodzenia zwierzęcego, jest dla nas szkodliwe. Dane dotyczące diet wegetariańskich i mięsnych pochodzą przede wszystkim z badań nad dużymi populacjami. Niektórzy badacze twierdzą, że nie ma żadnej różnicy między dietami zawierającymi składniki pochodzenia zwierzęcego a dietami wegetariańskimi lub wegańskimi. Inni z kolei wskazują, że dieta wegetariańska jest zdrowsza. Istnieją także badania potwierdzające, że jadłospisy zawierające białko zwierzęce i tłuszcze są zdrowsze niż diety bogate w ziarna zbóż. Nic dziwnego, że ludzie (w tym lekarze, a nawet wielu naukowców) są zdezorientowani. (Wyjaśnimy te kwestie w rozdziale 9). Niemniej jednak całość dowodów naukowych jasno wskazuje, że jadłospis oparty na pełnowartościowych, nieprzetworzonych produktach jest dobrym wyborem dla ludzi i planety. Z jednym zastrzeżeniem: przemysłowa hodowla zwierząt szkodzi zarówno im, jak i tobie oraz planecie. Produkowanie mięsa z zastosowaniem metod rolnictwa regeneracyjnego może nie tylko zapobiegać szkodliwemu wpływowi zwierząt hodowlanych na środowisko i klimat, ale także przywracać ekosystemy i cofać zmiany klimatyczne.

Osoby posługujące się przytoczonymi powyżej argumentami często ignorują złożoność problemu i niuanse, których nie da się wyrazić za pomocą krótkich, chwytliwych haseł.

Badania, których potrzebujemy, nie zostały jeszcze przeprowadzone. Nasze działania powinniśmy więc oprzeć na podstawach naukowych i wynikach mniejszych badań klinicznych. Nie przeprowadzono szeroko zakrojonego, długoterminowego, randomizowanego, kontrolowanego badania diety regeneracyjnej opartej na pełnowartościowej żywności zawierającej produkty pochodzenia zwierzęcego lub ich pozbawionej, ponieważ jest to bardzo trudne. Zajęłoby to dziesięciolecia, kosztowałoby miliardy dolarów i wymagałoby uczestnictwa setek tysięcy osób, które ściśle przestrzegałyby określonego protokołu żywieniowego. Czy rozumiesz już, dlaczego nie dysponujemy takimi danymi, a uzyskanie ich jest niemożliwe? Kilkumiesięczny eksperyment przeprowadzony na kilkuset uczestnikach przy ścisłej kontroli ich diety może kosztować dziesiątki milionów dolarów, a i tak na jego podstawie nie da się przewidzieć długoterminowych wyników.

Tak, mięso pochodzące od zwierząt hodowanych przemysłowo jest szkodliwe dla nas i dla planety. Nikt nie chce, żeby tak było (z wyjątkiem wielkiego

przemysłu rolniczego). Regeneracyjna hodowla krów, świń i drobiu może odbudować ekosystemy, poprawić jakość ziemi uprawnej, wchłonąć węgiel z atmosfery i zwiększyć retencję wody w glebie. Dzięki niej możliwe jest także odbudowanie bioróżnorodności ziemi uprawnej, co ma kluczowe znaczenie dla przetrwania człowieka. Hodowlę regeneracyjną można prowadzić na gruntach nienadających się do innych zastosowań rolniczych.

Prosty argument „rośliny są dobre, a mięso złe” jest nieprecyzyjny. Jakie rośliny? Jakie mięso? Soja hodowana przemysłowo – nie. Warzywa z uprawy regeneracyjnej – tak. Stek od zwierzęcia wyhodowanego metodami konwencjonalnymi – nie. Ten sam posiłek od wypasanej krowy – tak. Przeprowadzona niedawno niezależna analiza cyklu życia, przeprowadzona przez ekspertów badających zrównoważony rozwój z Quantis, w której porównano wołowinę pochodzącą z hodowli regeneracyjnej z burgerem z genetycznie modyfikowanej soi (Impossible Burger), wykazała, że należałoby zjeść jednego burgera wołowego pochodzącego z hodowli regeneracyjnej, aby zrównoważyć emisję dwutlenku węgla netto towarzyszącą produkcji jednego Impossible Burgera²⁸. Konsumpcja tego ostatniego nadal jest lepszym wyborem niż sięganie po mięso z konwencjonalnej hodowli, ale sprawia, że do środowiska trafia 3,5 kilograma dwutlenku węgla. Dla porównania, spożycie burgera wołowego pochodzącego z hodowli regeneracyjnej oczyszcza środowisko z takiej samej ilości tego gazu. Soja jest najważniejszym składnikiem „zdrowych i wegańskich” zamienników mięsa oraz burgerów pochodzenia roślinnego. Jak się okazuje, twój sojowy burger lub koktajl na bazie białka grochu może wcale nie być tak dobry ani dla ciebie, ani dla planety. Ponieważ Impossible Burger produkuje się z soi GMO, najprawdopodobniej spryskanej Roundupem lub Glifosatem, ten produkt spożywczy może zawierać nawet o 10 części na miliard (ppb) więcej Glifosatu niż posiłek na bazie białka grochu²⁹. Badania wskazują, że zaledwie 0,1 ppb Glifosatu szkodzi naszym bakteriom jelitowym lub mikrobiomowi³⁰. W jednym Impossible Burgerze może znajdować się 110 razy więcej tej substancji!

Co więc może zrobić konsument?

Cóż, przejdźmy do omówienia prostych zasad, opartych na najlepszych dostępnych obecnie danych i połączonych z dawką zdrowego rozsądku, które pomogą nam w zapobieganiu i cofaniu chorób przewlekłych, odnawianiu

ekosystemów, odwracaniu zmian klimatycznych i radykalnym obniżeniu rzeczywistych kosztów żywności.

Jaka jest najlepsza dieta dla nas i naszej planety?

Dokonałem przeglądu badań dotyczących odżywiania oraz diety, która sprzyja nam, społeczeństwu i Ziemi. Zdobytą wiedzę podzieliłem się w książce *Food: What the Heck Should I Eat?*, a w *Food: What the Heck Should I Cook?* podałem czytelnikowi przepisy pozwalające wykorzystać wiedzę w praktyce. Jeśli chcesz nauczyć się zauważać niuanse kryjące się w wynikach badań naukowych, oraz analizować je w sposób szczerzy, niedogmatyczny i nie zabarwiony filozofią, przeczytaj te książki, powstałe na podstawie 40 lat studiów nad nauką o żywieniu i 30 lat leczenia tysięcy pacjentów za pomocą diety. Poniżej próbuję podsumować te odkrycia najlepiej, jak potrafię.

Co jeść: Zasady diety pogańskiej

Współcześnie toczymy największe wojny dietetyczne w historii. Możemy wybierać pomiędzy dietą wegańską, paleo, ketogeniczną, niskotłuszczową, wysokotłuszczową, niskowęglowodanową, wysokowęglowodanową i witarianą. Komisja EAT-Lancet opublikowała niedawno analizę diet, która sugeruje, że istnieje „uniwersalna zdrowa dieta” dla zdrowych dorosłych. Zalecenia obejmują radykalną redukcję spożycia produktów odzwierzęcych i zwiększenie konsumpcji żywności pochodzenia roślinnego. Ten sposób żywienia przypomina fleksitarianizm dostosowany do lokalnej kultury i środowiska. Opracowanie to z pewnością stanowi ważny krok naprzód, ale należy pamiętać, że zachęcanie do spożywania mniejszych ilości mięsa jest adekwatne tylko w sytuacji, gdy pochodzi ono z konwencjonalnych hodowli, a nie od zwierząt hodowanych metodą regeneracyjną i żywiących się trawą. Jak udowadniam w części 5, zwiększona konsumpcja właściwego mięsa może być jednym z najważniejszych czynników sprzyjających przeciwdziałaniu zmianom klimatycznym.

Każdy z nas musi znaleźć odpowiednią dietę dopasowaną do swoich genów, metabolizmu, wieku, preferencji żywieniowych, przekonań i tak dalej. Dla niektórych osób istotne są także względy moralne, etyczne i religijne. Nigdy nie zaleciłbym mnichowi buddyjskiemu, aby jadł mięso – wskazałbym

mu raczej najlepszy możliwy sposób na zoptymalizowanie diety wegańskiej, pokazałbym, jak zmaksymalizować spożycie białka i poinformowałbym go, jakie suplementy diety powinien przyjmować, aby zapewnić organizmowi odpowiednie składniki odżywcze.

Powinieneś słuchać przede wszystkim własnego ciała. Wypróbuj różne diety i zastanów się, jak się dzięki nim czujesz. Więcej tłuszczu, mniej tłuszczu. Więcej węglowodanów, mniej węglowodanów. Więcej białka, mniej białka. Pozostaje jednak jedna zasada: powinna to być żywność pełnowartościowa, prawdziwa i pozostająca taką od uprawy aż do momentu, gdy trafia na twój talerz. Zwróć uwagę na swój poziom energii, masę ciała, trawienie i stan zdrowia. Twoje ciało powie ci, czego potrzebuje. Ale podstawowe wytyczne dotyczące zdrowego odżywiania się dotyczą każdego: twoja dieta powinna być aspiracją, a nie perfekcyjnym odzwierciedleniem postawionych sobie celów. Ma ona za zadanie poprawiać twoje zdrowie i budować lepszy świat dla innych ludzi, w tym pracowników przemysłu spożywczego i rolników, oraz działać na rzecz środowiska, klimatu i gospodarki.

Jest kilka prostych zasad, które nazwałem dietą pegańską (to żart ze skrajnych obozów zwolenników diety paleo i wegańskiej). Nazywam je raczej zaleceniami niż regułami, ponieważ zakładają one pewną elastyczność. Jeśli zdecydujesz się ich przestrzegać, nie będziesz popełniał błędów. Każdy bezstronny naukowiec, który zapoznał się z literaturą naukową na temat żywienia, miałby trudności z krytykowaniem moich wytycznych.

- **Jedz głównie całe rośliny.** Trudno byłoby przyczepić się do tego zalecenia. Pomyśl raczej o posiłkach *pełnych* roślin, niekoniecznie powstałych *na bazie* roślin. I pamiętaj, że frytki, cola, Twinkies i Lucky Charms to żywność pochodzenia roślinnego! Warzywa powinny zajmować więcej niż połowę twojego talerza. Im głębszy jest ich kolor, tym lepiej. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożywanie pięciu porcji warzyw dziennie. Taka ilość to minimum. Tak naprawdę powinniśmy konsumować piętnaście porcji, a więc od 7 do 8 szklanek warzyw i owoców dziennie.
- **Nie jedz zbyt dużo owoców.** Jeśli jesteś sprawny i zdrowy, możesz pozwolić sobie na większe porcje. Ale jeśli masz nadwagę (tak jak 70 procent Amerykanów), nie wolno ci spożywać ich zbyt dużo. Uważam, że

większość moich pacjentów czuje się lepiej, gdy sięga głównie po owoce o niskim indeksie glikemicznym, takie jak jagody, a te słodsze traktuje jako przysmak.

- **Jedz więcej pokarmów zawierających zdrowe tłuszcze.** Zaczynij od tłuszczów obecnych w pełnowartościowych pokarmach. Sięgaj po orzechy, nasiona, awokado, jaja z wolnego wybiegu, oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia (nie podgrzewaj jej), olej z awokado (dobry do gotowania nawet na dużym ogniu), organiczny olej kokosowy z pierwszego tłoczenia, tłuszcze omega 3 z ryb, a nawet tłuszcz zwierzęcy i nasycyony, masło i masło ghee pochodzące z hodowli regeneracyjnej, gdzie karmi się zwierzęta wyłącznie trawą.
- **Jedz więcej orzechów i nasion.** Wiele badań wykazało, że zapobiegają one chorobom i cofają ich postępy.
- **W miarę możliwości wybieraj produkty pochodzenia zwierzęcego z hodowli regeneracyjnej.** Są one lepsze dla ciebie i dla zwierząt, pomagają zmniejszyć emisję dwutlenku węgla i odwracać zmiany klimatyczne. Dane dotyczące mięsa są sprzeczne, głównie z powodu wyzwań, przed którymi stoją naukowcy zajmujący się nauką o żywieniu. Omówimy to w części 5. Warzywa muszą znaleźć się w centrum twojej uwagi, a mięso powinieneś potraktować bardziej jako przystawkę. Porcje powinny wynosić od 110 do 170 gramów na posiłek (najlepiej, gdyby mięso pochodziło z hodowli regeneracyjnej lub organicznej, a zwierzęta były karmione paszami pochodzącymi z uprawy zerowej; trudno jest znaleźć takie produkty, ale omówimy tę kwestię w części 5). Mem „jedz mniej mięsa, aby ocalić planetę” nie oddaje złożoności problemu. W rzeczywistości, zgodnie ze wspomnianym wcześniej raportem IPCC z 2019 roku dotyczącym klimatu i rolnictwa, zwiększona produkcja mięsa z hodowli regeneracyjnej może być jednym z najważniejszych czynników sprzyjających przeciwdziałaniu zmianom klimatycznym (i sprzyjającym ochronie wody, zwiększaniu bioróżnorodności i minimalizowaniu zanieczyszczeń powodowanych przez rolnictwo).
- **Jedz jaja pochodzące od kur z wolnego wybiegu.** Są one bogate w witaminy, minerały, przeciwutleniacze, białko i inne pożyteczne substancje. Są również tanim źródłem biodostępnych składników odżywczych

wysokiej jakości, w tym witaminy B₁₂, która nie występuje w pożywieniu roślinnym. W wytycznych żywieniowych z 2015 roku ustalono, że cholesterol w diecie nie powoduje chorób serca, w związku z czym nie zaleca się już eliminowania go z diety. Spożywanie cholesterolu nie wpływa znacząco na poziom tej substancji we krwi. Tak naprawdę parametr ten pogarsza się bardziej pod wpływem cukru niż lipidów, a niektóre produkty zawierające tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, awokado i orzechy, poprawiają poziom cholesterolu.

- **Jedz ryby o niskiej zawartości rtęci i wysokim poziomie kwasów omega-3, pochodzące ze zrównoważonych hodowli lub połowu.** Wybieraj odmiany o niskiej zawartości rtęci i niskiej toksyczności, takie jak sardynki, śledzie, sardele, makrele i dziki łosoś (wymienione ryby charakteryzują się wysokim poziomem kwasów omega-3 i niskim poziomem rtęci). Unikaj dużych ryb zawierających mnóstwo rtęci, takich jak tuńczyk, włócznik, antar patagoński i halibut. Odwiedź www.ewg.org, aby zapoznać się z przewodnikiem dotyczącym bezpiecznej konsumpcji ryb.
- **Jedz tylko nieprzetworzone lub minimalnie przetworzone pełne ziarna (nie mąkę pełnoziarnistą).** Wszystkie zboża mogą zwiększyć poziom cukru we krwi. Sięgaj po małe porcje (½ do 1 filiżanki na posiłek) ziaren o niskim indeksie glikemicznym, takich jak czarny ryż, komosa ryżowa, miłka abisyńska, kasza gryczana lub amarantus. Mogą one stanowić źródło białka, ale aby spożyć równowartość tego składnika zawartą w 110 gramach kurczaka, należy zjeść 3 szklanki komosy ryżowej. Uważaj na współczesną pszenicę – spożywa się ją głównie w postaci rafinowanej mąki (inaczej cukier), która wpływa na poziom cukru we krwi gorzej niż biały cukier. Pszenica hybrydyzowana zawiera więcej skrobi i bardziej prozapalne typy glutenu. Tuż przed zbiorami spryskuje się ją toksycznym herbicydem o nazwie glifosat, a następnie konserwuje propionianem wapnia, którego konsumpcję naukowcy wiążą z problemami behawioralnymi, bólami głowy i stanami zapalnymi żołądka. Najbardziej rygorystyczne z możliwych, randomizowane, kontrolowane placebo, skrzyżowane badanie z udziałem dzieci, wykazało, że propionian wapnia zawarty w chlebie powodował u badanych rozdrażnienie i niepokój

oraz problemy z koncentracją i snem. Substancja ta znajduje się w każdej przetworzonej żywności zawierającej pszenicę, w tym w chlebie. Możesz jeść organiczne ziarna pszenicy, ale trzymaj się z dala od całej reszty.

- **Jedz fasolę.** Fasola może być doskonałym źródłem błonnika, białka i minerałów. Niestety, u niektórych osób powoduje ona problemy trawienne, a zawarte w niej lektyny i fityniany mogą osłabiać wchłanianie minerałów. Najlepszym sposobem na przygotowywanie fasoli jest gotowanie jej w szybkowarze. Umiarkowane ilości (do 1 szklanki dziennie) z pewnością ci nie zaszkodzą. Pamiętaj jednak, że potrzebujesz aż 3 filiżanek fasoli, aby uzyskać taką samą ilość białka, jaką można znaleźć w 110 do 170 gramach mięsa lub ryby. Wielokrotnie przytaczany argument, że do wyprodukowania kilograma wołowiny potrzeba 13 600 litrów wody, podczas gdy do wyhodowania kilograma soi wystarczy tylko 1600 litrów, oparty jest na szacunkach opracowanych dla mięsa pochodzącego z hodowli przemysłowej, wymagającej dużych ilości wody do uprawy kukurydzy, którą następnie jedzą zwierzęta. Jednak do hodowli krów karmionych trawą w 97 wykorzystuje się deszczówkę, podczas gdy uprawa fasoli wymaga nawadniania lub pozyskiwania wody z jezior, rzek i warstw wodonośnych. Wynika z tego, że do uprawy tej rośliny zużywa się 5,25 razy więcej wody na akr niż do hodowania trawy dla krów³¹.
- **Trzymaj się z dala od cukru** i wszystkiego, co zwiększa produkcję insuliny i poziom cukru we krwi – mąki, rafinowanej skrobi i węglowodanów (które niestety stanowią ponad połowę większości diet). Pomyśl o cukrze we wszystkich jego formach jak o czymś, co wolno ci jeść tylko od czasu do czasu. Rezygnacja z napojów słodzonych cukrem może być najważniejszą radą dietetyczną, jaką kiedykolwiek otrzymasz.
- **Trzymaj się z dala od większości rafinowanych olejów roślinnych, wyprodukowanych na bazie fasoli lub nasion**, takich jak olej rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany, z pestek winogron, a zwłaszcza sojowy, który stanowi 10 procent lub więcej kalorii obecnych w przetworzonej żywności. Tłuszcze te są niestabilne i łatwo utleniają się, gdy poddaje się je obróbce za pomocą ciepła lub toksycznych rozpuszczalników i mogą działać prozapalnie. Spożywaj tłuszcze, które wymieniałem w jednym z wcześniejszych podpunktów.



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:



Cena: 74,70 zł

ISBN: 978-83-8168-875-8

