

T. Colin Campbell, Ph. D.

Kaip sveikai maitintis

PERMĄSTYKIME MITYBOS MOKSLĄ



Turinys

Ižanga.....	11
I DALIS. SISTEMOS NELAISVĖJE.....	17
1. Mitas apie šiuolaikinę sveikatos apsaugos sistemą.....	18
2. Visa tiesa	29
3. Eretiko kelias.....	41
II DALIS. MODELIS KAIP KALĖJIMAS	57
4. Redukcionizmo triumfas	59
5. Redukcionizmas užkariauja mitybos mokslą.....	69
6. Redukcionistiniai tyrimai	86
7. Redukcionistinė biologija.....	98
8. Genetika prieš mitybą – I	117
9. Genetika ir mityba – II	133
10. Redukcionistinė medicina	146
11. Papildai ir redukcionizmas	155
12. Redukcionistinė socialinė politika	166
III DALIS. SUBTILI ĮTAKA IR JOS VYKDYTOJAI	177
13. Apie sistemą	179
14. Pramonės kontrolė.....	190
15. Moksliniai tyrimai ir pelnas	202
16. Žiniasklaida.....	215
17. Klaidinanti vyriausybės informacija	228
18. Apakinti šviesos nešėjū	240
IV DALIS. DAR KELIOS MINTYS	257
19. Visumos link.....	258
Apie autorius	263
Informacijos šaltiniai	265
Rodyklė.....	286

Įžanga

1965-aisiais mano akademinė karjera atrodė daug žadanti. Ketverius metus pradirbęs Masačusetso technologijos institute (MIT) mokslo darbuotoju, persikėliau į naują vietą. Tai buvo Virdžinijos politechnikos instituto ir valstijos universiteto (Virginia Tech) Biochemijos ir mitybos katedra (Department of Biochemistry and Nutrition). Pagaliau buvau tikras profesorius! Mano užduotis buvo labai kilni: turėjau padėti pamaitinti skurstančių šalių vaikus, tiksliau, išsiaiškinti, kaip jiems suteikti daugiau aukštos kokybės baltymų. Veiksmo vieta buvo Filipinai, o padėkoti už galimybę ten dirbti reikėjo dosniai Jungtinių Valstijų tarptautinės plėtros agentūrai (U.S. State Departments Agency for International Development), kuri šią veiklą finansavo.

Pirmučiausias mūsų iššūkis buvo rasti vietinį nebrangų baltymų šaltinį. (Nors didžioji skurdžios mitybos problema yra kalorijų trūkumas apskritai, praeito amžiaus septintojo dešimtmečio viduryje mes manėme, kad iš baltymų gaunamos kalorijos yra „geresnės“.) Antrasis uždavinys buvo sukurti pagalbos centrus ir juose motinoms aiškinti, kaip jos turėtų maitinti savo vaikus. Mano komanda ir aš kaip baltymų šaltinį pasirinkome žemės riešutus, nes jie gerai auga labai įvairiomis sąlygomis.

Tuo pat metu katedros dekano Čarlio Engelio (Charlie Engel) prašymu dirbau ir su kitu projektu. Čarlis Engelis buvo gavęs Jungtinių Valstijų žemės ūkio departamento (U.S. Department of Agriculture) finansavimą ir ėmėsi tirti aflatoksinus. Tai yra kancerogenai, kuriuos gamina mikroskopiniai grybai *Aspergillus flavus*. Mano darbas buvo išsiaiškinti, kaip šie grybai auga ir kaip jų išvengti ant įvairių maisto produktų. Aišku, šis projektas buvo svarbus, nes turėjome daug įrodymų, kad *Aspergillus flavus* sukelia vėžį laboratorinėms žiurkėms, o tada vyravo prielaida, kad bet kas,

kas sukelia vėžį žiurkėms ar pelėms, greičiausiai sukelia vėžį ir žmonėms. Beje, ši prielaida vyrauja ir dabar (apie tai išsamiau kalbėsime 9 skyriuje).

Greitai nustačiau, kad vienas pagrindinių *Aspergillus flavus* užkrėstų produktų yra... žemės riešutai! Tai buvo išties nepaprastas sutapimas. Aš tyriau žemės riešutus dviem visai skirtingais aspektais: pirma, kaip baltymų šaltinį, ir antra, kaip *Aspergillus flavus* užkrėstą produktą. Galų gale to darbo rezultatai paskatino mane persvarstyti daugybę pamatinių prielaidų, kuriomis buvo grįstos mano ir daugumos kitų mitybą studijuojančių mokslininkų pažiūros. Galiu net pasakyti, kad mano, kaip mokslininko, pasaulis apsivertė aukštyn kojomis.

Pasirodė, kad tie filipiniečių vaikai, kurie suvartodavo daugiau baltymingų produktų, taip pat kur kas dažniau susirgdavo ir kepenų vėžiu. Tai visų pirma buvo turtingesnių šeimų vaikai, kurie gyveno geromis sąlygomis, jiems buvo prieinamos medicininės paslaugos ir kiti dalykai, kuriuos mes paprastai siejame su sveika vaikyste.

Tirdamas šią problemą galiausiai padariau dvi išvadas: pirma, pagrindinė geros sveikatos sąlyga yra sveikas maistas, ir antra, mityba, kurią daugelis mūsų laikome sveika, iš tikrųjų tokia nėra.

Jei norite išvengti vėžio, širdies ligų, diabeto ir kitų degeneracinių susirgimų, žinokite, kad tai priklauso nuo jūsų pačių, tiksliau, nuo jūsų mitybos. Šių ligų priežastys yra jūsų lėkštėje. Liūdna, bet medicinos universitetai, ligoninės ir vyriausybės sveikatos apsaugos organizacijos laikosi nuostatos, kad mityba sveikatai didelės įtakos nedaro. Tačiau tiesa kitokia: tipiška vakarietiška dieta su savo madingomis „mažai riebalų“ ir „mažai angliavandenių“ turinčiomis pusseserėmis iš tikrųjų yra daugumos ligų šaltinis. Medicinos ir farmacijos mokslas paskutinį šimtmetį ieškojo stebuklingos tabletės nuo visų ligų, kūrė naujas technologijas, stengėsi pažinti DNR struktūrą, kad tik mes taptume nemirtingais apolonais ir veneromis. O iš tikrųjų geros sveikatos raktas visą laiką buvo visai šalia ir jis vadinamas kiek nuobodžiu žodžiu *mityba*. Tą aš supratau atlikęs daugybę tyrimų. Deja, didžioji dalis žmonių apie tai nieko nežino.

Tačiau oficialusis medicinos mokslas mano atradimų nepriėmė, netgi atvirksčiai – ne kartą juos atmetė ir bandė paneigti.

Tik nedaugelis gydytojų žino, kad tinkamai pasirinktas maistas yra kur kas veiksmingesnė priemonė nuo ligų, negu jų išrašomi vaistai.

Apie tai kalba tik nedaugelis sveikatos temomis rašančių žurnalistų, o mitybos specialistai, užuot vertinę maisto produktus kai visumą, paprastai tiria atskiras jų sudedamąsias dalis.

Juos visus finansuoja ir jų veiklą nukreipia farmacijos ir maisto pramonė, kuri stengiasi mus įtikinti, kad išsigelbėjimas yra tabletės arba augalų fragmentais ir sintetiniais ingredientais papildytas maistas.

Ši knyga atskleis jums tiesą. Ir papasakos, kaip ir kodėl ji nuo jūsų buvo slepiama.

Kam reikėjo dar vienos knygos?

Jei esate skaitę pirmąją mano knygą „Natūralus būdas išvengti ligų“ (*The China Study*), šį tą jau žinote. Žinote, koks maistas yra sveikas, taip pat žinote, kaip sunku buvo šią tiesą pranešti.

„Natūralus būdas išvengti ligų“ išėjo 2005-aisiais ir nuo to laiko ją perskaitė milijonai žmonių. Esu gavęs daugybę atsiliepimų apie gydomąsias neperdirbto ir mažai perdirbto augalinio maisto savybes. Kad ir kokie subjektyvūs tie pasakojimai būtų, bendras jų įrodomasis svoris yra reikšmingas. Ir kiekvienas jų – tai atlygis už tas kliūtis, kurias man darė galingi suinteresuoti sluoksniai, iš mūsų kolektyvaus nežinojimo kalantys pinigus.

Mano rezultatus patvirtino ir kitų mokslininkų darbai. Tad jei šiuo metu koks mokslininkas, gydytojas, žurnalistas ar mitybos rekomendacijų kūrėjas neigia ar menkina augalinio maisto naudą, jis paprasčiausiai nemato akivaizdžių faktų. Patikimų įrodymų jau yra tiesiog per daug, kad juos būtų galima ignoruoti.

Ir vis dėlto per laiką nuo 2005 metų padėtis beveik nepasikeitė. Dauguma žmonių vis dar nežino, kad geros sveikatos ir ilgaamžiškumo raktas yra jų pačių rankose. Ši tiesa nutylima ar menkinama. Žmonės priima, kas jiems sakoma, ir nė nepagalvoja, kad jais manipuluojama ar bandoma juos kontroliuoti.

Štai kodėl aš pajutau, jog būtina parašyti šią knygą. Pirmoje knygoje pateikiau daug įrodymų, kad neperdirbto ar mažai perdirbto augalinio maisto pagrindu sudaryta dieta yra pati sveikiausia, o dabar papasakosiu, kodėl tuos įrodymus buvo taip sunku iškelti į dienos šviesą ir ką reikia daryti, kad prasidėtų realūs pokyčiai.

Apie šią knygą

Knyga suskirstyta į keturias dalis.

Pirmoji dalis suteikia informacijos apie mano bei kitų mokslininkų atliktus neperdirbto ir mažai perdirbto augalinio maisto tyrimus, taip pat čia aš kalbu apie kritiką, kurios sulaukiau po to, kai išėjo pirmoji knyga.

Antrojoje dalyje aptariu priežastis, kodėl daugeliui yra taip sunku ne tik priimti, bet net ir pastebėti mano tyrimų rezultatus ir įvertinti jų reikšmę. Vakarų mokslas ir medicina yra senų modelių kalėjime ir jo sienos neleidžia pamatyti visiškai akivaizdžių faktų. Dėl daugybės priežasčių šiuo metu mes vadovaujamės modeliu, kuris skatina tyrinėti atskiras kokių nors reiškinių dalis ir neleidžia pamatyti bendro vaizdo. Reikalo esmę čia puikiai atskleidžia populiarus posakis, kad „per medžius nebesimato miško“. Tačiau šiuo atveju kalbama apie svarbesnius dalykus nei medžiai – tai žmonių sveikata ir gyvybė. Žinoma, į detales gilintis nieko bloga (didžiąją savo karjeros dalį praleidau darydamas kaip tik tai). Bėda prasideda tada, kai imame neigti, kad egzistuoja *visuma*, ir pradedame tvirtinti, kad mūsų regimas siauras tikrovės ruoželis yra viskas.

Toks perdėtas dėmesys smulkmenoms turi įmantrų pavadinimą – *redukcionizmas*. Redukcionizmo logika verčia žmones gilintis į detales ir jie net nepagalvoja, kad į pasaulį galima pažvelgti kitaip. Jiems visos kitos pasaulėžiūros yra nemoksliškos, kilusios iš prietarų, netvarkingos ir nevertos dėmesio. Visi įrodymai, kurie surenkami neredukcionistiniais būdais (net jei toks tyrimas apskritai būna finansuojamas), yra ignoruojami arba atmetami.

Trečioje knygos dalyje pažvelgsime į kitą šios lygties pusę: ekonomines jėgas, kurios besivaikydamos finansinės sėkmės tokį modelį palaiko ir išnaudoja savo interesams. Šios jėgos, siekdamos pelno, visiškai manipuliuoja viešuoju dialogu apie sveikatą ir mitybą. Panagrinėsime, kaip pinigai padiktuoja tūkstančius nedidelių sprendimų, kurie savo ruožtu galų gale nulemia, ką jūs, visuomenė, girdite ir ko negirdite – o tai formuoja jūsų požiūrį į mitybą ir sveikatą.

O paskutinėje knygos dalyje aš kalbu, ką reikia padaryti, kad reikalai pasikeistų.

Tiesa priklauso mums visiems

Visa tai papasakoti noriu todėl, kad jaučiuosi jums skolingas. Nes jūs esate mokesčių mokėtojai, sumokėję už mano mokslinę karjerą ir tyrimus. Be to, pažinojau daug žmonių (tarp jų buvo ir mano artimųjų), kurie susirgo ir kentėjo vien dėl to, kad nežinojo apie mitybą to, ką dabar žinau aš. Šie žmonės taip pat buvo mokesčių mokėtojai. Tad jūs turite teisę žinoti, kaip buvo išleisti jūsų pinigai. Žinoma, taip pat turite teisę pasinaudoti mano darbo rezultatais.

Apie savo interesus galiu pasakyti tiek, kad visa tai kalbėdamas aš nesiekiu jokios naudos sau. Aš nepardavinėju sveikatos palaikymo produktų ir nesipelnavu iš sveikatingumo seminarų. Man septyniasdešimt devyneri metai, mano karjera buvo ilga ir sėkminga, o šią knygą aš parašiau ne dėl pinigų.

Gerai žinau, kad vegetariška mityba daugeliui žmonių atrodo nepriimtina. Bet padėtis pradeda keistis. Vegetariškos mitybos idėjos plinta. Dabartiniai vyraujantys mitybos modeliai nepasiteisina. Vienintelis klausimas yra toks: ar mes ištrūksime iš šių pančių anksčiau negu drauge su jais nūgarmėsime į dugną? O gal ir toliau teršime savo kūnus, savo protus ir savo planetą šios sistemos šlakais, kol ji sugrius nuo savo pačios ekonominio svorio ir ydingos biologinės logikos?

Seniau mityba buvo asmeninis kiekvieno žmogaus reikalas. Juo labiau niekas negalvojo, kad mūsų mitybiniai pasirinkimai gali būti kaip nors susiję su aplinka ar su visos planetos ateitimi. Tačiau dabar taip nebėra. Nuo mitybos priklauso ne tik mūsų biologiniai rodikliai kaip svoris ar kraujospūdis – nuo mitybos priklauso ir mūsų, kaip rūšies, ateitis.

Viskas mūsų pačių rankose. Viliuosi, kad ši knyga paskatins jus maitintis sveikai – dėl savo sveikatos, dėl ateities kartų ir dėl visos planetos.

– T. Colin Campbell
Lansingas, Niujorko valstija
2012-ųjų lapkritis

I DALIS

Sistemas nelaisvėje

1

Mitas apie šiuolaikinę sveikatos apsaugos sistemą

*Geriausias gydytojas ne tas, kuris ligą išgydo,
o tas, kuris sugeba nuo jos apsaugoti.*

– THOMAS FULLER

Kokie nuostabūs laikai gyventi! Šiuolaikinė medicina žada išsigelbėjimą nuo rykščių, kurios plakė žmoniją per visą jos istoriją. Ligos, negalios, senatvė – tų dalykų, regis, tuoj nebeliks, juos įveiks pažangios technologijos, genetikos ir farmakologijos laimėjimai, mitybos mokslas. Priemonė nuo vėžio atseit jau visai čia pat. Tai procesas, vadinamas DNR *splaisingu*. Jis leis pakeisti mūsų mutavusius, pažeistus genus visiškai sveikais. Nauji „stebuklingi“ vaistai atrandami praktiškai kiekvieną savaitę. O genetinis maisto modifikavimas kartu su pažangiomis perdirbimo technikomis greitai paprastą pomidorą ar morką padarys stebuklingais patiekalais. Galimas dalykas, ateis diena, kai galėsime nebevalgyti iš viso – paprasčiausiai prarysime tabletes su visomis mums reikalingomis maisto medžiagomis, ir viskas...

Tačiau šis rožinėmis spalvomis nutapytas paveikslas turi rimtą trūkumą – tai absoliutus melas! Visos tos gražios kalbos labai toli nuo tikrovės. Sprendžiame vėžio problemas kišdami milijardus dolerių į pavojingas ir neefektyvias gydymo programas. Norime sukurti naujus genus tarytum tie, kurie išsivystė per milijonus evoliucijos metų, būtų negerai. Vartojame toksiškus vaistus, kurie veikia ne gydo, o sukelia daugybę nepageidaujamų šalutinių reiškinių.

Amerikoje mes šnekame apie *sveikatos apsaugos sistemą*, tačiau aš ją pavadinčiau kitaip – tai, ką mes iš tiesų turime, yra *ligų apsaugos sistema*.

Laimei, turime geresnį, saugesnį ir pigesnį būdą, kuris leidžia mums būti sveikiems ir kurio šalutiniai poveikiai yra tik teigiami. Šis būdas saugo nuo daugumos dabartinių ligų ir negalavimų, tad jei jį pasirinksimė, naudotis ligų apsaugos sistemos paslaugomis mums nereikės apskritai.

LIGŲ APSAUGOS SISTEMA

Jungtinių Valstijos sveikatos apsaugos sistema, skaičiuojant vienam žmogui tenkančią sumą, kainuoja daugiausia pasaulyje, tačiau kai mūsų sveikatos būklė palyginama su kitų išsivysčiusių valstybių rodikliais, mes atsiduriame sąrašo apačioje.

Amerikiečiai yra ligoti. Nors sveikatai išleidžiame daug, tai sveikesnių mūsų nedaro. Netgi atvirkščiai – sergamumas daugeliu chroniškų ligų auga, o remdamiesi tokiais biožymenimis kaip nutukimas, diabetas ir padidėjęs kraujospūdis, galime daryti prielaidą, kad jis augs ir toliau. Nuo 1962-ųjų atsvarį turinčių ir nutukusių žmonių skaičius Jungtinėse Valstijose padidėjo nuo 13% iki 34% 2008-aisiais.¹ Tai labai daug! JAV Ligų kontrolės ir prevencijos centrai (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) skelbia, kad sergamumas antrojo tipo diabetu (pagal amžių standartizuotais duomenimis) Jungtinėse Valstijose nuo 1980-ųjų iki 2010-ųjų daugiau nei padvigubėjo nuo 2,5% iki 6,9%.² Hipertenzijos (padidėjusio kraujospūdžio) atvejai tarp suaugusių amerikiečių nuo 1997-ųjų iki 2009-ųjų išaugo 30%.³

O mirštamumas nuo diabeto nuo 2007-ųjų iki 2010-ųjų išaugo stulbinamai 29%.⁴ Visa tai aiškiai rodo, kad jokie medicinos laimėjimai iš esmės mūsų sveikatos geresnės nedaro. Mirčių skaičiaus jie *nemažina*. O kaina, kurią mokame už mediciną, yra labai aukšta.

Jau daugybę metų gydytojų išrašomų vaistų kainos kyla sparčiau nei infliacija. Manote, mūsų išlaidos vaistams pasiteisina? Pagalvokite dar kartą. Juolab kad tų vaistų šalutiniai poveikiai yra trečioji dažniausiai pasitaikanti mirties priežastis iškart po širdies ligų ir vėžio. Štai taip! Gydytojų skiriami medikamentai nužudo daugiau žmonių negu eismo nelaimės. Žurnale

Journal of the American Medical Association buvo pateikti dr. Barbaros Starfield (Barbara Starfield) duomenys. Jie rodo, kad 2000-aisiais nepageidaujami medikamentų poveikiai (pasireiškę, kai vaistus skyrė gydytojas, o pacientas juos vartojo, kaip nurodyta) nužudė 106 000 žmonių.⁵ Ir į šį skaičių neįtraukti atsitiktiniai perdozavimai.

Dar pridėkite 7000 kasmetinių mirčių nuo klaidingo medikamentų skyrimo ligoninėse, 20 000 mirčių nuo ligoninėse įvykusių klaidų, kurios su medikamentais nesusijusios (pavyzdžiui, blogai atliktos operacijos ar netinkamai prižiūrima įranga), 80 000 mirčių nuo ligoninėse pasigautų infekcijų ir dar 2000 mirčių per metus nuo bereikalingai atliktų operacijų. Taigi matome, kad ligoninė visai ne ta vieta, kur galime pajusti rūpestį savo sveikata.⁶

Ir vis dėlto jei apie tai pasiteirautumėte JAV vyriausybės, išgirstumėte spengiančią tylą. Štai ką apie mirčių priežastis savo internetiniame puslapyje skelbia Jungtinių Valstijų ligų kontrolės ir prevencijos centrai:

**1.1 ILIUSTRACIJA.
LIGŲ KONTROLĖS IR PREVENCIJOS CENTRŲ DUOMENYS
APIE MIRČIŲ PRIEŽASTIS JAV 2010 METAIS.⁷**

Mirties priežastis	Mirusiųjų skaičius
Širdies ligos	599 413
Vėžys	567 628
Chroniškos žemutinių kvėpavimo takų ligos	137 353
Insultas	128 842
Nelaimingi atsitikimai	118 021
Alzheimerio liga	79 003
Diabetas	68 705
Gripas ir plaučių uždegimas	53 692
Inkstų ligos	48 935
Savižudybės	36 909

Ar pastebite ką nors keista? Taip. Nematome net užuominos, kad medicinos sistema yra trečioji dažniausiai pasitaikanti mirties priežastis Jungtinėse Valstijose. Tokios informacijos paskelbimas pakenktų oficialiosios medicinos verslui, o Jungtinių Valstijų vyriausybei tas dalykas rūpi labiau nei žmonių sveikata.

Tačiau juk medicina išgydo daugybę ligonių. Galbūt neabejotina nauda, kurią gauna milijonai žmonių, nusveria tuos kelis šimtus tūkstančių mirčių kasmet?

Apsilankykite slaugos namuose ar geriatrijos centruose ir patys pasižiūrėkite, kaip „puikiai“ sistema rūpinasi tais, kuriems rūpesčio reikia labiausiai. Pajusite kadaise energija švytėjusių žmonių fizinį ir emocinį skausmą, sukeltą negalavimų ir ligų, kurių priežastis didžiąja dalimi yra jų vartojami medikamentų kokteiliai. Bet argi jie dėl to kalti? Juk gydytojai žino geriau, tiesa?

Taip tęsti galėčiau be galo. Bet esmę, manau, supratote: kuo daugiau išleidžiame sveikatos apsaugai, tuo nesveikesni ir bejėgiškesni tampame.

GEROJI ŽINIA

Visi tie milijardai dolerių mūsų sveikatos negerina. Iki žadamų didžiųjų persilaužimų sveikatos apsaugos srityje visada dar dešimtmetis, o jie tolsta taip pat greitai, kaip mes juos vejamės. Štai genetiniai tyrimai dabar gali paskatinti žmones košmariškiems žingsniams: kai kurios jaunos moterys dabar ryžtasi netekti krūtų vien dėl to, kad koks nors genetikas, atlikęs DNR testą, joms paskelbia, jog jos kada nors galbūt susirgs krūties vėžiu.

Tokie dalykai labai slegia.

Geroji žinia yra ta, kad pasiekti, palaikyti ar atstatyti gerą sveikatą medicininių proveržių ar genetinės manipuliacijos mums nereikia. Pusšimtį metų vykdyti tyrimai – tiek mano, tiek ir daugelio kitų – mane įtikino štai kuo:

- Kasdienis maistas yra kur kas galingesnis sveikatą lemiantis faktorius negu jūsų DNR ar aplinkoje esantys kenksmingi chemikalai.
- Tinkamai pasirinktas maistas gali pagydyti jus greičiau ir veiksmingiau negu patys brangiausi vaistai ar dauguma chirurginių intervencijų, be to, maistas neturi jokio nepageidaujamo šalutinio poveikio.

- Tinkamai pasirinktas maistas gali apsaugoti nuo vėžio, širdies ligų, antrojo tipo diabeto, insulto, geltonosios dėmės degeneracijos, migrenos, erekcijos disfunkcijos, artrito – ir tai ne visas sąrašas.
- Pradėti tinkamai maitintis niekada nevēlu. Net ir jei dabar sergate, gera dieta daugelio ligų eigą gali *pasukti atgal*.

Trumpai tariant, pakeiskite mitybą ir jūsų sveikata ims gerėti.

IDEALI MITYBA

Manoma, kad sveikas maistas yra beskonis ir neteikia jokio džiaugsmo. Laimei, tai netiesa. Evoliucija mus užprogramavo mėgautis maistu, kuris mūsų sveikatai naudingiausias. Viskas, ką turime padaryti, tai tik grįžti prie savo dietinių šaknų – nieko radikalaus ar nemalonaus daryti neprireiks.

Ideali žmogaus mityba yra neapdorotas ar mažai apdorotas augalinis maistas. Valgykite įvairias daržoves, vaisius, neperdirbtus riešutus ir sėklas, pupeles bei visadalius grūdus. O smarkiai perdirbtų maisto produktų ir gyvūninės kilmės maisto venkite. Laikykitės atokiau nuo papildomai pridamų aliejų, druskos ir cukraus. Stenkitės 80% kalorijų gauti iš angliavandenių, 10% iš riebalų ir 10% iš baltymų.

Štai tiek! Viskas pasakyta vos keliais žodžiais! Šioje knygoje mes tokio maisto pagrindu sudarytą dietą vadinsime WFPB (*whole foods, plant-based*). Beje, aš nesu didelis žodžio *dieta* gerbėjas, mat jis perša mintį apie herojiškas ir trumpalaikes pastangas, o ne apie nuolatinę ir daug džiaugsmo teikiančią mitybą.

JEI WFPB BŪTŲ TABLETĖ

Kiek sveika WFPB dieta yra iš tikrųjų? Pasvajokime, kad visą jos poveikį būtų galima patirti išgėrus tabletę. Įsivaizduokime didelės farmacijos kompanijos surengtą spaudos konferenciją, kurioje kalbama apie naują vaistą pavadinimu *Eunutria* (gr. *geras maistas*). Konferencijoje kompanija praneša, koks yra moksliskai įrodytas *Eunutrios* poveikis:

- Apsaugo nuo 95% visų vėžinių susirgimų, įskaitant ir tuos, kuriuos sukelia aplinkoje esantys toksinai.
- Apsaugo nuo beveik visų širdies priepuolių ir insultų.
- Atgal pasuka net ir sunkios širdies ligos eigą.
- Apsaugo nuo antrojo tipo diabeto ar pasuka ligos eigą atgal taip greitai ir efektyviai, kad vos po trijų dienų šio vaisto vartojimo pradžios toliau vartoti insuliną darosi pavojinga.

O kaip dėl šalutinio poveikio? Be abejonės, esama ir šalutinio poveikio. Pavyzdžiui:

- Kūno svoris tampa idealus.
- Padeda įveikti migreną, aknę, peršalimo ligas ir gripą, chroniškus skausmus ir žarnyno veiklos sutrikimus.
- Sustiprina regą ir klausą.
- Gydo erekcijos disfunkciją (jau vien tai šią tabletę padarytų labai populiarią).

Tai, kas čia suminėta, paliestų tik *Eunutrių* vartojančius žmones. Tačiau *Eunutrios* veikimas platesnis. Pavyzdžiui, teigiamą poveikį patiria ir aplinka:

- Šis vaistas lėtina ir galbūt net apgręžia globalinio atšilimo eigą.
- Mažina gruntinių vandenų taršą.
- Mažina poreikį kirsti pasaulio miškus.
- Leidžia uždaryti intensyviosios gyvulininkystės ūkius.
- Pagerina vargingiausių pasaulio gyventojų mitybą ir gyvenimo sąlygas.

Taigi kiek sveika yra WFPB dieta? Sunku įsivaizduoti naudingesnę sveikatai gydymą priemonę. Ji kur kas veiksmingesnė negu receptiniai vaistai, operacijos, vitaminų ir žolelių papildai bei manipuliacija genais.

Jei WFPB dieta būtų tabletė, tai jos išradėjas būtų turtingiausias pasaulio žmogus. Tačiau kadangi tai ne tabletė, tai jokios rinkos jėgos nesiima jos reklamuoti. Niekas dar nesugalvojo, koku būdu pralobti vien rodant

žmonėms, kaip maitintis. Tikroji tiesa apie WFPB kol kas yra palaidota po įžūlaus melo kalnu. Tos tiesos daug kam tiesiog nereikia.

KODĖL WFPB DIETA YRA TOKIA VEIKSMINGA

WFPB dietą tyriau keletą dešimtmečių ir pats įsitikinau jos veiksmingumu. Kodėl WFPB yra sveikiausias mitybos būdas? Remdamasis biochemijos žiniomis, turiu kelias prielaidas, kurias būtų galima subendrinti į vieną koncepciją – tai organizme vykstantys oksidacijos procesai.

Vykstant oksidacijos procesams, atomai ir molekulės, kontaktuodami su kitais atomais ir molekulėmis, netenka elektronų. Tai viena iš elementarių cheminių reakcijų. Kai perpjaunate obuolį ir susilietę su oru jis paruduoja ar kai ima rūdyti jūsų automobilis, jūs matote oksidacijos reakcijos rezultatą. Oksidacija vyksta ir mūsų organizme. Kai kurie tokie oksidacijos procesai yra natūralūs ir teigiami; pavyzdžiui, oksidacija pasitarnauja pernešant energiją. Oksidacija taip pat padeda organizmui atsikratyti potencialiai žalingų medžiagų: padaro jas tirpias vandenyje ir jos pašalinamos su šlapimu. Tačiau pernelyg audringa nekontroliuojama oksidacija yra sveikatos ir ilgaamžiškumo priešas. Esate matę, kaip intensyvi oksidacija pavėčia jūsų naują automobilį sena griuvena, o obuolio griežinėli – puvena. Vystant oksidacijai, atsiranda vadinamųjų laisvųjų radikalų, kurie yra atsakingi už senėjimo procesą, vėžį, širdies priepuolius, insultą ir kitas ligas.

Kaip susijęs maistas ir laisvieji radikalai? Esama įrodymų, kad daug baltymų turinčios dietos didina laisvųjų radikalų kiekį. Tačiau jeigu maitinėtės neperdirbtu ir mažai perdirbtu augaliniu maistu, tai suvartoti tiek daug baltymų beveik neįmanoma. Net jei visą dieną kirstumėte vaisius, daržoves ar grūdus, iš baltymų jums būtų sunku išspausti daugiau negu maždaug 12% visų gautų kalorijų.

Tačiau WFPB dieta duoda kur kas daugiau, negu vien tik pakeičia daug baltymų turintį gyvūninį maistą sveikesniu augaliniu maistu. Pasirodo, kad augalai taip pat gamina laisvuosius radikalus, tik šiuo atveju tai vyksta fotosintezės metu. Kad neutralizuotų laisvųjų radikalų poveikį, augalai evoliuciškai susikūrė gynybinį mechanizmą. Jį sudaro didelė grupė medžiagų, kurios prisijungia prie laisvųjų radikalų ir juos neutralizuoja. Šios medžia-

gos žinomos nelabai poetišku pavadinimu, tai – *antioksidantai*. Kai mes ir kiti žinduoliai valgome augalus, taip pat valgome ir tuose augaluose esančius antioksidantus. Ir jie tarnauja mums taip pat ištikimai ir efektyviai kaip ir tiems augalams – saugo mus nuo laisvųjų radikalų ir lėtina ląstelių senėjimo procesą. O naudingų oksidacinių procesų jie nestabdo – neutralizuoja tik žalingus pernelyg intensyvios oksidacijos produktus.

Žmogaus organizmas antioksidantų negamina, nes visą laiką jų gausiai gaudavo iš augalų, kurie ilgą laiką buvo svarbiausia mūsų mitybos dalis. Tačiau kai mūsų mityboje atsirado daugiau gyvūninio maisto ir sumažėjo augalinio, atsirado ir daugiau laisvųjų radikalų.

Vis dėlto kol kas tai tik teorija. Svarbiausias dalykas yra ne *kodėl* WFPB dieta pasiteisina, o pats faktas, kad ji *veiksminga*. Kad ir kokie čia veiktų mechanizmai, apie WFPB dietos naudą liudijantys įrodymai yra akivaizdūs.

DAŽNAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI

Kai skaitau viešas paskaitas, žmonės dažnai prašo konkrečių skaičių. Daugelis nori tikslių formulių ir taisyklių. Pavyzdžiui: „Kiek lapinių žalumynų turėčiau suvalgyti kas dieną?“ „Kokias mano dietos proporcijas turėtų sudaryti riebalai, baltymai ir angliavandeniai?“ „Kiek man reikia vitamino C ir magnio?“ „Ar tam tikrus maisto produktus reikėtų derinti su kitais produktais, o jeigu taip, tai kokiomis proporcijomis?“ O visų dažniausiai girdžiu tokį klausimą: „Ar norėdamas gauti šią naudą sveikatai, apie kurią jūs šnekate, privalau valgyti tik augalinės kilmės maisto produktus?“

Jei šie bei panašūs klausimai aktualūs ir jums, mano atsakymas yra toks: atsipalaiduokite. Pernelyg konkrečių skaičių aš pateikti nenoriu. Visų pirma todėl, kad WFPB dar nėra visiškai moksliskai ištirta. Be to, faktiškai niekas biologijoje nėra taip tikslu, kaip mes norėtume, kad būtų. Kaip rodo mano patirtis, kai laikotės WFPB dietos, rūpintis detalėmis nėra būtina. Tiesiog valgykite daug įvairaus augalinio maisto, o visa matematika pasirūpins pats jūsų organizmas!

Na, o jei kalbėsime apie tai, ar būtina maitintis vien augalinės kilmės maistu, pasakysiu, kad nežinau jokių mokslinių įrodymų, jog toks dietos grynumas yra absoliučiai būtinas, bent jau daugeliu atveju. (Tarp išimčių