

Ižanga

Žmogus yra vienintelis gyvas padaras, kuris maitinimąsi laiko ne vien savo išgyvenimo sąlyga, bet ir esmine geros savijautos prielaida. Ši mitybai teikiama svarba nuostabiai išreiškiama kinų rašte – viename iš seniausių žmonijos raštų, kuriame maistą reiškiantis ženklas 食 yra ženklo 良, reiškiančio „gerinti“, ir 人, reiškiančio „žmogus“, derinys. „Gerinti žmogų“ mitybos būdu – išsūkis, apie kurį tikriausiai jau galvojo ir graikų filosofai, nes žodžio „dieta“ šaknis *diata* reiškia „gyvenimo meną“; šis menas, pasak Epikūro, susijęs su nuolatinio balanso, leidžiančio vienu metu patirti didžiausią malonumą ir saugoti sveikatą, ieškojimu. Vienas iš geriausių tokio balanso ieškojimo pavyzdžių neabejotinai yra ta neįtikėtina gausybė maisto produktų (ir pirmiausia augalinės kilmės), kurie buvo atrasti gamtoje žmonijos evoliucijos eigoje. Vaisiai, daržovės, šakniavaisiai, grūdinės kultūros ar riešutai, kuriuos mes ir šiandien valgome, vaidino svarbų vaidmenį tiek kulinarinių tradicijų, susijusių su civilizacijų pažanga, evoliucijoje, tiek ligų prevencijoje.

Šis žmogaus rūpestis gerai maitintis neabejotinai kyla iš gilaus supratimo apie trapų jo egzistencijos pobūdį, iš jo kaip gyvos, tačiau... mirtingos būtybės pažeidžiamumo. Per visą evoliucijos laiką šis supratimas žmogų motyvavo ne tik, visų pirma, turėti savo palikuonių, bet kartu ir atlikti didesnių darbų, siekti narsesnių pergalių ir politinių

aljšansų, įgalinančių skleisti jo atmintį, t. y. leidžiančių egzistuoti net po savo mirties. Taigi, žmogaus gyvenimas neapsiriboja vien tik poreikiu išgyventi, kad platinti savo genus; jis apima ir siekį kurti, veikti, realizuoti, modeliuoti aplinką tokiu būdu, kad žmogaus pernelyg trumpa egzistencija būtų kompensuojama būsimų kartų išsaugoma atmintimi apie jų protėvių darbus.

Praktiniu požiūriu, šis pasiekimų troškimas visada tiesiogiai priklausė nuo sveikatos, nes žmogaus kiek įmanoma ilgesnio gyvenimo užsitikrinimas jam leidžia maksimaliai išnaudoti savo tikslų pasiekimui būtiną laiką. Todėl nereikėtų stebėtis tuo, kad geros sveikatos turėjimas visais laikais buvo žmogaus rūpestis (jei ne obsesija). Dažnai pamirštame, jog šiuolaikinė medicina, kuri šiandien yra mūsų gyvenimo dalimi, žmonijos istorijoje yra visai nesenas reiškinys, liudijantis apie nuostabią, vos per pusę amžiaus pasiektą pažangą. Realiam gyvenime žmonės buvo priversti medicininių išteklių nebuvimą kompensuoti ligų išvengimu, kiek tai įmanoma. Šis prevencinis požiūris buvo ypač susijęs su giliu supratimu apie maisto įtaką žmogaus gerai savijautai.

Mes manome, kad iš to privilegijuoto ryšio tarp mitybos ir jos prevencinio poveikio ligoms galima daug ko išmokti. Iš tikro daug rimčiausių šiuolaikinę mūsų visuomenę puolančių ligų, tarp jų daugelis vėžio rūšių, diabetas ir širdies-kraujagyslių ligos, dažnai yra tiesiogiai susijusios su mūsų gyvenimo būdu, todėl daugeliu atvejų jų gali būti išvengta. Prevencija šiuo atveju įgyja pirmąją reikšmę, kadangi kiekvienais metais nuo šių ligų

miršta 36 mln. žmonių. Jeigu nieko nebus daroma, manoma, kad sekančios kartos gyvenimo trukmė pirmą kartą bus trumpesnė lyginant su tėvų gyvenimo trukme. Šis gyvenimo sutrumpėjimas tiesiogiai priskirtinas ryškiam ligų, susijusių su gyvenimo įpročiais, tarp jų ir netinkama mityba, skaičiaus didėjimui. Ir net jei galima prognozuoti, kad dėl medicinos pažangos pavyks sušvelninti didžiąją dalį su minėtomis lėtinėmis ligomis susijusio neigiamo poveikio, tai neturės didelės įtakos vilčiai gyventi turint gerą sveikatą – rodikliui, kuris žmogui tikriausiai yra pats svarbiausias.

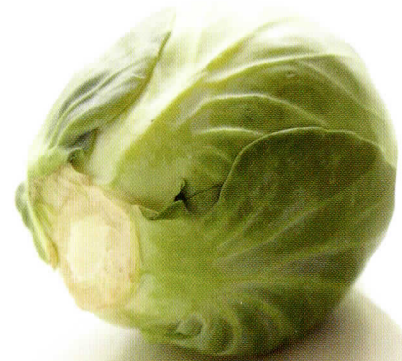
Vis dėlto esame įsitikinę, kad dabartinė situacija tikrai nėra nepakeičiama; priešingai – yra pagrindo optimizmui. Pastaraisiais metais esame augančio žmonių susidomėjimo tuo ryšiu, kuris egzistuoja tarp mitybos režimo pobūdžio ir kai kurių vėžio rūšių vystymosi, liudininkai. Vis daugiau žmonių domisi tiek į jų lėkštes patenkančių maisto produktų kilmę ir kokybę, tiek būdais, kuriais šie


maisto produktai galėtų būti kasdien vartojami siekiant pagerinti jų gyvenimo kokybę ir mažinti riziką susirgti tokiomis sunkiomis ligomis kaip vėžys. Šių reakcijų visuma rodo, kad tarp žmonių ir jų mitybos egzistuojantis ypatingas ryšys nėra tuščia sąvoka arba praeities liekana; priešingai, maisto produktų pobūdžiui daugybė žmonių teikia svarbią reikšmę.

Būtent tokios dvasios kontekste buvo sumanyta ši knyga, kurios tikslas – ne tik priminti, kiek daug sveika mityba gali aktyviai prisidėti prie geros savijautos ir ligų prevencijos, bet ir pasiūlyti konkrečias priemones tos mitybos principams pritaikyti praktiškai, kasdieniniame gyvenime, paprastų, greitų, ekonomiškų ir gardžių receptų pagalba. Skaitytojas galės konstatuoti, kad vėžio prevencija skiriant specialų dėmesį savo mitybos pobūdžiui atveria duris didžiuliam skonių ir kvapų spektrui, kuriame malonumas gerai valgyti puikiai dera su sveikatos puoselėjimu.

PIRMA *dalis*

1. VĖŽYS – TAI LIGA, SU KURIA REIKIA KOVOTI KASDIEN
2. VĖŽYS... LAŠTELIŲ APLINKOS KLAUSIMAS
3. NUTUKIMAS – DIDŽIULĖ PROBLEMA
4. MITYBA – VĖŽIO PREVENCIJOS ŠERDIS





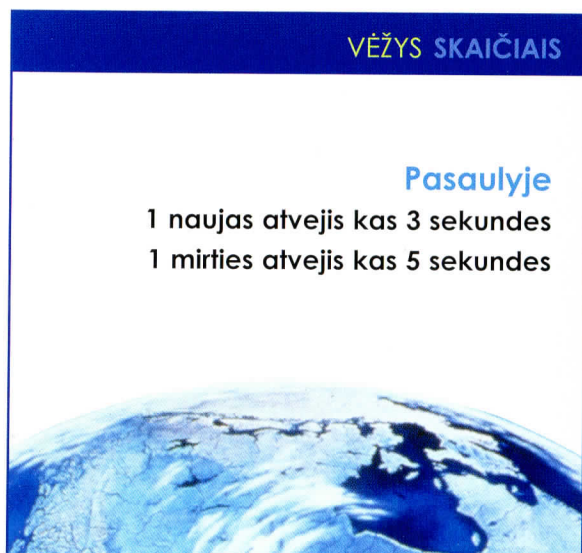
„Priešo akivaizdoje tėra vienas padrąsinantis žodis: prie ginklų!“

Euripide (480–406 m. pr. Kr.), *Rhesus*

1 SKYRIUS

Vėžys – tai liga, su kuria reikia kovoti kasdien

Kvebeke, kaip ir daugelyje pasaulio regionų, vėžys tapo svarbiausia visuomenės sveikatos problema, pirmą kartą aplenkdamas širdies-kraujagyslių ligas kaip pagrindinę mirštamumo priežastį. Su vėžiu susiję skaičiai nepalaujamai



1 lentelė

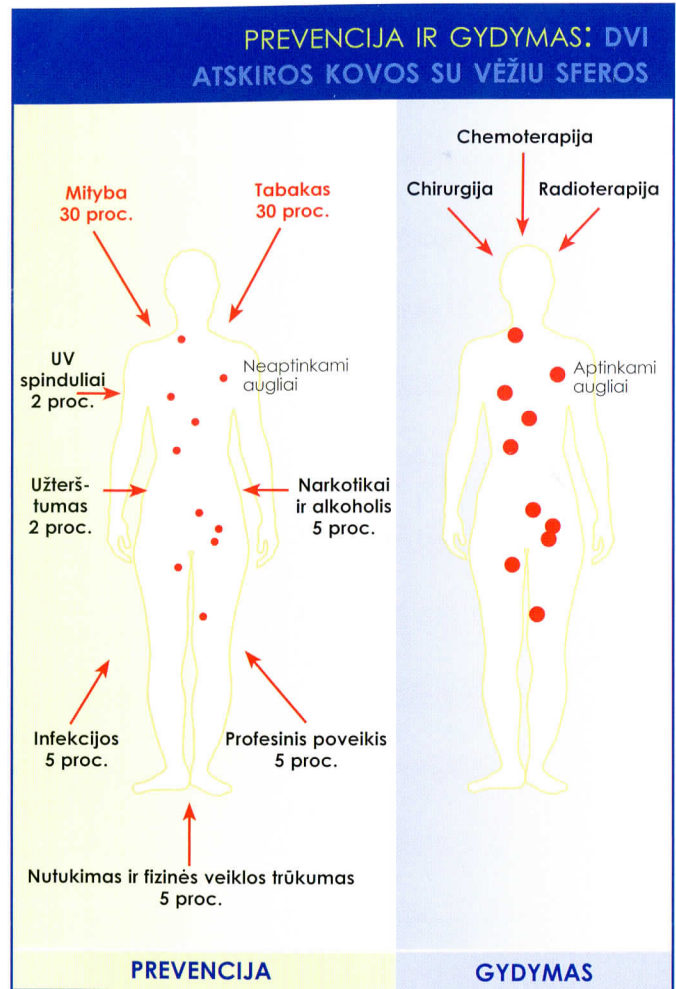
auga tokiu tempu, nuo kurio tiesiog svaigsta galva (1-a lentelė): pasaulio mastu kas tris sekundes yra užregistruojamas naujas vėžio atvejis, o kas penkias sekundes kažkas miršta nuo šios ligos. Nėra jokio pagrindo prognozuoti, kad ši tendencija per artimiausius metus pagerės; taigi šiuo metu manoma, jog dviejų žmonių iš penkių gyvenimą sujauks vėžys ir, nepaisant visų kovai su vėžiu skiriamų galių, valios ir vilčių, vos daugiau kaip pusė šių asmenų dar gyvens praėjus penkeriems metams nuo diagnozės. Vėžys yra sudėtinga liga, kurią vis dar yra labai sunku veiksmingai gydyti, ypač kai ji diagnozuota vėlesnėje stadijoje; o tai, deja, įvyksta pernelyg dažnai. Ir jei pažanga chirurgijos, radioterapijos ir chemoterapijos srityse leidžia šiuo metu sėkmingai gydyti kai kurias vėžio rūšis, tai kitų, labai paplitusių vėžio rūšių, tokių kaip gaubtinės žarnos ir plaučių vėžys, atveju išgyvenamumas neviršija 25 proc. ir yra daugelio tūkstančių žmonių mirties kiekvienais metais priežastis.

VĖŽĮ PERNELYG DAŽNAI SĄLYGOJA... GYVENIMO BŪDAS

Vėžio atžvilgiu mes laikomės iš esmės fatališko požiūrio, jeigu manome, kad ši baisi statistika atspindi nekintamą padėtį, su kuria mes privalome susitaikyti be įsikišimo galimybės. Tačiau kova su vėžiu – tai ne laukimas, kol liga pasieks pažengusią klinikinę stadiją, dėl ko būtinas chirurginis įsikišimas, radioterapija ar chemoterapija: įmanoma aktyviai kovoti prieš vėžį padarant tam tikrus savo elgsenos pokyčius, kurie leis kovoti su vėžio vystymusi jo ištakose ir tuo būdu neleis jam išsivystyti (1-as pav.). Išsami pagrindinių vėžio priežasčių analizė rodo, jog beveik du trečdaliai šios ligos atvejų yra tiesiogiai susiję su tam tikrais mūsų gyvenimo būdo aspektais ir dėl to gali būti išvengiami. Tabakas, kuris vienas pats yra atsakingas už trečdalį visų vėžio atvejų, yra geriausias pavyzdys to teigiamo poveikio, kurį gali sąlygoti tam tikri mūsų gyvenimo įpročių pakeitimai. Bet ir be tabako yra kitų gyvenimo būdo aspektų, visų pirma mitybos režimo sudėties, kurie lygiai taip pat gali turėti didelę įtaką rizikai susirgti daugeliu vėžio rūšių. Taigi vėžio prevencijos potencialas yra didžiulis ir būtina suprasti tos prevencijos priemonių svarbą kovoje su šia liga.

MITYBOS ĮTAKA VĖŽIUI

Šiandien nebėra jokių abejonių, kad mitybos režimo sudėtis turi nustatytą poveikį rizikai susirgti vėžiu. Visuose vertinimuose, kuriuos atliko įvairių tarptautinių organizacijų, visų pirma Pasaulio vėžio tyrimų fondo (angl. *World Cancer Research Fund*), vėžio srities ekspertai, patvirtinamas faktas,



1 paveikslas

kad apytikriai trečdalis vėžio atvejų yra tiesiogiai susiję su netinkama mityba, bendrai apibūdinama kaip augalinės kilmės produktų, tokių kaip vaisiai ir daržovės, trūkumas. Pagrindinės vėžio rūšys, nuo kurių kenčia mūsų visuomenė, turi mitybos kilmės

MITYBOS ĮTAKA VĖŽINIŲ SUSIRGIMŲ SKAIČIAUS MAŽĖJIMUI					
Vieta (Pagal susirgimų skaičių)	Auglio tipas	Paplitimas pasaulyje (milijonui gyventojų)	Gali būti išvengta mitybos būdu		
			Pesimistinis vertinimas (proc.)	Optimistinis vertinimas (proc.)	
1	Plaučių	1320	20	33	
2	Skrandžio	1015	66	75	
3	Krūties	910	33	50	
4	Gaubtinės ir tiesiosios žarnos	875	66	75	
5	Burnos ir ryklės	575	33	50	
6	Kepenų	540	33	66	
7	Gimdos kaklelio	525	10	20	
8	Stemplės	480	50	75	
9	Prostatos	400	10	20	

Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective – Pasaulio vėžio tyrimo fondas, Amerikos vėžio tyrimo institutas

2 lentelė

komponentą, o jo santykis yra ypač aukštas virškinimo sistemos (gaubtinės žarnos, skrandžio, stemplės) vėžių atvejų: trys ketvirtadaliai šių vėžio atvejų yra tiesiogiai priskirtini mitybos režimo pobūdžiui (2-a lentelė). Ši statistika yra ypatingai ryški gaubtinės žarnos vėžio, kuris yra antroji mirštamumo nuo vėžio priežastis po plaučių vėžio, atveju: jei plaučių vėžys yra susijęs su rūkymu (apie 85 proc. vėžio atvejų sukelia tabako vartojimas), tai gaubtinės žarnos vėžys yra glaudžiai susijęs su mityba (apie 75 proc. atvejų siejami su mitybos kilmės priežastimis). Be to, eilė tyrimų, atliktų imigrantų tarpe, parodė, kad didelė kitų labai paplitusių vėžio rūšių, pavyzdžiui, krūties ir prostatos, pro-

centinė dalis taip pat turi svarbų mitybos kilmės komponentą, kuris ženkliai prisideda prie tokio šių vėžio rūšių išplitimo mūsų visuomenėje (žr. paryškinimą, p. 16).

Taigi didelis gaubtinės žarnos, krūties ir prostatos vėžio atvejų skaičius, būdingas ekonomiškai išsivysčiusioms visuomenėms, yra tragiškas pavyzdys, iškalbingai liudijantis apie svarbią mitybos reikšmę vėžio vystymosi procese ir rodantis, koku mastu mūsų mitybos režimo pakeitimas, įtraukiant į jį galinčius mus apsaugoti nuo vėžio elementus, yra nepajudinamas visų kovos su šia liga strategijų tikslas.