

Dieta rdzennych ludów na odsiecz w walce z chorobami cywilizacyjnymi

13 kwietnia 2016

Tradycyjna żywność spożywana przez wiejskie społeczności zawiera składniki odżywcze, których często brakuje w powszechnie dostępnej żywności krajów wysoko i średnio uprzemysłowionych. Bezprecedensowy poziom chronicznych chorób niezakaźnych skłania nas do zwrócenia większej uwagi na dietę naszych przodków w celu przywrócenia utraconych składników pożywczych. Niektórzy wierzą wręcz, że taka zmiana może polepszyć relacje społeczeństw z Ziemią oraz zregenerować zdrowie ludzi i środowiska naturalnego.

Sarah Somian, francuska dietetyk mówi – „Wzrost znaczenia rolnictwa przemysłowego przyczynił się do poczucia zerwania więzi u ludzi ze spożywanym posiłkiem. Wiele rodzajów tradycyjnego i mało przetworzonego pożywienia spożywanego przez wiejskie społeczności, jak np. proso, czy mięso karibu, jest bardzo odżywcze i dostarcza zdrowych kwasów tłuszczowych, mikroelementy oraz działa na organizm oczyszczająco, czego nie można powiedzieć o popularnej diecie krajów rozwiniętych.”

Tradycyjna dieta rdzennych ludzi na całym świecie – od leśnego pożywienia złożonego z korzeni i bulw we wschodnich Indiach po zimnowodne ryby, karibu i foki w Arktyce, jest zróżnicowana, dopasowana do lokalnego środowiska i może przeciwdziałać niedożywieniu oraz wielu chorobom.

„U bardzo wielu rdzennych społeczności i plemion system żywnościowy jest kompleksowy, samowystarczalny, ogromnie bogaty w składniki odżywcze” – mówi Jo Woodman badacz i aktywista z organizacji Survival International, zajmującej się obroną praw ludności tubylczej.

Jednak zakłócenie tradycyjnego stylu życia spowodowane degradacją środowiska naturalnego oraz wprowadzeniem przetworzonego pożywienia, rafinowanych tłuszczów i olei oraz pustych węglowodanów przyczynia się do pogorszenia ich zdrowia i obniżenia produkcji bogatych odżywczo artykułów spożywczych, które mogłyby błogosławieństwem także dla innych społeczności.

Harriet Kuhnlein, założyciel Centrum Żywienia i Środowiska Ludności Tubylczej na Uniwersytecie McGill w Kanadzie powiedział, że tradycyjny system żywnościowy powinien być dokumentowany tak, aby twórcy prawa wiedzieli, jaka wartość jest bezpowrotnie tracona na skutek rujnowania ekosystemów nie tylko dla rdzennych społeczności, ale i dla wszystkich ludzi.

Według Międzynarodowego Instytutu Badań nad Żywym Inwentarzem w Nairobi w Kenii, od wczesnych lat 1960. wzrost ekonomiczny, urbanizacja oraz wzrost populacji ludzkiej do 7 mld osób przyczyniły się do spotęgowania konsumpcji produktów zwierzęcych, takich jak mięso, jaja i produkty mleczne, tak że stanowiły 13% źródła energii w światowej diecie na rok 2013. Wzrastająca liczba zwierząt hodowlanych konsumuje ponad 1/3 uprawianych zbóż.

To właśnie ekspansja rolnictwa, głównie na rzecz upraw zbóż, przyczyniła się w 80% do zniszczenia pokrywy leśnej na całym świecie.

Wraz ze wzrostem populacji do spodziewanych 9 mld na rok 2050 będzie potrzeba wyprodukować o połowę więcej żywności, a jej produkcja będzie zależna od zdrowych ekosystemów. Jeśli środowisko jest zniszczone lub zatrute, ma to ogromny wpływ na ilość i jakość dostarczanego przez nie pożywienia.

System żywnościowy rdzennych ludów polegający na zbiorze i przygotowywaniu jedzenia z maksymalnie bogatymi składnikami spożywczymi, jakie może zapewnić środowisko, w którym żyją, jest bardzo szeroki. Obejmuje m.in. prowadzących koczowniczo, zbieracko-łowiecki tryb życia Indian Ache z Paragwaju,

masajskich pasterzy ze wschodniej Afryki, hodowców reniferów z ludu Sami z Północnej Skandynawii, innuickich rybaków i myśliwych z północnej Kanady, czy też rolników z plemienia Kondh ze wschodnich Indii, uprawiających proso. To, co łączy te wszystkie grupy, to wiedza, jak jeść w sposób, który zaspakaja potrzeby organizmu na składniki odżywcze bez niszczenia środowiska.

Konkluzja badań wspartych przez FAO, dotyczących rodzimego systemu żywnościowego, odżywiania i zdrowia z 2009, których współautorem był wspomniany wyżej Kuhnlein, jest następująca: „System żywnościowy rdzennych społeczności zawiera prawdziwe skarby i wiedzę, wywodzące się z długo ewoluujących kultur i wzorców życia zgodnych z lokalnymi ekosystemami.”

W ostatnich latach takie zboża, jak komosa ryżowa, fonio i proso, które od bardzo dawna były uprawiane przez rdzenne i wiejskie społeczności w krajach rozwijających się, a obecnie stopniowo zapominane przez młodsze i bogatsze pokolenia, zyskują coraz większą popularność w krajach rozwijających się.

Warto zwrócić uwagę także na nasz bardzo tradycyjny system odżywiania ukształtowany na ziemiach polskich w czasach przedrozbiorowych. Wówczas istniało w naszej kuchni bardzo wiele gatunków kasz, jak np. jagła (proso), czy orkisz. Ziemniaki nie były wówczas znane, a wieprzowina wcale nie była popularnym mięsem. Przeciętny mieszkaniec polskiej wsi znał ponad 100 gatunków dzikich roślin jadalnych i leczniczych. Być może obecnie dostępne u nas warzywa nie były wówczas zbyt rozpowszechnione, czy nawet znane, ale korzystano z całej masy dzikich roślin jadalnych, które same w sobie cechują się wyjątkowymi walorami prozdrowotnymi.

Przykład witalności rdzennych społeczeństw żyjących na sposób tradycyjny może posłużyć dla nas przykładem, że rozpoznanie, jak efektywnie korzystać z darów naszej rodzimej przyrody może poprawić naszą kondycję i zdrowie.

Opracowanie: Tomasz Nakonieczny

Źródło oryginalne: WhiteWolfPack.com

Źródło polskie: LudyZiemi.blogspot.com