

Jak tuczy nas rząd?

16 kwietnia 2013

Rząd oraz lobby żywnościowe przyczyniły się nie tylko do naszego roztycia, ale także do utrzymywania nas w tym stanie. Poprzez dotacje i niewłaściwe wskazania żywieniowe Kongres, Agencja ds. Żywności i Leków oraz Departament Rolnictwa utrudniły nam podejmowanie mądrych decyzji żywieniowych.

To wcale nie jest tak, że się tym nie przejmujemy. Amerykanie wydają 33 mld USD rocznie na produkty i usługi mające pomóc im schudnąć. W każdej minucie 45% kobiet i 30% mężczyzn w USA stara się schudnąć. Jednak mimo tego Amerykanie są w gorszej formie niż kiedykolwiek.

W Stanach Zjednoczonych, gdzie 65% dorosłych cierpi na nadwagę, otyłość stanowi poważne zagrożenie zdrowia. Odsetek osób zmagających się z otyłością wzrósł z 14,5% w 1980 r. do 30,5% obecnie. Liczba dzieci z nadwagą jest rekordowo wysoka: cierpi na nią 10,4% dzieci w wieku 2–5 lat, 15,3% dzieci w wieku 6–11 lat oraz 15,5% dzieci w wieku 12–19 lat.

DEZINFORMACJA

Pamiętacie piramidę żywieniową? W 1982 r. władze rządowe zaleciły Amerykanom zmniejszenie ilości tłuszczu w diecie z 40% do 30% dziennego spożycia – i skorzystaliśmy z ich rady. Zamiast tłuszczów Amerykanie zaczęli spożywać więcej węglowodanów: według profesora pediatrii Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco dr. Roberta Lustiga od 1989 r. do dnia dzisiejszego ich spożycie wzrosło o 57 g na osobę. Obecnie dieta przeciętnego Amerykanina składa się w 50% z węglowodanów, 15% z białek i 35% z tłuszczów.

Jednocześnie, pomimo tego, że Carbohydrate Nutrition Laboratory przy Departamencie Rolnictwa było innego zdania, komitet Agencji ds. Żywności i Leków uznał cukier za „ogólnie bezpieczny” – nawet w przypadku cukrzyków. W ramach Ustawy o

Budżecie Rolnym z 2011 r. Kongres ustanowił, że w szkolnych stołówkach sos do pizzy będzie można uznawać za warzywo.

Pomijając kwestię tego, czy takie zalecenia rządowe są właściwe, czy nie, przejęcie przez rząd roli opiekunki żywieniowej zasadniczo zwalnia Amerykanów z odpowiedzialności za własne decyzje dotyczących odżywiania. W latach 90. Amerykanki ślepo pochłaniały dietetyczne desery firmy SnackWells uchodzące za w miarę rozsądne smakołyki. W końcu ciasteczka SnackWells spełniały rządowe normy: miały niską zawartość tłuszczu i zawierały „bezpieczny” cukier. Rodzice wysyłają dzieci do szkoły z przekonaniem, że na szkolne posiłki składają się zdrowe owoce i warzywa – nigdy nawet nie pytając, co tak naprawdę ich dzieci spożywają każdego dnia.

Ponadto zalecenia rządowe odradzają prywatnym grupom żywieniowym próby konkutowania z „oficjalnymi” poradami. Weźcie pod uwagę krytyczne przyjęcie książki dr. Atkinsa Dr. Atkins’ Diet Revolution. Pomimo tego, że książka stała się bestsellerem, spotkała się ona z krytyką ze strony establishmentu żywieniowego. Agricultural Resource Service przy Departamencie Rolnictwa nadal ostrzega, że dieta na początku stanowiła chwyt reklamowy i ostatecznie nie wiadomo, czy rzeczywiście jest skuteczna, czy nie.

Na przestrzeni lat zalecenia rządowe przyczyniły się do zastąpienia smalcu tłuszczami trans (obecnie uznawane są za śmiertelne), zamiany masła na margarynę, a następnie z powrotem na masło, a także do sprzecznych zaleceń dotyczących jajek, soku pomarańczowego, witamin, niektórych ryb oraz temperatury, przy której bezpiecznie jest spożywać mięso. Czy może zatem dziwić fakt, że Amerykanie nie są ani trochę bliżej osiągnięcia swoich celów żywieniowych?

DOTOWANE ODŻYWIANIE

Dotacje rolnicze umacniają zalecenia rządu. Większość przeznaczanych jest jedynie na kilka upraw: soję, kukurydzę,

ryż i pszenicę – przy czym wszystkie te produkty można przerobić na taną wysoko przetworzoną żywność.

Weźmy na przykład kukurydzę. Od połowy lat 80. XX w. za sprawą dotacji rządowych kukurydza była dla rolników produktem dochodowym – nawet wówczas, gdy ceny rynkowe kukurydzy były niskie. Dlatego też gospodarstwa rolne na środkowym zachodzie Stanów Zjednoczonych zaczęły produkować je w dużych ilościach. Firmy spożywcze wykorzystały taną kukurydzę do produkcji syropu glukozowo-fruktozowego jako substytutu droższego cukru, którego cenę sztucznie osłódzono taryfami, kontyngentami przywozowymi i dopłatami mającymi na celu niedopuszczenie tańszych dostawców z zagranicy na rynek amerykański.

Syrop glukozowo-fruktozowy znalazł zastosowanie we wcześniej niesłodzonej żywności. Obecnie przeciętny Amerykanin spożywa około 19 kg syropu glukozowo-fruktozowego rocznie – finansowanego przez amerykańskie dopłaty do kukurydzy. Do tego dochodzi 13 kg zwykłego cukru, ponieważ – według Departamentu Rolnictwa – właśnie tyle przeciętnie go spożywamy.

Z pszenicy, ryżu i soi tworzy się podobnie przetworzone produkty spożywcze. Pszenicę poddaje się wytlaczaniu, usuwając z niej białko, lub mieleniu i wybielaniu w celu uzyskania białej mąki pozbawionej minerałów. Z ryżu usuwa się bogate w witaminy otręby, aby szybciej się gotował. Soję poddaje się ugniataniu, ścieraniu na miazgę i wytlaczaniu w celu uzyskania tysiąca różnych produktów.

Dzięki dotacjom rządowym żywność ta jest bardzo, bardzo tania – znacznie tańsza niż niedotowane produkty surowe, ryby czy mięso. Oczywiście reakcją Amerykanów na niskie ceny są masowe zakupy. Obecnie Amerykanie wydają 23% budżetu przeznaczanego na produkty spożywcze na żywność przetworzoną i słodyczne (dla porównania w 1982 r. było to 12%).

ODSUWANIE RZĄDU OD PÓŁEK Z ŻYWNOŚCIĄ

Dietetyce daleko do bycia ugruntowaną dziedziną nauki. Różni

naukowcy zalecają diety niskowęglowodanowe, wegetariańskie, wegańskie, „zdrową” żywność czy zwykłe liczenie kalorii jako sposób na zrzucenie wagi i poprawienie zdrowia. Jedno jest jednak jasne: ingerencja rządu prowadzi nas w złym kierunku – w stronę słodzonej i przetworzonej żywności, której nie zalecają żadni lekarze, dietetycy czy naukowcy. Aby ulepszyć „typową dietę amerykańską”, rząd musi przede wszystkim usunąć się z drogi.

Autor: Jenna Robinson

Tłumaczenie: Justyna Szumiło

Źródło oryginalne: „The Freeman” (styczeń–luty 2013, vol. 63, no. 1)

Źródło polskie: [Instytut Misesa](#)