

Jedzenie ziemi korzystne dla żołądka

7 czerwca 2011

Na całym świecie wiele osób wykazuje skłonności do geofagii, czyli zjadania gleby. W najnowszym numerze „The Quarterly Review of Biology” opisano szeroko zakrojoną analizę badań na ten temat, która wskazuje, że takie zachowanie jest korzystne dla zdrowia.

Z badań wynika bowiem, że geofagia chroni żołądek człowieka przed toksynami, pasożytami i patogenami.

Pierwsze pisemne świadectwo dotyczące ludzkiej geofagii pozostawił nam Hipokrates. Od tamtego czasu doniesienia o zjadaniu ziemi, szczególnie przez dzieci i kobiety w ciąży, nadchodzą z całego świata. Dotychczas jednak naukowcy nie potrafili wyjaśnić, dlaczego ludzie jedzą ziemię. Istniało wiele prawdopodobnych teorii: od potrzeby zaspokojenia głodu tam, gdzie występuje niedobór żywności, po konieczność zapewnienia organizmowi mikroelementów, których brakuje w diecie. Inna teoria mówiła o ochronie przed patogenami, pasożytami i toksynami roślinnymi.

Sera Young wraz ze swoim zespołem z Cornell University postanowiła przyjrzeć się bliżej doniesieniom o geofagii. Utworzono bazę danych, w której znalazło się 480 doniesień o kulturowo uwarunkowanej geofagii. Pochodziły one od misjonarzy, lekarzy, podróżników czy antropologów. W bazie zebrano maksymalnie dużo szczegółów dotyczących warunków w jakich dochodziło do zjadania ziemi oraz tego, kto poddawał się takim praktykom.

Uczeni doszli do wniosku, że hipoteza o głodzie jest mało prawdopodobna, gdyż geofagię notuje się nawet tam, gdzie nie brakuje żywności. Ponadto, gdy ludzie jedzą ziemię, spożywają tak małe jej ilości, że nie zaspokoją uczucia głodu.

Hipoteza o składnikach odżywczych też nie wytrzymuje krytyki. Najczęściej bowiem spożywane są różne typy gliny, które zawierają niewiele żelaza, cynku czy wapnia. Ponadto, jeśli chodziłoby np. o wapń, to można by oczekiwać, że geofagia będzie nasilała się w okresie młodości czy starości, gdy zapotrzebowanie na ten pierwiastek jest największe. Nie stwierdzono jednak takiej zależności. Niektórzy sugerowali, że geofagia ma związek z anemią, ale badania wykazały, że ludzie jedli ziemię nawet wówczas, gdy otrzymywali w diecie suplementy żelaza. Co więcej, niektórzy specjaliści sugerują, że glina w żołądku może utrudniać przyswajanie, więc nie chodzi tutaj o braki w diecie.

Zdaniem uczonych z Cornell najbardziej pasuje teoria o ochronie przed pasożytami, toksynami czy patogenami. Z bazy danych wynika bowiem, że geofagia najczęściej występuje u kobiet we wczesnych stadiach ciąży oraz u dzieci. Obie te kategorie są szczególnie wrażliwe na patogeny i pasożyty. Ponadto z geofagią najczęściej mamy do czynienia w tropikach, gdzie w żywności występuje bardzo wiele mikroorganizmów. Badania wykazały również, że ludzie często jedzą ziemię w momencie, gdy mają problemy z przewodem pokarmowym. Mało prawdopodobne, by problemy te były wywoływane przez geofagię, gdyż zjadana glina wykopywana jest z pewnej głębokości, gdzie patogeny i pasożyty raczej nie występują. Glina ta jest też gotowana przed spożyciem.

Opracowanie: Mariusz Błoński

Na podstawie: California Science & Technology News

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)