Odżywianie kłamstwem

29 października 2009

“Szaleństwo diety nisko-tłuszczowych jest z nami od dwóch dekad, jednak Amerykanie wciąż przybierają na wadze. Dlaczego? Powód jest prosty: diety nisko-tłuszczowe po prostu nie działają.” (Kevin Vigilante, Mary Flynn, “Low-Fat Lies, High-Fat Frauds”, 1999)

Pojęcie „dieta” pochodzi z łaciny i greki, jej znaczenie to rutyna, nawyk – droga życia. Lecz nowoczesne pojęcie tego terminu zmieniło się drastycznie i aktualnie kiedy słyszymy „dieta” – automatycznie myślimy o tych kalorycznych reżimach, które przez krótki czas mają odmienić nasze życie na zawsze. Nasi zachodni sąsiedzi kojarzą dietę (ang. – diet) tylko z puszek Coca-Coli. Jednak dieta nie ma nic wspólnego z nowoczesnymi kłamstwami industrializmu.

Dieta, to jest to czym się odżywiamy i możemy płynnie manipulować i balansować pożywieniem w obrębie diety. Dieta to nic innego jak jedzenie, które jemy na co dzień – nie żadne białka, węglowodany i tłuszcze. Niestety, większość nowoczesnych rewolucyjnych diet polega na tej generalnej klasyfikacji składników odżywczych. Większość z nas, spogląda na etykietki aby policzyć kalorie lub tłuszcze i podąża śladem diet skomponowanych z kalorii, białek, węglowodanów i tłuszczów. Jednak w sklepach nie ma na szczęście jeszcze półek oznaczonych „białko” lub „węglowodany”. W rzeczy samej, dla przeciętnej osoby, zrozumienie nauki o żywieniu jest to bardzo trudne zadanie. Nie dlatego, że jest ona trudna. Ale dlatego, że jest ona przesycona ideami, teoriami i ogromnym biznesem – w rezultacie opinie są tak samo zagmatwane jak w polityce. W tym przypadku, ofiarami tej batalii są przeciętni ludzie. Wydawać by się nawet mogło, że naukowcy kompletnie nie rozumieją zagadnień żywieniowych, ponieważ ich prace różnią się w podstawowych założeniach. Świat naukowy, dopuszczony do analizowania naturalnych procesów, próbuje być mądrzejszy od

natury. Lecz nasza wiedza, jest tylko marnym urywkiem całości wielkiego projektu, zaprojektowanego i prowadzonego przez niewidzialne siły natury. Naszym problemem jest przekonanie o tym, że już wszystko wiemy. Ale przecież nie możemy być mądrzejsi niż nasz stwórca – życie.

Przekonani przez władzę o racji badań naukowych, pozwoliliśmy im wnieść do naszego życia strach, który ma wpływ na nasze dokonywanie wyborów. Czy był to niezamierzony błąd, czy zamierzony akt – naukowcy wykreowali w nas specyficzne fobie, takie jak fobia cholesterolu czy fobia tłuszczowa. Większość z nas staje się nerwowa, kiedy słyszymy słowo „cholesterol". Już w 1920 roku John Watson wraz z Rosalie Rayner udowodnili światu, że fobie można wywoływać u ludzi. Stąd faktem jest, że rządy pracujące nad zaleceniami żywieniowymi, wykreowały u nas takie fobie, mówiąc nam abyśmy unikali cholesterolu za wszelką cenę – w ten sposób utrzymując jego niski poziom we krwi. Ten mit krążył wśród nas przez ponad trzydzieści lat, powodując coraz to mniejsze jego spożycie. Nawet dzisiaj, wielu z nas skupia się na ograniczaniu cholesterolu w naszych dietach. Ale prawda jest zupełnie inna – cholesterol, który jemy wraz z pożywieniem, nie ma nic wspólnego z cholesterolem krążącym we krwi. Wbrew przeciwnie – jedząc cholesterol obniżamy poziom cholesterolu we krwi. Poza tym, cholesterol jest bardzo ważnym składnikiem odżywczym i jest używany przez ciało do produkcji hormonów. Jest on specjalnie ważny dla mężczyzn, u których wspomaga on produkcję testosteronu – głównego męskiego hormonu.

Dlaczego więc to błędne przekonanie było nagłaśniane tak długo? Prawdopodobnie miało to związek z czasem, w którym po raz pierwszy dowiedzieliśmy się o istnieniu cholesterolu – nie potrafiliśmy jeszcze wtedy rozróżniać dobrego cholesterolu (HDL) od tego szkodliwego (LDL).

Ogromny biznes związany ze sprzedażą nowych diet odchudzających, uniemożliwia prawdzie ujrzenie światła dziennego. Pieniądze, biznes, pieniądze.

Nawet jeśli pojmiesz podstawowe założenia żywienia, ta wiedza może być nie wystarczająca, abyś mógł odseparować kłamstwa od prawdy. Możesz nie wiedzieć jak i kiedy jesteś okłamywany. Jeśli kiedykolwiek, zrzucenie zbędnych kilogramów było dla ciebie wyzwaniem, prawdopodobnie spotkałeś się już z cudownymi dietami, mającymi ci pomóc. Te diety są oparte na teoriach, tak bardzo od siebie odmiennych, że wykluczają się one nawzajem. Te rewolucyjne pomysły, zostawią cię w zakłopotaniu, one zostały zaprojektowane aby wzbudzić poczucie winy. Część z nich, zostało stworzonych dla twojego niepowodzenia, ponieważ to nie jest możliwe dla normalnego człowieka wytrwać zbyt długo na takiej diecie. Mówimy tutaj również o rządowej nisko-tłuszczowej diecie (ang. – low-fat). Twoje ciało ma swoje mechanizmy, dzięki którym broni się przed brakiem składników odżywczych. Tajemnicą psychologii jest natomiast fakt, że za niepowodzenie obwiniamy siebie, nie twórców diety („przecież napisał to ktoś, kto musi się znać”). Loren Cordain, sławny badacz diety ewolucyjnej ludzi, napisał w swojej książce, że nauka o żywieniu jest tak samo sporna jak polityka i religia. My możemy przypuszczać, że ten chaos wokół żywienia został spowodowany przez brak wiedzy.

Jakość poszczególnych składników odżywczych, również może różnić się pomiędzy sobą znacząco. Rządy traktują opinię publiczną jak głupców – zakładając, że ludzie są zbyt głupi aby zrozumieć cokolwiek innego niż rozkład na białka, tłuszcze i węglowodany. To jest właśnie powód, dla którego powiedziano nam abyśmy wyrzucili jakikolwiek tłuszcz – ponieważ założono, że nie jesteś w stanie zrozumieć różnicy pomiędzy dobrym wielonienasyconym a szkodliwym nasyconym tłuszczem. Nasze rządy nie powiedziały nam, że węglowodany to cukry (szybko i wolno-wchłanialne), krochmal (dodawany do prawie każdej żywności) oraz naładowane błonnikiem, wolno-wchłanialne pełne ziarna. Również nie dowiedzieliśmy się, że białka dzielą się na szybko i wolno-wchłanialne, z różnymi profilami aminokwasowymi i jakością. Do dziś wielu nie wie, co to jednonienasycone kwasy tłuszczowe, czy są dobre czy złe – bo

to przecież majonez, margaryna ale również omega 3 lub omega 6. Potrzebujemy zbalansowanej diety, tak samo jak potrzebujemy poznać prawdę. To jest dla nas bardzo ważne, zrozumieć w końcu jak różne składniki oddziałują na nasz organizm. Niektóre składniki diety są niebywale dobre, podczas gdy inne mogą zniszczyć nasze zdrowie. Ale totalne odrzucenie jednego ze składników odżywczych z naszej diety, nie jest żadnym rozwiązaniem. To jest samobójstwo. Niestety to jest to, co nam powiedziano o tłuszczu.

Na zachodzie, każdy fast-food ma w swojej ofercie coś co ma poprawić jakość jedzenia: nisko-tłuszczowy ser na pizzy, zestaw w McDonaldzie z colą „diet" czy beztłuszczowy majonez.

Należało by więc podkreślić, że regulacje rządowe dotyczące przemysłu żywieniowego są oparte o fałszywe opinie i nieprawdziwe fakty. Ich zalecenia stawiają cię w obliczu zagrożenia zdrowia. Ich akcje, popierane przez kłamstwa nie powinny być zaskoczeniem, jeśli już zdążyłeś się zorientować, że to pieniądz rządzi tym światem. Raz, podczas wyjaśniania zagadnień różnych składników mojemu przyjacielowi, on zadał mi pytanie – „więc jak to jest możliwe, że nigdy dotąd o tym nie słyszałem?". Moja odpowiedź, pomimo iż prawdziwa, nie była łatwa. „To proste – ponieważ jesteś naiwnym ignorantem". Dopóki nie weryfikujesz informacji, lecz zamiast tego opierasz całą swoją wiedzę na faktach podanych na tacy, masz marne szanse poznać prawdę. Dzisiaj nie można ufać nawet badaniom naukowym! Jak wiadomo, większość badań do ich prowadzenia wymaga dużych nakładów pieniężnych. Co to oznacza? To oznacza, że wynik poszczególnych badań nie rzadko zależy od źródła finansowania. Interesującym jest, że przez lata mówiono nam, że jedzenie mięsa powoduje choroby serca, sól i witamina C powoduje kamienie nerkowe. Dzisiaj nowsze badania sugerują zupełną odwrotność. Podczas gdy jedne badania zachęcają nas do suplementowania diety multiwitaminami, inne mówią wprost – to powoduje śmierć. Przez lata witamina C pomagała zwalczać przeziębienia, lecz dzisiejsze badania sugerują inaczej.

Fałszywe badania naukowe formują podstawę dla nauki żywieniowej, stąd bierze się chaos. (Jeśli wciąż nie wierzysz, że naukowe fakty są manipulowane, zachęcam do przeczytania historii aspartamu i tego jaki ma wpływ na nasze ciało). Niestety nie są to jedyne kłamstwa, w jakie uwierzyliśmy.

Jak dotąd, najniebezpieczniejsze kłamstwa rozpowszechniane w naszym społeczeństwie, to te które pomagają rządom i ich agencjom wnieść zmiany w nasze życie. Do tej pory, uwierzyliśmy w te kłamstwa, ponieważ są one popierane autorytetem. Popierane do tego stopnia, że również większość naukowców, dietetyków i lekarzy w nie uwierzyła i przyjęła jako bazową informację. Oni stanęli przed dodatkowym dylematem – ci którzy mogliby, nie oparli się – ponieważ wyjście poza linię, przeciwko autorytetom rządowym wymaga odwagi, a niekiedy poświęcenia. Ważne jest także to, w jaki sposób większość dzisiejszych autorytetów w swojej dziedzinie stała się autorytetami w ogóle – poprzez zaakceptowanie gotowych opinii. Fałsz podany na tacy, wielokrotnie odgrzewany, połykany na ścieżce kariery. Ci ludzie nie mają w swoich zamiarach wyrządzenia nikomu krzywdy, oni są po prostu ignorantami. Zaprogramowani, przekonani o swojej racji i pewni siebie, stosują fałsz w praktyce bez chwili zadumy. Oni rozprowadzają kłamstwa i mówią ci, żebyś nimi żył.

Niestety, czasami małe błędy na początku, prowadzą nas w złym kierunku ku ogromnym i katastrofalnym w skutkach błędom na końcu. To właśnie ma miejsce dzisiaj w nauce o żywieniu.

W odpowiedzi na rządową presję, producenci wprowadzili niezliczoną ilość dodatków aby podnieść walory smakowe produktów nisko-tłuszczowych.

Podążając dalej, w odpowiedzi na rządowe wymogi redukcji tłuszczu w pożywieniu, producenci żywności na całym świecie wynaleźli i wprowadzili takie dodatki jak Olestra, tłuszcze trans, cukry, chemiczne słodziki oraz wiele innych. Wszystko to po to, aby przywrócić smak pożywieniom obdartym z tłuszczu.

Niektórzy mogą się nawet dziwić – co jest złego w cukrze i syropie maltodekstrozy? Cały problem polega na tym, że te dodawane są dzisiaj prawie do wszystkiego, nawet mięsa. Cukry są główną przyczyną otyłości w krajach rozwijających się. Poza tym, dlaczego chcielibyśmy pić cukier za każdym razem kiedy czujemy się spragnieni? Dlaczego chcielibyśmy cukier w kiełbasie i boczku? Ten cukier się sumuje, odkłada się wokół pasa i w połączeniu z nisko-tłuszczową dietą kreuje otyłe, niezdrowe potwory. Cała ta sprawa może wydawać się interesująca, ale byliśmy okłamywani znacznie dłużej. Nauczono się manipulować opinią publiczną, a w konsekwencji przemysł żywieniowy stał się bardzo podchwytliwy dla większości z nas. Dlatego, kiedy wybierasz produkty o niskiej zawartości kwasów nasyconych, dostajesz tłuszcze trans, jedne z najbardziej morderczych tłuszczów stworzonych przez człowieka. Kiedy starasz się unikać cukru, zaniepokojony rosnącym brzuszkiem, wtedy serwują ci chemiczne słodziki, które skutecznie odżywiają twoje guzy nowotworowe. Dlatego właśnie nie można polegać na regulacjach przemysłu żywieniowego – każda zmiana wymagana od producentów przynosi jeszcze większe zagrożenia dla twojego zdrowia. Presja regulacji spoczywająca na producentach, daje im zielone światło dla wprowadzania nowych substancji. Ten przemysł przeniósł swoją uwagę ze zdrowia klienta, na zdrowie handlu.

Teraz można by pomyśleć, że jest prawie nie możliwym znalezienie pożywienia wolnego od dodatków. Niestety, jest to ciężkie zadanie, ale wiedza pomaga rozróżniać związki mniej lub bardziej niebezpieczne. Generalnie, najgorsze pożywienie to te przetworzone, gotowe do odgrzania, wcześniej przygotowane (ang. – ready-to-eat meals). Wszystkie posiłki, które zostały wyprodukowane aby nakarmić twoje lenistwo, karmią także twoje guzy rakowe i zatykają naczynia wieńcowe. Możesz teraz czuć się nieco zakłopotany, więc poniżej prezentuję dla ciebie mały przewodnik:

– Zawsze kupuj tylko surową, świeżą żywność, najlepiej prosto

ze wsi.

– Używaj tylko świeżych przypraw ziołowych, zamiast gotowych aromatów i sosów.

– Wybieraj żywność ekologiczną zamiast zmodyfikowaną genetycznie.

– Kupuj mięso zwierząt karmionych trawą, z wolnego wypasu lub dziczyznę, zamiast mięsa zwierząt karmionych zbożem, soją, antybiotykami i sterydami.

– Zacznij czytać etykietki na produktach i analizować ich skład. Jeśli sprawia ci kłopot stanie na środku supermarketu i czytanie etykietek – nie powinno – przynajmniej dajesz innym przykład i pokazujesz, że nie jesteś ignorantem i dbasz o zdrowie swoje i rodziny.

Zdrowie jest czymś, czego nie można kupić!

Są również inne powody, dla których musisz natychmiast przestać wierzyć w te wszystkie kłamstwa. Będąc tylko marionetką, robiąc tylko to co ci powiedzą, wyklucza cię jako faceta. Prawdziwy mężczyzna zna prawdę i zawsze rozjaśnia każdą niejasność wokół siebie. Twoim zadaniem jest protekcja rodziny przed złem – i w dzisiejszym znaczeniu – te kłamstwa produkowane przez rządy są tymi smokami z którymi będziesz musiał walczyć.

* * *

TŁUSZCZE TRANS – CZĘŚCIOWO UWODORNIONE / UWODORNIONE TŁUSZCZE

Wynalezione przez tych samych ludzi, którzy wymyślili Olestrę, są to tłuszcze, którym sztucznie dodaje się cząsteczki wodoru w celu zmiany konsystencji. Tłuszcze trans są tańsze w produkcji niż inne stałe tłuszcze, dają pożywieniu lepszy smak i zapewniają dłuższe życie na półce. Mogą również zostać zareklamowane jako wolne od cholesterolu i jako nie zawierające tłuszczów nasyconych, dlatego łatwiej jest je

sprzedać. Obniżają dobry cholesterol (HDL) i podwyższają szkodliwy (LDL). Występują w margarynie jak i również w smażonych produktach, wielu przekąskach, słodyczach i nawet w ciastkach ryżowych. Badania wykazują, że nawet mała ilość tłuszczów trans w naszej siecie zwiększa ryzyko chorób serca o 80 procent. Tłuszcze trans stanowią 3-5 procent codziennie spożywanych kalorii. Wystarczająco, żeby powoli zabić.

OLESTRA

To może zabrzmieć jak science-fiction, ale nauczyliśmy się już produkować pożywienie z plastyku! Olestra lub Olean, jest syntetycznym tłuszczem, cukrozą poliestru. To ten sam materiał (śliski w dotyku) z którego szyło się swojego czasu modne kolorowe dresy sportowe. Olestra obniża poziom karotenów, zapraszając w ten sposób raka płuc, raka prostaty i wiele innych chorób.

ASPARTAM I SŁODZIKI

Chemiczne słodziki są szkodliwe na wiele sposobów, niestety nie wiele przeprowadzono dotąd badań. Jedynym znanym jako bardzo szkodliwy, jest aspartam. Powoduje bóle głowy i nowotwory mózgu. Występuje w wielu produktach, od napojów po gumy do żucia.

GLUTAMINIAN SODU (MONOSODIUM GLUTAMATE – E621)

Spożywany w większych ilościach jest bardzo niebezpieczny dla człowieka. Glutaminian sodu to substancja wzmacniająca smak, dodawana do wielu potraw, w tym większości gotowych polskich przypraw. Działa na mózg jak narkotyk, powodując że jedzenie z tym dodatkiem zawsze odbierane jest jako smaczne. Szczególnie popularne w kuchni azjatyckiej, stąd też nazwa choroby – syndrom chińskiej restauracji – objawy to zawroty głowy, palpitacje serca, nadmierna potliwość i uczucie niepokoju, notowane po spożyciu posiłku w azjatyckich restauracjach. Unia Europejska zalegalizowała ten środek, a producenci znaleźli sposób na obejście norm – poprzez dodanie hydrolizowanego

białka – które może zawierać glutaminian sodu. Dodane w ten sposób, nie muszą być podane na opakowaniu.

Autor: Jack Vineyard
Na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 2.5 Polska
Źródło: Dziennikarstwo Obywatelskie