Oleje a koszmar raka

28 września 2016

W 1956, czołowy producent oleju spożywczego opublikował w czasopismach szereg reklam twierdząc, że „smażona żywność staje się lekką żywnością”, kiedy olej warzywny użyje się zamiast masła lub smalcu. Wyraźny przekaz dla dbających o zdrowie gospodyń domowych był taki, że olej warzywny był niskokalorycznym rozwiązaniem dla używanych przez nas bardziej tradycyjnych tłuszczów. Miliony kucharzy – o dobrych intencjach – złapały się na tę przynętę i zmieniły zwyczaje, uważając, że w rezultacie ich rodziny będą zdrowsze.

60 lat tego marketingowego blitzu było najwyraźniej sukcesem dla przemysłu. Oleje warzywne dalej są używane w smażonej i przetworzonej żywności. Sprzedawcy dalej twierdzą, że są lepsze dla zdrowia niż tłuszcze zwierzęce, bo nie zawierają cholesterolu i nie są nasycone. Ale co nauka teraz ma do powiedzenia o tym szaleństwie olejów warzywnych?

W pigułce: cała ta „złota dobroć” wlewana do frytkownic i na patelnie, jak i polewana na surówki, nie jest dokładnie szczytem zdrowia, jak uważali przetwarzacze żywności. Tak zwane „zdrowe dla serca” oleje (np. sojowy, rzepakowy, bawełniany, słonecznikowy i kukurydziany) w jakiś sposób należą do czołowych przyczyn choroby serca i raka we współczesnej Ameryce. Większość konsumentów nie ma pojęcia że ich się oszukuje.

HISTORIA OLEJÓW DO GOTOWANIA: SĄ TO TOKSYCZNE ODPADY

Przemysł chemiczny i popularne media od dawna podbijali oleje warzywne jako „zdrowy” wybór spożywczy. Jest to głównie z powodu taniej produkcji i znacznych zysków. Rzekomo korzyści zdrowotne, w najlepszym przypadku są minimalne. I po ponad 100 latach wykorzystywania w żywności teraz widzimy straszne konsekwencje tego oszustwa – szalejące choroby przewlekłe.

Pochodzenie oleju warzywnego i jak doszło do tego, że stał się standardowym tłuszczem używanym w przygotowywaniu żywności w Ameryce, jest – delikatnie mówiąc – niepokojące. Zdaniem krytycznie przyjętej książki „Dieta szczęścia” („The Happiness Diet”), wszystko rozpoczęło się od globalnego giganta produkującego dla konsumentów Procter & Gamble (P&G). P&G przekonał amerykańskie społeczeństwo by porzuciło tłuszcze zwierzęce na rzecz produkowanego przez niego przemysłowo oleju warzywnego.

Kiedy William Procter i James Gamble utworzyli grupę i rozpoczęli produkcję mydła z nasion bawełny, na początku działalności ich firmy zrozumieli, że w procesie powstawała duża ilość odpadów w formie oleju bawełnianego. Ten olej w końcu sprzedawano jako „produkt odżywczy”, choć nie ma żadnych wartości odżywczych. W postaci stałej jest naprawdę trucizną, którą niektóre kraje wykorzystują w formie kontroli urodzeń dla mężczyzn.

Przebiegły wachlarz taktyk marketingowych połączony z agresywną dystrybucją próbek w końcu umieścił ten olej w milionach domów i restauracji w całej Ameryce. Choć ten wyczyn wymagał znacznego czasu i wysiłku, przekształcenie tego przemysłowego odpadu z brudu w żywność było sukcesem, reszta jest historią.

Artykuł opublikowany w „Science Monthly” zwięźle podsumowuje drogę jaką olej bawełniany i inne warzywne przeszły z cuchnącego odpadu do powszechnie używanego oleju: „To co było odpadem w 1860, nawozem w 1870, karmą zwierzęcą w 1880, i produktem spożywczym i wielu innymi rzeczami w 1890″.

OLEJ WARZYWNY JEST BARDZO NIEZDROWY, OTO DLACZEGO

Więc w czym jest problem? Jeśli olej warzywny rzekomo pomaga obniżyć cholesterol i zapobiec twardnieniu tętnic, to czy liczy się to skąd pochodzi i w jaki sposób stał się standardowym tłuszczem w Ameryce? Nie tak szybko. Poniżej

brudne fakty o oleju warzywnym, których możesz nie znać.

DLACZEGO OLEJ WARZYWNY JEST TAK NIEZDROWY?

Oleje warzywne często są zjełczałe z powodu przetwarzania i utleniania. Kombinacja wysokiej temperatury, tłoczenia i rozpuszczalników chemicznych stosowanych do ekstrakcji tych olejów z roślin, narażają je na niewiarygodne ilości powietrza i światła. Kiedy to ma miejsce, oleje się utleniają i jełczeją, oraz tracą wiele albo wszystkie leczące przeciwutleniacze. To czyni je toksycznymi i zapalnymi.

Wiele olejów warzywnych przechodzi przez uwodornienie, co zmienia je w tłuszcze trans. Żeby otrzymać pożądaną konsystencję i strukturę do wykorzystywania w pieczeniu i innych formach gotowania, oleje warzywne często są uwodorniane by zrobić je „bardziej kremowymi" i solidnymi w temperaturze pokojowej. Uwodornione i częściowo uwodornione oleje warzywne są zasadniczo tłuszczami trans, które ingerują w normalny metabolizm substancji odżywczych, co prowadzi do m.in. choroby żołądkowo-jelitowej, uszkodzenia systemu odpornościowego, zaburzenia wątroby, miażdżycy, cukrzycy, otyłości i nowotworów.

Proces uwodornienia może przedłużyć życie olejów na półce, ale ich konsumpcja, jak wielokrotnie pokazywano w literaturze naukowej, wywoływała wiele form raka. Jedno badanie na Vanderbilt University odkryło, że konsumpcja tłuszczu trans wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zgonów. Nie tylko z powodu chorób serca, ale ze wszystkich powodów, co oznacza iż ogólnie te oleje są toksyczne dla ludzkiego zdrowia.

Oleje warzywne wiążą się z nowotworami jelita grubego, piersi i nie tylko. Europejscy badacze odkryli kilka lat temu, że konsumpcja tłuszczów trans może niemal dwukrotnie zwiększać ryzyko raka piersi u kobiet. Podobne badania wykazały, że tłuszcze trans stanowią główny czynnik ryzyka raka jelita grubego oraz innych form raka.

JAKIE OLEJE SPOŻYWCZE SĄ DOBRE?

Więc jakie jest rozwiązanie? Powrót do tłuszczów zwierzęcych, starej i pewnej metody unikania pułapek konsumpcji oleju warzywnego. Jeśli nie stosujesz w gotowaniu produktów zwierzęcych, to używaj zdrowych nasyconych tłuszczów np. oleju kokosowego i palmowego. Odwrotnie do powszechnego przekonania, tłuszcze nasycone nie odpowiadają za zatykanie tętnic i sprzyjanie chorobom serca – a oleje warzywne tak!

„Tłuszcze nienasycone stanowią do 74% tłuszczu znajdującego się w zatkanych tętnicach, a więcej niż połowa to tłuszcze wielonienasycone" – tłumaczy dr Josh Axe, czołowy ekspert w dziedzinie zdrowia i odżywiania.

Do najlepszych olejów do gotowania, jak obszernie potwierdziła szanowana Weston A Price Foundation, należą:

– masło (od krów karmionych trawą, ma ciemniejszy żółty kolor),

– łój wołowy, barani i jagnięcy (zwierzęta karmione bez hormonów i antybiotyków),

– smalec wieprzowy (ze świń karmionych bez hormonów i antybiotyków),

– tłuszcz kurzy, gęsi i z kaczek (z drobiu karmionego bez hormonów i antybiotyków),

– oleje: kokosowy, palmowy i ziaren palmowych.

Autorstwo: A Von Butz
Tłumaczenie: Ola Gordon
Źródło oryginalne: thetruthaboutcancer.com
Źródło polskie: Wolna-Polska.pl