Wywrócona piramida

26 października 2009

“Było by logicznym, dojść do wniosku że konsumowanie ziaren, szczególnie zawierających gluten, po prostu nie jest warte ryzyka, dając naszej kulturze niezliczone wyzwania zdrowotne i podatność na choroby”. – Nora T. Gedgaudas, Primal Body, Primal Mind, 2009

W 1992 roku, Amerykański departament rolnictwa (USDA) stworzył Piramidę Żywieniową, unikalny wzorzec tego co powinniśmy jeść każdego dnia i w jakich proporcjach. Wkrótce potem, te zalecenia rozeszły się po całym świecie, wchodząc do szkół i innych publicznych instytucji na całym świecie, także w Polsce.

Podstawą piramidy były produkty mączne (węglowodany) ze źródeł takich jak makarony, chleb, ryż, płatki i tym podobne. Drugą bazę piramidy stanowiły owoce i warzywa, trzecia baza składała się z mięsa i produktów mlecznych, a sam wierzchołek stanowiły tłuszcze i słodycze. Pomimo iż USDA uaktualnia swoją piramidę co pięć lat, niewiele zostało zmienione do tej pory. Poza tym, że mięso stało się najmniej pożądanym pożywieniem, stanowiąc sam wierzchołek, daleko w tyle za mlekiem.

Poza najszczerszymi wysiłkami Amerykańskiej Agencji Rolnictwa aby uczynić nas zdrowszymi, ta piramida została przewrócona i odtąd leży na boku. Pomimo najsilniejszych starań, owe zalecenia żywieniowe przedstawione przez wyżej wymienioną agencje, jak dotąd, nie przynoszą pozytywnych rezultatów. W społecznościach, w których została ona wprowadzona w życie najwcześniej, można zaobserwować szczególnie odwrotny skutek do zamierzonego. Wzrost zachorowalności na większość chorób cywilizacyjnych czy plaga otyłości – to bezpośredni skutek wyżej wymienionych zaleceń. Warto przy tym zwrócić uwagę na fakt, że zalecenia żywieniowe stworzyła Agencja Rolnictwa, a nie Agencja Żywności – chociaż różnica mogłaby wydawać się

nieznaczna – to jednak zabiegi przemysłu rolniczego o utrzymanie dochodów mogą mieć niewiele wspólnego ze zdrowiem konsumentów. Niestety również ta sama agencja jest odpowiedzialna za rozpowszechnianie i podtrzymywanie mitu chorób wynikających ze spożycia cholesterolu, na które jak dotąd nie znaleziono naukowych dowodów. Również USDA jest winna wywołania u nas „fobii tłuszczowej”, bez podziału na rodzaje tłuszczów, powodując w konsekwencji większe spożycie produktów zbożowych.

Osobiście pamiętam, jak i większość moich rówieśników, te wielkie plakaty rozwieszone na szkolnych korytarzach, kiedy byliśmy jeszcze dziećmi. Rysunki przedstawiające pieczywo, makarony, ryż, kasze i inne produkty mączne, były tak duże, że nie sposób było pozbyć się tego obrazu sprzed oczu. Nie sposób było pamiętać, co jeszcze znalazło się w piramidzie. Nauczyciele nauczali nas tego amerykańskiego dobra, kiedy nasz wiek był jeszcze reprezentowany przez tylko jedną cyfrę. Czy jest możliwe nanieść w dorosłym życiu poprawki do obrazu zapamiętanego jako „wyznacznik” w czasie wczesnej młodości? I gdy na dodatek cały świat nie widzi w tym nic złego? Co takiego złego jest w tej piramidzie, co nas zabija i niszczy od ponad stu lat?

Pierwszym poważnym błędem, było wyrzucenie z naszej diety mięsa i ryb.

Podczas gdy dzisiaj mięso jest tylko smacznym dodatkiem do posiłku (szczególnie w krajach zachodnich), kiedyś zwykliśmy jadać diety skomponowane prawie wyłącznie z posiłków mięsnych.

Naukowcy odkryli, że nasze systemy trawienne wyewoluowały wraz z udomowieniem przez człowieka wilka. To oznacza, że systemy trawienne człowieka i psa są przystosowane do trawienia podobnego pokarmu. Jeśli jedlibyśmy diety skomponowane z cukrów i węglowodanów, jak to ma miejsce dzisiaj, prawdopodobnie nigdy nie stworzylibyśmy tej pięknej więzi z wilkami. Obecnie, nakukowcy spekulują, czy ludzie byliby w

ogóle w stanie dojść tak daleko na ewolucyjnej ścieżce, gdyby nie udomowienie wilka. Dawno temu, przed wynalezieniem rolnictwa około 10 000 lat temu (2000 lat dla Europy), ludzie byli dobrymi myśliwymi ale tylko do pewnego stopnia. Nasze pożywienie, głównie duża zwierzyna taka jak bizon czy tur, do łatwych zdobyczy nie należała. Juliusz Cezar opisywał dziko żyjące tury, jako zwierzynę wielkości dorównującą słoniom! Stąd potrzebowaliśmy pomocy psów, w otaczaniu zdobyczy. Wilki są bardzo skuteczne w otaczaniu swojej ofiary, jednak nie są najlepszymi zabójcami. Czasami w naturze zajmuje im nawet kilka dni, zanim otoczona ofiara padnie z wyczerpania. Stąd, związek człowieka z psem, był bardzo korzystny dla obojga.

Podczas gdy Neandertalczycy, urodzeni myśliwi, byli mięsożerni prawie w stu procentach – Homo sapiens delektował się szerszą i bogatsza dietą, gdzie mięso stanowiło solidną podstawę żywieniową. Dziś wiemy to wszystko, dzięki badaniom izotopowym kolagenu kości szkieletów Neandertalczyków i ludzi z rodzaju Homo sapiens. Niektóre źródła sugerują nawet, wbrew mitom krążącym obecnie, że jedzenie diety bogatej w mięso obniża ryzyko zachorowalności na choroby serca. Po części mogło by to być prawdą, ale tylko w przypadku kiedy nasza dieta zawiera niewielkie ilości węglowodanów. Szerokie spożycie węglowodanów (produkty zbożowe, mączne, ziemniaki, kasze itd.), powoduje przesunięcie metaboliczne, powodując że organizm polega wyłącznie na energii z glikogenu (forma w jakiej nasz organizm przechowuje węglowodany). W tym przypadku, każdy tłuszcz, który dostanie się do naszego układu krążenia nie zostaje spalony na energię, lecz np. odkłada się w żyłach i tętnicach. Tak więc dieta mięsna, uboga w węglowodany powoduje, że nasz organizm wchodzi w stan „ketosis” – stan w którym tłuszcz przetwarzany jest na ketony, będące źródłem energii. Jest wiele kontrowersji krążących wokół ketosis w środowisku medycznym, uważa się bowiem, iż stan ketosis to skutek uboczny chronicznego głodu, spowodowany wyłączeniem węglowodanów z diety. Uważa się nawet, że jest to stan niebezpieczny dla życia i zdrowia. Wszystko to nie mogło by być prawdą, biorąc

pod uwagę fakt, że na 500 000 lat ewolucji człowieka przypada Epoka Lodowcowa, gdzie jedynym źródłem pożywienia było mięso i tłuszcz. To samo ma się co do rodowitych amerykanów, plemion łowiecko-zbierackich żyjących ówcześnie, czy chociażby nawet Eskimosów. W XX wieku, pewien doktor-podróżnik, utknąwszy w lodzie wód północnych, wraz ze statkiem transportowym, został zmuszony do życia z Eskimosami. Żył jak oni, jadł i polował. Po wielu miesiącach powrócił i kontynuował swoją dietę opartą na jedzeniu pochodzenia zwierzęcego. Brał udział w wielu badaniach, gdzie jedno z nich wymagało pół rocznego życia w izolacji w jednym ze szpitali. Lekarze dawali mu niewielkie szanse przeżycia bez źródeł węglowodanów – lecz ku ich zdziwieniu doktor wyszedł po 6 miesiącach, wykazując zdumiewające zdrowie i wyniki badań krwi. W swojej biografii opisał życie pełne wigoru, dopóki nie ożenił się późną starością i był zmuszany przez swoją żonę do jedzenia konwencjonalnych wypieków i dań. Wkrótce potem zmarł.

W całej tej historii, należy pamiętać, że „chude mięso” tak bardzo popularne w dzisiejszych czasach, dla naszych przodków i wszystkich zwierząt mięsożernych są niesmacznym odpadem. Badania wykazały, że nasi przodkowie najpierw zadowalali się językami, mózgiem, organami i szpikiem kostnym, natomiast mięso traktowali jak pożywienie drugiej kategorii. (Jeśli spojrzeć na rozkład składników w tych organach, to są to najzdrowsze źródła wszystkich dobrych tłuszczów, potrzebnych człowiekowi). Również lwy karmione w zoo samym mięsem, szybko zapadają w chorobę i zdychają. Podróżnicy nazywali tą chorobę „chorobą króliczą” – od jedzenia wyłącznie chudego króliczego mięsa. Jest to śmiertelne zatrucie białkiem (białko w zbyt dużych ilościach jest toksyczne dla mózgu), powodowane brakiem węglowodanów lub tłuszczu w diecie. Kluczem do sukcesu doktora w XX wieku, naszych przodków, Eskimosów, Indian, Aborygenów oraz większości mięsożernych stworzeń na tej planecie – była konsumpcja organów (wątroba bogata w witaminę C, serca, żołądki) oraz tłuszczu.

Zadziwiającym jest również fakt, że białko zwierzęce okazuje się być w jakiś sposób ochronne dla serca. Ważnym jest aby zrozumieć, że białko które spożywamy, wpływa na jakość białka tworzących komórki naszego ciała. Na przykład, spożywanie mięsa zwierząt karmionych soją, przez ludzi uczulonych na soję, powoduje reakcje alergiczne. Ważne jest także, aby pamiętać, że białko pochodzenia mięsnego jest białkiem o najwyższej jakości i najlepszym profilu aminokwasowym. Białko, jako składnik budulcowy każdej komórki ciała, jest wymagane do naprawy zniszczonych tkanek w naszym ciele. Nasze komórki nieustannie się niszczą i odbudowują. Białko buduje każdą tkankę naszego ciała. Jest również wymagane do odpowiedniej pracy i gospodarki hormonów w naszym ciele, produkcji enzymów, podtrzymywaniu układu odpornościowego, wymianie czerwonych ciałek krwi i wielu innych ważnych funkcji. Niestety białko jest również najmniej obecnym składnikiem naszej diety. A mięso jest jednym z jego największych źródeł.

W tym przypadku powiedzenie, że „jesteś tym co jesz”, szczególnie wydaje się być prawdą. Jedząc mięso, budujesz chudą i szczupłą sylwetkę. Świat kulturystyki wydawał się być świadomy tego faktu dawno temu. Dlatego dzisiaj sportowcy jedzą dużo czerwonego mięsa i ryb. Nawet w czasach PRL, sportowcy dostawali większe przydziały mięsa rocznie niż reszta obywateli.

Pamiętaj również, ze ryby – zaszufladkowane przez USDA jako zło – są najtańszą i najpewniejszą polisą ubezpieczeniową na życie. Naukowcy badający nawyki żywieniowe Homo sapiens, odkryli, że nawet wśród tych żyjących głęboko w lądzie, dieta była obfita w ryby. (Zauważ, że ryba jest jednym z najważniejszych symboli w Biblii.)

Po przeczytaniu wszystkich tych informacji, możesz teraz się zastanawiać co takiego stało się z mięsem, że zostało ono okrzyknięte niezdrowym. Żeby to zrozumieć, musisz najpierw pojąć problem jaki przyszedł wraz z industrializacją świata. Coś, co zmieniło hodowle na zawsze. Otóż, zwierzęta hodowlane

zaczęto – podobnie zresztą jak ludzi – karmić czymkolwiek co powodowało szybki wzrost, podczas gdy niskie koszty mogły zostać utrzymane. Mówimy o takich unowocześnieniach jak ziarna, soja, hormony i lekarstwa. Podane to wszystko, zwierzęta rosną szybciej, ale kompozycja i jakość ich ciał zmienia się drastycznie. W ten sposób, zwierzęta karmione bezwartościowym tuczącym pokarmem, są otyłe a mięso jest obdarte z minerałów. Zaklatkowane i zaboksowane, niezdolne do wolnego szukania pokarmu, jakość mięsa znacząco spadła. Każde mięso sprzedawane dzisiaj zawiera nienormalne ilości tłuszczu, zwykle nasyconego.

Jednak odrzucenie pokarmów mięsnych nie jest rozwiązaniem.

Zamiast tego, musisz nauczyć się rozróżniać jakość mięsa, na podstawie jego pochodzenia. Tutaj mały przewodnik:

Unikaj mięsa zwierząt tuczonych ziarnami, którym wstrzykiwano hormony i lekarstwa. (Niestety większość mięs na półkach od wejścia do Unii Europejskiej). Zawsze szukaj mięsa zwierząt karmionych trawą lub tych, które pasły się swobodnie na łące. Jeśli nie możesz znaleźć tego czego szukasz w lokalnych sklepach, przejrzyj internet. W Wielkiej Brytanii, (kraju gdzie mięso nie smakuje najlepiej), staje się bardzo popularnym zamawianie dziczyzny przez internet, gdzie ceny dorównują tym sklepowym. Również mięso oznaczone jako żywność ekologiczna (UK organic), oznacza że zwierzę było karmione pokarmem ekologicznym (co nie wyklucza ziaren). Pomimo iż zwierzę być może było szczęśliwsze jedząc ekologicznie, to jednak nie wnosi specjalnej wartości dla ciebie. Unikaj ryb hodowlanych, hodowanych w małych, zatrutych zbiornikach wodnych i rzekach. Pestycydy, metale ciężkie i chemikalia, które ryba przechowuje i gromadzi w swoim tłuszczu, są dla ludzi bardzo niebezpieczne. Odkładają się przez całe życie w twoim ciele, a ich dokładny wpływ na zdrowie jest jeszcze nie zbadany. Zawsze kupuj ryby złapane na dziko. I pamiętaj – im bardziej tłusta ryba – tym lepiej.

Drugi problem związany z piramidą – mleko i produkty mleczne.

Dzisiaj słyszymy tak często, że powinniśmy pić mleko aby utrzymać zdrowy system trawienny i mocne kości. (Odnośnie pierwszego twierdzenia, zachęcam do poczytania informacji na temat nie dopuszczenia reklamy Danone Actimel do telewizji w Wielkiej Brytanii, z powodu kłamstw).

Większość twierdzeń związanych z mlekiem, to zwykłe, tłuste kłamstwa, pchane naprzód przez przemysł mleczarski. Jak często widzisz chleb i mleko na liście zakupów? Zastanów się teraz, czy są to niezbędne do życia produkty, czy może efekt wychowania.

Jeśli zastanawiałeś się kiedykolwiek, jakim właściwie rodzajem zwierzęcia jest pospolita krowa – jest to udomowiony Tur. Było to dziko żyjące bydło zamieszkujące Europę. Jeden z opisów Tura, należy do Juliusza Cezara, wyraźnie zainspirowanego tym niezwykłym zwierzęciem. Z jego opisów wynika, że była to bestia niemal wielkości słonia, o brązowym umaszczeniu i imponujących ogromnych rogach. Kiedy ogląda się 550-cio letnią czaszkę tura, można zobaczyć jak bardzo zwierze to zmieniło swoje rozmiary poprzez udomowienie. Tur został również przedstawiony na jednym z najstarszych znanych ludzkości malowideł skalnych. Niestety, Tur został wytępiony poprzez polowanie do 1627 roku, po części dla rogów które w Europie były symbolem męstwa. W czasie drugiej wojny światowej, niemieccy naukowcy wspierani przez Hitlera, podjęli próby odtworzenia gatunku poprzez krzyżowanie odmian bydła z całego świata. Efekt został osiągnięty tylko w części, a bydło-efekt tych krzyżówek żyje obecnie na kilku angielskich farmach.

Tak więc, poza faktem, że gdyby nie udomowienie Tura i przeistoczenie go w krowę nie bylibyśmy w stanie pić dzisiaj mleka (wyobraź sobie dojenie rogatego Tura wielkości słonia), co jeszcze powoduje że mleko i jego produkty są dla nas niezdrowe?

Mleko, które przechodzi proces pasteryzacji (obecnie każde mleko w sprzedaży, dzięki Unii Europejskiej), jest obdarte z enzymów krytycznych do jego trawienia. Na dodatek każde mleko odtłuszczone, jest potencjalnie jeszcze bardziej szkodliwe, ponieważ tłuszcz również wspomaga jego trawienie. Z powodu, że krowom wstrzykuje się hormony wzrostu, niektóre z nich, jak IGF-1 przechodzą proces pasteryzacji i ludzki system trawienny, wchłaniając się prosto do krwiobiegu. (Obecnie więc, pojenie dzieci mlekiem można porównać do podawania im sterydów – rzeczywiście rosną szybciej!) Podwyższony hormon IGF-1 został powiązany ze wzrostem guzów i komórek rakowych. Nie ma wątpliwości co do tego, że pewien procent lekarstw i innych hormonów podawanych krowom, może zostać znaleziony w mleku.

Wychodząc naprzeciw opiniom, mówiącym o wysokiej zawartości wapnia w mleku, jest to tylko część prawdy. Jego właściwości wzmacniające kości to kolejne tłuste kłamstwo. Mleko, naturalnie bogate w fosfor, zapobiega wchłanianiu wapnia. Dodatkowo, nie zawiera ono więcej wapnia niż inne produkty spożywcze. Białko zawarte w mleku, zwiększa wydalanie wapnia z krwi poprzez nerki. To oznacza mniej wapnia, słabsze kości i niezbalansowaną dietę – również dla dzieci.

Mleko większości ssaków różni się od siebie w swojej kompozycji. Ludzkie mleko posiada unikalną kompozycję, bardzo różniącą się od tej w krowim mleku. Krowie mleko jest stworzone przez naturę dla rosnących roślinożernych cieląt, które posiadają nie jeden a dwa żołądki biorące udział w trawieniu. Jak wiadomo, my mamy tylko jeden, a jedyny okres naszego życia kiedy potrzebujemy mleka, kończy się po około roku niemowlęctwa.

Mleko powoduje biegunkę, skurcze mięśni, wzdęcia, gazy, krwawienie przewodu pokarmowego, anemię spowodowaną brakiem żelaza, wysypki, miażdżycę, zapalenie ucha środkowego u dzieci i trądzik – a to wszystko udowadnia jak nienaturalne i obce jest mleko dla naszego ciała. Mleko zostało także powiązane z

cukrzycą, jako silny stymulant insuliny. Inne dolegliwości mocno powiązane z piciem mleka to reumatoidalne zapalenie stawów, bezpłodność i białaczka. Mleko podnosi także kwasowe środowisko w twoim organizmie, co może być niebezpieczne dla twoich organów. Interesująca jest także wrażliwość insuliny na mleko i jego produkty (najwyższe ze wszystkich rodzajów pożywienia), powiązane z otyłością i cukrzycą.

Zaskakująco, mleko nie zostało jeszcze przez wielu ludzi skojarzone z wielkim biznesem i pieniędzmi.

Ostatecznie, kiedy zbliżamy się ku podstawie piramidy, produkty zbożowe wydają się być niekwestionowanym pożywieniem krytycznym dla życia człowieka.

Jeśli to prawda, to w jaki sposób moglibyśmy przetrwać bez technologii, niezdolni do obróbki ziaren. Nie przetworzone ziarna, kiedy połknięte, zostają wydalone w nietkniętej, niezmienionej formie. Nasze organizmy nie potrafią ich trawić bez obróbki mechanicznej – co dowodzi, że węglowodany nie są dla nas głównym źródłem energii, z ewolucyjnego punktu widzenia. Według badać doktora Loren'a Cordain'a, ludzie wyewoluowali na diecie składającej się z 65% energii pochodzącej ze źródeł zwierzęcych, a tylko mniej niż 35% stanowiły rośliny. Nie były to jednak ziemniaki ani zboże. Nie bylibyśmy zwyczajnie w stanie zjeść tak dużo warzyw jak zaleca się nam dzisiaj, bo oznaczało by to jedzenie kilogramów roślin dziennie.

Co więcej, kiedy myślimy o zbożach, musimy mieć na uwadze ogromną różnicę pomiędzy produktami pełnoziarnistymi a przemielonymi. W kraju, gdzie powstał potwór USDA, zboże stanowią 24 procent dziennego spożycia, gdzie przerażające 85 procent z nich to mielone ziarno. Jaka jest więc różnica?

Proces mielenia ziarna na białą mąkę, obdziera ziarna z większości ich (i tak prawie nieobecnych) witamin i minerałów. Co pozostaje, to tylko puste kalorie. Krótko po Drugiej Wojnie

Światowej, nawet Amerykański rząd zorientował się, że jedzenie białej mąki powoduje niedobór witamin. Aby obronić bazowej pozycji zboża w piramidzie, rząd amerykański wzbogacił mąkę marnymi pięcioma witaminami i minerałami. W międzyczasie, obróbka zuboża zboże o przynajmniej 18 witamin i minerałów. Modyfikując żywność, zamiast zmieniać diety i przyzwyczajenia żywieniowe, jest starą polityką rządu. To jest najlepszy dowód na to, że rząd nie działa w interesie konsumentów, ale przemysłu.

Jeśli myślisz więc teraz, że przejście na produkty pełnoziarniste rozwiąże problem, jesteś dopiero w połowie drogi. Żywność napakowana szybko wchłanialnymi węglowodanami (po angielsku starchy foods, starch = krochmal), taka jak mąka i produkty mączne, ryż, ziemniaki, kukurydza, kasze, grochy – pogarszają wchłanianie składników odżywczych (takich jak wapń, magnez, żelazo, witaminy z grupy B czy cynk). Dwa z nich – cynk i magnez oraz witamina B6, są najbardziej nieobecnymi składnikami w naszej diecie. Ale są one bardzo ważne dla zarówno kobiet jak i mężczyzn, wspomagają wypoczynek, sen i regeneracje. U mężczyzn, wspomagają produkcję spermy oraz testosteronu, oraz są bardzo cenionym suplementem diety wśród kulturystów siłowych.

Węglowodany są złe i niezdrowe w każdej ich formie. Jeśli typowa zachodnia dieta, zawiera około 60 procent energii pochodzącej ze zbóż, gdzie 85 procent są szybko-wchłanialne, oznacza to że nasza dieta zapewnia nic poza pustymi kaloriami. Szybki zastrzyk energii nie jest wystarczający aby utrzymać nasze ciała w zdrowiu przez długi czas, ponieważ potrzebujemy również tysięcy innych składników odżywczych. Co więcej, jeśli twoje ciało przyzwyczai się do funkcjonowania na węglowodanach, staje się wtedy prawie niemożliwe spalenie tkanki tłuszczowej. Stąd, tłuszcz obrasta wokół pasa i zatyka tętnice. Węglowodany mają także lekko uzależniający efekt, dlatego wielu z nas nie wyobraża sobie życia bez nich. Odwyk trwa zwykle kilka tygodni, a po tym czasie zmysł smaku zaczyna

intuicyjnie odrzucać źródła węglowodanów. Powrót na dietę węglowodanową zwykle okazuje się niemożliwy, z powodu dokuczających dolegliwości (brak energii, uczucie senności a nawet symptomy choroby) i jeszcze szybszego nabierania na wadze.

Niestety nasze rządy są zbyt ślepe aby dostrzec prawdziwy problem związany z większością dzisiejszych chorób cywilizacyjnych, takich jak syndrom X (metabolic syndrome – jedno z najpowszechniejszych i najbardziej bagatelizowanych następstw chronicznie podwyższonej insuliny), cukrzycy, chorób serca, problemy układu krążenia, rak, osteoporoza i reumatyzm. Zamiast tego, uwzięto się na cholesterol krążący we krwi i zabroniono tłuszczu w jakiejkolwiek formie, pomimo tego, że obie koncepcje zostały dawno temu udowodnione jako nie prawdziwe. Główny problem leży w nadmiernej, chronicznej konsumpcji węglowodanów. Około 150 lat temu, ludzka dieta składała się z węglowodanów tylko w 10 procentach. Zwiększona konsumpcja zbóż przyszła dopiero wraz z industrialną rewolucją, jako odpowiedź na żywieniowe potrzeby mas ludzi pracujących w fabrykach i osiedlających się w miastach. Podobnie jak w przypadku mleka, rządowa opieka nad żywieniową bazą nie jest opieką nad konsumentem, ale zabiegiem dla podtrzymania przemysłu.

Cała Piramida Żywieniowa jest mocno zdeformowana od czubka, aż po podstawę. To jedna wielka pomyłka. Nie rozróżnia ona pożywienia na podstawie indeksu glikemicznego, ładunku glikemicznego, szybkości przyswajania, kwasowo zasadowego balansu, wpływu na insulinę czy zawartości błonnika. Można znaleźć wiele kontrowersji wśród naukowców na temat piramidy. Jest wiele profesjonalnych głosów krytykujących rządowe zalecenia, ale wszędobylny rząd krzyczy głośniej. Należy pamiętać, kto dzisiaj uczy większość specjalistów ich fachu. Być może za niedługo już nikt nie będzie pamiętał, jak powinna wyglądać nasza dieta, będą tylko nieskończone teorie diet odchudzających. Rządy kreują zalecenia dla nauczycieli,

lekarzy – i nauczają nasze dzieci o jedzeniu. Zastraszeni profesjonaliści z pokolenia na pokolenie, pomagają rozprowadzać fałsz w naszym społeczeństwie.

Pozbawieni pysznych i odżywczych jaj, ryb, mięs, zdrowych i krytycznych dla funkcjonowania organizmu wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, mamy gwarancję naszego upadku.

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

BIBLIOGRAFIA

1. Loren Cordain, Joe Friel – Paleo Diet for Athletes

2. Kevin Vigilante, Mary Flynn – Low-Fat Lies

3. Ray V. Audette – Neanderthin: Eat like a caveman

4. Nora T. Gedgaudas – Primal Body, Primal Mind