



NIEPRAWIDŁOWE ODŻYWIENIE PRZYCZYNĄ WIELU CHORÓB

Opracowała Alina Ciesielska

Stare Pole, grudzień 2018 r.

Niezdrowe odżywianie się jest głównym powodem chorób przewlekłych, które mają największy wpływ na skracanie życia człowieka. Choroby układu krążenia, otyłość, cukrzyca, zawał serca, wylew, nowotwory – te wszystkie schorzenia są powiązane ze sposobem odżywiania się. Wyniki badań szokują - Amerykanie szacują, że niewłaściwy sposób odżywiania jest odpowiedzialny za ok. 678 000 zgonów ich obywateli rocznie. Niemcy mówią o ok. 550 000 zgonach w ich kraju. W Polsce o tym się nie mówi, ale sytuacja jest identyczna! Wynika to stąd, że zwykle nie rozumiemy powiązania między jakością naszej żywności a jakością naszego zdrowia.

Przez całe lata, a nawet dziesięciolecia nie dostarczamy swojemu organizmowi potrzebnych składników, aż pewnego dnia uświadamiamy sobie, że dokuczają nam choroby zwyrodnieniowe, takie jak: zapalenie kości i stawów, osteoporoza, choroba Alzheimera, a także choroby układu krążenia, cukrzyca, choroby autoimmunologiczne, w tym nowotwory.

Statystyki pokazują tymczasem bezprecedensowy wzrost liczby osób przewlekle chorych, w tym w populacji polskiej. W roku 2010 aż 89% wszystkich zgonów w Polsce spowodowanych było chorobami przewlekłymi. Ryzyko, że każdy z nas umrze w wyniku chorób wywołanych nieodpowiednim odżywianiem jest więc niezmiernie wysokie! A przecież można zminimalizować to ryzyko. To kwestia naszych codziennych wyborów dokonywanych zarówno w sklepie, jak i w kuchni.

Co jednak jest naprawdę zdrowe?

- masło czy margaryna?
- soki czy woda?
- ryby czy mięso, a może tylko dieta wegetariańska lub wręcz wegańska?
- tłuszcze czy węglowodany?

Czy eliminować z diety mleko lub gluten, czy to tylko taka moda? Czy warto wybrać syrop z agawy zamiast cukru? **Nie należy ufać temu, o czym słyzy się w telewizji, radiu ani temu, o czym czytamy w kolorowych czasopismach!**

Przemysł spożywczy, podobnie jak przemysł farmaceutyczny, ma dziś niewyobrażalną wprost władzę. Dysponuje tak ogromnymi funduszami, że jest w stanie kreować nowe mody i przekonywać do spoży-

wania produktów, które są wręcz szkodliwe dla zdrowia. Sponsoruje programy telewizyjne, reklamy, audycje radiowe, czasopisma. Kłamliwy marketing zmienił nasze zwyczaje żywieniowe. Jesteśmy kuszeni reklamami przetworzonej żywności, w której nie ma miejsca na surowe warzywa, owoce, ryby czy mięso wolne od hormonów i toksyn.

Jakość naszego pożywienia jest coraz gorsza. Jemy coraz mniej owoców, warzyw i świeżych produktów, a coraz więcej mrożonek, żywności z puszek, przekąsek zawierających puste kalorie, a także makaronu, białego pieczywa, ryżu i ziemniaków. Zresztą, nawet gdy staraliśmy się, aby w naszej diecie było jak najwięcej świeżych owoców i warzyw, to w krajach uprzemysłowionych nie mają one takiej samej wartości odżywczej jak dawniej. Między 1950 a 1999 rokiem znacząco spadła zawartość aż sześciu z trzynastu badanych przez naukowców składników odżywczych w warzywach i owocach. Zawartość minerałów: fosforu, wapnia i żelaza zmniejszyła się od 9 do 16%, białka spadła o 6%. Ryboflawiny było mniej aż o 38%, a kwasu askorbinowego – o 15%. Brytyjskie badania wykazały, że poziomy zawartości wapnia, magnezu, sodu i miedzi w warzywach, a także magnezu, żelaza, miedzi i potasu w owocach znacznie zmalały w 1980 roku w stosunku do 1930 roku.

Dlaczego tak się dzieje?

Zmieniły się metody uprawy. Dziś normą jest stosowanie pestycydów i herbicydów. Nadmiar nawozów zwiększa tempo wzrostu roślin, co powoduje skrócenie czasu wytwarzania przez nie mikroelementów. Intensywne techniki uprawy także wyjaławiają glebę, co zmniejsza ogólną zawartość składników pokarmowych w roślinach. Rolnicy wolą rośliny, które rosną szybciej, dają duże plony i mają piękny wygląd. Ich wydajność jest wysoka, mniejsze są więc koszty, ale zawartość mikroelementów i składników odżywczych w takich roślinach jest niska.

Dopóki nie zmienimy swojego podejścia do odżywiania się, nic się nie zmieni! Aby nasz organizm mógł poprawnie funkcjonować, potrzebuje:

- składników odżywczych dostarczających energii (węglowodanów pochodzących ze zbóż, tłuszczów zwierzęcych i roślinnych),

- budulca dla tkanek, czyli białka (znajdującego się w mięsie, rybach, jajkach czy warzywach), którego brak powoduje uczucie głodu,
- tłuszczów, których nasz organizm nie potrafi syntetyzować (niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych),
- aminokwasów, których organizm również nie jest w stanie wytwarzać (tzw. aminokwasów egzogennych),
- a także składników odżywczych, takich jak: minerały (wapń, magnez, siarka), oligoelementy (żelazo, cynk, miedź, mangan, bor, selen, molibden itp.), witaminy (A, B, C, D, E, K) oraz inne bioaktywne mikroelementy, które można pozyskać tylko z pożywieniem.

Wszystkie te składniki są niezbędne, aby w naszym organizmie zaszły tysiące różnych reakcji enzymatycznych, których celem jest regeneracja wszystkich tkanek w układzie pokarmowym, oddechowym, mięśniowo-szkieletowym, sercowo-naczyniowym, nerwowym, odpornościowym, hormonalnym itd. Jednakże sami nie wykryjemy niedoborów tych składników tak szybko, jak braku substancji energetycznych czy białek. Nie odczuwamy bowiem wtedy niczego, co przypominałoby głód. Z czasem niedobór ten spowoduje spowolnienie i rozregulowanie najważniejszych procesów zachodzących w organizmie, co może przyczynić się do zwiększenia podatności na stres, przemęczenie i infekcje oraz nasilić wiele objawów, takich jak uczucie niepokoju, bezsenność, osłabienie mięśni, bóle, skurcze mięśni, dolegliwości ze strony układu pokarmowego, tachykardia, zawroty głowy, migreny, złe samopoczucie i depresja. Niestety można nigdy nie zorientować się, co jest przyczyną naszych dolegliwości, gdyż na ogół lekarze nie interpretują opisanych objawów jako wyniku niedoborów żywieniowych.

Niedobory odżywcze grożą śmiertelnymi chorobami

Niedobory odżywcze będą się pogłębiać na przestrzeni lat, aż pewnego dnia stwierdzimy, że cierpimy na którąś z wymienionych chorób: chorobę zwyrodnieniową (artrozę czy osteoporozę), cukrzycę, chorobę układu krążenia, chorobę autoimmunologiczną, np. nowotworową, czy też na zaburzenia neurologiczne, takie jak choroba Alzheimera. Jednakże mało kto jest na tyle świadomy, że wiąże stan swojego zdrowia z jakością pożywienia. Tymczasem to, co jemy, oraz to, jak to po-

żywnie przygotowujemy ma ogromnie znaczenie dla naszego zdrowia. Niestety, trzeba przyznać, że dziś bardzo łatwo jest pogubić się w zaleceniach dotyczących żywienia. Nic dziwnego, bo to, co jednego dnia jest uważane za zdrowe, następnego dnia powinno stanowczo zostać usunięte z talerza. Koncepcji na temat zdrowego odżywiania jest wiele, a większość błędnych, opartych na celowo rozprowadzanych w internecie plotkach, które mają przynieść duże zyski. „Zdrowe” odżywianie stało się bowiem biznesem. Promowane są różne dziwne diety, które zamiast pomóc, jeszcze bardziej rozregulowują organizm. Przemysł spożywczy dostrzegł swoją szansę w przemycaaniu do mediów fałszywych informacji. Najgorsze, że nawet oficjalne zalecenia żywieniowe są – w świetle najnowszych badań – błędne!

*Opracowano na podstawie
dostępnej literatury*