Jedzenie, wspaniałe jedzenie!

Jedzenie może sprawiać ogromną przyjemność, lecz jego podstawowa rola jest o wiele ważniejsza. To nasze paliwo zapewniające dobre samopoczucie i siłę. Nigdy dotąd w historii wybór pożywienia nie miał tak dużego wpływu na ludzkie zdrowie.

Żyjemy w świecie, który oferuje nadmiar żywności. Otacza nas ona nie tylko fizycznie w postaci uginających się pod towarem półek sklepowych czy wszechobecnych fast foodów. Zewsząd atakują reklamy produktów spożywczych, a liczne telewizyjne programy kulinarne pobudzają apetyt i wyobraźnię. Czy jesteśmy głodni czy nie, prawie zawsze znajdziemy w zasięgu wzroku jakąś kuszącą przekąskę. To istny raj dla smakoszy. Czy na pewno? Gdyby najważniejszy był dostatek i dostępność, bylibyśmy zdrowsi niż kiedykolwiek w dziejach, jednak coraz więcej śmiertelnie groźnych chorób wiąże się z otyłością i nieodpowiednią dietą. Wybór tego, co należy jeść, staje się coraz bardziej skomplikowany.
Niegdyś wszystkie produkty mleczne były świeże, a warzywa i owoce występowały tylko sezonowo i zbierano je w pobliskich sadach. Obecnie coraz większa część płodów rolnych pochodzi z importu. Nowoczesne metody konserwowania i chłodzenia pozwalają dłużej przechowywać żywność oraz transportować ją nawet do bardzo odległych miejsc.

Niezdrowa „zdrowa” żywność

Możemy dziś raczyć się truskawkami przez okrągły rok. Trzeba jednak pamiętać, że większość owoców i warzyw pojawiających się w sklepach poza sezonem jest wcześniej przywożona z daleka i zapewne pryskana. Na rynku jest też dużo tak zwanej zdrowej żywności, na przykład płatki śniadaniowe. Reklamy przekonują nas, że pełno w nich owoców i zbóż oraz wszelkich cennych składników. Brytyjska organizacja konsumencka przebadała w 2012 roku płatki śniadaniowe 50 producentów – okazało się, że

32 produkty zawierały zbyt dużo cukru. Pewne płatki dla dzieci zawierały aż 37 procent cukru.
Półki supermarketów zapełniają dziś towary, o których nasi dziadkowie nigdy nie słyszeli. Atrakcyjne opakowanie i reklama przekonują, że ten czy tamten produkt warto zjeść. Za często jednak kuszące pyszności zawierają nadmierną ilości soli, cukru czy tłuszczu, a zaledwie odrobinę potrzebnych składników odżywczych. Jak mamy wybierać produkty, które nie tylko dobrze wyglądają, ale też dobrze smakują, a przede wszystkim korzystnie wpływają na zdrowie? Wiedza na temat tego, co jemy na co dzień, daje możliwość przetrwania w XXI wieku.

Dlaczego to takie ważne

Jedzenie stanowi podstawę dobrego zdrowia, lecz – jak piszemy w części 2. – oprócz tego, że utrzymuje nas przy życiu, czasami bezpośrednio przyczynia się do powstania chorób, które mogą to życie skrócić. U podłoża chorób sercowo-naczyniowych i wielu rodzajów nowotworów leży otyłość, a wszystkie dowody wskazują na to, że nieprawidłowa dieta jest główną przyczyną epidemii otyłości w ostatnich latach.
Coraz więcej osób wybiera produkty przetworzone zamiast świeżych. Chociaż w większości krajów obowiązują ścisłe przepisy dotyczące bezpieczeństwa żywności dla zdrowia – „bezpieczna” niekoniecznie oznacza „zdrowa” czy „pożywna”. Zbyt często pożywienie to tylko przemysłowy produkt otrzymywany przy zastosowaniu metod i składników, które dają jak największe zyski producentom; rzadko liczy się przy tym zdrowie konsumenta. Nie rozchorujemy się po nich dlatego, że są spleśniałe lub zawierają bakterie chorobotwórcze, lecz – jak udowodnił reżyser filmu Super Size Me – zaledwie miesiąc odżywiania się fast foodami drastycznie odbija się na zdrowiu zarówno fizycznym jak i psychicznym.
Przetwarzanie żywności to nie jedyny problem. Intensywna hodowla zwierząt na skalę przemysłową nie najlepiej nam służy. Mięso zwierząt hodowanych w naturalnym środowisku jest nie tylko smaczniejsze, ale i bardziej pożywne. Jak donosi

Compassion in World Farming – międzynarodowa organizacja działająca na rzecz poprawy dobrostanu zwierząt hodowlanych – wołowina od krów hodowanych w lepszych warunkach dostarcza do 700 procent więcej beta-karotenu niż uzyskiwana z intensywnej hodowli przemysłowej. Kolejny przykład: jajka od kur z wolnego wybiegu zawierają według niektórych źródeł do 100 procent więcej witaminy E i 280 procent więcej beta-karotenu w porównaniu z jajkami od kur z chowu klatkowego (zwanego też bateryjnym). Owoce i warzywa uprawiane lokalnie prawdopodobnie będą zawierać mniej pestycydów, a więcej witamin niż produkty transportowane z drugiego końca świata.

Jak się przeciwstawić

A teraz dobra wiadomość: można odżywiać się wysokogatunkowymi, pożywnymi, zdrowymi oraz smacznymi produktami w rozsądnej cenie. Istnieją wyśmienite produkty, które dodają energii, podnoszą odporność, zwalczają choroby, wzmacniają kości, odżywiają mózg i przedłużają życie.
Najważniejsze kwestie to:
• Oprzeć się reklamom i wybierać najzdrowsze i najsmaczniejsze produkty (zdrowsza żywność zazwyczaj smakuje najlepiej).
• Potencjalnie szkodliwe produkty wyeliminować lub ograniczyć.
• Wzbogacać codzienne posiłki, tak aby dostarczały odpowiednich ilości niezbędnych substancji odżywczych.
• Poznać najmocniejsze i najsłabsze strony wielu produktów spożywanych na co dzień; co kupować, co gotować.
Rewolucja żywieniowa powoli nabiera tempa. Głos konsumenta może być nadzwyczaj skuteczny. Jeśli coraz więcej mieszkańców Zachodu zacznie domagać się lepszej żywności, przemysł spożywczy będzie musiał zareagować. Najlepsze supermarkety i najwięksi producenci już biorą owe wymagania pod uwagę.

Fot. Adobe Stock