



ELIANA LIOTTA

Pier Giuseppe Pelicci  ir Lucilla Titta



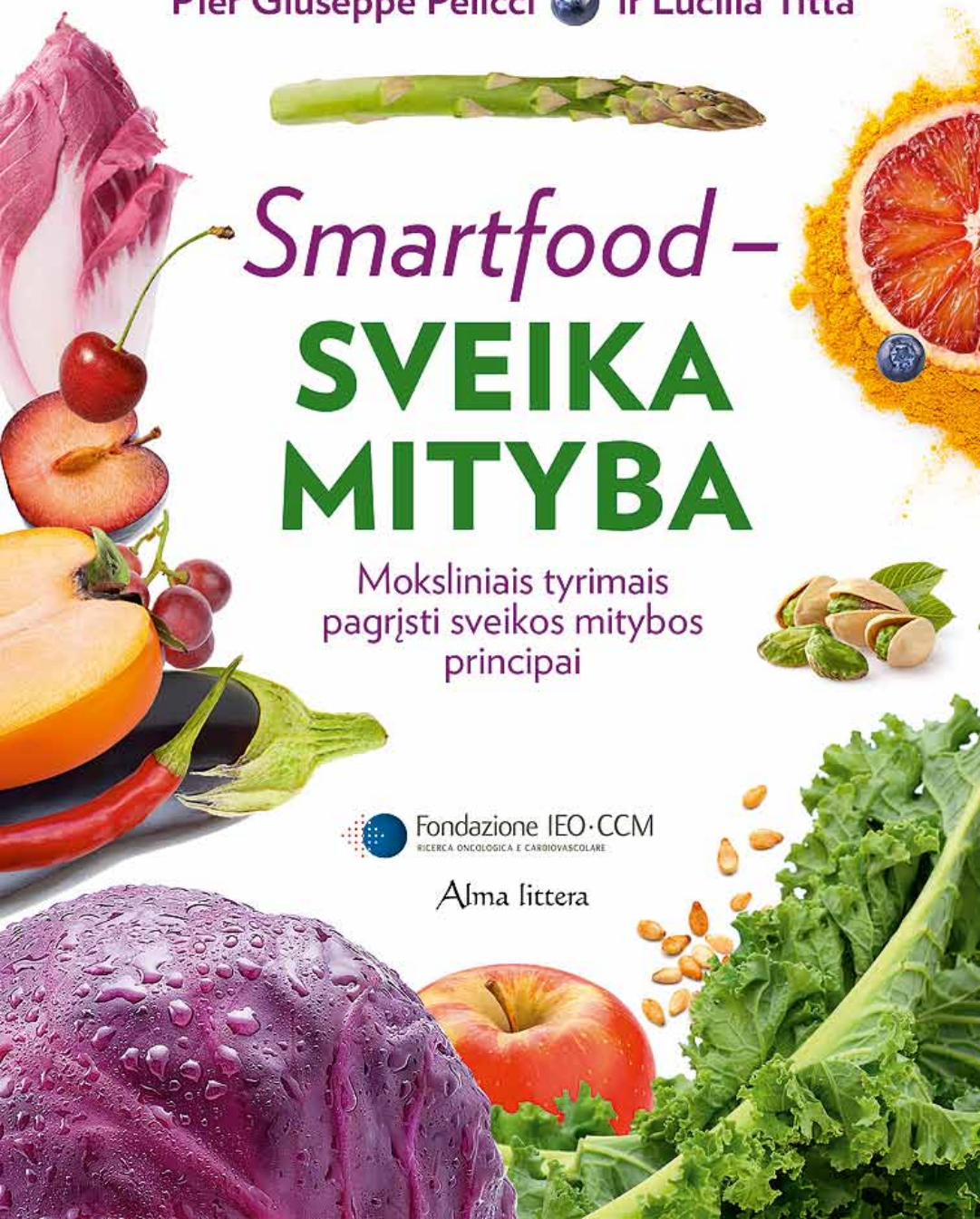
Smartfood – **SVEIKA MITYBA**

Moksliniai tyrimai
pagrįsti sveikos mitybos
principai



 **Fondazione IEO-CCM**
RICERCA ONCOLOGICA E CARIOVASCOLARE

Alma littera



1

Mityba visam gyvenimui

Knygoje „*Smartfood* – sveika mityba“ pasakojama apie ypatingą maistą. Jį sudaro trisdešimt paprastų, bet kartu unikalių maisto produktų, kurie sugeba apsaugoti mūsų kūną, retkarčiais pasišnekučiuoti su DNR ir netgi nušluostyti nosį senėjimo genams.

Kai kurios tų produktų molekulės, mėgdžiodamos ilgaamžiškumui įtakos turinčio badavimo poveikį, stabdo kiekvienoje ląstelėje užprogramuotą nykimą. Naujausi tyrimai rodo, kad kuo mažiau vartosime kalorijų, tuo ilgiau gyvensime ir atitolinsime senatvės ligas. Be to, valgydami kai kuriuos maisto produktus elgsimės taip, tarsi išvis nevalgytume.

Įsidėkime į burną šokolado plytelę, ir gyvenimas pailgės. Pasi-mėgaukime braške, ir mūsų saulėlydis ateis vėliau.

Tiesa, viskas yra kur kas sudėtingiau, bet esmė tokia. Milane esančio EOI (Europos onkologijos institutas) *Smartfood* projekto tyrėjai, vadovaujami Piero Giuseppe Pelicci ir Lucillos Tittos, išskyrė 30 produktų ir maisto kategorijų, pavadintų *smart* „išmintingais“, kurių neturėtų trūkti. Tai yra:

- ***Longevity Smartfood***, kuris įstengia imituoti kalorijų apribojimą ir paveikti genetikos kelius, reguliuojančius gyvenimo trukmę.
- ***Protective Smartfood*** – gudrus ir išmintingas maistas, turintis medžiagų, atbaidančių negalavimus.

Šie stalo burtininkai atlieka ir kitą darbą: saugo kūno linijas. Pavyzdžiui, špinatai yra skydas, apsaugantis nuo krūties vėžio ir reguliuojantis sotumo jausmą. Viso grūdo kruopos malšina apetitą, mažina riebalų įsisavinimą ir apsaugo nuo storosios žarnos vėžio. Valgant reikiamus maisto produktus nekyla pavojus suvartoti per didelį maisto kiekį ir per daug kalorijų. Sveikata ir normalus kūno svoris yra neišskiriama pora.

Čia ir prasideda naujasis mitybos kelias. Mūsų pasiūlymas skirtas ne fanatikams, ne sveriamų makaronų aukoms ir ne draudimuose ieškantiems sielos stiprybės. Nėra jokio dvasinio mokytojo, pabudusio vieną rytą su stebuklinga tobulam kūnui skirta lieknėjimo dieta.

Prie šioje knygoje pateiktos mitybos vizijos darbavosi daugybė viso pasaulio mokslininkų, paskyrusių savo laiką laboratoriniams eksperimentams, rodantiems, kaip lėkštėje atsidūrusios tam tikros cheminių medžiagų grupės pajėgia suardyti žalingus mechanizmus. *Smartfood* komanda pristatė dėmesio vertas studijas, įsigilino į rezultatus ir nusprendė pateikti savo originalią teoriją. Tai – naujos mitybos kultūros pasiūlymas.

Naujoji smart mitybos kultūra

Šiandien mūsų santykį su maistu lemia filosofijos ir ideologijos. Nieko čia bloga, netgi priešingai, kodėl gi neturėti savosios *Weltanschauung*, pasaulio sampratos, atskleidžiančios ir mūsų santykį su mityba.

Vegetarų vis daugėja. Indijoje, vegetarizmo tėvynėje, tai lemia ir religinės priežastys, ten vegetarai sudaro 30 % visuomenės, o Italijoje – 7,1 % (*Eurispes* 2014 m. informacija). *British Vegetarian Society* duomenimis, mažiausiai 2000 anglų per savaitę tampa vegetarais.

Atsisakantieji mėsos arba mėsos ir žuvies remiasi etiniais principais, nes tiki gyvūnų teisėmis ir mano, kad ekologinė pusiausvyrą negali priklausyti nuo aukštų ekstensyviojoje galvijininkystėje naudojamos elektros energijos įkainių. Veganai atsisako net ir gyvulinės kilmės produktų, tad jų mityboje nėra jokio pieno, kiaušinių ar medaus.

Italijoje gimė tarptautinis Lėtojo maisto judėjimas, skatinantis mėgautis vietiniais produktais ir patiekalais, pagamintais šalia namų ir neatsiejama nuo tradicijų. Gardus valgantiems, mielas auginantiems produktus, tausojantis aplinką – toks maistas yra akivaizdi priešprieša greitajam maistui, amerikietiškosios kultūros palikimui, skatinančiam greitai nuryti greitai paruoštą ir patiektą maistą.

Vis didesnio dėmesio sulaukia nepramoninių ir aukštos kokybės produktų rinka; vienas iš sėkmės pavyzdžių – *Eataly*, vietų sąrašas, kur galima nusipirkti ir paragauti itališkos virtuvės šedevrų.

Tačiau akimirksniu nustūmus į šalį ekonominius sąstingius, ideologiją ir moralines vertybes, net jei jos tokios kilnios kaip vegetarų, lieka neatsakyta į pagrindinį klausimą: ar maisto produktai, kurių vartojimą nulėmė istorija, turi neutralų, negatyvų ar pozityvų poveikį žmogaus sveikatai?

Smartfood mitybos kultūra yra tarsi kompasas, pagrindinė orientacinė priemonė, padedanti atskirti tai, kas ant stalo yra gerai, nuo to, kas nelabai gerai ir negerai, remiantis turima mokslinė informacija. Galima visiškai atsisakyti kepsnių, pritariant Leonardo da Vinci žodžiams: „Ateis laikas, kai žmogui nebereikės žudyti tam, kad pavalgytų, o net ir vieno gyvūno nužudymas bus laikomas žiauriu nusikaltimu.“ Tačiau negalima teigti, kad truputis raudonos mėsos kenkia sveikatai: Pasaulio vėžio tyrimo fondas (*World Cancer Research Fund*) patarė tiesiog ją riboti. *Smartfood* mityba

neskatina jos vartoti, ypač dėl aplinkos apsaugos: visiems žinoma, kad ekstensyvus galvijų ūkis dėl mėsos gamybos skatina gamtos užterštumą, o tai juk neigiamai veikia planetos ir joje gyvenančių žmonių sveikatą.

Kalbant apie tradicinę virtuvę, verta susipažinti su maisto istorija ir išsiaiškinti, koku būdu jis atsidūrė ant mūsų stalo. Tačiau reikia žinoti, kad rūkyta dešra, net jei ir priklauso tradicijai, yra rūkyta dešra. Ne pats sveikiausias produktas.

Nevertėtų prarasti budrumo renkantis iš galybės pramonės įmonių maisto pasiūlymų, žvelgiant į mus spoksančias pakuotes prekybos centrų lentynose. Per daug cukraus, per daug druskos, per daug kenksmingų riebalų.

Smartfood mityba atskiria faktus nuo mitų, remiasi patikimais mokslinių tyrimų rezultatais, kuriuos kiekvienas galime pritaikyti prie savo pažiūrų, susijusių su vegetarišku ar lėtuju maistu.

Tai – gerovės mityba. *Smart* mityba, nedraudžianti pasimėgauti ir pasismaginti, stengiasi apsaugoti ir pagerinti sveikatos būklę, išvengti antsvorio, išsaugoti kūno jaunystę ir užkirsti kelią senatvės negalavimams, tai yra onkologinėms, širdies ir kraujagyslių, medžiagų apykaitos bei neurodegeneracinėms ligoms.

Tai – mokslinė mityba. Kitaip tariant, ji pagrįsta visiems prieinamais įrodymais. Trisdešimt supermaisto produktų yra atrinkta remiantis išvadomis, kurios pagrįstos išanalizuotais, patikrintais duomenimis.

Tai – asmeninė mityba. Žmogus ją pasirenka atsižvelgdamas į prioritetus, gyvenimo stilių, sveikatos būklę, šeimos galimybes. Laimi

savivalda: kiekvienas atskirai nusprendžia, kada, kiek ir ką valgyti, atsižvelgdamas į galimybes ir pažinimo kraitį. Negalima uždrausti laikytis individualių principų. *Smartfood* mityba susijusi su sąmo-ningumu, o ne ideologija.

Kas tikisi kalorijų lentelių, gramų ir griežtų, skaitalais virstančių dietų taisyklių, pasirinko netinkamą knygą. Mitybos planavimas vargina, kartais netgi daro žalos, o *Smartfood* mityba skirta visiems laikams.

Žodis *dieta* susigražina savo etimologiją: pasak senovės graikų, *diaita* – tai gyvenimo būdas, kad gyventum geriau ir išliktum sveikas. Knygoje pateikiamos priemonės, padėsiančios susidaryti savąjį, jūsų skoniui neprieštaraujantį, valgiaraštį. Joje išvysite individualią perspektyvą, nurodančią bendrą sielos ir kūno kelionę. Laisvės, pažinimo, džiaugsmo kelionę.

Himnas laisvei

Smartfood mityba – tai himnas laisvei. Atrodo neįtikėtina, bet virtuvėje galime pakeisti savo genome užprogramuotą likimo paveldą. Pastarųjų metų atradimai atveria dar vos prieš keletą metų neįžengiamas girias, parodo, kaip tam tikrus produktus sudarančios medžiagos sugeba įtikinti genus dirbuotis daugiau ar mažiau. Kai jie pažadinami arba jiems leidžiama snūduriuoti, sulėtinamas senėjimo procesas, išvengiama negalavimų, ligų ar antsvorio, stojama į kovą, kai būname tam pasiruošę.

Kaip protas keliauja savarankišku keliu, susidurdamas su naujomis mintimis ir neuronų pynėmis, taip ir organizmas gali atsikratyti genetinių grandinių. Tai jis daro savomis priemonėmis. Jeigu juda, jeigu pasisavina tinkamas maistines medžiagas, žmogaus or-

ganizmas sugeba ištrinti tuos DNR pėdsakus, kurie galbūt norėtų jį matyti nutukusį arba besiskundžiantį aukštu kraujospūdžiu. Taigi maistas irgi nulemia mūsų išskirtinumą.

Žinoma, mes – ne dievai. Bent jau kol kas mūsų žemiškosios kelionės filme įrašytas žodis „pabaiga“, o pamotė gamta, kurios taip nekontė Giacomo Leopardi*, vis dar krečia savo grėsmingus pokštus.

Tačiau mes ant išlikimo instinkto pamatų pastatėme pažinimo mūrą, leidžiantį išplėsti savo egzistencijos ribas. Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, Italijoje vidutinė žmogaus gyvenimo trukmė pailgėjo nuo 77 metų 1990 m. iki 83 metų 2013 m. (80 m. vyrai, 85 m. moterys). Italija yra antra šalis pasaulyje, nusileidžianti tik Japonijai, kur vidurkis siekia 84 metus.

Atsivėrė durys naujiems nežinomiems prevencijos metodams ir programoms, kontroliuojančioms senėjimo procesą. Žmonija – visatoje pasiklydę *Sapiens*, žvaigždžių dulkės – vos per kelis tūkstantmečius priartėjo prie savo esybės pažinimo slenksčio – DNR, kuri pagaliau yra pasiekiamą ranka. *Smart* produktai tėra laisvai valiai tarnaujantio mokslo trupinėlis.

Mes esame tai, ką paveldėjome, ir tai, ką saugome kiekvienoje savo kūno ląstelės chromosomoje, tačiau esame ir tai, kas nusprendžiame būti, pavyzdžiui, kiekvieną kartą priartindami šakutę prie burnos. Vokiečių filosofas Ludwigas Feuerbachas tai nujautė jau daugiau nei prieš šimtmetį: „Maistas virsta krauju, kraujas širdimi ir smegenimis minčių ir jausmų pavidalu. Žmogaus maistas yra kultūros ir jausmų pagrindas. Jeigu norite patobulinti visuomenę, užuot atgailaudami už nuodėmes, dovanokite jai sveikesnę mitybą. Žmogus yra tai, ką valgo.“

* Italų poetas ir filosofas.

Smartfood mityba neįsivaizduoja laisvės, varžomos mitybos paveldo, ir jos puoselėtojų, liūdinčių taisyklių kalėjime. Tai – laisvės mityba, nes kiekvienas galime ją kaitalioti pagal savo kasdienybės ritmą.

Kodėl pietums reikėtų kramsnoti žoleles, o užkandžiui gervuoges? Ir kam versti valgyti penkis kartus per dieną? Ne, turi būti kaip tame *Scarabeo** žaidime: gavę raides, kiekvienas dėlioja žodžius taip, kaip jam pakužda jo kultūra ir fantazija. Santykis su šia svarbia, netgi esmine, gyvenimo dalimi – maistu – tegali būti individualus.

Jokių guru, tik mokslas

Maistas nėra vien kalorijos. Argi suvalgyti makaronų lėkštę, mėsos gabalą ar bananą yra tas pats? Akivaizdu, kad ne. Keičiasi maistinių medžiagų savybės ir kiekiai, mažėja arba daugėja apsaugančių ir kenkiančių medžiagų kiekis. Štai kodėl svarbu pažinti esminius mitybos principus, o ne tik laikytis patrauklių iš anksto paruoštų nekaloringų dietų. Mityba, kuriai rūpi sveikata, negali apsiriboti vien energijos kiekio apskaičiavimu.

Smartfood mityba prasideda galvoje, o tik paskui prie stalo: tai gyvenimo stilius, reikalaujantis veiksmų sąmoningumo. Šios šventos taisyklės turėtų laikytis visi, o mitybos pamokos mokykloje turėtų būti lygiavertės kitoms disciplinoms.

Suprasti, iš ko mes sukurpti ir kodėl patiekalo sudėtis gali mums pakenkti ar pagelbėti, tai žavingas įsiklausymo į savo kūną procesas. Toks yra *Smartfood* tikslas, todėl, kad pasirinktum, turi žinoti.

* *Scarabeo* (it.) – raidžių žaidimas, kurio metu ant specialios 15 × 15 laukelių turinčios lentos kuriamas kryžiažodis.

PATARIMAS

Nepasitikėkite sensacingomis naujienomis

Net ir mokslo naujienas reikėtų vertinti atsargiai. Štai patarimai pacientams, smalsuoliams ir sveikuoliams.

– **Palaukite:** mokslo pažangai reikia laiko, kad būtų pasiekta įtikinamų rezultatų. Net ir iš pirmo žvilgsnio puikus atradimas nėra patikimas, kol nepatvirtintas.

– **Prieš pradėdami vartoti papildus arba norėdami radikaliai pakeisti mitybos įpročius pasitarkite su gydytoju** (pavyzdžiui, sprendimas tapti veganu – galimas žingsnis, tačiau nesubalansuota dieta gali neužtikrinti pakankamo vitamino B12 kiekio).

– **Ieškokite išsamios informacijos apie sensacingas naujienas:** televizijos naujienos ir straipsniai yra per trumpi, kad juose būtų aptartos visos su tema susijusios detalės. Reikėtų perskaityti mokslo žurnaluose publikuotas tyrimų ataskaitas.

– **Nepasitikėkite pernelyg paprastais sprendimais:** žmogaus organizmas – tai sudėtinga mašina, o mūsų vartojamas maistas yra sudarytas iš šimtų, netgi tūkstančių skirtingų junginių. Geriausią prevencijos strategiją atskleidžia įvairūs gyvenimo aspektai, o ne vienas maisto produktas.

Supermaisto produktų kokybę įrodė tyrimai, o dešimtytis klausimų, kurie vis dar kyla kalbant apie mitybos mokslą, nebus palikti likimo valiai – gauti atsakymai taps šios mokslo srities pasididžiavimu.

Tyrimų atlikta begalė: užtenka prisiminti, kad 2015 m. straipsniai apie dietas ir vėžį siekia net trisdešimt penkis tūkstančius. Ar visi jie patikimi? Ne. Kai kurie darbai yra diskutuoti dėl taikyto metodo, pavyzdžiui, tie, kurie remiasi vos kelių žmonių klinikiniais tyrimais. Kai kurie pateikia ankstesniems rezultatams prieštaraujantis išvadas, na, o kiti su entuziazmu skelbia pirminius neįrodytus rezultatus.

Smegenys lengvai įtiki, ir tai yra tiesa: griebiamės naujienų tar-
si vijoklis namo sienos. Tačiau nėra prasmės atsiduoti į žiniuonių,
skelbiančių apie stebuklą ir brukančių abejotiną tiesą, rankas.

Stebuklingų mikstūrų laikai praėjo, todėl vertėtų pasikliauti
sveiku skepticizmu ir protu. Kad vyktų progresas, magijos neužten-
ka, reikia laiko, sunkaus darbo, eksperimentų ir patikrinimų.

Smegenys mėgsta tai, kas riebu ir saldu

Valgymas yra gyvenimo malonumas. Ši frazė atrodo banali, bet ji
tokia nėra, kai kalbame apie terapines ar lieknėjimo dietas, kurios
dažniausiai remiasi atsisakymo arba draudimo principu.

Smartfood šią viziją apverčia aukštyr kojomis ir siūlo grupę gardžių
produktų, tokių kaip vynuogės, žirniai, juodasis šokoladas ar braškės,
suteikiančių gomuriui malonumo, o kūnui padedančių išsaugoti svei-
katą ir linijas. Būtų beprasmiška siūlyti amžiais truncančią mitybos
programą, neatsižvelgus į tai, kad atsisėsti prie stalo yra malonumas.

Senovės protėviams maitintis reiškė išgyventi: jie dienas praleis-
davo ieškodami maisto, slankiodami paskui grobį, skindami pum-
puras. Patenkinti pirminį alkio instinktą reiškė džiaugtis gera fizine
būkle. Maždaug prieš dešimt tūkstančių metų mityba pamažu įgijo
ir bendruomeniškumo prasmę. Tai nutiko po vadinamosios neoliti-
nės revoliucijos, kai žmogus atsisakė klajoklinio gyvenimo ir ėmėsi
žemės ūkio bei gyvulininkystės. Keitėsi dienos ritmas, socialiniai
santykiai. Pamažu valgis imtas vertinti dėl skonio, tapo svarbu ne
tik prisikimšti, bet ir parodyti kūrybiškumą bei meilę susibūrus
draugėn. Gimė maisto kultūra.

Karaliai ir didikai reikalavo iš savo virėjų įmantrių pietų, tačiau
nosį vis dėlto nušluostė kuklūs vargšų patiekalai, kurie iki šių dienų
išlikę kaip nacionalinių virtuvių simboliai.

Taigi mitybos istorija yra žmonijos istorijos dalis, ji yra svarbus didžiulės socialinės nelygybės ir valdžios žaidimų informacijos šaltinis. Bado ir pertekliaus istorija, deja, dar ir šiandien priklauso nuo ekonomikos, politikos, stichinių nelaimių, klimato ir karų.

Dalis pasaulio badauja, na, o kita kuria poeziją apie virtuvę. Literatūra maišo padažus, dailė juos nutapo. Netgi kompozitorius Gioachino Rossini kalbėjo tokiomis metaforomis: „Skrandis yra muzikos mokytojas, nutraukiantis ir užkuriantis galingą didžiulių aistrų orkestrą; tuščias skrandis groja apmaudo fagotu ir pavydo fleita; pilnas skrandis daužo malonumo sistru ir džiaugsmo būgnu.“ Iš Pezaro kilusio kompozitoriaus receptai buvo vertinami beveik taip pat kaip „Sevilijos kirpėjo“ *crescendo*, o tai liudija ir jo vardu pavadintas *tournedos* patiekalas iš jaučio nugarinės, kepenėlių pašteto ir trumų.

Penkių šimtų metų šuolis, ir seilė nutįsta bevartant Andrea Camilleri bestselerį. Pacituosime „Nakties kvapo“ ištraukėlę, kai komisaras Montalbanas surija pilną orkaitėje keptų bulvių skardą: „Patiekalas, kuris galėjo būti niekas arba viskas, priklausė nuo rankos, kuri ruošė padažą, maišydama svogūnus su kapareliais, alyvuoges su actu ir cukrumi, druska bei pipirais.“

Apie tai kalbame norėdami priminti, jog valgymas yra malonumas, fizinis ir kultūrinis, ir jau vien ši žinia leidžia mums gerai jaustis. Pasaulinė sveikatos organizacija atnaujino sveikatos termino apibrėžimą: tai yra ne vien ligų nebuvimas, bet ir bendra gerovė, jautimasis gerai su savimi, kitais ir pasauliu. Taigi dėl šios gerovės negalime nuvertinti nuostabiai gardžios vakarienės.

Tačiau visi malonumai turi ir tamsiąją pusę – peržengę ribą atsiduriame užburtame mūsų silpnybių rate. Neteisinga ir nekontroliuojama mityba kelia grėsmę. Šiandien nuo Europos iki Jungtinių Valstijų maisto perteklius ir šlamštu vadinamų maisto produktų

(angl. *junk food*) paplitimas mums atsiliepia įvairiausiomis ligomis, nuo vėžio iki cukraligės.

Viena vertus, dalyvaujame gastrominėje orgijoje, kur riebaulose gruzdinti gardėsiai, regis, žada daugiau nei tik gerovę ar laimę. Netrūksta ir televizijos laidų, demonstruojančių kulinarinį meistriškumą, receptų knygų, internetinių puslapių ir specialių tinklaraščių. Antra vertus, mokslo pasaulis ir valdžia skelbia tikrą tikriausią pavojų, triumfoja komercinės dietos, raginančios skubiai atsikratyti kilogramų, nekreipiant dėmesio į sveikatą ir individą.

Susikalbėjimo nėra, nerimas auga. Nedera priėti ribos, kai imi ir prakeiki virtuvę. Galvojimas apie maistą ir valgymo malonumas yra susiję su žmogiškąja prigimtimi, ir kai tuo suabejojama, nebepaisoma patarimų, taisyklių ir draudimų.

Kokia išeitis? Pažinimas, laisvė. Torto gabalėlis retkarčiais dar nieko nenužudė, o prikimštas skrandis saldumynų, keptų bulvyčių ar kumpių atsiliepia širdžiai, arterijoms, smegenims, netgi DNR ir pačiam mūsų buvimui pasaulyje.

Taip jau mes sukurti, kad riebus ir saldus maistas mums patinka labiau, ir tai mes turime žinoti. Ištisis amžius mūsų protėviai vargo ieškodami maisto ir tykodami grobio, kad numalšintų alkį. Taigi organizmas reikalauja tokio maisto, kuris suteiktų energijos, padėsiančios įveikti sunkmetį.

Smegenų dalys, reguliuojančios mitybą, išvystė pasitenkinimo mechanizmą, kuris suveikia kiekvieną kartą, kai numalšiname alkį, kai paragaujame ledų ar kokio kito gardaus patiekalo.

Atsisakyti šio malonumo reikėtų pasipriešinti savo prigimčiai. Bet viena yra leisti sau retkarčiais pasmaguriauti, kita – tapti priklausomam nuo pasitenkinimo jausenos, kurią suteikia gardūs patiekalai, *junk food* ar pyragėlių pakelis.

Nėra lengva. Maistas primena mamą, nuo pat gimimo juo išreiškiami meilė. Jo gebėjimas nuraminti tiesiog stulbina, jis sumažina emocinį skausmą, liūdesį, užpildo tuštumą. Reikia išmokti savęs klausyti. Tik tada pamažu sugebėsime save perauklėti.

Kai trūksta vos kelių žingsnių iki nutukimo, pasitelkę savo išmintį ir valios stiprybę galime savarankiškai mėginti pasitraukti nuo šešėlio užtemdyto malonumo tvenkinio ir pasimėgauti saulės nutvieksa jūra. Žinojimas, jog kai kurie žalumynai pailgina ir pagerina mūsų egzistavimą, tampa kvietimu mėgautis gamtos dovanomis ir nepasiduoti pramoninės gamybos vilionėms.

Epikūras, hedonizmo princas, regis, nebuvo godus. Savo *Laiške apie laimę* jis rašo, kad „nuolatiniai rijimai ir gurkšnojimai <...> negali suteikti malonaus gyvenimo“, nes tikrasis išminčius „renkasi maisto kokybę, o ne kiekybę“. Graikų filosofas nebūtų galėjęs įsivaizduoti, kad praėjus daugiau nei dviem tūkstančiams metų po jo teorijų mokslininkai sugebės išsiaiškinti, koks iš tiesų yra tas kokybiškas maistas. *Smart* maistas.

Maisto ir DNR dialogas

Skoniai ir kvapai užgožia prigimtinių instinktą, užburia gomurį, nukraidina į vaikystę, apgaubdami mus stulbinančia sinestezija, rašo Marcelis Proustas savo knygų cikle *Prarasto laiko beiėškant*.

Jau seniai mokslas priejo prie išvados, jog mityba daugiausia atsakinga už mūsų sveikatos būklę. Dabar žinome dar daugiau: taip yra todėl, kad maistas aktyviai bendrauja su genais.

Natūraliai kyla klausimas: kaip gali vyšnia kalbėtis su DNR, pakikimu, kurį paveldėjome iš tėvų ir kuris saugomas ląstelės brandinimo metu?