

Dr. Douglas N. Graham

DIETA

80/10/10

*Subalansuokite
savo sveikatą, savo svorį
ir savo gyvenimą
vienu skaniu kąsniu
tuo pačiu metu*



Turinys

Pradžios žodis	11
Įvadas	16
1. Ką mums skyrė gamta?	29
2. Su vaisiais susijusios problemos	45
3. Gyvasis maistas ir sveikata	69
4. Maistkalorių santykis	87
5. Angliavandeniai: mažiausiai 80%	99
6. Baltymai: daugiausia 10%	120
7. Riebalai: daugiausia 10%	132
8. Didžioji staigmena: gyvojo maisto valgytojai vidutiniškai vartoja 60% ir daugiau riebalų!	151
9. Kūno svorio stabilizavimas	168
10. Gyvojo maisto iššūkiai	182
11. Programos 80/10/10 įgyvendinimas	191
A PRIEDAS. Valgiaraščių pavyzdžiai	200
B PRIEDAS. Dažniausiai užduodami klausimai	270
C PRIEDAS. 80/10/10 – kelias į sėkmę: asmeninės istorijos	303

D PRIEDAS. Mitybos analizės šaltiniai	369
Apie autorių	379
Paaiškinimai ir komentarai	381
Dalykinė rodyklė	387

Kadangi esu pelnusi „Geležinio žmogaus“ titulą triatlono rungtyje ir beveik tūkstantį kartų laimėjau pirmą vietą ultramaratono varžybose, puikiai žinau, kokia svarbi yra tinkama mityba. Man liūdna matyti, kiek daug dezinformacijos apie mitybą skleidžiama turint vienintelį tikslą – užsidirbti pinigų. Kadangi gausybė žmonių yra suklaidinti ir nemoka tinkamai maitintis, nutukimas pasiekė aukščiausią lygį žmonijos istorijoje. Ir akivaizdu, kad vis didėjant skaičiui žmonių, tikinčių įvairiomis „pinigų darymo“ schemomis, nutukimas bei su juo susijusių ligų mastas ir toliau auga siaubingais tempais.

Nuolat girdžiu, kaip žmonės guodžiasi, esą norėdami atsikratyti antsvorio jie išbandė „viską“: liesą maistą ir riebus maistą, mažai angliavandenių turinčius maisto produktus ir daug angliavandenių turinčius maisto produktus, įvairiausias piliules, injekcijas, miltelius ir kokteilius – kad ir ką paminėsite, jie pasakys, jog tai taip pat išbandė. Svarbiausias veiksnys, kodėl jiems nepavyko, yra dezinformacija.

Kiekvieną tokią nesėkmę sąlygoja tam tikra priežastis. Tai, kas vadinama „liesu maistu“ (dažnai tai būna produktai, kuriuose riebalai sudaro 30% energinės vertės), iš tikrųjų visai nėra liesas maistas, ir žmonės nenutuokia, kaip pasiekti šioje knygoje aprašytą veiksmingą 10% riebalų lygį. Riebių produktų dietos gali būti pavojingos ir kelia riziką susirgti ligomis, nuo kurių pirma laiko miršta dauguma vakariečių. Dietos, kai vartojama mažai angliavandenių, irgi yra pavojingos, be to, didžioji dalis žmonių nežino, kad sveika mityba yra tokia, kai angliavandeniai sudaro 80% energinės maisto vertės. Be to, tai turi būti tinkami angliavandeniai.

Dietos, siūlančios gausų baltymų kiekį, gali sukelti osteoporozę ir inkstų negalavimą, taip pat nepalikti energijos fizinei veiklai. Daugumai žmonių atrodo, kad dietos, kai vartojami mažai baltymų turintys maisto produktai, tikrai nebus veiksmingos, mat mėsos ir pieno gamintojai juos įtikino, jog kuo daugiau baltymų, tuo geriau – nors didesnės netiesos tiesiog negali būti.

O apie piliules, injekcijas, miltelius ir įvairius kokteilius galiu pasakyti tiek, jog šios gudrybės žmonėms niekada nesuteiks sveikatos, kurios jie iš tiesų siekia. Jie nesupranta, kad nutukimas iš tikrųjų yra nesveikos mitybos išdava. Tas pasakytina ir apie daugumą kitų ligų, tarp jų yra širdies ligos, vėžys, insultas, diabetas, artritas, storosios žarnos uždegimas, vidurių užkietėjimas, osteoporozė, riebalų liaukų uždegimas, erekcijos sutrikimas, demencija ir net regėjimo bei klausos problemos. Visas šias bėdas sukelia netinkama mityba.

Jūsų rankose yra knyga, kurioje rasite labai reikalingos informacijos apie mitybą. Jums nebūtinai varžytis triatlono rungtyje, nebūtinai turite pelnyti „Geležinio žmogaus“ titulą, netgi nebūtina jo siekti, tačiau savo pačių labai turite perskaityti šią knygą.

Ruth E. Heidrich,
knygos *A Race For Life* autorė
www.ruthheidrich.com

Pradžios žodis

Parašyti šią knygą nebuvo paprasta. Kelis kartus bandžiau jos imtis ir anksčiau, bet tai pasirodė esąs sunkiai įgyvendinamas sumanymas, ir pažadų buvo daugiau nei darbų. Žodžiu, knyga gimė nelengvai. Galima sakyti, pasitvirtino sena patarlė: „Kas vertinga, niekada nebūna paprasta.“ Taip, aš esu įsitikinęs, kad tai pati vertingiausia iš visų mano iki šiol parašytų knygų.

Rašydamas šią knygą, nuolat klausdavau savęs, kaip man geriausiai kreiptis į skaitytojus:

- Ar aš daugiau žmonių paveiksiu kreipdamasis į jų protus, ar į širdis? Ar skaičių, naujausių tyrimų, mokslinių studijų ir vadovėlinių faktų citavimas sustiprins jų norą keisti savo mitybos įpročius?
- Ar dėl tokio detalumo skaitytojai nepraras susidomėjimo, o gal kiekvienas naujas duomenų trupinėlis, lipdomas prie ankstesniųjų, sukurs įtikinamą ir tvirtą **informacinį** pagrindą?
- Kaip smulkmeniškai aš turiu aiškinti, kad perteikčiau savo požiūrį? Gal pakaks tiesiog pasakyti, kad visi gyvūnai, kurių sandara panaši į mūsų, minta vaisiais ir daržovėmis ir suvartoja labai mažai riebalų, todėl ir mes turėtume elgtis lygiai taip pat?
- Ar pasakojimai ir istorijos apie gerą sveikatą, beribę energiją, netikėtus pagijimus, lengvą svorio metimą, dvasinį nubudimą ir atgimusią meilę gyvenimui skaitytojams tebus gražūs žodžiai, ar tikras įkvėpimo šaltinis?

Ir, ko gero, labiausiai kankino štai toks klausimas:

Jei ką nors pamiršiu pasakyti, ar turėsiu antrą galimybę?

Ieškodamas duomenų knygai, dažnai būdavau priverstas kelias dienas tyrinėti įvairią medžiagą, kad parašyčiau vos vieną kitą sakinį. Kuo daugiau sužinodavau, tuo daugiau, rodės, likdavo sužinoti. Galiausiai turėjau rinktis: ar rašyti knygą, ar tapti skaitytoju, kiauras dienas studijuojančiu kitų žmonių darbus.

Surinkau milžinišką informacijos kiekį, bet didžioji jos dalis, kai rašiau šią knygą, pasirodė esanti tiesiog neaktuali. Galiu tik tikėtis, kad ta medžiaga pravers būsimiems darbams.

Kam skirta ši knyga?

Šią knygą rašiau visiems, kurie tiki, kad turėti normalų kūno svorį ir puikiai jaustis yra jų prigimtine teisė ir pareiga – visiems, pasirengusiems nuolat siekti trokštamų fizinių duomenų ir geros sveikatos.

80/10/10 programa nėra „viskas arba nieko“ pasiūlymas. Jūs neprivalote dabar pat tapti vegetarais ir neturite iš karto pereiti prie termiškai neapdoroto maisto, kad **80/10/10** programa jums būtų naudinga.

Jei maitinatės daugmaž kaip tipiškai amerikiečiai, galėsite ir toliau valgyti įprastą maistą, vis dėlto **80/10/10** programa jus supažindins su kitokiais maisto produktais, ir jūs juos palaipsniui galėsite įtraukti į savo racioną. Svarbiausia šiuo atveju yra pokyčių kryptis, o ne jų greitis.

Net jei jau maitinatės vegetariškai ar gyvuoju maistu, šioje knygoje vis tiek rasite principų, kurie jums leis žengti dar žingsnį į priekį. Todėl aš esu nepaprastai laimingas, kad galiausiai parašiau knygą apie programą, kurios daug metų mokiau gyvojo maisto valgytojų* ir vegetarų bendruomenes.

Prislėgti nesėkmių gyvojo maisto vartojimo srityje ir supainioti prieštaringos informacijos, pateikiamos kitų mokytojų, gyvojo maisto entuziastai man vis skundžiasi: „Manau, jog vartoji neapdorotą maistą, kuriame yra daug riebalų, tačiau neišmanau, kaip šią problemą spręsti. Man reikia daugiau informacijos, kad žinočiau, ką daryti.“

* Gyvojo maisto valgytojai dar vadinami „žaliavalgiais“, neapdorotas maistas – „žaliu maistu“, o pats mitybos būdas – „žaliavalgyse“ (red.).

Taigi aš gyvojo maisto šalininkams pateikiu neabejotinų įrodymų, kaip pavojingai daug riebalų yra daugumos žmonių maisto racionuose, ir siūlau aiškią programą tiems, kurie tvirtos sveikatos labai trokšta kilstelėti kartelę ir sužinoti geriausią mažai riebalų turinčią dietą.

Geriausias įrodymas – rezultatai

Žinias, kurias skelbiu šioje knygoje, subrandino daugiau kaip dvidešimt penkerius metus trunkantys moksliniai tyrinėjimai, taip pat beveik dviejų dešimtmečių konsultanto darbas – patariu žmonėms, kaip sveikai maitintis ir sportuoti. Programos **80/10/10** laikais aš pats ir tūkstančiai mano klientų ir visi jie džiaugiasi puikia sveikata, energija ir gera fizine išvaizda.

Daug kartų mačiau, kaip sunkiausi ligoniai atgaudavo puikią sveikatą tiesiog pradėję protingai maitintis ir pakeitę gyvenimo būdą. Būdavo, kad žmonės, kuriems gydytojai diagnozavo „mirtiną ligą“, išsigydydavo pagal programą, aprašytą šioje knygoje. Taip pat mačiau, kaip buvę pasaulinio lygio sportininkai vėl susigrąžindavo buvusią sportinę formą ir imdavo siekti geriausių asmeninių rezultatų. **80/10/10** išties nėra vien „dieta“ – tai sėkmės formulė. Ir ji nuolat tobulėja.

Knygos C priede pateikiu daug sveikų, laimingų ir sėkmės lydimų **80/10/10** sekėjų liudijimų. Jų įkvepiančios istorijos – geriausias šios programos veiksmingumo įrodymas.

Kad ir kokia dabar būtų jūsų sveikata, aš tikiuosi, kad šią knygą skaitysite su malonumu ir kad ji jums pasirodys vertinga, įžvalgi ir įkvepianti. Nuoširdžiai linkiu joje rasti tuos mitybos orientyrus, kurie padės jums susikurti tokį sveikatingumo lygį, kokio iki šiol net nedrįsote siekti.

T. C. Fry'ui atminti

T. C. Fry'us (1926 – 1996) buvo visame pasaulyje garsus ir labai mylimas sveikatingumo ugdytojas ir mano mokytojas. Sveikatos ir mitybos srityse jis man padėjo grūdus atskirti nuo pelų. Šis žmogus niekada nesakė, ką turėčiau galvoti, tačiau dažnai patardavo, kaip galvoti: taip gryninti mąstymo procesą, kad įstengčiau pats rasti tiesą. Jam patikdavo rikiuoti mintis iki logiškos ir paprastai vienintelės pagrįstos išvados.

Mudu su T. C. (jis man ne kartą minėjo, kad T. yra jo visas vardas, bet draugai jį dažnai vadina Teriu) sykiu skaitėme paskaitas šimtuose miestų, taip pat vesdavome savaitgalio seminarus didžiąją XX a. devintojo dešimtmečio dalį ir dešimtojo dešimtmečio pradžioje. Temos beveik kaskart būdavo vis kitos, tačiau visada jos liesdavo mitybą.

Kartą Terio paklausiau, kodėl jis neparengia vieno paskaitų ciklo, kurį mes galėtume skaityti lankydamiesi įvairiuose miestuose. „Aš tave mokau“, – atsakė jis ir žavingai nusišypsojo. Jis atliko tikrai gerą darbą.

Teris toli gražu nebuvo tobulas ir nuoširdžiai pripažino savo trūkumus. Jis turėjo menką formalų išsilavinimą. Būdamas keturiasdešimt penkerių, kai dėl pragaištingo gyvenimo būdo ir žalingų įpročių jo sveikata visiškai pašlijo, jis iš esmės pakeitė gyvenseną ir „išsikovojo“ dar dvidešimt penkerius gyvenimo metus, nors gydytojų prognozės tada buvo liūdnos.

Galų gale intensyvi veikla jį nugalėjo. Teris, stengdamasis paskleisti sveikatingumo žinią kaip įmanoma didesniai skaičiui žmonių, pervargo. Tačiau jo darbas nebuvo bergždžias. Terio mokiniai padarė ir tebedaro milžinišką įtaką dabartiniam sveikatingumo judėjimui. Bene garsiausias jų darbas yra novatoriška Harvio ir Merlinos Daimondų knyga „Išmokite gyventi“ (Harvey Diamond, Marilyn Diamond, *Fit for Life*). Daugelis kitų Terio mokinių taip pat tapo knygų autoriais. Didžiuojuosi, kad esu tarp jų.

Teris dažnai lankydavosi mano namuose. Jis ne kartą pareiškė, kad viskas, ką parašė, yra skirta visuomenei ir kad jam norėtųsi, jog tai būtų panaudota geram tikslui. Teris man kilniadvasiškai pasiūlė perspausdinti jo rašytinę medžiagą, kai tam pasitaikys gera proga.

Ir tokia proga pasitaikė – į savo knygą įtraukiau kelias ištraukas iš Terio straipsnių.

Padėkos

Dėkoju dideliui būriui žmonių, be kurių pastangų ši knyga nebūtų galėjusi atsirasti. Gaila, bet jų visų čia išvardyti tiesiog neįmanoma.

Pirmiausia nuoširdžiausiai dėkoju žmonėms, kurie dirbo su manimi ir padėjo man išryškinti pagrindinę šios knygos temą. Tai Gail Davis, Dave Klein, Kenas Lyle, Laurie Masters, Tim Trader, Laurie Clifford, Robert Sniadach, Bruce Brazis, David Rodenbucher, Catherine Galipeau ir John Piercee.

Pagalbos sulaukdavau įvairia forma: nuo informacijos iki redagavimo, nuo tyrinėjimų iki gero žodžio. Kai kurie iš jūsų buvote mano idėjų bandytojai, kiti uždavinėjote klausimus, kurie padėdavo išsiaiškinti vieną ar kitą šio sumanymo aspektą. Dar kiti man padėjote tiesiog pasakodami savo programų detales. Noriu, kad jūs visi žinotumėte, kokia iš tikrųjų didelė buvo jūsų įtaka.

Už užkulisinę pagalbą norėčiau nuoširdžiausiai padėkoti Dennis Nelson, David Taylor, Justin Lelia, Josh Steinauser, Tom Cushwa, Gideon Graff ir Jackie Graff, Nancy Parlette, Todd Ewen, dr. Deborah Wood, Charlie Mort, Craig Bishop, Coby Siegenthaleri, Suzanne Slusser ir Shari Leiterman.

Johnui Robbinsui ir Michaeliui Gregeriui dėkoju už maloniai suteiktą leidimą kai ką perspausdinti iš jų anksčiau publikuotų darbų. Antoniai Horne sakau *ačiū* už teisę pateikti kelias jos velionio vyro Rosso Horne'o knygų ištraukas.

Kai rašiau priedą „Dažnai užduodami klausimai“, man padėjo daug žmonių, kurie siūlė savus klausimus ir daugeliu atveju pateikė atitinkamus atsakymus. Už pagalbą redaguojant šią knygos dalį padėką siunčiu Lennie Mowris, Randall Phelps, Janie Gardener ir Jack Witley.

Taip pat dėkoju Marr Nealon, savo dukterėčioms Shyella Mayk ir Natanya Mayk bei reklamos agentei Gaile Davis.

Kai rašiau šią knygą, valandos bėgo neįtikėtinu greičiu. Dažnai prarasdavau laiko nuovoką, o kartais pamiršdavau savo įsipareigojimus, susitikimus, valgi, fizinės veiklos poreikius ir net miegą. Bet aš esu laimės kūdikis, kadangi gyvenime turiu angelą sargą, kuris nuo ryto iki vakaro rūpinasi manimi. Taigi savo gražuolei žmonai Rozi noriu padėkoti už nesavanaudišką ir neišsenkantį dėmesingumą knygos rašymo metu. Be jos nuolatinės pagalbos ir paramos aš niekaip nebūčiau sugebėjęs rasti laiko šiai knygai.

Amžinai skolingas liksiu mylimiems tėvams Marty ir Bea, kurie savo puikiu pavyzdžiu mane visą laiką mokė sėkmingo suaugusiųjų gyvenimo pagrindų. Labai norėčiau, kad man taip pat pavyktų išauklėti savo sūnų.

Ir kuo nuoširdžiausiai dėkoju redaktorei Laurie Masters, „FoodnSport“ projektą vadovei Lennie Mowris ir Carinai Honga, kurios pareigos keitėsi priklausomai nuo mums iškylančių uždavinių. Laikas, šių trijų nuostabių moterų skirtas šiai knygai, prilygsta ne vieniems metams. Jų atsidavimas, literatūriniai gebėjimai ir puikus komandinis darbas mano kūrinii suteikė naujos kokybės.

Ivadas

Mums jau daugiau kaip keturis dešimtmečius aiškina, kad valgome per daug riebalų, tačiau per visą tą laiką šios medžiagos suvartojimas išliko beveik nepakitęs.¹ Nepaisydami daugybės ugdymo programų, angliavandenių mados, liesesnės mėsos, mažiau riebalų ir daugiau skaidulų turinčių košių bei užkandžių, liesų desertų, pieno produktų ir pirmųjų patiekalų, mes nepadarėme jokios pažangos ir nepradėjome valgyti mažiau riebalų.

Esame storesni (ir labiau ligoti) nei kada nors anksčiau

Šiuo metu amerikiečiai yra storiausi žmonės visoje planetoje ir jų svoris tebeauga. Du trečdaliai amerikiečių turi antsvorį, pusė iš jų yra nutukę. Kadangi nutukimas taip labai paplitęs, tik nedaugelis iš mūsų suvokiame, kad mūsų dabartinis požiūris į „normalų“ kūno riebalingumo lygį yra iškreiptas: keli tuzinai papildomų svarų mums jau nereikia nieko bloga. Deja, mūsų šalyje nesveikas nutukimas „išvengiamų mirčių priežasčių“ statistikoje sparčiai veržiasi į pirmąsias vietas.

Atkreipkite dėmesį štai į šį dokumentą:

Jungtinių Valstijų mityboje beveik trečdalis kalorijų gaunama iš greitojo maisto²

Sarah Yang, Ryšių su visuomene specialistė,
U. C. Berkeley News, 2004 m. birželio 1 d.

Journal of Food Composition and Analysis 2004 metų birželio mėnesio numeryje išspausdino Gladys Block (Gladys Block), Kalifornijos Berklio universiteto epidemiologijos ir mitybos mokslų profesorės, studiją.

Ši studija atskleidžia, kad beveik 25% kalorijų amerikiečiai gauna iš trijų maisto produktų grupių: saldumynų, nealkoholinių gėrimų ir alkoholio. Dar penki procentai kalorijų gaunama iš sūrių lengvų užkandžių ir vaisių skonio gėrimų, taigi energija, gaunama iš mažai maistingųjų medžiagų turinčių maisto produktų, sudaro mažiausiai 30% viso pasisavinamų kalorijų kiekio.

„Kas iš tikrųjų verčia nerimauti, tai didžiulės „tuščių kalorijų“ apimtys amerikiečių mityboje, – rašė G. Block. – Mes žinome, jog žmonės valgo labai daug greitojo maisto, tačiau tai, kad trečdalį kalorijų amerikiečiai gauna būtent iš tokių maisto produktų, stulbina. Tampa aišku, kodėl mūsų šalyje išplitusi nutukimo epidemija.“

Ką valgo amerikiečiai³

Dažnis	Maisto produktai	Visų gaunamų kalorijų dalis %	Kumuliacinis dažnis %
1	Saldumynai, desertai	12,3	12,3
2	Jautiena, kiauliena	10,1	22,3
3	Duona, bandelės, sausainiai	8,7	31
4	Mišrūs patiekalai	8,2	39,2
5	Pieno produktai	7,3	46,5
6	Nealkoholiniai gėrimai	7,1	53,6
7	Daržovės	6,5	60,1
8	Vištiena, žuvis	5,7	65,8
9	Alkoholiniai gėrimai	4,4	70,2
10	Vaisiai, sultys	3,9	74,2

Tipiška amerikiečių mityba – tai liūdnas liudijimas apie visuotinę fizinę ir dvasinę nuopuolį, kurį išgyvena turtingiausi pasaulio kraštai. Vis augant greitojo maisto, gyvulinės kilmės produktų, cheminių priedų, toksiškų pesticidų ir genetiškai modifikuotų organizmų suvartojimui, mūsų sveikata be paliovos prastėja. Skaičiai sukrečia:

Nutukimas. Nesveika mityba kartu su nutukimu ir fiziniu neveiklumu 2000 metais Jungtinėse Valstijose sukėlė 320 000 mirčių ir buvo tarp dažniausiai pasitaikančių išvengiamų ligų priežasčių.⁴ Nutukimas yra svarbiausias veiksnys, provokuojantis tris didžiausius žudikus: širdies ligas, vėžį ir insultą.⁵

Širdies ligos. Nors teigiama, kad pirmasis širdies smūgis, paminėtas britų medicinos literatūroje, įvyko tik šiek tiek daugiau kaip prieš šimtmetį (1878 metais), dabar net penktadalis amerikiečių turi vienokių ar kitokių širdies ir kraujagyslių negalavimų. Nuo šios priežasties kasdien miršta 2500 amerikiečių.⁶ 2001 metais nuo širdies ligų mirė beveik 700 000 JAV gyventojų.⁷

Vėžys. Vos prieš vieną ar dvi kartas vėžys buvo senelių liga. Šiuo metu mes turime daugybę vaikų onkologinių ligoninių. 2004 metais buvo diagnozuota maždaug 1,3 milijono naujų vėžio atvejų, o nuo jo mirė beveik 564 000 žmonių.⁸

Diabetas. Per 18 milijonų amerikiečių serga diabetu, kuris yra šeštoji pagal dažnumą mirties priežastis Šiaurės Amerikoje. Nuo 1991 metų Jungtinių Valstijų gyventojų, kuriems diagnozuotas diabetas, padaugėjo 61%. Prognozuojama, jog iki 2050 metų šis skaičius išaugs daugiau kaip du kartus ir šia liga sirgs trečdalis 2000 metais gimusių amerikiečių. Dabar diabetas kasmet sukelia per 200 000 mirčių.⁹

Drumsti vandenys

Būtų kvaila manyti, kad galėtume tikėtis kitokių rezultatų ir toliau darydami tai, ką darome dabar. Jei iš tiesų norime pažangos sveikatos apsaugos srityje, privalome pradėti gyventi sveikiau. Bet ką būtent mes turėtume keisti?

Kas dieną susiduriame su begale skirtingų nuomonių ir vienas kitam prieštaraujančių aiškinimų beveik kiekvienu mitybos mokslo klausimu. Šioje srityje esama tiek prieštaringų teorijų, kad tiksliųjų mokslų atstovai – fizikai, matematikai, chemikai ir kiti – mitybos mokslo dažnai net nevadina „tikru“.

Svorio kontrolės srityje vienintelis pastovus dalykas, regis, yra tik painiava. Beveik kiekvieną savaitę sužinome apie naują madingą dietą, kuri triukšmingai išreklamuojama kaip mūsų „juosmens problemų sprendimas“. Vieni patarėjai siūlo iki minimumo sumažinti vartojamų riebalų kiekį, kiti tvirtina, jog riebalų valgymas mūsų netukina, priešingai – daro sveikesnius. Treti juodina angliavandenius, o dar kiti pateikia svarių įrodymų, kad mūsų pagrindinis maistas turėtų būti nesmulkinti grūdai. Esame verčiami gūžčioti

pečiais: kuri iš tų viena kitai prieštaraujančių teorijų yra teisinga? Kuri iš jų – tikri niekai? Ar egzistuoja koks nors aukso vidurys?

Maža to, jei norime ne tik gerų fizinių duomenų, bet ir trykšti sveikata, viskas panyra į dar drumstesnius vandenis. Vienas apsišaukėlis „ekspertas“ jums sako, kad mineralai yra pats svarbiausias mitybos aspektas, o štai kitas tvirtina, jog visus jūsų negalavimus pašalins struktūrizuotas vanduo. Būriai mokslininkų, mitybos specialistų, gydytojų, gydūnų ir šiaip žmonių bruka savo idėjas apie neprilygstamą vitaminų, riebiųjų rūgščių, antioksidantų, enzimų ar kitų „panacėjų“ naudą ir jų savybes teigiamai paveikti sveikatos, senėjimo proceso ir svorio problemas.

Aš noriu visko: puikios sveikatos, gerų sportinių rezultatų ir optimalaus kūno svorio!

Kiekviena tokia grupė įnirtingai gina savo nuomonę. Ir galima suprasti, kodėl taip yra. Daugumos šių žmonių požiūrį į mitybą sieja stiprūs ekonominiai saitai, aplipę programomis, papildais, stebuklingu maistu, motyvaciniais seminarais, fasuotais patiekalais ir įvairiausiais papildomais dalykėliais.

Šios painiavos neišvengiau ir aš. Išbandžiau didesnę skaičių dietų, negu daugumai žmonių yra išvis tekę girdėti. Tai tikra tiesa, kadangi aš ieškojau optimalus plano, kuris man iš karto suteiktų viską: sveikatą, sportininko jėgą ir galimybę kontroliuoti kūno svorį. Pavargau savo kailiu tikrinti vieną teoriją po kitos, bet ką dar galėjau daryti? Turėjau toliau ieškoti, kas man būtų veiksminga – veiksminga visais lygmenimis.

Sveikatos mokslas

Man migla pradėjo sklaidytis XX amžiaus aštuntojo dešimtmečio pabaigoje. Prisimenu tą džiaugsmo virpulį ir palengvėjimą, kurį pajutau po daugybę metų trukusio klaidžiojimo dietų ir įmantrių sveikatingumo programų labirinte. Galiausiai aptikau mitybos modelį, kuris buvo veiksmingas visais mano trokštais aspektais ir rėmėsi aiškiais, nepaneigiamais įrodymais. Savo knygoje su jumis pasidalysiu kai kuriais svarbiausiais principais, būdingais šiai žinių visumai, kuri vadinama „Natūraliąja higiena“

(arba tiesiog sveikatos mokslu). Ta informacija pakeitė mano gyvenimą ir leido man tūkstančiams žmonių paaiškinti, kaip būti sveikiems, žvaliems ir turėti liekną kūną.

Mano rekomenduojama mityba, ypač dėl šviežių vaisių ir daržovių dominavimo, gali pasirodyti radikali, juolab jei turėsime galvoje paplitusį požiūrį, kurio laikosi gydytojai, papildų pardavėjai ir riebių maisto produktų gamintojai. Jie visi yra pasiruošę išsinerti iš kailio, kad tik mes patikėtume, jog geros sveikatos ir puikios fizinės būklės pradmenys tikrai negali augti ant medžių.

Vis dėlto aš jus kviečiu atsisakyti išankstinės nuomonės ir kartu su manimi susipažinti su natūraliai paprastu ir laisvu nuo riebalų gyvenimo būdu, kurį mums siūlo pati Gamta.

Fragmentiško mąstymo spąstai

Natūraliajai higienai būdingas požiūris į dietą ir mitybą gerokai skiriasi nuo fragmentiškų nuostatų, kurių laikosi daugybė sveikatos ieškotojų ir dietų propaguotojų. Fragmentiškas požiūris pasižymi tuo, kad vertinant maistą daugiau dėmesio skiriama ne jo visumai, bet sudėtinėms dalims. Be to, jei remsimės tokiu požiūriu, mums bus sunku iš tikrųjų gerą fizinę būklę atskirti nuo geros išvaizdos, geros savijautos ar tiesiog ligos simptomų nebuvimo, o tai yra didelė klaida.

Fragmentiškam požiūriui būdingas tam tikrų maistingųjų medžiagų privalumų liaupsinimas. Tai metodas, kuris naudojamas reklaminiuose triukuose. Tokiu būdu galime sėkmingai parduoti produktą, tačiau taip ir liksime nesupratę, iš kokių dalių jis sudarytas ir kaip veikia jų visuma.

Kaip ir žmogus, kuris priima sprendimą diskusijoje išklausęs tik vieną pusę, fragmentiško mąstymo šalininkas pasikliauja neišsamia informacija. Dėl to bendras vaizdas būna neišsamus, o tai trukdo padaryti adekvačias išvadas.

Turbūt esate girdėję indų pasaką apie šešis aklius vyrus ir dramblių. Ji puikiai atskleidžia, ką reiškia mąstyti fragmentiškai ir kokios klaidingos tada gimsta išvados.

Aklieji ir dramblys¹⁰

Kartą šeši akli vyrai nusprendė išsiaiškinti, kas tai yra dramblys. Jie buvo girdėję apie šį didingą žvėrį, bet tiksliai nieko nežinojo.

Pirmas prie dramblio priėjęs aklasis atsirėmė į jo galingą šoną. „Dramblys yra akmeninė siena“, – padarė jis išvadą.

Antrasis aklas vyras apgraibomis nutvėrė dramblio iltį. „Aha, – jis tarė, – dabar suprantu, kad dramblys yra kaip aštri ietis.“

Trečiasis palietė dramblio straublį. „Dramblys yra panašus į gyvatę“, – nusprendė jis.

Ketvirtasis apkabino dramblio koją. „Dramblys yra lyg medis“, – pasakė.

Penktasis palietė dramblio ausį. „Na, man dabar viskas aišku, – pareiškė jis. – Dramblys yra didelė vėduoklė.“

O šeštasis nutvėrė dramblio uodegą. „Dramblys yra kaip virvė“, – nusprendė jis.

Dauguma fragmentišku požiūriu besiremiančių mitybos „ekspertų“ yra panašūs į šios pasakos herojus. Jie skleidžia informaciją, kuri iš dalies atitinka tiesą, tačiau visumos neatspindi. Taigi tos informacijos vartotojai yra klaidinami.

Jei aš mąstysiu fragmentiškai, tai, pavyzdžiui, susirūpinęs dėl pernelyg mažo kalcio kiekio savo organizme, pulsiu ieškoti daug kalcio turinčių maisto produktų. Tačiau man veikiausiai nešaus į galvą pasidomėti, koks maistas mano organizmą verčia netekti kalcio arba trukdo jį pasisavinti. Aš taip pat neimsiu ieškoti gyvensenos veiksnių, sąlygojančių kalcio netekimą, nei tų, kurie skatina jo pasisavinimą.

Užuot šitaip daręs, aš tiesiog imsiu vartoti kalcio papildus, ir tai bus puikus fragmentiško mąstymo pavyzdys. Mažai tikėtina ir tai, kad imsiu domėtis galimais neigiamais padariniais, kuriuos galbūt sukels per didelio kalcio kiekio suvartojimas. Aš taip pat veikiausiai nepradėsiu gilintis, kokia kalcio forma man geriau tinka. *O svarbiausia turbūt yra tai, kad iš pat pradžių nesusiprasiu suabejoti tuo, kas teigiama apie grynąsias maistines medžiagas.*

Gamtoje kalcis (ir visos kitos maistinės medžiagos) yra labai tiksliais kiekiais „supakuotas“ augaliniame maiste. Kalcį supa šimtai ar net tūkstančiai mikroelementų, kurie skirti vartoti kartu su juo. Traukdami ir grynindami