



Iz uvoda

LAKOTA JAVNOSTI po informacijah o prehrani me še vedno preseneča, tudi potem ko sem vso svojo delovno dobo posvetil raziskavam prehrane in zdravja. Knjige o dietah so večne uspešnice. Skoraj vsaka znana revija vključuje prehranske nasvete, časopisi so polni člankov in televizija ter radio nenehno razpravljata o prehrani in zdravju.

Toda ali ste ob poplavi informacij prepričani, da veste dovolj o tem, kaj bi morali početi, da bi izboljšali svoje zdravje? Bi morali kupovati ekološko pridelano hrano, da bi se izognili izpostavljenosti pesticidom? So kemikalije v okolju glavni vzrok za nastanek raka? Je vaše zdravje vnaprej določeno z geni, ki ste jih podedovali? Ali ogljikovi hidrati res povzročajo debelost? Bi morali biti bolj zaskrbljeni zaradi skupne količine maščob, ki jih zaužijete ali le glede količine nasičenih maščob? Katere vitamine, če sploh, bi morali jemati? Kupujete živila, ki so obogatena z dodatnimi vlakninami? Bi morali jesti ribe in če, kako pogosto? Bodo sojina živila preprečila bolezn srca?

Domnevam, da glede odgovorov na ta vprašanja niste prepričani. Če je tako, niste edini. Kljub izobilju podatkov in priporočil *zelo malo ljudi resnično ve, kaj morajo storiti, da bi izboljšali svoje zdravje.*

To ni zato, ker to področje ne bi bilo raziskano. Je raziskano. O povezavah med prehrano in zdravjem je veliko znanega. Res pa je, da je resnična znanost pokopana pod kupom nepomembnih ali celo škodljivih informacij, pod številnimi dietnimi uspešnicami in propagando živilske industrije.

To bi rad spremenil. Ponudil bi vam rad nov okvir za razumevanje prehrane in zdravja, okvir, ki odpravlja zmedenost, preprečuje in zdravi bolezni ter vam omogoča, da živite polnejše življenje. Bil sem »v sistemu« skoraj 50 let, na najvišji ravni, oblikoval in vodil sem velike raziskovalne projekte, se odločal, katere raziskave bodo financirane, in vnašal ogromne količine znanstvenih raziskovanj v nacionalna strokovna poročila.

Po dolgi karieri na področju raziskav in politike zdaj razumem, zakaj so Američani tako zmedeni. Kot davkopllačevalec, ki plačuje raziskovalno in zdravstveno politiko v Ameriki, si zaslužite vedeti, da je veliko trditev, ki so bile povedane o hrani, prehrani in boleznih, napačnih:

- Sintetične kemikalije v okolju in hrani so problematične, kot so le lahko, niso pa glavni vzrok za nastanek raka.
- Geni, ki ste jih podedovali od svojih staršev, niso najpomembnejši dejavnik pri določanju, če boste postali žrtev katerega od desetih glavnih vzrokov smrti.
- Upanje, da bodo raziskave v genetiki sčasoma pripeljale do farmacevtskih zdravil, zanemarija veliko učinkovitejših rešitev, ki se lahko uporabljajo že danes.
- Obseden nadzor nad vnosom hranil, kot so ogljikovi hidrati, maščobe, holesterol ali maščobe omega 3, ne zagotavlja dolgoročnega zdravja.
- Vitamini in prehranska dopolnila vam ne zagotavljajo dolgoročne zaščite pred boleznimi.
- Farmacevtska zdravila in kirurgija ne pozdravijo bolezni, ki pomorijo večino Američanov.
- Vaš zdravnik verjetno ne ve, kaj bi sami morali narediti, da bi bili najbolj zdravi, kot ste lahko.

Predlagam, da ne storimo nič manj in nič več, kot da na novo opredelimo pojem dobre prehrane. Provokativni izsledki mojih štiridesetletnih raziskav, vključno s 27-letnim laboratorijskim delom (ki ga

finančno podpirajo najuglednejše institucije za dodelitev sredstev), dokazujejo, da vam pravilna prehrana lahko reši življenje.

Od vas ne pričakujem, da boste verjeli mojim priporočilom, kot to počne večina znanih avtorjev. Ta knjiga je utemeljena na več kot 750 delih in večina izmed njih je prvotni vir informacij, vključno z več sto znanstvenimi publikacijami drugih raziskovalcev, ki ponujajo načine, kako zmanjšati število diagnoz raka, bolezni srca, število kapi, debelosti, sladkornih bolezni, avtoimunskih bolezni, osteoporoze, Alzheimerjeve bolezni, ledvičnih kamnov in slepote. Nekatere ugotovitve, objavljene v najuglednejših znanstvenih revijah, kažejo, da:

- sprememba prehrane lahko omogoči bolnikom s sladkorno boleznijo, da opustijo zdravila;
- se s prehrano lahko odpravijo bolezni srca;
- je rak dojke povezan z ravno ženskih hormonov v krvi, ki je določena s hrano, ki jo jemo;
- uživanje mleka in mlečnih izdelkov lahko poveča tveganje za nastanek raka prostate;
- so antioksidanti, ki so v sadju in zelenjavi, povezani z boljšo duševno zmogljivostjo v starosti;
- ledvični kamni se lahko preprečijo s pravilno prehrano;
- je sladkorna bolezen tipa 1, ena izmed najbolj uničujočih bolezni, ki lahko doleti tudi otroke, dokazano povezana z načinom prehranjevanja dojenčkov in majhnih otrok.

Te ugotovitve kažejo, da je kakovostna prehrana najmočnejše orožje proti boleznim in slabemu zdravju. Razumevanje teh znanstvenih dokazov ni pomembno le za izboljšanje zdravja, temveč ima tudi velike posledice za našo celotno družbo. Vedeti *moramo*, zakaj prevladujejo dezinformacije v naši družbi, zakaj se močno motimo pri tem, kako raziskujemo prehrano in bolezni ter kako bomo spodbujali zdravje in zdravili bolezni. Kljub številnim ukrepom je zdravih ljudi v Ameriki malo. Za zdravstveno varstvo porabimo na prebivalca veliko več kot katera koli druga država na svetu. Ob tem ima dve tretjini Američanov preveč kilogramov, 15 milijonov Američanov pa sladkorno bolezen. Te številke hitro naraščajo. Žrtve bolezni srca postajamo tako pogosto, kot se je to dogajalo pred tridesetimi leti, in vojna proti raku, ki se je začela leta 1970, je nesrečen neuspeh.

Polovica Američanov ima zdravstvene težave, ki zahtevajo jemanje zdravil na recept vsak teden, in več kot 100 milijonov Američanov ima povišan holesterol v krvi.

Da bi stvari še poslabšali, vodimo našo mladino, vedno mlajšo in mlajšo, po poteh bolezni. V tej državi ima ena tretjina otrok čezmerno težo ali je v nevarnosti, da bi se to zgodilo. Vedno več mladih postane žrtev oblike sladkorne bolezni, ki so jo včasih imeli le odrasli, in ti mladi zdaj jemljejo več zdravil na recept kot kdaj koli prej.