

Wstęp

Prawie 20 lat od swojej pierwszej edycji, najważniejsza książka Marii Grodeckiej nie traci nic na aktualności.

Wegetarianizm – Zmierzch świadomości łowcy powinien być poprawnym politycznie imperatywem w czasach, kiedy większość ludzi w krajach uprzemysłowionych umiera na skutek chorób spowodowanych niewłaściwym żywieniem (w tym nadmiernym spożyciem mięsa); przeważająca część produkowanego na świecie zboża służy jako pasza dla zwierząt hodowlanych, a miliony ludzi w krajach Trzeciego Świata giną z głodu.

Powyższa sytuacja nie zmieniła się przez ostatnie 20 lat, jednak w ostatnim czasie pojawiły się nowe argumenty nakłaniające do namysłu nad wyborem diety.

Organizacja do Spraw Wyżywienia i Rolnictwa ONZ (FAO) poinformowała w 2006 r, że hodowla zwierząt na mięso przyczynia się do większego zanieczyszczenia środowiska gazami cieplarnianymi niż łącznie cały światowy transport samochodowy i lotniczy lub całość światowego przemysłu.

Argumentów „prowegetariańskich” dostarczają nam też najnowsze odkrycia medycyny. Ostatni raport Światowego Funduszu Badań nad Rakiem z listopada 2007 roku informuje o zagrożeniach płynących ze spożycia czerwonego i konserwowanego mięsa. Okazuje się, że nawet najmniejsze ilości wędlin nie są bezpieczne dla zdrowia ludzkiego i ryzyko zachorowania na raka okrężnicy wzrasta z każdym spożytym kęsem. Ten sam raport ostrzega, że również i świeże czerwone mięso (wołowina, wieprzowina, baranina, cielęcina) zdecydowanie przyczynia się do zwiększenia ryzyka nowotworów.

Jednocześnie wiedza na temat zdrowia samych wegetarian poczyniła duże postępy. Dziś wiadomo, że wegetarianie wykazują się zdecydowanie mniejszą zachorowalnością na choroby serca, cukrzycę i nowotwory oraz choroby reumatyczne. U wegetarian zachorowalność na nowotwory jest niższa nawet o 40-70% niż u reszty populacji. Co ciekawe, trwające 40 lat badania przeprowadzone na 60 000 wegetarian z Kalifornii - Adwentystach Dnia Siódmego, wykazują, że żyją oni przeciętnie o 7 lat dłużej niż pozostali Kalifornijczycy.

Jednak najbardziej fascynujące medyczne odkrycia ostatnich lat dotyczą terapeutycznych właściwości diet opartych na produktach roślinnych. Już w latach 90. amerykańscy naukowcy t.j. dr Ornish czy dr Esselstyn udowodnili, że poprzez stosowanie niskotłuszczowej diety wegetariańskiej można osiągnąć coś, co do tej pory było w medycynie uważane za niemożliwe, a mianowicie cofnąć nawet najbardziej zaawansowaną miażdżycę. Dziś w szpitalach Pensylwanii i Zachodniej Wirginii w USA diety wegańskie oferowane są jako alternatywa dla kardiologicznych operacji chirurgicznych przez niektóre prywatne fundusze ubezpieczeń zdrowotnych. W 2006 roku w badaniach ufundowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia z USA, naukowcy z Waszyngtonu wykazali, że poprzez niskotłuszczową dietę wegańską można cofnąć cukrzycę typu 2 (insulinoniezależną) na tyle, żeby w zupełności odstawić lub znacznie zredukować ilość przyjmowanych leków. Dieta roślinna była w tych badaniach 3 razy skuteczniejsza niż tradycyjna dieta cukrzycowa i miała efekt silniejszy niż osiągniany poprzez stosowanie typowych leków diabetycznych! Dieta wegańska okazała się skuteczna w terapii nowotworów w kilku niezależnych badaniach na Uniwersytecie Kalifornijskim wykonanych w 2006 i 2008 roku, które wykazały, iż może ona zatrzymać rozwój raka prostaty, działając jak najsilniejsze leki onkologiczne!

Od czasu pierwszej publikacji tej książki, ostatecznie obalono wszelkie mity na temat diet wegetariańskich. Obecnie nie ma już naukowych wątpliwości, że dobrze zbilansowane diety wegetariańskie i wegańskie zapewniają wszystkie niezbędne składniki odżywcze na wszystkich etapach rozwoju (dzieciństwo, życie dorosłe, ciąża, karmienie piersią, wiek podeszły). Potwierdzają to największe światowe organizacje zajmujące się medycyną i zdrowiem np. Światowa Organizacja Zdrowia. Co więcej, Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyków informuje, że diety oparte na nieprzetworzonych produktach roślinnych nie tylko nie są niedoborowe, ale też wykazują się najwyższą tzw. „gęstością odżywczą”, czyli najwyższym skoncentrowaniem składników odżywczych na jednostkę kalorii, przy jednoczesnym zminimalizowaniu ilości substancji pokarmowych odpowiedzialnych za choroby cywilizacyjne. Trzeba jednak zaznaczyć, że skrajne diety frutariańskie omawiane przez autorkę mogą doprowadzić do pewnych niedoborów.

Nowością w stosunku do informacji prezentowanych w pierwszym wydaniu tej książki, są zmiany stanu wiedzy w zakresie spożycia białka przez wegetarian, które nastąpiły w ostatnim dwudziestoleciu. Dziś wiemy, że

różnorodne produkty roślinne zjadane w ciągu doby w zupełności pokrywają zapotrzebowanie człowieka na białko i że komplementowanie produktów spożywczych w jednym posiłku w celu zapewnienia optymalnej jakości białka w dietach roślinnych jest zbędne.

Świadomość społeczeństwa na temat zdrowotnych, środowiskowych oraz etycznych zalet diet wegetariańskich jest nadal ograniczona. Mam nadzieję, że *Wegetarianizm – Zmierzch świadomości łowcy* przyczyni się do szerzenia tej świadomości.

Mgr Małgorzata Rzeszutek-Desmond
Specjalistka Medycyny Żywności
Założycielka Instytutu Medycyny Żywności
Luty 2009