

Rozdział 2

Ewolucja poglądów na sprawy odżywiania

„Starożytni Grecy w okresie przed Likurgiem nie jadali nic innego oprócz owoców”.

Plutarch

Wegetarianizm znajduje coraz silniejsze oparcie w nauce o żywieniu. Jest to nauka stosunkowo młoda, obejmująca zakres wiedzy dotyczącej procesów metabolicznych organizmu ludzkiego, badająca związki zachodzące między jakością spożywanych pokarmów a stanem zdrowia. Niektóre badania wskazują na to, że organizm ludzki nie tylko mięsa nie potrzebuje, ale że jest ono dla niego zdecydowanie niewskazane. Oficjalne sfery naukowe opowiadają się jeszcze za dietą mięsną, podczas gdy wegetarianie reprezentują w tym zakresie awangardową opozycję. Coraz więcej jednak zwolenników poglądu oficjalnego przechodzi na stronę wegetariańskiej awangardy. Zwłaszcza, że w miarę jak młoda nauka o żywieniu rozwija się i krzepnie, gromadzi coraz więcej wiedzy, argumentów i doświadczeń przemawiających jednoznacznie za stanowiskiem wegetariańskim.

Samo jednak wyłączenie mięsa z diety nie oznacza jeszcze osiągnięcia wegetariańskiego ideału odżywiania i życia i nie wyczerpuje spraw wchodzących w jego zakres. Właśnie dopiero wtedy, gdy odrzuca się stereotypowe konwencje jedzeniowe, można rozpocząć poważne i dorzeczne poszukiwania nowej, optymalnej diety. I wtedy dopiero można skutecznie skorzystać z ogromnego dorobku wiedzy, jakiego nauka o żywieniu przysporzyła nam w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat. Szczególnie wiele pasjonujących odkryć zostało dokonanych przez ostatnie 20 lat, a ich zasób z każdym rokiem wzbogaca się i rozrasta. Na pewno dużą rolę inspirującą odgrywa w tym procesie nagłe olśnienie zrozumieniem, które do wielu już dotarło, że źródeł zdrowia i żywotności należy szukać wyłącznie w pokarmach

pochodzenia roślinnego, bo mięso nie jest pokarmem stosownym dla człowieka.

Dzięki badaniom i odkryciom konsumenci swego powszedniego chleba zdumieni — podobnie jak pan Jourdin, gdy dowiedział się nagle, że mówi prozą — zaczęli się dowiadywać, że w ich codziennych posiłkach znajdują się witaminy, pierwiastki śladowe, tłuszcze nasycone i nienasycone, błonnik, cholesterol, aminokwasy i niezliczone ilości różnych innych składników. Oszołomionym odbiorcom rosnącej stale liczby informacji normy prawidłowego żywienia mogą się wydawać bardzo zagmatwane i nie do ogarnięcia. W końcu wpadamy w podziw i zadumę, zastanawiając się, w jaki to sposób zdołał ludzki gatunek przetrwać tyle setek tysięcy lat, nie wiedząc o tajemnicach jedzenia tego wszystkiego, co my wiemy dzisiaj.

Na szczęście istoty ludzkie, podobnie jak wszystkie inne, wyposażone są w naturalne mechanizmy dysponujące je do przetrwania, gdyby bowiem przyroda i ewolucja liczyły głównie na ich wiedzę i rozumny wybór, to szansa przetrwania naszego gatunku byłaby rzeczywiście znikoma. Świat nie zawiesza swoich procesów w oczekiwaniu na akceptacje naukowe. Gdyby wszystko, co jeszcze nie odkryte i niedowiedzione, nie miało prawa funkcjonować, to co by się na przykład stało z prawem grawitacji przed Newtonem albo całościowym krążeniem krwi przed Harveyem? Całe szczęście, że zdrowie i życie ludzkiego gatunku, podobnie jak inne procesy w przyrodzie, chronione są od tysięcy lat przez wrodzone mechanizmy biologiczne, takie m.in. jak smak, apetyt, węch. Substancje słodkie wywołują wrażenie przyjemne i zwabiają tym poszukującego pokarmu, podczas gdy gorzkie i kwaśne ostrzegają nieprzyjemnym wrażeniem: „nie jedz nas!” Ten rodzaj reakcji znajduje również wyraz w metaforycznym użyciu słów „słodczy”, „słodki”, „gorzki”, „kwaśny”, gdzie „słodki” i „słodczy” mają wyraźne zabarwienie dodatnie, a „gorycz”, „gorzki” i „kwaśny” służą do charakteryzowania sytuacji ocenianych ujemnie. Nie wszystkie zwierzęta reagują tak samo na substancje oznaczone przez smak ludzki jako słodkie. Np. ślimaki i inne skorupiaki reagują na skrobię i glikogen, dla nas zupełnie pozbawione smaku, równie żywo jak na cukier prosty (Buddenbrock, *Świat zmysłów*). Ludzki zmysł smaku reaguje wrażeniem przyjemnej słodczy na naturalne pokarmy dla niego pożyteczne, takie jak np. dojrzałe owoce, podczas gdy niejadalne i niedojrzałe ostrzegają przed ich spożywaniem smakiem gorzkim i kwaśnym. Te i wiele innych wrodzonych sygnałów, o których będziemy mówili dalej,