Hunzowie jedzą mało

W jednym z wykładów wygłoszonych na sympozjum W Radawie "Zdrowiej żyć, odżywiając się lepiej i mądrzej" doc. Kinga Wiśniewska-Roszkowska przytoczyła kilka przykładów dobitnie wskazujących na współzależność między tym co jemy a naszym zdrowiem. Ta współzależność dotyczy nie tylko ludzi, ale i zwierząt.

Kilkadziesiąt lat temu Mac Carrison, kierownik instytutu do spraw odżywiania w Indiach, odkrył plemię Hunzów żyjące w Himalajach, tzw. Szczęśliwą Dolinę. Ok. 50 tys. ludzi nie miało policji ani więzień, a szpitalik z 10 łóżkami świecił pustką - czasem tylko zgłaszały się osoby po wypadku. Ci ludzie nie znali chorób gnębiących "resztę świata", np. miażdżycy, starczego otępienia, nawet u ludzi, którzy przekraczali setkę - także oni pracowali w polu i odbywali wycieczki górskie. Mieszkańcy cieszyli się dobrym samopoczuciem, byli pogodni, gościnni, pełni humoru i optymizmu.

Według naszych kryteriów żywieniowych i socjalno-bytowych powinni być nieszczęśliwi, chorowici i zabiedzeni. Mała powierzchnia ziemi uprawnej zmuszała ich do skrajnej oszczędności w żywieniu, w okresie przednówkowym wprost głodowali, żywiąc się tylko warzywami. Codziennym pożywieniem były placki i zupy z całego ziarna zbożowego, mleko, sery oraz warzywa i owoce. Hunzowie hodowali tylko krowy i kozy, mięso (chude) jadali rzadko, sól kuchenną stosowali skąpo, cukru i białej mąki w ogóle nie używali. Dla zdrowia ważny był też ruch i praca na świeżym, czystym powietrzu. Pani docent wyraziła wątpliwość, czy tak jest do dzisiaj, bo gdy Szczęśliwa Dolina stała się sławna, zaczęli tam przyjeżdżać turyści, przywożący swoje "zdrowe" produkty.

Podobne warunki życia, opisane przez odkrywców innych ośrodków długowieczności (na Bałkanach, w Ekwadorze, Gruzji, Japonii), potwierdzają pierwszorzędne znaczenie odżywiania i pracy na świeżym powietrzu. Biała mąka i cukier są prawie nie używane, a w pokarmach mamy do czynienia z zasadą całości. Natomiast w krajach "rozwiniętych" w jedzeniu poszukuje się nie zdrowia, lecz przyjemnych doznań, a takie żywienie prowadzi do przekarmiania, niedoboru wartości istotnie odżywczych.

Szczur jak człowiek

Żywienia, jakie stosuje znaczna część ludzi, nie wytrzymują nawet szczury. Wskazuje na to doświadczenie Mac Carrisona. Postanowił on wyjaśnić, dlaczego między plemionami hinduskimi istnieją duże różnice pod względem rozwoju fizycznego i zdrowia. Założył hodowlę białych szczurów; potomstwo jednej pary podzielił na oddziały, zapewniając jednakowe warunki higieniczne, ale różnicując odżywianie - było takie samo jak poszczególnych plemion hinduskich (jedna grupa otrzymywała dietę zachodnio-europejskiego robotnika). Okazało się, że jedne szczury były rosłe, zdrowe, o lśniącym futerku, spokojne i życzliwie nastawione do otoczenia, inne stawały się coraz nędzniejsze, chorowały, były rozdrażnione i napastliwe. Po dwu i pół roku szczury zostały zabite i poddane sekcji. Dieta grupy najzdrowszej (nie stwierdzono żadnej choroby) składała się z razowej maki, chleba z małym dodatkiem masła, z surowych strączkowych owoców, surowej marchwi, kapusty, mleka i raz na tydzień małej kostki mięsa. Natomiast u innych, w tym żywionych po europejsku (biały chleb, margaryna, mięsne konserwy, marmolada, gotowane ziemniaki i jarzyny, herbata z cukrem) stwierdzono liczne schorzenia, zwłaszcza przewodu pokarmowego, nerek, pęcherza, płuc, nerwów, przerosty węzłów chłonnych, guzy rakowe, zapalenie oczu, wyłysienie. Szczury te chorowały na to samo, co ludzie na całym świecie. Ponieważ rok w życiu szczura równa się okresowi 20-25 lat w życiu człowieka, dlatego w naszym przypadku zmiany spowodowane złym żywieniem następują wolniej.

Mniej i naturalniej

Zdaniem doc. Kingi Wiśniewskiej-Roszkowskiej należy jeść mniej - wtedy, gdy odczuwa się prawdziwy głód. Nie należy zmuszać dzieci do jedzenia, unikać słodyczy. Połowę naszego codziennego pożywienia powinny stanowić surowe owoce i warzywa (spożywane przed posiłkami). Mięso tylko okazyjnie, unikać należy rosołów i zup na mięsie. Inne rady: mleko - 1,5 litra dziennie, sól kuchenna - potrzebujemy 1,5 gram dziennie, a zjadamy 10-15 gramów, cukier - najwyżej 30 gramów dziennie (6 płaskich łyżeczek). Szanować całość - nie odlewać wody z warzyw, jak najmniej zabiegów kulinarnych, zwłaszcza smażenia.

Artykuł z: "Nowiny"- JAN NIEBUDEK

