



Svi se sjećamo Morgana Spurlocka, autora kultnog filma »Super Size Me« iz 2004. godine u kojem on sam sebe snima kako se prežderava 30 dana izrazito nezdravom hranom po fast food restoranima poput McDonald'sa. Time želi dokazati kako je takova hrana nezdrava, uništava tijelo i duh i eto, zbilja, nakon mjesec dana naš je Morgan čak 11 kila teži nego u početku. Ima seksualne probleme, psihički je opterećen a došlo je i do nekih oštećenja na jetri. Treba mu solidnih 14 mjeseci da se vrati na staru kilažu. I jetra mu se u tom periodu oporavlja. Amerika je na nogama, eto dokaza kako je ishrana u životu važna a mi i dalje zadržavamo stare loše navike.

Ali, gle, u veljači 2008. godine, nekih 4 godine kasnije, sličan pokus s prežderavanjem fast foodom 12 muškaraca i 6 žena ponavlja švedski liječnik Dr Frederik Nystrom iz Sveučilišne bolnice Linkoping. Grupa dobiva nešto na težini i dio njih pokazuje uznemirnost jetre, što se slaže s očekivanjima. No, pokazuje se nešto sasvim neočekivano: potpuno mimo logike, povećava se tzv. »dobri kolesterol« (HDL) koji nas štiti od srčanih oboljenja i infarkta! I to od nezdrave hrane koja bi nas trebala ubiti.

Znanost se poziva na tzv. »Francuski paradoks« a to je činjenica da Francuzi uprkos visokom unosu masnoća u hrani imaju neuobičajeno nisku stopu visokog tlaka i srčanih bolesti. E, da je jasno, ne bi bilo paradoks!

Antioksidanse preporučuju svi – doktori i alternativci. Zamjetno jest da ni vagoni prodanih antioksidansa nisu smanjili trendove porasta najtežih bolesti, ali biznis i dalje cvate. Jer, u pitanju je golem financijski interes, a njegovi protagonisti kontroliraju javno mnijenje. Ipak, nutricionisti unutar Američkog Odjela za agrikulturu koji su se pozabavili antioksidansima preko svog glasnogovornika dr Christiana Gluuda poručuju: »Antioksidansi ne produžuju ljudski vijek, a neumjereno uzimanje nekih ga i skraćuje!«.

Ukupno 67 istraživanja nasumičnih grupa koja su obuhvatila 200.000 ljudi pokazala su da dodaci prehrani ne utječu na dugovječnost, a kao oni koji, ako ih se ne unosi u kontroliranim količinama mogu život skratiti ističu se vitamin A, beta karoten i vitamin E. Došli smo do one stare: »Što je previše ni s kruhom nije dobro!«.

HRKANJE I UGLJIKOHIDRATI

Apnea na grčkom doslovce znači »bez daha«. Ako se ne tretira, ta bolest može postati opaka jer više puta kroz noć, u ekstremnim slučajevima i po nekoliko stotina puta, osoba prestane disati. To može potrajati i do jedne minute, a s vremenom opasno naštetiti zdravlju, pa može imati i smrtni ishod. Kako rijetko dostiže REM fazu za vrijeme spavanja (micanje očiju, op.a.), čovjek je ujutro umoran i preko dana neispavan. Pokušavane su razne terapije, a nekoliko je nizozemskih alternativaca referiralo dobre rezultate primjenom dijeta koja sadrži niski sadržaj ugljikohidrata. Primijećeno je da se na isti način može zaustaviti hrkanje. Iako se za sada ova tvrdnja svodi na anegdotalne dokaze, stalno je u porastu broj svjedočanstava pojedinaca koji su na ovakav način riješili jedan od ova dva neugodna poremećaja.

Od najboljih dijeta tog tipa ističe se tzv. Homo Optimus Diet.

IMA POMOĆI I KOD SHIZOFRENIJE?

Doajen istraživanja veze između prehrane i mentalnih bolesti, osobito shizofrenije, Dr Curtis Dohan i njegovi sljedbenici, u tri su nutricionističke studije ustanovili nešto neobično. Na ukupno 65.000 ispitanika u Papui (1950-1967), Solomonskim Otcima (1980-1981) i Mikroneziji (1947-1948) zabilježili su svega dva slučaja shizofrenije dok bi očekivani broj na tom uzorku u Europi bio čak 130. To ih je potaklo na opširnije istraživanje koje je pokazalo da ti narodi ne jedu – žitarice.

Kasnije će neka klinička, ponekad kontroverzna ispitivanja, pokazati da dijeta iz koje su izbačeni gluten (iz žitarica) i kazein (iz mlijeka) doista poboljšavaju stanje shizofreničara. Oni radikalniji smatraju da se shizofreničarima kod kojih ta bolest nije genetski uvjetovana može značajno pomoći izbacivanjem iz hrane kruha, riže, paste, makarona, špageta, kukuruza, žita, raži i drugih žitarica. Treba izbaciti i škrob i rafinirane šećere.

Grupa norveških istraživača već dulje vrijeme ispituje mogućnosti te dijeta kod djece autista.

IMA POMOĆI I KOD SHIZOFRENIJE?

Doajen istraživanja veze između prehrane i mentalnih bolesti, osobito shizofrenije, Dr Curtis Dohan i njegovi sljedbenici, u tri su nutricionističke studije ustanovili nešto neobično. Na ukupno 65.000 ispitanika u Papui (1950-1967), Solomonskim Otocima (1980-1981) i Mikroneziji (1947-1948) zabilježili su svega dva slučaja shizofrenije dok bi očekivani broj na tom uzorku u Europi bio čak 130. To ih je potaklo na opširnije istraživanje koje je pokazalo da ti narodi ne jedu – žitarice.

Kasnije će neka klinička, ponekad kontroverzna ispitivanja, pokazati da dijeta iz koje su izbačeni gluten (iz žitarica) i kazein (iz mlijeka) doista poboljšavaju stanje shizofreničara. Oni radikalniji smatraju da se shizofreničarima kod kojih ta bolest nije genetski uvjetovana može značajno pomoći izbacivanjem iz hrane kruha, riže, paste, makarona, špageta, kukuruza, žita, raži i drugih žitarica. Treba izbaciti i škrob i rafinirane šećere.

Grupa norveških istraživača već dulje vrijeme ispituje mogućnosti te dijeta kod djece autista.