

Kris Gunnars:

Hat érv amellett, miért ne higgyünk az egészségügyi hatóságoknak

– 2. (/2.) –

(folytatás az előző lapszámából)

4. Azt javasolják, mindenki fogyasszon kevesebb zsírt, és több szénhidrátban gazdag ételeket.

A táplálkozástudomány szereti az efféle "mindent egy kaptafára" megoldást. 1977 óta ajánlják ezt az étrendet, és úgy tűnik, valamennyi fő egészségügyi szervezet egyetért az-zal, hogy ez az optimális étrend az emberek számára.

Ez az étrend 50-60 % kalória szénhidrátot, 30 % alatti zsírból nyert kalóriát, és 10-15% fehérjét ír elő. Javasolt a kevesebb koleszterin bevitel, kevesebb telített zsír és kevesebb nátrium. Sajnálatos módon a "megengedett zsírok" alatt az igen veszélyes növényi olajokat értik. A cukorforgasztás korlátozását is javasolják, jóllehet nem olyan lelkesen, mint ahogyan a "veszélyes" zsíroktól óvunk bennünket. Arra ösztönöznek minket, hogy növeljük a gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák, növényi olajok, halak, sovány húsok és alacsony zsírtartalmú tejtermékek fogyasztását. Mivel valamennyi egészségügyi szervezet ezt az étrendet javasolja, azt gondolhatnánk, komoly érvek szólnak hatásossága mellett. Sajnos nem! A zsírszegény diéta kutatására súlyos összegeket költöttek és sok nagy, hosszú távú, randomizált kontrollált vizsgálatot végeztek. Sajnos a vizsgálatok mind ugyanarra az eredményre vezettek ... ez az étrend egyáltalán nem működik!

A "Nők Egészsége Kezdeményezés" (Women's Health Initiative), a valaha volt legnagyobb randomizált kontrollált étrend vizsgálat, 48,835 nőt osztott két csoportra. Az egyik csoport az instrukciók szerint zsírszegény étrendet tartott, a másik továbbra is a megszokott nyugati silány étrendet követte.

Hét és fél év után a zsírszegény csoport csupán 0,4 kg-mal nyomott kevesebbet, mint a kontrol csoport és nem volt különbség a szívbetegségek, vagy a rák előfordulás arányában sem.

Egyszerűbben szólva, ez az étrend 100 %-ban hatástalan!

Egyéb fajsúlyos kontrollált vizsgálatok, mint pl. a MRFIT, vagy a Look AHEAD vizsgálat is azt bizonyítják, hogy ez az étrend egyáltalán nem gátolja meg a szívbetegségek ki-

alakulását.

5. Ténylegesen elbátortalanítják azokat, akik más, működő étrendet követnek

Én személyesen meg vagyok győződve arról, hogy a szénhidrátszegény diéta (low-carb, paleo) a lehetséges gyógymód a világ legnagyobb egészségügyi problémáira. 2002 óta több mint 20 randomizált kontrollált vizsgálat vetette össze a low-carb diétát a kalóriacsökkentett zsírszegény diétával. Csaknem valamennyi vizsgálat ugyanarra az eredményre jutott.

A low-carb diéta nagyobb súlycsökkenéshez vezet, csökkenti a test zsírtömegét, akkor is, ha az étrendet követők annyit esznek, amennyit akarnak.

Jelentősen csökkenti a vérnyomást.

Sokkal alacsonyabb triglycerid szintet eredményez.

Csökkenti a vércukorszintet, javítja a diabétesz tüneteit.

Emeli a HDL-t (jó koleszterint).

Megváltoztatja az LDL koleszterin mintázatát kicsi, sűrűből (nagyon rossz) nagygyá (jóindulatú).

A low-carb diétát sokkal könnyebb is követni, hiszen az embernek nem kell a kalóriákat számolni és nem kell éheznie sem.

Annak ellenére, hogy a low-carb étrend több mint egy évtizede bizonyítja, az egészségügyi hatóságok még mindig arcátlanul azt állítják, hogy ez az étrend veszélyes, valamint továbbra is a kudarcot vallott zsírszegény diétát reklámozzák, ami több embernek árt, mint ahánynak használ. (Kivétel a svéd közegészségügy, amely nemrég úgy foglalt állást, hogy a lowcarb a legalkalmasabb a normál testsúly elérésére és megtartására.)

6. Ajánlásukat idejétmúlt tudományra alapozzák.

Valaha azt gondoltam, hogy az egészségügyi szervezetek a legfrissebb vizsgálatokra alapozzák állításait. Amikor azonban magam is utánanéztem a szakirodalomnak, rájöttem, hogy tanácsaik éppen ellentétesek azzal, amit a vizsgálatok mutatnak. (Pontosan így jártam én is. -Sz.G.)

Néhány példa:

„A cukor csupán üres kalória” – Ez tökéletesen téves nézet, a cukor ártalmas hatása messze túlmege az üres kalóriákon.

„Csakis a cöliákiában szenvedő embereknek kell kerülniük a glutént” – Ez sem igaz, egyre több bizonyíték van arra, hogy a lakosság jelentős hányada reagál rosszul a gluténra.

„Vissza kellene fognunk a nátrium fogyasztást” – Az igaz, hogy a nátrium visszafogása enyhén csökkenti a vérnyomást, a vizsgálatok azt mutatják, hogy ennek semmilyen hatása nincs a halálozásra. (A helyzet még ennél is rosszabb, lásd. A sómítosz és A sóvita folytatódik írásainkat. -Sz.G.)

Sajnos ez csak a jéghegy csúcsa, rengeteg más nevetséges mítosz kering a hivatalos élelmezés-tudományban, amiről már bebizonyosodott, hogy tévedés.



Zamatos turbolya

(Anthriscus cerefolium)

Leírás, előfordulás:

egyéves, rendszerint ősszel kelő és áttelelő növény. Vadon élő alfaja az útszéli turbolya [subsp. *trichosperma* (Schult.) Arc.]. A termesztett, kerti turbolya tudományos neve: *A. cerefolium* (L.) Hoffman subsp. *cerefolium* (L.) Hoffm.

Gyökere vékony, fejletlen, orsó alakú. Magassága 30-70 cm, szára hengeres, elágazó. A növény valamennyi része megdörzsölve kellemes, ánizs illatot áraszt, amiről könnyen felismerhetjük. Levelei világoszöld színűek, 2-4-szer szárnyasan összetettek, kopaszok. Április-májusban nyíló apró fehér virágai a hajtások végén, 2-6 sugarú virágernyőkbe rendeződnek, és részben a levelekkel szemben helyezkednek el. Termése ikerkaszat. Eurázsiai növény, hazánkban mindenütt megtalálható. Ligetekben, üde vegyes erdőkben, ártéri erdőkben, akácokban és gyomtársulásokban egyaránt találkozhatunk vele.

Felhasznált részei:

a virágos hajtás (*Cerefolii /germanici/ herba*) és a termés (*Cerefolii fructus (=semen)*).

Főbb hatóanyagok:

illóolaj (metilkavikol fő alkotórésszel), flavonoidok és keserűanyagok.

Főbb hatások:

enyhe vizelethajtó, salaktalanító és emésztésvajító, valamint antioxidáns.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

a friss, zenge növények préslevét tavaszi tisztító kúrákhoz; a szárított virágos hajtásait és terméseit vizelethajtó, ill. emésztésvajító teakeverékek alkotórészeként.

A zenge tavaszi hajtásokból kitűnő ízű fűszeres vaj, ill. túró készíthető és saláták díszítésére, ízesítésére is felhasználják.

