

**DR JOEL FUHRMAN
ROBERT B. PHILLIPS**



**ZBRODNI
FAST FOODÓW**

**JAK WYJŚĆ Z PUŁAPKI
PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI**



**DR JOEL FUHRMAN
ROBERT B. PHILLIPS**

ZBRODNIĘ FAST FOODÓW

**JAK WYJŚĆ Z PUŁAPKI
PRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI**

PRZEŁOŻYŁ

Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:
*Fast Food Genocide. How Processed Food is Killing Us
and What We Can Do About It*

Redaktor prowadząca: Marta Budnik
Redakcja: Aneta Kanabrodzka
Korekta: Małgorzata Lach
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © ADragan (Shutterstock.com)
Ilustracje: © Colin Goh
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2017 by Joel Fuhrman, M.D.

Copyright © 2019 for the Polish edition
by Wydawnictwo Kobięce Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2019

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek
techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzed-
niego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest za-
bronione.

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-66234-62-8



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobięce
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp. Współudział we własnej zagładzie.	9
ROZDZIAŁ 1. Fast food a choroby.	25
ROZDZIAŁ 2. Jak fastfoodowa kuchnia wpływa na mózg.	57
ROZDZIAŁ 3. Niech żywność stanie się lekarstwem.	93
ROZDZIAŁ 4. Lekcja historii.	129
ROZDZIAŁ 5. DNA, energia społeczna i fast food.	165
ROZDZIAŁ 6. Jak sprawić, by pustynie znów były zielone.	195
ROZDZIAŁ 7. Pokarm dla serca i duszy.	225
ROZDZIAŁ 8. Przez żołądek do zdrowia.	255
ROZDZIAŁ 9. Często zadawane pytania.	351
Podziękowania.	391
Przypisy.	393

WSTĘP

WSPÓŁUDZIAŁ WE WŁASNEJ ZAGŁADZIE

*Nie chodzi o to, że ludzie
nie potrafią znaleźć rozwiązania,
lecz o to, że wcale nie widzą problemu.*

– G.K. CHESTERTON

Mieszkańcy Ameryki i innych krajów rozwiniętych stoją w obliczu bezprecedensowej katastrofy: głównym źródłem kalorii stała się w tych częściach świata przetworzona żywność. Przywiązanie do potraw typu fast food oraz spadek popularności świeżych i ekologicznych produktów prowadzi do ogólnoświatowej epidemii chorób przewlekłych i umysłowych, a co za tym idzie – skraca nam życie. Jestem przekonany, że uzależnienie od potraw przygotowywanych z półproduktów jest elementem ludobójstwa, ponieważ ten rodzaj jedzenia destrukcyjnie wpływa na ludzkie życie, a szkody z roku na rok są coraz większe. Przemysł spożywczy ewoluował tak, by karmić klientów masowo wytwarzanym i sprzedawanym jedzeniem, które pod względem właściwości biologicznych i chemicznych skrajnie się różni od żywności naturalnej. Prowadzi to do niszczenia potencjału ludzkiego oraz do eksplozji chorób przewlekłych, a tym samym do cierpienia i przedwczesnych zgonów milionów obywateli.

American Heritage Dictionary definiuje „ludobójstwo” jako „celowe unicestwienie całej rasy lub nacji”.

Mogłoby się wydawać, że słowo „ludobójstwo” jest w moim wywodzie nie na miejscu, ponieważ zazwyczaj mamy kontrolę nad tym, co jemy. Za tego rodzaju zbrodnie najczęściej uznaje się krzywdy, które jedna grupa wyrządza drugiej, ale moim zdaniem tę definicję należy rozszerzyć o przypadki, kiedy sami odpowiadamy za własną anihilację, a także o takie, kiedy na skutek szeregu czynników tracimy wolny wybór i jesteśmy narażeni na niebezpieczeństwo.

Firmy produkujące żywność starają się zwiększyć wydajność i obniżyć koszty. Aby osiągnąć ten cel, karmią klientów wysoce przetworzonym i uzależniającym jedzeniem, które zakłóca prawidłowe funkcjonowanie kubków smakowych. Mimo że Ameryka jest bogata, wielu jej obywateli zamieszkuje obszary, gdzie trudno o świeże produkty spożywcze. Kiedy to, co zdrowe, jest niedostępne, nie ma możliwości dokonywania świadomych wyborów. Problemem jest również to, że w razie pogorszenia stanu zdrowia środowisko medyczne oferuje jedynie doraźną pomoc i recepty na pigułki, które trzeba zażywać dożywotnio, zamiast prostego planu żywienia, który mogłby zapobiec wielu chorobom lub odwrócić ich bieg i uratować miliony istnień. Szkody wynikające z doraźnego leczenia często są ignorowane, a ich zalety się wyolbrzymia, tymczasem kryzys żywieniowy się pogłębia. W zbiorowej świadomości funkcjonuje przekonanie, że niezdrowe jedzenie jest przyczyną nadwagi, ale nie zauważa się jego związków ze złym samopoczuciem, chorobami i zgonami. Musimy uświadomić sobie, że chodzi nie tylko o figurę, lecz także o nasze życie.

Pomimo przytłaczających dowodów dostarczanych przez ekspertów w dziedzinie żywienia i nauk społecznych przetworzona żywność wciąż jest źródłem kolejnych problemów i rujnuje zdrowie oraz szczęście dużej części populacji. Współczesna nauka udowodniła, że

tego rodzaju szkody mogą wpływać na nasze geny, to znaczy skutkować przekazywaniem skłonności do zapadania na niektóre choroby przyszłym pokoleniom. To coś, o czym każdy powinien wiedzieć.

Większość problemów zdrowotnych, z którymi obecnie zmagają się Amerykanie, jest bezpośrednim rezultatem zamiłowania do fastfoodowej kuchni. Zawały serca, udary, nowotwory u dzieci i dorosłych, epidemia zespołu nadpobudliwości z deficytem uwagi (ADHD), autyzm, alergie i choroby autoimmunologiczne – wszystko to ma podłoże w powszechnych nawykach żywieniowych mieszkańców naszego kraju. Według badań nie tylko dieta podczas ciąży, ale nawet przed momentem poczęcia ma olbrzymi wpływ na zdrowie, inteligencję i układ odpornościowy dzieci¹. Problem jest bardziej skomplikowany, poważniejszy i większy, niż ktokolwiek mógłby przypuszczać. Przyjmuje się powszechnie, że choroby umysłowe, zachowania społeczne, zmniejszony iloraz inteligencji i większość poważnych chorób przewlekłych ma podłoże genetyczne, czyli jest bez związku z niebezpieczną żywnością. To założenie jest błędne. Co więcej, nie tłumaczy, co naprawdę leży u źródła nietolerancji, pogardy i rosnącej, choć ogólnie ignorowanej agresji, które są domeną miejskich społeczności.

Jeden kamyczek nie stanowi zagrożenia, jeżeli jednak będzie ich więcej i zaczną toczyć się po zboczach, okaże się, że mamy do czynienia z lawiną. Lawina oznacza jednak nie tylko kamienie przemieszczające się z jednego miejsca na drugie, jest to siła niszcząca wszystko na swojej drodze. Już teraz jesteśmy świadkami pogłębiającego się kryzysu w postaci zwiększającej się liczby chorób fizycznych i psychicznych w następstwie popularności półproduktów. Jest wiele dowodów na to, że coraz częstsze zaburzenia w uczeniu się, słabe wyniki w nauce, depresja i agresja są po części wywołane spożywaniem wszechobecnej żywności, której jakość pozostawia wiele do życzenia. Niedożywienie z powodu niedoboru naturalnych produktów i świeżych

plodów rolnych to problem trapiący ludzkość od dawna. Obecnie dotyczy on nie tylko krajów zacofanych, cechujących się słabo rozwiniętą gospodarką i utrudnionym dostępem do żywności. Jesteśmy świadkami rozszerzenia tego zjawiska o sytuacje, kiedy ludzie sięgają po produkty żywnościowe pozbawione składników niezbędnych dla zdrowia. Innymi słowy, przyczyną chorób na całym świecie jest niedożywienie przy jednoczesnym nadmiarze kalorii. Ta nowa odmiana niedożywienia, którą nazywam „niedożywieniem wywołanym przez żywność typu fast food”, nie przybrałaby obecnych rozmiarów, gdyby nie wpływ medycyny konwencjonalnej. Niedożywienie z powodu żywienia się potrawami przygotowanymi z półproduktów jest nie tylko powodem przewlekłych stanów zapalnych i przyrostu wagi, ale i subtelnego niedoboru mikroelementów, co najsilniej odbija się na pracy mózgu. Zazwyczaj pozostaje niezauważone, ponieważ współczesna medycyna opracowała szybkie rozwiązania, które pozwalają nam niszczyć swój organizm i zachowywać przy tym pozory nienaganego stanu zdrowia. Tabletki na receptę stworzyły nową normę; kaloryczna żywność uszkadza naczynia krwionośne i narządy, ale lekarze wmawiają nam, że ratunkiem są dobrodziejstwa przemysłu farmaceutycznego.

Prawda jest jednak taka: dieta to główny czynnik odpowiedzialny za zdrowie i długowieczność. Środowisko medyczne wyrządza nam szkodę, namawiając do rozwiązywania problemów za pomocą tabletek. Wielu schorzeń można by uniknąć. Ludzkość jest dziś zniewolona przez dręczące ją choroby z powodu uzależnienia od niektórych produktów spożywczych. Przez całe lata cierpimy i musimy przyjmować leki, a potem i tak przedwcześnie umieramy. Ten problem dotyczy całego świata. Nieodpowiednia żywność uszkadza mózg i rujnuje życie milionom Amerykanów, niszczy ich marzenia o niezależności i sukcesach. Niedożywienie wywołane żywnością typu fast food jest zagrożeniem na skalę masową.

ROZDZIAŁ 1

FAST FOOD A CHOROBY

*Spośród wszystkich niedorzecznych ludzkich opinii
nic nie przebije krytyki zwyczajów żywieniowych biedaków
wygłaszanej przez osoby odpowiednio karmione
i mające dach nad głową.*

- HERMAN MELVILLE

Zacznijmy od podstaw: fast food (z ang. dosł. „szybkie jedzenie”) jest tym, co sugeruje nazwa: są to produkty, które szybko otrzymujemy, szybko zjadamy i równie szybko trawimy, po czym zmieniają się w tkankę tłuszczową.

Uzależnienie od żywności fastfoodowej prawdopodobnie jest obecnie najbardziej rozpowszechnioną i niszczycielską formą nalogu. Jak wyjaśniam w dalszej części książki, wywiera drastyczny i nieustannie rosnący wpływ na społeczeństwo. Biorąc pod uwagę to wszystko, co wiemy na temat szkodliwości papierosów, trzeba być niespełna rozumu, by palić, a ja uważam, że następstwa regularnego spożywania produktów typu fast food mogą mieć jeszcze gorsze skutki niż palenie tytoniu.

Tego rodzaju żywność dzielę na 2 kategorie: pierwsza to produkty serwowane w sieciowych restauracjach, gdzie przetworzone mięso,

pizza, hamburgery, frytki i tłuste desery przyrządzane są taśmowo ze składników w identycznej postaci i podawane z napojami gazowanymi. Druga kategoria to oferowane w sklepach produkty zawierające sztuczne dodatki, przetworzone ziarna zbóż, substancje słodzące, sól i olej, ale bardzo ubogie w składniki odżywcze.

Większość z nas zdaje sobie sprawę, że duża część restauracji nie serwuje nam zdrowej żywności, ale druga kategoria dla wielu może być zaskoczeniem, chociaż te produkty są równie szkodliwe. Ta „falszywa żywność” (mrożone gofry i pizza, gotowe kanapki, chipsy i tym podobne) jest dostępna w każdym supermarkecie i sklepie spożywczym. W procesie przetwarzania żywności zniszczeniu ulegają niezbędne dla zdrowia delikatne mikro- i fitoskładniki i zastępują je trujące substancje.

Do toksyn obecnych w fastfoodowej żywności i produktach przetworzonych zaliczamy między innymi sztuczne barwniki, substancje smakowe, konserwanty, pestycydy, środki przeciwpieniące, emulgatory, stabilizatory i zagęszczacze. Nadają one pożywieniu strukturę i konsystencję, których oczekują konsumenci. Do żywności trafiają nawet środki czyszczące, wybielające i stosowane podczas pakowania. Takie jedzenie jest trujące; przyspiesza zgon nie tylko z powodu toksycznych dodatków, lecz także dlatego, że dostarcza skoncentrowanej dawki kalorii pozbawionej błonnika i mikrośladników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania.

Celem tej książki nie jest bynajmniej nagonka na restauracje serwujące niezdrową żywność. Fast food to wszelka bezwartościowa żywność, niezależnie od tego, gdzie jest sprzedawana. Na fałszywe jedzenie można natrafić nie tylko w restauracjach, jest ono w niemal każdym sklepie spożywczym, a restauracje prędzej czy później mogą się przecież przestawić na serwowanie klientom zdrowych (bądź zdrowszych) potraw. Moim celem jest potępienie określonego stylu odżywiania się oraz spożywania przetworzonych i masowo

wytwarzanych produktów. Zaliczam do nich wędliny i sery, płatki śniadaniowe, kanapki z białego pieczywa, hamburgery, pizzę, napoje gazowane, lody, pączki, ciastka, pianki i cukierki. Te oraz inne produkty działają niczym narkotyki i szkodzą strukturze naszego społeczeństwa, są także przyczyną coraz większej liczby tragedii spowodowanych problemami zdrowotnymi. Kiedy więc posługuję się w tej książce terminami „fast food” i „śmieciowe jedzenie”, mam na myśli nie tylko błyskawicznie przygotowywane produkty serwowane w restauracjach, ale i bezwartościową żywność w szerszym kontekście.

FAST FOOD PROWADZI DO SAMOBÓJSTWA

Otyłość dotyka około 35% Amerykanów. Oznacza to, że w USA mamy obecnie 100 mln otyłych obywateli, a kolejne 100 mln cierpi na poważną i niebezpieczną nadwagę, która nie klasyfikuje się jeszcze jako otyłość¹. Nie chodzi tu tylko o względy estetyczne: nadmiar tkanki tłuszczowej to zwiastun chorób serca, cukrzycy i nowotworów. Spożywanie śmieciowego jedzenia ma poważne konsekwencje: im więcej go w diecie, tym większa tusza, skłonność do ciężkich chorób i szybszy proces starzenia. **Fastfoodowe jedzenie przedwcześnie uśmierca więcej osób niż nałóg nikotynowy².**

Z badań wykonanych przez Instytut Gallupa wynika, że obecnie 19% osób dorosłych w USA pali papierosy. W latach 50. paliło aż 45%³. Teraz porównajmy te dane ze statystycznymi wyliczeniami dotyczącymi częstotliwości spożywania fastfoodowej żywności: 16% ludności jada takie produkty kilka razy w tygodniu, 28% mniej więcej raz w tygodniu, a 80% – co najmniej raz w miesiącu. Jedynie 4% badanych deklaruje, że w ogóle nie jada takich produktów⁴. To jednak tylko czubek góry lodowej, ponieważ w badaniu użyto zawężonej definicji fast foodów, oznaczającej jedynie żywność zakupioną w restauracjach szybkiej obsługi. W praktyce aż połowa amerykańskiej

diety to pozbawione składników odżywczych produkty przetworzone, które wcale nie są kupowane we wspomnianych restauracjach.

Człowiek żywiący się smażonymi i przetworzonymi produktami typu fast food jest 10 razy bardziej narażony na zawał serca niż osoba odżywiająca się stosunkowo zdrowo⁵. Związek między niezdrową żywnością a chorobami serca został potwierdzony w badaniu Harvard Health Professionals Follow-up Study, w którym wykazano, że mężczyzn dokonujących zdrowszych wyborów w żywieniu cechuje aż o 90% mniejsze ryzyko chorób serca. U kobiet prowadzących zdrowy styl życia ryzyko to uległo zmniejszeniu aż o 92%⁶. Tak duży spadek nie uwydatnia w pełni zalet zdrowego żywienia; diety oceniane w badaniu można wprawdzie uznać za lepiej skonstruowane niż jadłospis przeciętnego Amerykanina, ale wciąż daleko im do ideału. Na podstawie badań epidemiologicznych, ankiet i dowodów klinicznych stwierdzono, że osoba przestrzegająca diety nutritariańskiej (o której szczegółowo piszę w rozdziałach 3 i 7) jest 100 razy mniej narażona na choroby serca niż osoba na standardowej amerykańskiej diecie.

Choroby serca to główna przyczyna zgonów w USA⁷. Badacze z University of Minnesota School of Public Health poddali badaniom ponad 50 tys. osób pod kątem częstotliwości jadań produktów typu fast food i ryzyka zgonu na skutek schorzeń kardiologicznych. Oto, co ustalili:

Jedzenie produktów typu fast food 2 bądź 3 razy w tygodniu zwiększa ryzyko śmierci w wyniku choroby niedokrwiennej serca o ponad 50%.

Największe ryzyko zaobserwowano w sytuacji, gdy badani jedli niezdrową żywność 4 lub więcej razy w tygodniu; wówczas ryzyko śmierci na skutek choroby niedokrwiennej serca wzrastało o ponad 80%.

Spożywanie produktów typu fast food zaledwie raz w tygodniu i tak zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca o 20%⁸.

6 CHARAKTERYSTYCZNYCH CECH FASTFOODOWEJ ŻYWNOŚCI:

Jest szybko trawiona i wchłaniana.

Zawiera sztuczne dodatki.

Jest bardzo kaloryczna.

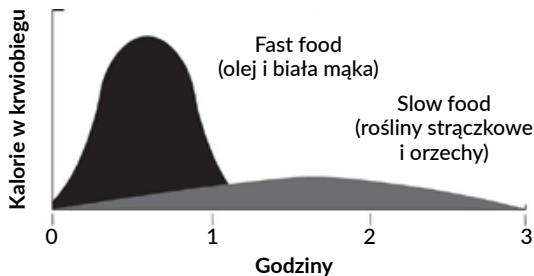
Nie ma w niej składników odżywczych.

Zawiera dużo sztucznych substancji smakowych.

Zawiera duże ilości soli i cukru.

Im szybciej kalorie z pożywienia dotrą do krwiobiegu, tym więcej hormonów odpowiedzialnych za magazynowanie tłuszczu uwolni nasz organizm i tym większy będzie wzrost poziomu dopaminy (związku chemicznego wywołującego uzależnienie).

Tempo wchłaniania kalorii zawartych w żywności typu fast food i slow food



Działanie tych hormonów nasila uzależnienie od niektórych produktów i jest powodem pojawiania się jedzeniowych zachcianek. Za magazynowanie tłuszczu w największym stopniu odpowiada insulina. Nadmierna reakcja insulinowa na produkty fast food prowadzi do wzmożonego procesu odkładania się tkanki tłuszczowej, wzrostu



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059