


Dr Jenny Goodman

sezon
na
zdrowie

Jak nie chorować
w toksycznym świecie

 WIELKA LITERA

[fragment książki](#)

Wskazówki dla 99 procent z nas

Oczywiście każdy z nas jest wyjątkowy, a potrzeby żywieniowe różnią się w zależności od uwarunkowań genetycznych, przemiany materii, poziomu hormonów, wieku, płci, trybu życia, miejsca zamieszkania i pory roku. Istnieje jednak kilka podstawowych zasad – poza „jedz to, co jest naturalnie zgodne z porą roku” – które dotyczą wszystkich. Oto moje **4 złote zasady**:

1. Jedz zieleninę!
2. Nie spożywaj cukru!
3. Wyeliminuj sztuczne dodatki – nie są jedzeniem!
4. Jedz ekologiczne produkty – roślinne i zwierzęce (z chowu na wolnym wybiegu).

Rozwinę teraz każdy z tych punktów i je uzasadnię.

1. **Jedz zieleninę!** To takie proste. Nasze babcie miały rację. Zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, kapusta w różnych odmianach (w tym pak choi), brokuły, rzeżucha, sałata i inne mają przynajmniej trzy ogromne zalety. Po pierwsze, czyszczą układ pokarmowy. Działają jak delikatna miotła i dbają o prawidłową pracę jelit, aby nic w nich nie utknęło. Wybacz ten obrazowy opis, ale faktem jest, że jeśli właściwie się wypróżniasz, regularnie i swobodnie, możesz cieszyć się zdrowiem i sprawnym umysłem. Wiadomo to od zawsze, ale nie można o tym zapominać¹⁶.

¹⁶ A. Afshin, P. Sur, K.A. Fay i in., *Health Effects of Dietary Risks in 195 Countries, 1990–2017: a Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2017*, „The Lancet”, t. 393, 2019, nr 10184, s. 1958–1972.

Druga ogromna korzyść polega na tym, że zielone warzywa liściaste zawierają wiele niezbędnych składników odżywczych – w cząsteczce chlorofilu, który nadaje roślinie zielony kolor, centralnym atomem jest magnez.

Po trzecie, z badań wynika, że zielone warzywa ogółem, a zwłaszcza te z rodziny kapustnych (brokuły, kapusta, jarmuż, brukselka i kalafior) chronią przed rakiem¹⁷.

Czy powinniśmy jeść zielone warzywa liściaste na surowo czy na ciepło? Jedne i drugie! W surowych nie zostały zniszczone witamina C i inne antyoksydanty. Z kolei dzięki obróbce termicznej twój układ trawienny łatwiej przyswoi magnez i inne minerały. Jeśli chodzi o trawienie, najlepiej zjeść sałatkę na lunch i gotowane warzywa na kolację. Oczywiście latem jedzmy więcej sałatek, a zimą – warzyw na ciepło. Poza tym ludzie bardzo się różnią, jeśli chodzi o zapotrzebowanie na surowe i gotowane pokarmy.

Fanatycy surowego jedzenia propagują dietę opartą wyłącznie na pokarmach nieprzetworzonych. Owszem, **u nich** się sprawdza! Zwolennicy diety makrobiotycznej upierają się, że **wszystkie** pokarmy powinny być gotowane. W **ich** wypadku jest to zasadne. Ajurweda (indyjskie ziołolecznictwo o długiej i szacownej tradycji) mówi, że poszczególni ludzie potrzebują surowego i gotowanego jedzenia w różnych proporcjach. Kieruje się wyszukany systemem diagnostyki – właściwie bardzo rzetelnym – który ma na celu określenie, jakim typem jesteś. Ale możesz po prostu przekonać się o tym na własnej skórze i pozwolić, aby poprowadziły cię pory roku i dnia, jak opisałam wcześniej.

¹⁷ D.T. Verhoeven, R.A. Goldbohm, G. van Poppel i in., *Epidemiological Studies on Brassica Vegetables and Cancer Risk*, „Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention”, t. 5, 1996, nr 9, s. 733–748.

W rozdziale siódmym znajdziesz przepis na sok z zielonych warzyw, a w trzecim – na dressing do surówek (również z zielonych warzyw). Jeśli chodzi o obróbkę cieplną tych roślin, bardzo cię proszę – nigdy, przenigdy nie gotuj ich w wodzie. Przyrządzaj je sauté na oleju kokosowym z ekologicznych upraw i doprawiaj czosnkiem, cebulą oraz ziołami. Możesz też lekko podgotować je na parze. Ale ich nie przegotowuj: to je zabija, zasmradza kuchnię, ty tracisz na nie apetyt, twoje dzieci zniechęcają się do nich na całe życie, a witamina C i cały smak spływają z wodą do zlewu. Obiecujesz? Dziękuję.

- 2. Nie spożywaj cukru!** Nie mówię tu o wszystkich węglowodanach. Mam na myśli tylko cukier. To nie jest żadna nowina. Profesor John Yudkin napisał książkę *Pure, White and Deadly* już w 1962 roku. Od tego czasu cukier nie stał się ani trochę mniej śmiertelnośny, chociaż dziś częściej od wspomnianego w tytule białego stosuje się brązowy. Niezależnie od koloru, nadal psuje twoje zęby i dziąsła, karmi nieprzyjemne bakterie w jelitach (zobacz rozdział pierwszy) i potężnie przyczynia się do cukrzycy, otyłości i wielu innych chorób. Cukier zużywa też minerały i witaminy, stanowi składnik antyodżywczy.

Spożycie cukru jest także jednym z głównych czynników wywołujących choroby serca, choć przez ponad czterdzieści lat producenci margaryny czerpali korzyści z utrzymywania, że czarnym charakterem jest tłuszcz zwierzęcy. To kłamstwo – chyba że jesteś królikiem.

Prawda głoszona przez Johna Yudkina już w latach sześćdziesiątych była bardzo niewygodna dla branży cukrowniczej, co sprawiło, że profesor nie był zbyt popularny. Gdy pracowałam jako

stażystka na początku lat osiemdziesiątych, Rada ds. Cukru Narodowej Unii Rolników regularnie przysyłała nam materiały promocyjne, wyjaśniając, że cukier jest zupełnie bezpieczny, ponieważ jest „**naturalny**”. Warto uważnie przyjrzeć się temu twierdzeniu, ponieważ nadal się je stosuje i wprowadza nas w błąd. Owszem, cukier jest naturalną substancją. Oznacza to, że występuje w roślinach, zwłaszcza korzeniach, bulwach, zbożach i owocach. Wytwarzają go rośliny. A zatem w czym tkwi problem?

Problemem jest ilość – jego stężenie. W zrozumieniu tego zagadnienia raz jeszcze pomaga perspektywa ewolucyjna. W naszym pierwotnym, naturalnym stanie, jako łowcy-zbieracze, bardzo rzadko mieliśmy dostęp do słodkich pokarmów. Owoce i jagody mogły być przysmakiem jadany od czasu do czasu – w klimacie umiarkowanym zwykle jesienią, gdy pomagały organizmowi odłożyć tłuszcz na nadchodzącą zimę. Jeśli jaskiniowiec znalazłby gdzieś miód, lecz zostałby dotkliwie pożądlony, starając się do niego dostać, nigdy więcej nie podjąłby tej próby (jak w *Kubusiu Puchatku*).

Jednak natura tak nas ukształtowała, abyśmy odczuwali potrzebę słodkich, bogatych w cukier pokarmów i je spożywali – to mechanizm przetrwania w środowisku, w którym mogło zabraknąć pożywienia. Skoro schwywanie najbardziej odżywczego posiłku wymagało ponad trzydziestu kilometrów biegu, takie sporadyczne uczty owocowe były bardzo przydatne. Ponadto mleko z piersi jest słodkie, więc smak ten kojarzy nam się z bezpieczeństwem, miłością i błogością na pierwotnym poziomie.

Jednak dziś to wrodzone łaknienie stało się obciążeniem w środowisku pełnym kuszącego, łatwo dostępnego, natychmiastowego, taniego i wysoko skoncentrowanego cukru. Leży przy

kasie w supermarkecie, kryje się nawet w batonie proteinowym w sklepie ze zdrową żywnością. Znajduje się w wielu przetworzonych pakowanych produktach, nawet słonych – każdy składnik z końcówką „-oza” w nazwie to cukier. Producenci przemycają go, żeby jedzenie uzależniało. Cukier jest wszechobecny.

Jak podkreśla profesor Robert Lustig w swojej genialnej książce *Fat Chance*, sama wola nie wyleczy cię z pragnienia spożycia cukru, ponieważ jest ono zaprogramowane. Ale **możemy** zrobić wiele, aby powstrzymać się od przedawkowania słodkich pokarmów.

Po pierwsze, pozbań się wyrzutów sumienia! To nie jest twoja wina. Nie masz słabej woli. Problem tkwi nie w tobie, tylko w zdominowanym przez cukier otoczeniu. Po drugie, stopniowo przestawiaj kubki smakowe ze słodkich pokarmów na zieleninę – wprowadzaj do diety przeciwstawne smaki i pozwól, aby kubki smakowe do nich przywykły. Spróbuj grejpfrutów i czarnej porzeczki – są kwaśne; ciemnozielonych warzyw liściastych jak jarmuż i szpinak – są gorzkie. A przynajmniej mogą się takie wydawać na początku, jeśli nie jest się do nich przyzwyczajonym. Pokochaj je. Dzięki temu po pewnym czasie cukier wyda ci się **zbyt** słodki, a nawet mdlący; zaczniesz zauważać, czym tak naprawdę jest przesłodzony smak.

Potraktuj odstawienie cukru jak proces odzwyczajania się od każdej innej uzależniającej substancji; zrób to zgodnie ze swoim temperamentem. Jeżeli jesteś typem „wszystko albo nic”, możesz po prostu przestać go używać. Jeśli zaś wolisz łagodniejsze podejście, odzwyczajaj się stopniowo. Ale i tak już zawsze będziesz musiał/musiła uważać na cukier ukryty w przetworzonej żywności.

Nie głódź się; najpowszechniejszym powodem objadania się słodyczami jest zwykły głód, zapominanie o jedzeniu, bycie zbyt zajęтым lub zajęta, aby zjeść coś pożywnego. Gdy głód przekroczy pewien poziom, od razu sięgniesz po cukier. Możesz temu zapobiec dzięki regularnym posiłkom. I ostatnia rzecz: pamiętaj, że nie tylko ty pragniesz cukru, ale również tryliony malutkich komponentów z twoich trzewi – więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale pierwszym. Gdy już się z nimi uporasz (zobacz podrozdział *Wiosenne porządki*, s. 70–84), zachcianki znacznie osłabną i będziesz mógł/mogła pozwolić sobie na coś słodkiego od czasu do czasu bez ryzyka ponownego uzależnienia.

- 3. Wyeliminuj wszystkie sztuczne dodatki – nie są jedzeniem!** Gdybyśmy farbowali koszulkę, nie ssalibyśmy barwnika, prawda? Ale nasze dzieci jedzą lody o intensywnych kolorach, a zatem wprowadzają do organizmów toksyczne barwniki¹⁸. Powszechnie wiadomo, że pracownicy przemysłu drukarskiego i farbiarskiego często chorują na raka pęcherza¹⁹. Mimo to producenci żywności mają prawo dodawać sztuczne barwniki do jedzenia, pomimo znanych zagrożeń²⁰.

Do tego dochodzą sztuczne aromaty. Po co produkt żywnościowy miałby potrzebować takiego dodatku? Chyba tylko po to,

¹⁸ Sztuczne barwniki są co prawda dozwolone do użycia przez producentów, ale w nadmiarze mogą być toksyczne – przyp. red.

¹⁹ M.C. Yu i in., *Arylamine Exposures and Bladder Cancer Risk*, „Mutation Research/Fundamental and Molecular Mechanisms of Mutagenesis”, t. 506–507, 2002, s. 21–28.

²⁰ S. Kobylewski i M.F. Jacobson, *Toxicology of Food Dyes*, „International Journal of Occupational and Environmental Health”, t. 18, 2012, nr 3, s. 220–246; M. Oplatońska-Stachowiak i C.T. Elliott, *Food Colors: Existing and Emerging Food Safety Concerns*, „Critical Reviews in Food Science and Nutrition”, t. 57, 2017, nr 3, s. 524–528.

aby zamaskować fakt, że jest bezwartościowy. Luka w regulacjach dotyczących oznaczania produktów żywnościowych pozwala producentom żywności na podanie lakonicznej informacji: „aromatyzowany”, bez ujawnienia, co to za substancja chemiczna. Równie dobrze może być rakotwórcza – ale nie masz możliwości tego sprawdzić, więc się nie dowiesz.

Istnieją także aromaty „naturalne”. Zwykle jest to oszustwo i kolejne nadużycie tak często wykorzystywanego słowa „naturalny”. Arszenik jest naturalny, podobnie jak benzyna – wytwarza się ją z ropy naftowej pochodzącej z rozpadu martwych drzew sprzed miliona lat. Nikt by się jej jednak nie napił, a od wdychania oparów benzyny lub zbyt długiej ekspozycji na nią można się rozchorować. Ostatecznie wszystko jest naturalne, ponieważ nawet najbardziej syntetyczna substancja stworzona w fabryce została wyprodukowana z surowców znalezionych na naszej planecie, bo tylko nimi dysponujemy. Jednak w wyniku procesów przemysłowych można przekształcić składniki nieszkodliwe w ich pierwotnej formie w coś toksycznego poprzez zmianę, łączenie, podgrzewanie i uszkodzenie cząsteczek; jest to szczególnie istotne w odniesieniu do tłuszczów i olejów (zobacz s. 352–355).

Kolejnym popularnym dodatkiem do żywności są emulgatory. Umożliwiają one połączenie olejów z wodą (inaczej niewykonalne) i uzyskanie gładkiej kremowej konsystencji, którą, jak ogłoszono kiedyś w przemyśle spożywczym, powinniśmy lubić, a teraz producenci twierdzą, że się jej domagamy.

Istnieje mnóstwo sztucznych słodzików. Ich najnowszymi, niebezpiecznymi wcieleniami są aspartam, acesulfam K, sukraloza i inne; cyklaminy i sacharyna zostały zakazane wiele lat temu,

ale szybko wkradły się z powrotem do jadłospisu, pomimo ich toksycznego potencjału²¹.

Kiedy spożywamy cukier, trzustka wytwarza insulinę, żeby przetransportować go z krwiobiegu do komórek. Dawniej uważano, że poziom insuliny we krwi wzrasta jedynie w reakcji na wzrost poziomu cukru we krwi. Teraz jednak wydaje się, że wydzielanie insuliny bywa także bezpośrednią reakcją na słodki smak na języku²² – a wspomniane słodziki są wielokrotnie słodsze od cukru. Dlatego pozbawione kalorii słodziki, mimo że są całkowicie sztuczne, mogą wywołać skok insuliny – ciało spodziewa się dostarczenia prawdziwego cukru do krwi, a zadaniem insuliny jest obniżenie jego poziomu.

Gdy insulina zostanie już wytworzona, aby wykonać swoje zadanie, przy braku prawdziwego cukru możemy poczuć się osłabieni i głodni (hipoglikemia). Istnieje ryzyko, że przejesz się godzinę lub dwie po spożyciu słodzika. Może to być jeden z powodów,

²¹ A. Iyyaswamy i S. Rathinasamy, *Effect of Chronic Exposure to Aspartame on Oxidative Stress in Discrete Brain Regions of Albino Rats*, „Journal of Biosciences”, t. 37, 2012, nr 4, s. 679–688; L.D. Stegink, M.C. Brummel, L.J. Filer, G.L. Baker, *Blood Methanol Concentrations in One-Year-Old Infants Administered Graded Doses of Aspartame*, „The Journal of Nutrition”, t. 113, 1983, nr 8, s. 1600–1606; C. Trocho, R. Pardo, I. Rafecas i in., *Formaldehyde Derived from Dietary Aspartame Binds to Tissue Components In Vivo*, „Life Sciences”, t. 63, 1998, nr 5, s. 337–349; M. Abhilash, M.V. Sauganth Paul, V. Matthews i in., *Effect of Long Term Intake of Aspartame on Antioxidant Defence Status in Liver*, „Food and Chemical Toxicology”, t. 49, 2011, nr 6, s. 1203–1207; P. Pisarik, D. Kai, *Vestibulocochlear Toxicity in a Pair of Siblings 15 Years Apart Secondary to Aspartame: Two Case Reports*, „Cases Journal”, t. 9237, 2009, nr 2; J. Briffa, *Aspartame and Its Effects on Health*, „British Medical Journal”, t. 330, 2005, nr 7486, s. 309–310.

²² Y. Nakagawa, M. Nagasawa, S. Yamada i in., *Sweet Taste Receptor Expressed in Pancreatic Beta-Cells Activates the Calcium and Cyclic AMP Signaling Systems and Stimulates Insulin Secretion*, „PLoS One”, t. 4, 2009, nr 4, s. e5106.

dlaczego sztuczne zamienniki cukru nie pomagają w utracie wagi i nie cofają cukrzycy ani jej nie zapobiegają²³.

Przypuszczam, że także „naturalne” słodziki, takie jak ksylitol czy stewia, mogą okazać się problematyczne, podobnie jak syrop z agawy, daktyli, ryżu czy inne podobne zamienniki. **To jest po prostu cukier** pozyskany z agawy, daktyli czy ryżu. Jak pisałam wyżej, nienaturalne jest w nich stężenie – w jednej porcji przyjmujemy więcej prawdziwego cukru, niż nasi przodkowie spożywali w ciągu całego roku. Nic nie zastąpi przestawienia kubków smakowych!

Tłuszcze trans i uwodornione także powinny zaliczać się do sztucznych dodatków, ponieważ zagrożenie, jakie stanowią dla zdrowia, jest powszechnie znane (zobacz przypisy na s. 353). Niektórzy producenci unikają ich stosowania, lecz nie wszyscy, dlatego uważnie czytaj etykiety.

Istnieją setki sztucznych dodatków do żywności, ale już rozumiesz, do czego zmierzam: unikaj ich. Są jednak pewne wyjątki. Tokoferol to witamina E, a kwas askorbinowy – witamina C. Używa się ich jako przeciwutleniaczy zapobiegających psuciu się żywności, tak samo jak zapobiegają toksycznemu utlenianiu w naszych organizmach. Są zatem w porządku. Ale większość dodatków to śmieci, nie jedzenie. Najlepiej nie karmić nimi ani dzieci, ani siebie.

²³ M.Y. Pepino i in., *Sucralose Affects Glycemic and Hormonal Response to an Oral Glucose Load*, „Diabetes Care”, kwiecień 2013, DC 122221.

Prowadzenie dzienniczka żywienia

W całkowitym wyeliminowaniu zarówno cukru, jak i sztucznych dodatków, może ci pomóc prowadzenie dzienniczka żywienia przez mniej więcej tydzień. Wystarczy pięć kolumn: śniadanie, obiad, kolacja, przekąski i napoje. Zapisuj wszystko, co zjadasz i wypijasz. Nie biczuj się; to ćwiczenie nie ma na celu osądzenia twojej diety. Rezultaty są tylko dla twojej wiadomości; czasem jesteśmy tak zajęci, że nie zdajemy sobie sprawy, co zjadamy lub nie, dopóki nie spojrzymy na zapiski z tygodnia. Czy pomijałeś/pomijałaś posiłki? Czy kolumnę przekąsek wypełniają produkty z dużą zawartością cukru? Nie możemy rozpocząć zmiany, dopóki nie dostrzeżemy, co trzeba zmienić.

4. **Jedz ekologiczne produkty – roślinne i zwierzęce (z chowu na wolnym wybiegu).** Czym jest wolny wybieg? Zwierzęta hodowane w ten sposób pasą się swobodnie na trawie. Nie są zamknięte w kojach ani klatkach. Krowy mogą chodzić po pastwisku, a kury grzebać i dziobać oraz schować się na noc przed lisami w bezpiecznym kurniku, który nie jest zatłoczoną salą tortur jak przy chowie przemysłowym. Jeśli kurczak nie pochodzi z wolnego wybiegu, jest z fermy przemysłowej. Nie kupuj go. Ma to znaczenie zarówno jeśli chodzi o jajka, jak i mięso. W wypadku krów dotyczy to nabiału oraz wołowiny.

Dlatego, na ile to możliwe, ci z nas, którzy jedzą mięso, powinni starać się być współczującymi mięsożercami. Co więcej, jedzenie produktów pochodzących z wolnego wybiegu jest nie tylko bardziej etyczne, ale także korzystniejsze dla zdrowia. Cieszące się swobodą „szczęśliwe” zwierzę prawidłowo trawi i wydala. Rzadziej

choruje, ponieważ tak hodowane zwierzęta mają silniejszy układ odpornościowy. W ich organizmach nie sięgają spustoszenia hormony stresu: kortyzol i adrenalina.

Pomówmy teraz o żywności ekologicznej. Wiem, że kosztuje więcej; zajmę się tym za chwilę. Najpierw chciałabym wyjaśnić, czym jest i dlaczego ma tak duże znaczenie dla naszego zdrowia.

Żywność ekologiczna nie jest jakimś dziwnym, innym, specjalnym jedzeniem. To **zwyczajne** pożywienie, takie, jakie jedli nasi pradziadkowie. Nie zawiera pestycydów, syntetycznych hormonów ani antybiotyków. **Dziwna** jest żywność pełna pestycydów, syntetycznych hormonów i antybiotyków! To sztuczne, wszechobecne jedzenie.

Do żywności ekologicznej zalicza się po prostu rośliny, które **nie zostały** opryskane pestycydami, oraz mięso zwierząt, którym **nie wstrzyknięto** syntetycznych hormonów i których **nie karmiono** antybiotykami. To wszystko. Oczywiście takie jedzenie powinno być normą – jak dawniej. Niestety dziś większość roślin uprawnych opryskuje się środkami chwasto- i owadobójczymi. Krowom i świniom często podaje się syntetyczne hormony pobudzające wzrost; Unia Europejska na to nie pozwala, lecz w Wielkiej Brytanii przynajmniej 30 procent mięsa importuje się z krajów, gdzie **jest** to dozwolone – i ten odsetek będzie rósł. Ponadto kury, krowy i świnie często nieustannie karmi się antybiotykami, co prowadzi do występowania niebezpiecznych antybiotykoopornych infekcji u zwierząt i w konsekwencji ludzi.

To wielki, dochodowy agrobiznes na masową skalę; szkodliwy dla Ziemi, zwierząt i człowieka. Opryskiwanie upraw ułatwia życie właścicielom gospodarstw rolnych, dlatego to robią. Jednak pestycydy są substancjami chemicznymi zbliżonymi do gazu paraliżującego – mogą uszkadzać nasz układ nerwowy, hormonalny, rozrodczy,

odpornościowy i pozostałe. Doprowadzają też do poważnych chorób u niektórych rolników wykonujących opryski²⁴. Podobne działanie mają środki grzybo- i owadobójcze, służące ochronie owiec.

Podawanie hormonów krowom sprawia, że zwierzęta szybciej rosną i przybierają na wadze, jednak te substancje mają związek ze wzrostem liczby przypadków raka piersi i prostaty oraz otyłości u ludzi. Jeśli spożywamy mięso lub nabiał pochodzące od takich zwierząt, my również przyjmujemy hormony, które pobudzają wzrost także w naszych organizmach, prowadząc do nadmiernego namnażania się komórek we wrażliwych na hormony tkankach, takich jak piersi czy prostata. Do tych efektów dochodzą skutki działania pestycydów, które są zarówno rakotwórcze, jak i należą do związków endokrynnie czynnych.

Dlaczego zwierzętom hodowlanym rutynowo podaje się antybiotyki? Cóż, podobno w celu zapobiegania infekcjom. Co ciekawe, zwierzęta z wolnego wybiegu w hodowlach ekologicznych rzadko chorują, natomiast te z chowu przemysłowego, których układ odpornościowy jest osłabiony przez stres (oraz pasze złej jakości, którymi są karmione), masowo zapadają na infekcje. Pamiętacie chorobę wściekłych krów? Krowy, które były hodowane ekologicznie od narodzin, nie cierpiały na tę chorobę; nigdy nie były karmione macerowanymi szczątkami swoich pobratymców²⁵.

²⁴ S.J. Mackenzie-Ross i in., *Neuropsychological and Psychiatric Functioning in Sheep Farmers Exposed to Low Levels of Organophosphate Pesticides*, „*Neurotoxicology and Teratology*”, t. 32, 2010, nr 4, s. 452–459; F. Kamel i J.A. Hoppin, *Association of Pesticide Exposure with Neurologic Dysfunction and Disease*, „*Environmental Health Perspectives*”, t. 112, 2004, nr 9, s. 950–958; R. Spiewak, *Pesticides as a Cause of Occupational Skin Diseases in Farmers*, „*Annals of Agricultural and Environmental Medicine*”, t. 8, 2001, s. 1–5.

²⁵ Patrick Holden, „*The BSE Inquiry Report*”, UK Government, t. 12, roz. 10, raport 523, wyd. 23.09.1999.

Dawniej rolnicy wzywali weterynarza, gdy zwierzę zachorowało. Dzisiaj trzymają tysiące ptaków lub ssaków stłoczonych w niehumanitarnych, wywołujących choroby warunkach, i profilaktycznie stosują u nich na co dzień antybiotyki. Nie jest to ani bezpieczne, ani zrównoważone.

Jedzenie ekologicznej żywności z wolnego wybiegu oznacza, że nie bierzesz udziału w tym niehumanitarnym procederze i nie spożywasz pestycydów, syntetycznych hormonów ani antybiotyków. Te substancje chemiczne koncentrują się u góry łańcucha pokarmowego, więc mięso i mleko zwierząt karmionych zbożem z nieekologicznych upraw zawiera jeszcze więcej substancji, którymi spryskano zboże, niż sama roślina. Wybierając żywność, szukaj logo Soil Association²⁶ – to znak, że owoce, warzywa, zboże, fasola czy orzechy są naprawdę ekologiczne, a sery, jogurty, masło, jajka, drób i mięso pochodzą od zwierząt karmionych tylko ekologiczną paszą oraz hodowanych na wolnym wybiegu.

Wielu z was pomyśli: „Ale ta żywność jest taka droga!”. Mam na to trzy odpowiedzi. Po pierwsze: jaką część dochodów gospodarstw domowych wydajemy na jedzenie? Według danych Brytyjskiego Krajowego Urzędu Statystycznego w 1957 roku przeznaczaliśmy na ten cel 33 procent dochodów. W 2006 roku ta liczba spadła do 15 procent. Profesor Chris Elliot, który badał aferę dotyczącą obecności koniny w brytyjskich burgerach, twierdzi, że dziś jest to tylko 10 procent²⁷. Ułamek. W jakiś sposób musimy się

²⁶ Brytyjska organizacja zajmująca się m.in. certyfikacją żywności ekologicznej – przyp. red.

²⁷ Wielka Brytania jest pod tym względem dość nietypowa. Średnia unijna wynosi ok. 17%, zaś w Polsce na żywność przeznaczają się przeciętnie aż 28% dochodów (żadna z tych wartości nie uwzględnia zresztą różnic

dostosować do nowej sytuacji, zmienić swoje priorytety. Jeśli będziemy zbyt chorzy, aby pracować, spustoszy to nasz portfel bardziej niż wydatki na ekologiczne jedzenie.

Po drugie: jeśli chodzi o ekologiczne mięso, w tym drób z wolnego wybiegu, prostym sposobem, aby było nas na nie stać, jest jedzenie mniejszych ilości. Zamiast naszpikowanego chemią kurczaka z fermy czy wołowiny lub wieprzowiny pięć razy w tygodniu spróbuj ekologicznego odpowiednika, ale tylko raz czy dwa w tygodniu. Będzie to lepsze dla planety i dla twojej kieszeni.

Po trzecie: jedzenie bezpiecznej żywności **nie powinno być** droższe, lecz tańsze. Napisz do premiera swojego kraju i zażądaj odpowiedzi, dlaczego rząd dofinansowuje wielkie, oparte na chemikaliach gospodarstwa rolne, zamiast wspierać ciężko pracujących, uczciwych rolników i hodowców z gospodarstw ekologicznych, którzy przysługują się Ziemi i pomagają ludziom dbać o swoje zdrowie.

w dochodach, które są dość znaczne i bardzo istotnie wpływają na ów odsetek – im niższe dochody, tym większą ich część przeznaczają się na żywność) – przyp. red.

Przeczytaj [więcej](#) o książce:



Sprawdź nasze [NOWOŚCI](#)
Zapraszamy na wielkalitera.pl