

Dieta Jaskiniowców

Autor tekstu: **Damian Zapora**

Moje przekonania dietetyczne są dziś awangardowe. Za zdrowe jedzenie uważam to tłuste, mało tego, są to tłuszcze zwierzęce, jedyny wyjątek to olej kokosowy. Konkretnie moja dieta to paleo. Idea diety paleo mówi żeby jadać to, na co genom człowieka jest ewolucyjnie przystosowany. Czyli to, co jadali ludzie w paleolicie, gdyż zmiany ewolucyjne od tego czasu nie mogły być wielkie.

Od tego, co jadali nasi przodkowie dużo łatwiej jest powiedzieć, czego nie jadali, a co jada współczesny człowiek. Przede wszystkim wyizolowanych cukrów i olejów (w paleolicie nikt nie uprawiał buraków cukrowych ani rzepaków czy pszenicy). Węglowodany tylko o niskim indeksie glikemicznym. Jadano głównie zwierzęta. Taka dieta jest zdrowa, wcale nie tuczy i nie chodzi się na niej głodnym, tłuste posiłki syca na długo, nie jak w przypadku posiłków węglowodanowych.

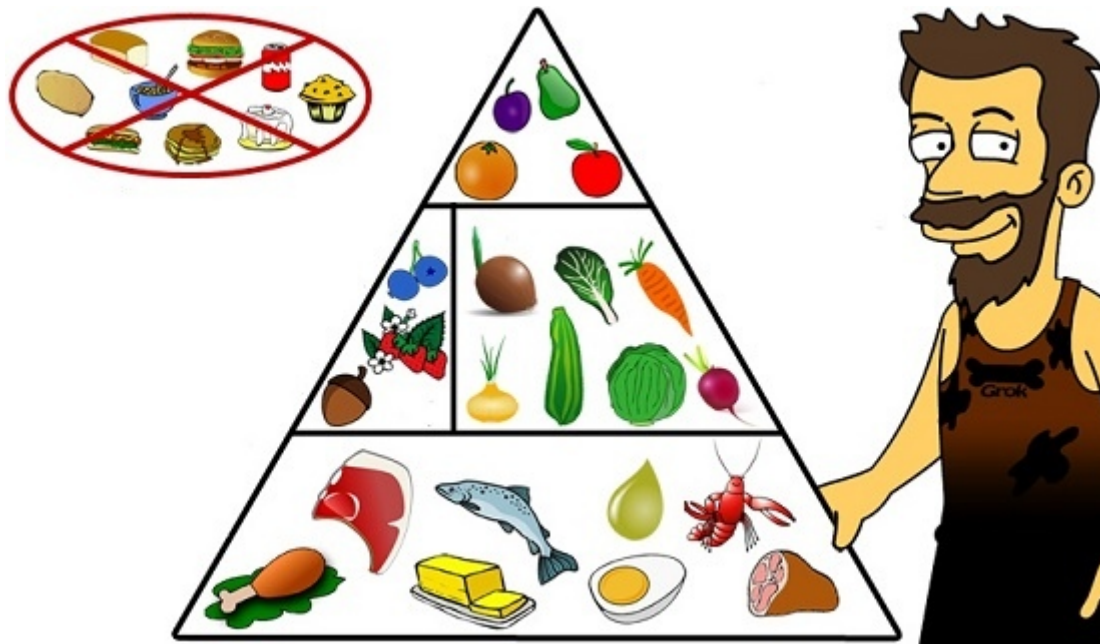
Dziecie paleo zarzuca się często, że w ewolucji organizmy się nie liczą, liczy się tylko powielanie genów. W związku z czym odrzuca się pomysł, jakoby ludzie na tej diecie byli zdrowsi. Nie zgadzam się z tym tokiem rozumowania, empiria też nie. Przykładowo, gdybyśmy chcieli pić wyłącznie wodę wysoko mineralizowaną, do której nasi przodkowie nie mieli dostępu, to nie pożyjemy zbyt długo, po prostu nasze nerki nie są do tego przystosowane. Na pszenicy pożyjemy dużo dłużej, co nie oznacza, że jest to dobry pokarm. Nie wykluczam, że można znaleźć i przykłady dobrego pożywienia nie-paleo, ale uważam, że powoływanie się w dietetyce na ewolucję jest całkiem dobrym argumentem.

Wiecie czym jest „paradoks” francuski? Francuzi jedzą zgodnie z dietą paleo, nie do końca zgodnie, ale zbliżenie i coraz mniej. Mają najmniejszą zapadalność na choroby serca, krążenia i są dość szczupli. I to jest właśnie ten „paradoks” mięcho i tłuszcz zwierzęcy z jednej strony a z drugiej zalecenia mainstreamowej dietetyki będącej na usługach koncernów spożywczych. Mainstreamowa dietetyka mówi, że za paradoks ten odpowiada duże spożycie wina. A konkretnie pewnego związku chemicznego w nim zawartego — resweratrolu. Tyle że Włosi piją niewiele mniej, a są bardziej otyli i mają o ok. 70% większą śmiertelność na wspomniane choroby. Cóż, Włosi już paleo nie są. Statystyki [tu](http://www.worldlifeexpectancy.com/world-health-review/france-vs-italy) (<http://www.worldlifeexpectancy.com/world-health-review/france-vs-italy>) i [tu](http://www.mediafire.com/download/s3dfcyynhfhb4un/Wska%C5%BCniki+tuszy.xls) (<http://www.mediafire.com/download/s3dfcyynhfhb4un/Wska%C5%BCniki+tuszy.xls>).

Winowajcą nie jest tłuszcz — tłuszcz zwierzęcy i olej kokosowy są zdrowe. Winę ponoszą głównie uzależniające węglowodany, a konkretnie insulina, która się wytwarza po ich spożyciu. Plotka niesie, że już Niemcy przed II wojną światową skutecznie leczyli wychudzenie podając hormon insuliny. Wcale nie zwiększali kaloryczności posiłków a ludzie tyli jak szaleni. Dzieje się tak ponieważ jedząc węglowodany przy okazji nabywa się insulinooporności. I z wiekiem wydziela się coraz to więcej insuliny. To dlatego ludzie starsi mają wolniejszy tzw. metabolizm.

Jaskiniowcy otyli też raczej nie byli. Kulturyści od dawna wiedzą, że aby tracić tkankę tłuszczową trzeba pozbyć się węglowodanów z diety. Jeśli znacie jakiegoś, to spytajcie się o jakieś bieganie. Zapewniam was, że nie znajdziecie żadnego rzetelnego kulturysty, który by polecał bieganie na odchudzanie, większość poleci dietę niskowęglowodanową. Nie znaczy to że, bieganie czy inne sposoby nie pomagają w utrzymaniu linii, ale że są to sposoby minimalnie skuteczne. Oczywiście polecam nie rezygnować ze zdrowej aktywności fizycznej.

Jeśli chodzi o samą dietę, to osobiście nie jestem aktualnie skłonny do podawania proporcji składników odżywczych (zaznaczam, choć może to być kontrowersyjne, by jednak ilość węglowodanów nie była niższa od 100g na osobę, węglowodany to główne paliwo dla mózgu). Przed aktywnością fizyczną można sobie pozwolić na więcej, ale radzę nie przesadzać. Myślę, że wystarczy po prostu orientacyjnie jadać tak, jak to jest wskazane na poniższej piramidce.



Na kaloryczności posiłków nie powinno się w ogóle zwracać uwagi. Pomysł, że ilość kalorii uzyskana w procesie palenia składników odżywczych, jest istotna w diecie jest tak doręczny jak pomysł, że ilość kalorii uzyskana z palenia uranu jest istotna przy budowie bomby atomowej. Podtrzymywanie mitu bilansu kalorycznego służy jedynie dywersji. Koncerny spożywcze mają górę pieniędzy na sprzedaży opatentowanych napojów batoników, cukrolad (to, co sprzedają to nie czekolady), tych wszystkich węglowodanowych produktów. Robią tak, ponieważ wiedzą, że apetyt rośnie w miarę jedzenia węglowodanów, czyli w miarę nabywania insulinooporności, a nie dotyczy to kaloryczniejszego tłuszczu. Jak już utuczą ludzi to sprzedają im produkty, które są nieco mniej tuczące, ale wcale nie takie, które mogłyby wyeliminować otyłość. Wszystkie te produkty slim to bomby węglowodanowe lepsze od chipsów tylko tym, że o niskim indeksie glikemicznym.

Bigfarma zyskuje na „leczeniu” chorób cywilizacyjnych powstałych w wyniku złej diety. Chodzi im o to, by gonić króliczka, ale tak, aby go nie złapać, bo jak go złapią to nie będzie popytu na ich usługi. Chyba nie wierzycie w to, że człowiek potrafi wysłać innego człowieka na księżyc a nie potrafi zinterpretować głupich statystyk albo głosu kulturystycznego światka. Media i „poważne” instytucje dietetyczne napiszą prawdę tylko wtedy, gdy zobaczą jak manipulacja się sypie.



Tysiące marek produktów spożywczych na półkach hipermarketów to iluzja

różnorodności. Należą one do kilku zaledwie wielkich koncernów. Zobacz diagram w wysokiej rozdzielczości: [10 Mega Corporations](http://racjonalista.pl/xpliki/10megacorporations.png) (<http://racjonalista.pl/xpliki/10megacorporations.png>)

Dietę należy wprowadzać powoli (nim starsza osoba tym wolniej), uczucie głodu jest regulowane głównie przez poziom cukru we krwi, także nagłe odcięcie węglowodanów spowodowałoby go sporo, a nawet zasłabnięcie w przypadku cukrzyka. Przy niektórych chorobach dieta może być niewskazana, ale też wiele chorób można nią wyleczyć, tu odsyłam do wujka Google, tylko nie wiercie mu na słowo. Szczególnej uwadze polecam [blog dziedzictwosandowa](http://dziedzictwosandowa.blogspot.com) (<http://dziedzictwosandowa.blogspot.com>). Wegetarianom polecam zapoznać się z koncepcją [beefizmu](http://etykapraktyczna.pl/wpis/2010/09/18/beefizm-vege-utylytaryzm) (<http://etykapraktyczna.pl/wpis/2010/09/18/beefizm-vege-utylytaryzm>).

[Damian Zapora](#)

Publicysta

[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 07-10-2014 Ostatnia zmiana: 08-10-2014)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,9745) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,9745>)

Contents Copyright © 2000-2012 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2012 Michał Przech

Właścicielem portalu Racjonalista.pl jest Fundacja Wolnej Myśli.

Autorem portalu jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie elementy tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki prezentuje.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych

portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl