

CARLOS RÍOS



*Jezte
opravdové
jídlo*

**Jak změnit naše stravování
a dosáhnout lepšího zdraví**



© Carlos Rios, 2019

© de todas las ediciones en castellano, Editorial Planeta, S.A., 2019

Všetchna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Štěpán Zajac, 2023

Cover © Planeta Arte & Diseño, 2023

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2023

ISBN 978-80-277-3517-4 (pdf)

CARLOS RÍOS



Jak změnit své stravování
a dosáhnout lepšího zdraví

přeložil Štěpán Zajac



*Věnováno skutečným tvůrkyním opravdového jídla:
mé matce a oběma babičkám.
Já jsem pouze převedl do slov část veškeré
jejich lásky, kterou mě obdařily.*

Obsah

Úvod	9
------	---

První část

ULTRAZPRACOVANÉ POTRAVINY	29
---------------------------	----

Kapitola 1	Nezdravé potraviny	31
------------	--------------------	----

Kapitola 2	Marketing a reklama	115
------------	---------------------	-----

Kapitola 3	Ultradisponibilita	141
------------	--------------------	-----

Kapitola 4	Ultrapalatabilita	161
------------	-------------------	-----

Kapitola 5	Společnost infikovaná průmyslově zpracovaným jídlem	185
------------	--	-----

Kapitola 6	Jak nás průmyslově zpracované potraviny zabíjejí	235
------------	---	-----

Druhá část

JEZTE OPRAVDOVÉ JÍDLO	251
-----------------------	-----

Kapitola 7	Hnutí realfooding	253
------------	-------------------	-----

Kapitola 8	Opravdové potraviny, které nás chrání	263
------------	---------------------------------------	-----

Kapitola 9	Neutrální opravdové potraviny	277
------------	-------------------------------	-----

Kapitola 10	Doplňkové opravdové potraviny	295
-------------	-------------------------------	-----

Kapitola 11	Staňte se vyznavači opravdového jídla	297
-------------	---------------------------------------	-----

Poznámky	303
----------	-----

Poděkování	357
------------	-----

Úvod

ŽIJEME V MATRIXU

„Je to skutečné?“ zeptal se Neo.

„Co je vlastně skutečnost? Jak definuješ skutečné?

Když mluvíš o tom, co můžeš cítit, co můžeš čichat, ochutnat, vidět..., skutečnost jsou elektrické impulzy interpretované tvým mozkem,“ odpověděl Morpheus.

— *Matrix* (1999)

Ve slavném filmu *Matrix* lidstvo žije ovládáno inteligentními stroji, které potřebují jejich energii, a proto drží lidský rod pod kontrolou uvnitř virtuální reality. Lidé se domnívají, že to, co vidí a prožívají, je skutečné. Jsou však uzavřeni v imaginárním světě, jenž byl stvořen, aby lidstvo oklamal a držel je v područí strojů a jejich zájmů. Jen několika málo lidem se podařilo z Matrixu uniknout a procitnout ze sna. Uvědomili si, že jde o sen, a mohou podle toho následně jednat.

Pokud jde o stravování, v současnosti většina populace naší takzvané „moderní průmyslové společnosti“ žije v klamu. Film *Matrix* nám říká: „Nežijeme v opravdovém světě, nýbrž ve světě, který nám podstrčili.“ Toto upozornění v sobě skrývá zneklidňující paralelu s naší současnou výživou. Mohu vás ujistit: „Nejíte

opravdové jídlo, nýbrž produkty, které vám podstrkují.“ Na to jistě namítnete: „Své jídlo si mohu svobodně vybrat, mě nikdo nepodvede.“ Možnost výběru však ještě neznamená, že z Matrixu skutečně vyváznete. Naopak – je to další úskok, abyste si neuvědomovali, že se uvnitř Matrixu nacházíte. Když vstoupíte do samoobsluhy, domníváte se, že máte svobodu volby, že vás nikdo nepronásleduje a neříká vám, co si k jídlu musíte nebo nemáte kupovat, co si můžete nebo nemůžete koupit a sníst. Dojem, že jste při rozhodování svobodní, tvoří součást strategie Matrixu, která si klade za cíl zajistit si nad vámi moc. Ne nadarmo se totiž říká, že nejlepším způsobem, jak vězni zabránit v útěku, je pojistit si, aby se nikdy nedozvěděl, že se nachází v žaláři.

Když prohlédnete, když dokážete opravdu uniknout, teprve pak zjistíte, že vaši svobodu volby ve skutečnosti podmiňovala a vedla řada faktorů, které jste dříve nevnímali a které jsou dílem průmyslu, jenž vyrábí nezdravé produkty (v této knize je nazýváme „ultrazpracovanými potravinami“) a upřednostňuje své vlastní ekonomické zájmy před vaším zdravím. Musíte pochopit, že se rozhodujete jako v divadle. A v divadle herce i kulisy vybírají ti, kdo mají moc. Chybí vám pohled do zákulisí, které vám nikdo neukázal. Já vás tam chci v této knížce zavést.

Umožním vám, abyste procitli. Obdařím vás mocí založenou na vědeckých i praktických poznatcích a na schopnosti kritického myšlení vedoucího ke zlepšení. Přijímáme svět tak, jak nám ho naservírovali, a proto aniž si to uvědomujeme, jíme průmyslově zpracované výrobky. Nechci, abyste se tuto knihu učili nazpaměť, přeji si, abyste se nad ní zamysleli a aby vám pootevřela dveře do jiné skutečnosti. Mohu však na ty dveře pouze ukázat, projít jimi musíte sami.

V této knize nazývám „Matrixem“ klam, v němž naše společnost žije ve věcech týkajících se výživy a stravování. Šálání, jehož součástí jste i vy. Tento podvod je výsledkem zájmů vyšší moci, jež je vlivnější, než si vůbec dokážeme představit, a která na své pustošivé cestě zanechává za sebou tisíce nevinných obětí. Představuje největší hrozbu, jež se v současnosti vznáší nad naší planetou. Touto mocí vládnou temné síly – průmysl ultrazpracovaných potravin.

Chci, abyste si to uvědomili a změnili svůj způsob života. Matrix nelze vysvětlit. Matrix je nutné vidět na vlastní oči a zažít na vlastní kůži. Toto je vaše poslední možnost. Potom není cesty zpět. Zavřete-li knihu, příběh skončí. Dál budete žít ve svém snu a budete věřit čemukoli. Budete-li naopak číst dál, spolu rozpleteme toto klubko a já vám ukážu, kam až jeho nitky sahají. A mějte na paměti – jediná věc, kterou vám mohu nabídnout, je probudit se ze sna. Nic víc.

KRÁTKÉ DĚJINY STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVY

Život a jídlo jsou neoddělitelné, vždy se rozvíjely a budou rozvíjet společně. V průběhu dějin, včetně předhistorických dob, člověk prošel třemi převratnými změnami, které zásadním způsobem ovlivnily existenci našeho rodu *Homo sapiens*. Těmito změnami mám na mysli zvýšení možností přežít, reprodukovat se a v důsledku toho i zmnohonásobit celkovou populaci.

Při ohlédnutí zpět zjistíme, že každý demografický nárůst byl tak či onak spjat se získáváním potravy a zvláště pak se zpracováním potravin. Obrazně řečeno, nevýznamnější okamžiky ve vývoji lidstva nás vždycky zastihly buď při jídle, nebo s vařečkou v ruce. Přibližně před sedmdesáti tisíci lety se člověk již celkem zručně oháněl dřevěnými a kamennými nástroji a používal oheň. Díky užití ohně při úpravě potravin jsme mohli získávat vysoce kvalitní živiny, a to v dostatečném množství a za nižšího energetického výdeje. Jedna z vědeckých hypotéz má za to, že jak postupně docházelo k energetickým úsporám a zkracování trávicího traktu, část této energie mohla směřovat na rozvoj jiného orgánu, který časem změnil osud celého našeho rodu: mozku. Je pravděpodobné, že to nebyla pouze konzumace masa, nýbrž také ovládnutí ohně ke kulinářským účelům, které podpořilo mozkový vývoj a nakonec obdařilo člověka intelektem.¹ Naši předci přešli od syrové stravy založené na rostlinách a hlízách k novým potravinám, jako je maso z uhynulých nebo ulovených zvířat, morek ze zlomených kostí, ryby a některé vnitřnosti. Oheň umožnil, aby bílkoviny, rezistentní

škroby a esenciální mastné kyseliny byly organismu přístupnější bez nutnosti přílišného žvýkání a přílišného úsilí potřebného na trávení. Také z velké části zabráňoval požívání infekčních patogenů nebo antinutričních látek v syrové stravě.

Přestože jsou naši bratraci šimpanzové stejně jako my všežraví, jejich jídelniček sestává ze syrové stravy a je mnohem výrazněji založen na potravinách rostlinného původu, i když příležitostně byli spatřeni i při konzumaci masa. Tato dieta je nutí trávit více času hledáním potravy a je příčinou toho, že trávicí ústrojí je u šimpanzů delší, aby jim zajistilo získávání energie z rostlinné potravy, jako jsou čerstvé plody, listí nebo ořechy a jádra. Mozkový vývoj *Homo sapiens*, který byl ve srovnání s ostatními primáty rychlejší, nazýváme kognitivní revolucí. Jak píše Yuval Noah Harari ve své knize *Sapiens, od zvířete k božskému jedinci*, tato revoluce stála u zrodu naší historie. Jde o zlom, který urychlil náš vývoj takovým způsobem, že jsme se z bezvýznamných zvířat stali bytostmi, jež si o sobě myslí, že jsou pány vesmíru. Yuval to vysvětluje těmito slovy:

Tento pozoruhodný skok z pozice někde uprostřed potravinového řetězce až na jeho samý vrchol měl však dalekosáhlé důsledky. Lidé nebyli zvyklí být na špičce pyramidy a nebyli tomu přizpůsobeni. Jiní živočichové jako lvi a žraloci se do takového postavení vyvíjeli velice postupně, po milióny let. To ekosystému umožnilo, aby vyvinul řadu brzd a dalších způsobů, jak obnovit rovnováhu a zabránit lvům a žralokům, aby napáchali přílišné škody. Tím, jak se lvi stávali stále nebezpečnějšími, gazely si vyvinuly schopnost běhat ještě rychleji, hyeny schopnost kooperovat ještě lépe a nosorožci schopnost být ještě mrzutější. Lidstvo ale dosáhlo vrcholu tak rychle, že ekosystém neměl čas, aby se adaptoval. A koneckonců nepřizpůsobilo se ani lidstvo.²

A opravdu – přizpůsobovali jsme se své potravě rychleji, než jsme byli schopni unést, což se nám při stravování nevyplatilo a nadále nevyplácí.

Po kognitivní revoluci přichází před dvanácti tisíci lety revoluce zemědělská. *Homo sapiens* objevil příhodnou zeměpisnou oblast v Úrodném půlměsíci a rozpoznal výnosnost několika druhů rostlin, jež poskytovaly snadnou a energeticky bohatou obživu a navíc byly hromaditelné a skladovatelné. Obiloviny. A také mléko i maso dobytka, který člověk domestikoval. A opět: následovala demografická exploze díky tomu, že se naše dieta zlepšila, i když spíš kvantitativně než svou kvalitou.

Všechny tyto revoluční skoky mají jednu společnou vlastnost, a to způsob, jakým člověk své potraviny zpracovával. Změny v procesu zpracování potravin však byly rychlejší než naše schopnost se jim přizpůsobovat, což nás dovedlo k celé řadě epidemií. Se zemědělskou revolucí se dostavily nedostatečné hygienické podmínky skladování, z dobytka na člověka se začaly přenášet viry a způsobily tisíce obětí na životech, jako například černý mor, jenž připravil o život více než 50 miliónů obyvatel Evropy.³ To lovci a sběrači neznali, neboť žili v malých kmenových skupinách a s málo zvířaty, takže žádná infekce v podstatě nepřesáhla hranice kmene a nešířila se dál.

Na druhou stranu závislost na jednom typu potravy, jako například na pěstování obilnin nebo hlíz, zapříčinila, že se lidstvo stalo značně zranitelné. Epidemie, která postihla převládající zdroj potravy, byla schopna zabíjet hladem, jako se to stalo v případě Velkého hladomoru způsobeného neúrodou brambor v Irsku.⁴ Naši předkové takový problém neměli, protože jejich jídelníček byl pestřejší a protože dokázali využívat různé potravinové zdroje, jež poskytovaly nově objevené oblasti, jimiž migrovali.

A dostáváme se k průmyslové revoluci, sotva dvě stě let zpátky, kdy se způsob získávání a zpracování potravin znovu mění a kdy díky vědeckému a technologickému pokroku dochází k přechodu od drobných zemědělců k intenzivní velkovýrobě potravinových surovin. Běh času se stále zrychluje. Ocítáme se v současnosti, která se svou informační revolucí a globalizací obrátila způsob výroby, distribuce a konzumace potravin doslova vzhůru nohama, a to jen v průběhu pár desetiletí. Od konzumace potravin jsme přešli

ke konzumaci předvařených a jinak předpřipravených či všelijak upravených produktů, souhrnně řečeno ke konzumaci průmyslově ultrazpracovaných potravin. A stejně jak tomu bylo u každé nové revoluce, také dnes se dostavily nové epidemie. Epidemie, které nemají podobu infekcí a hladomorů, nýbrž se halí do hávu zlovyků a nadbytku. Epidemie, jež na nás číhají ve vlastní spižírňě a přispívají ke vzniku takzvaných nepřenosných nemocí (NCDs), kterým každoročně padne za obět 41 miliónů lidí, což odpovídá 71 % všech úmrtí, k nimž dnes ve světě dochází.⁵ Podobně jako kterýkoli jiný smrtící virus také kardiovaskulární choroby, psychické nemoci, dýchací onemocnění, rakovina nebo diabetes předčasně skončují se životem tisíců nevinných lidí. Historie se znovu opakuje, a jak výstižně praví parafráze citátu připisovaného filozofovi Aldousi Huxleymu: „Nejdůležitější lekcí, kterou nás historie učí, je skutečnost, že se lidé nikdy z lekcí historie příliš nepoučili.“

NEVIDITELNÁ HROZBA

Psal se rok 2011. Tehdy jsem byl ještě naivní student bažící po flámování a bydlel jsem v nádherné Seville. Chodil jsem do druhého ročníku bakalářského studia v oboru dietetika a výživa lidského organismu. Nepatřil jsem zrovna k nejlepším studentům a popravdě řečeno obor mě zajímal jen pramálo. Moje plány v zásadě spočívaly v tom, abych prolezl zkouškami a mohl mít volné léto. Užitečností poznatků, které jsem získával, jsem se příliš nezabýval a moje budoucí pracovní uplatnění leželo ještě daleko přede mnou. Ani předměty a vyučující profesori ve mně nebudili přílišné nadšení. Jednoduše jsem docházel na přednášky, sem tam si pořizoval nějaké poznámky a pak jsem se je měsíc před zkouškami nabífoval. Samozřejmě, že zbytek času jsem si užíval úžasného studentského života.

Jednoho dne se však ve mně cosi zlomilo, cosi zažehlo jiskru mého zájmu o stravování a stalo se opravdovým předělem v mém budoucím působení výživového odborníka. Spolužáci a já jsme

prováděli takzvanou „dietovou kalibraci“, která spočívala ve vypracování dietetického plánu prostřednictvím výběru potravin podle určených parametrů „vyváženého jídelníčku“. Zdá se vám, že už jste to někde slyšeli, vidíte? Vyvážený jídelníček. Tento pojem v zásadě předpokládá, že úhrn potravin, které jsme si vybrali na celý den, musí splňovat následující kritéria: 55–60 % sacharidů, 20–30 % tuků a 10–15 % bílkovin z celkového kalorického příjmu. Počítačová aplikace vám umožňovala přesně sledovat součet kalorií a živin obsažených v potravinách, které jste postupně do jídelníčku vybírali. Když jsem svůj jídelníček konečně sestavil, všiml jsem si, že v mé kalibraci něco nesedí, neboť hodnoty přesahovaly 15 % bílkovin a naopak nedosahovaly stanoveného minima 55 % sacharidů. Mně se však zdálo, že je navržená dieta naprosto zdravá, takže jsem svou profesorku požádal, aby jídelníček nechala tak, jak je, i když nesplňoval nároky „vyváženého“ standardu. Kdo by to byl řekl, že se odpověď, kterou jsem dostal, stane prvopočátkem mého kritického myšlení ve vztahu k nutričním vědám? „Vyměň sušené plody a ořechy za sušenky María,“ doporučila mi vyučující. A měla pravdu, jelikož ořechy jsou svým vyšším obsahem tuků a bílkovin schopny rozhodit celkové procentuální složení jídelníčku. Tehdy jsem nic nenamítal, ale uvnitř jsem věděl, že tady něco nehraje. To „něco“ mě zmátlo a zároveň ve mně podnítilo zvědavost.

Během studia na univerzitě mě naučili, že kromě vyváženosti má být jídelníček také různorodý, tedy že člověk má jíst od všeho trochu. Od všeho trochu a ničeho hodně, což znamená jakoukoli potravinu, ale s mírou. Stravování se tak stávalo čímsi značně složitým a pracným. Mohlo mi trvat celé hodiny, než se mi podařilo sestavit jeden jediný jídelníček se všemi těmi čísly na obrazovce, kalorickými součty a nutričními procenty, které mi připadaly spíše jako zapeklitý matematický problém než jako otázka zdravé výživy. Opravdu je nezbytné mít v ruce kalkulačku, aby se člověk zdravě najedl? Začal jsem tušit, že důležitost, která se všem těm živinám a kaloriím přisuzuje, má své hranice a může v sobě skrývat řadu inkoherencí a nedůsledností. Například – jestliže jsou sušenky

i banány sacharidy, znamená to, že jsou také stejně zdravé? Podle potravinové pyramidy tomu tak skutečně je. Nebo jestliže má vajíčko více nasycených tuků a cholesterolu než slazený odtučněný jogurt, znamená to, že jogurt je tou nejlepší volbou? Podle nutričních věd se zdá, že ano. Připadalo mi, že všechny tyto poznatky týkající se živin vedou k mylným závěrům, a to mě přimělo k tomu, že jsem začal o předmětu svého studia pochybovat.

Do mých pochybností zasáhla další osoba, kvůli níž má nedůvěra k nutričním vědám ještě vzrostla: moje babička. Pocházím z Huelvy, a když jsem musel odejít na nutriční studia do Sevilly, bydlel jsem čtyři roky u babičky z matčiny strany, kterou všichni v rodině s láskou oslovujeme *Lala*. Od ní jsem se přiučil čemusi, co se později stalo východiskem ke všemu, o čem píši v této knížce. Babička. Kdo by to byl řekl, že? Díky Lale jsem se naučil nazývat jídlo jídlem, „opravdovým jídlem“. Všechno totiž začalo tím, že mi babička mnohdy říkala: „Dneska se prodávané jídlo jenom tváří jako jídlo.“ Poslouchal jsem, jenom se usmíval a jejím slovům nepřipisoval větší význam. Myslel jsem si, že s osmdesátkou na krku babičkám moderní věci jednoduše připadají stejně podivné, jako když nám vyčítají, že trávíme moře času s mobilním telefonem v ruce. Po letech jsem však pochopil, že za tím, čemu ona říkala „rádoby jídlo“, by se mohlo skrývat velmi důležité poučení pro nutriční vědy. A co když to, co dnes označujeme jako „jídlo“, ve skutečnosti není opravdové jídlo?

Během oněch studijních let jsem Lale vyprávěl, co jsem se naučil na přednáškách: že chléb obsahuje komplexní sacharidy, že tuky mají 9 kilokalorií na gram, že mléčné výrobky jsou bohaté na vápník, banány zase na draslík atd. Mnohé z těchto rozhovorů probíhaly v kuchyni, zatímco babička připravovala čočku, dušenou zeleninu nebo své božské krokety. Přemísťovala hrnce sem a tam, ochutnávala, zda je jídlo dost slané, čas od času do něj přidala nějaké koření a já jsem jí přitom povídal o makronutrientech, vitamínech, antioxidantech a minerálních látkách. Vypadala, že nerozumí téměř ničemu z toho, co jsem jí vyprávěl, a mně to bylo vcelku jedno. Oba jsme si mysleli, že nutriční nauky jsou cosi

nového, cosi, co odděluje její generaci od mé. Považoval jsem výživu za něco velmi odlišného od toho, co se vařilo v babiččině kuchyni. Jak jsem se mýlil! Lala věděla všechno, na co má při přípravě jídla dbát, aniž jsem jí musel cokoli říkat. Věděla, jaké potraviny vybrat, kolik čeho použít a jak je vařit. Nejlepší na tom všem bylo, že to nedělala kvůli prevenci nebo léčbě nějaké nemoci nebo jiného neduhu, nýbrž proto, aby připravila lahodná jídla, jimiž jsme se mohli zdravě nasytit.

Časem jsem pochopil, že ve znalostech, jimiž Lala vládla, v umění vybírat základní, minimálně zpracované potraviny, v kuchyni je nakombinovat a vytvořit prvotřídní pokrmy tkví opravdové tajemství zdravé výživy. Stejně tak zdravé, jak byla ona, která se ve svém věku pohybovala po kuchyni s obdivuhodnou hbitostí a jasnou myslí. S babičkou za plotnou jsem se o výživě naučil víc než za čtyři roky studia. Uvědomil jsem si, že veškeré nutriční informace o makroživinách (bílkovinách, sacharidech a tucích) a mikroživinách (vitamínech a minerálech), které tak podrobně vysvětlovali na přednáškách, člověku vlastně nijak neujasní, zda je určitá potravina zdravá, nebo ne. Nezdravé či „rádoby“ jídlo číhá vskrytu, nejasné a neurčité, a je vůči nám ve výhodě. Nezdravé jídlo s námi totiž hraje nečistou hru v přestrojení za nutriční vědu. A to z něj pro dnešní populaci udělalo hrozbu, která je neviditelná, neboť nezdravé jídlo není snadné odhalit.

PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ POTRAVINY

Musel přece existovat způsob, jak zdravé potraviny od nezdravých odlišit. Podle obsahu nutrientů nebo kalorií to být nemohlo, protože kdyby tomu tak bylo, pak bychom si mohli myslet, že banán je méně zdravý než kdejaká limonáda bez cukru, nebo bychom mohli sušené ovoce označit za méně zdravé než průmyslově zpracované nízkokalorické obilné tyčinky s nízkým obsahem tuků. Nezdravé jídlo přežívalo skryté před zraky lidí, protože neexistovala žádná jeho definice ani žádná metoda, jak ho objevit.

Je pravda, že populace sice zná význam slova „aušusové“ případně „bufetové“ či „popelníkové jídlo“ (angl. *junk food*; šp. *comida basura*), ale opravdový rozsah nebezpečí, které jeho konzumace představuje, nevnímá a ani nedokáže tento typ stravy přesně lokalizovat. Pro většinu lidí jsou „aušusovým jídlem“ osvěžující nápoje, různé pamlsky a další pochutiny nebo hamburgry se sýrem a slaninou. Ale co všechny ty nové produkty, které dennodenně zaplavují supermarket a končí v našich nákupních koších? A co všichni ti spotřebitelé, kteří celozrnné sušenky, lahvované či balené *detox* džusy nebo balíček *light* uzeniny nepovažují za „aušusové jídlo“? Nedefinované a nejasné se stává neviditelným.

V téže době, kdy jsem během svých studií pomalu procital z Matrixu, skupina výzkumných pracovníků na univerzitě v brazilském São Paulu pracovala na definici, která by pomohla poodkrýt tuto neviditelnou hrozbu⁶, jež v oblasti nepřenositelných nemocí stačila v Jižní Americe za rekordní čas napáchat nepředstavitelné škody. Vědecký tým pod vedením Carlose Monteiro se soustředil na to, jak zpracování potravin ovlivňuje naše zdraví. Při výběru metod vedoucích k vylepšení naší výživy bylo pro mě mnohem užitečnější všimnout si jejich výzkumných závěrů než se zabývat nutrienty jako takovými. Monteirovu tezi lze shrnout takto:

Nejdůležitějším faktorem při výzkumu stravování, výživy a veřejného zdraví nejsou nutriční hodnoty ani potraviny jako takové, nýbrž to, co a jak se s nimi děje, než je koupíme a spotřebujeme. Problém tedy tkví ve zpracování potravin nebo – lépe řečeno – v povaze, rozsahu a účelu zpracování a v tom, k jakým výsledkům toto zpracování vede jak v potravinách, tak pokud jde o naše zdraví.⁷

Uvedme jeden reálný příklad na vysvětlenou. V supermarketu procházíte uličkou s cereáliemi a najednou narazíte na slavné čokoládové vločky v krabici, na níž je vyobrazena neméně slavná kreslená postavička. Na čelní straně obalu si přečtete: „Celozrnné cereálie“. To vás zaujme, a tak čtete dál: „Bez umělých barviv

a aromat, bez palmového oleje, obohaceno vitamíny skupiny B a železem“. Dáte-li na nutriční látky, je možné, že budete krabici považovat za dobrou volbu na snídani pro své dítě; vždyť se tu koneckonců píše, že jsou to celozrnné cereálie, a v televizi jste slyšeli, že obilniny jsou zdravé a mají tvořit základnu výživové pyramidy. O co však profesorovi Monteirovi jde, je to, abyste četli dál, abyste si vyhledali způsob zpracování a zajímali se, jaký vliv na potravinu má její zpracování a – což je nejdůležitější – jaký má způsob úpravy vliv na vaše zdraví. To pak musíme krabici s cereáliemi otočit a věnovat pozornost rámečku „Složení“, kde se dočteme:

Cereálie (62,3 %) [celozrnná pšeničná mouka (31,9 %), pšeničná mouka (16 %), kukuřičná mouka (14,4 %)], čokoláda v prášku (22,2 %) [cukr, kakao], cukr, glukózový sirup, ječmenový sladový extrakt (ječmen, ječný slad), slunečnicový olej, vitamíny a minerály (D, thiamin, riboflavin, niacin, B6, kyselina listová, kyselina pantothenová, uhličitán vápenatý, železo), emulgátor (slunečnicový lecitin), sůl, přírodní aroma.

Tento rámeček na výrobku nám poskytuje mnohem více informací než čelní strana krabice... A ejhle, překvapení! Vypadá to, že krabice neobsahuje jenom celozrnné cereálie. Ve skutečnosti tyto celozrnné obiloviny procházejí konkrétním zpracováním, které je proměňuje na mouku a během něhož se k cereáliím přidávají další ingredience jako cukry a průmyslové rostlinné oleje. A tak se ptám: „Tohle má být k jídlu?“ Doufám, že jste odpověděli ne.

Od prvopočátků lidského rodu jídlo sloužilo k udržení zdraví, a nikoli k tomu, abychom si zdraví po troškách ničili. Jak v následujících kapitolách této knížky doložím argumenty, tento typ „rádoby“ jídla vážně poškozuje vaše zdraví a zdraví vašich dětí. Potřebujeme tedy jedno slovo či definici, která by nám pomohla rozlišit mezi skutečnými celozrnnými cereáliemi a nezdravými obilovinami bohatými na rafinované mouky, přidané cukry a rafinované rostlinné oleje. A tím slovem jsou – „průmyslově ultra-zpracované potraviny“.

NOVÁ KLASIFIKACE STRAVY A VÝŽIVY

Analfabety jednadvacátého století nejsou ti,
kdo neumějí číst a psát, nýbrž ti, kdo se neumí
učit, odnaučovat a začít se učit znovu.

— Alvin Toffler

Mnohá z doporučení, která se týkají stravování a výživy a s nimiž se setkáváme nejen v jednoduchých výživových návodech, ale i ve veřejné zdravotní politice, nemocnicích, v odborných knihách a nutričně dietetických příručkách, jsou jednoduše zastaralá. Používají klasifikaci, která posuzuje potraviny jen z hlediska jejich chemického složení a považuje je jen za pouhé přenašeče živin. Například obiloviny se považují za uhlohydráty; maso a ryby za bílkoviny; ořechy za tuky a zelenina za vitamíny a minerály. Tato klasifikace má za důsledek, že se otázka výživy zužuje jen na součet nutrientů a kalorií, které v průběhu dne spotřebováváme. Tak tomu ale není.

Královská akademie španělského jazyka definuje potravinu celkem lakonicky takto: „Soubor látek, které živé organismy pojídají nebo pijí, aby přežily.“ Dnes však existuje spousta potravin, které sice dodávají energii k přežití, ale zároveň člověka nesprávně vyživují, a dokonce ho z krátkodobého i dlouhodobého hlediska poškozují. Výsledkem toho je šířící se epidemie nepřenosných nemocí. Definice jazykových akademiků je tudíž v našem současném kontextu velice omezená a zcela pomíjí vztah mezi potravinami a výživou a zdravím.

Dva američtí vědci, D. R. Jacobs a L. C. Tapsell, navrhuji definici, která lépe odpovídá skutečnému poslání potravin: „Potraviny jsou komplexní, nenáhodné soustavy sloučenin, které příroda vytvořila biologickou a evolutivní cestou.“⁸ Jinými slovy, potraviny představují značně složité směsi mnoha různých sloučenin. Tyto látky jsou mnohem víc než jen nám všem známé nutrienty; některé dokonce ani živinami nejsou, jako například antioxidační nebo protizánětlivé látky, a jiné ještě ani neznáme. Avšak všechno, co

potravina obsahuje, má svůj smysl, má svůj důvod, proč se v potravíně nachází. Nic není náhodné.

Mluvíme-li o potravíně, není možné zmiňovat pouze jedinou nutriční látku, musíme hovořit o „celku“, tedy o všech jejích složkách, které tvoří dokonalé soustrojí, přesné jako hodinky: potravinovou matici. Potravinová matrice je celistvou strukturou, která potravinu tvoří a která, pokud se modifikuje, může pozměnit zdravé účinky, jež potravina vykazuje v přirozeném stavu. Pokud bychom chtěli rekonstruovat matici určité potraviny od nuly, nikdy nebude stejná jako původní podoba vytvořená přírodou, neboť mnoho z jejích složek vůbec neznáme, nevíme přesně, jak jsou vnitřně uspořádané, a neznáme ani jejich množství, ani to, jaké interakce jejich přítomnost vyvolává. Jasným příkladem je mateřské mléko. I kdybychom se pokusili napodobit a nahradit mateřské mléko uměle, nikdy se nám nepodaří replikovat je s veškerou přesností, zvláště pak pokud jde o imunologické obranné látky, které matka dítěti mlékem předává. Kromě toho mateřské mléko obsahuje různé nestravitelné sacharidy, jejichž účel nespočívá v tom, aby dodávaly energii, nýbrž aby sloužily jako živná látka pro růst bakterií v tlustém střevě novorozence. Když říkáme, že je nějaký izolovaný nutrient „dobrý“ nebo „špatný“ (lidově „hodný“ a „zlý“), dopouštíme se omylu, neboť tentýž nutrient vykazuje zcela odlišné biologické účinky podle toho, zda se nachází uvnitř, nebo mimo potravinovou matici. Je snad cukr obsažený v pomeranči jedno a totéž jako cukr v nějakém pamlsku?

Potraviny jsou sofistikované směsi stovek sloučenin a látek, které působí synergicky a vyvíjely se milióny let v koexistenci s organismy, které se jimi živí, a v koexistenci s okolním prostředím. Prospěšné účinky potravin jsou tedy výsledkem milióny let trvajícího procesu přirozeného výběru, a nikoli samovolným výtvořením vzniklým ze dne na den. Vlákna obsažená v chřestu je člověku prospěšná, protože jsme se spolu s ní vyvíjeli a adaptovali se na její konzumaci, vždy však v rámci potravinové matrice chřestu a v kombinaci s ostatními živinami, které chřest má. Chřestová vlákna nemá zhora nic společného s průmyslově zpracovaným

výrobkem, který je z hlediska našeho zdraví novým a nedokonalým výtvozem. Celá řada studií dokázala, jak je například spotřeba ovoce a zeleniny důležitá při prevenci bezpočtu nemocí. K těmto účinkům však nedochází, když z téhož ovoce a zeleniny extrahujeme vitamíny a minerály a přidáme je do jiných výrobků nebo když je užíváme v izolované podobě.⁹⁻¹¹

Účel potravin v přírodě spočívá v tom, že umožňují naše přežití a udržují naše zdraví. Cílem nových a rádoby moderních ultra-zpracovaných produktů je prodej a ekonomický zisk těch, kdo je vyrábějí a prodávají. Musíte si proto uvědomit, že v našem současném prostředí byla nabídka potravin prospěšných pro vaše zdraví nahrazena nabídkou výrobků, které jsou prospěšné jiným a ze zcela jiného důvodu.

Bohužel termín *přírodní* dnes pozbyl svého významu, protože jej potravinářský průmysl zcela překroutil v zájmu marketingu a v zájmu svého vlastního zisku. Vejdete-li do supermarketu, ihned narazíte na desítky výrobků, které se na obalech tímto termínem holedbají a ponoukají vás, abyste si je koupili. Ostatně právě přírodní původ je celkem dobrým vodítkem k tomu, abychom rozeznali zdravou potravinu od sice jedlé, ale nezdravé poživatiny.

Minimálně zpracované potraviny jsou ty, které při výrobě dozruly co nejmenšího počtu změn, a tudíž si nejvíce zachovávají své přirozené vlastnosti, na něž jsme dobře adaptováni. Abychom porozuměli významu „adaptace“ v kontextu se stravováním a výživou, uveďme následující příklad: když po roce, kdy jsme téměř vůbec nebyli vystaveni slunci, vyrazíme poprvé na pláž, naše kůže se za několik málo hodin spálí (pokud nepoužijeme ochranu proti slunci). Teprve po uplynutí několika týdnů pobytu na slunci je naše adaptace prostřednictvím líbivého opálení schopna částečně nás ochránit před novými spáleninami. S výživou se děje něco podobného. Tisíce let jsme pojídali celou řadu minimálně zpracovaných potravin, dobře jsme jim přivykli a ony nás – obrazně řečeno – na oplátku „nespalovaly“. Dnes je však nahrazujeme novými, vysoce zpracovanými produkty, které do našeho těla doslova vtrhávají,

aniž jsme na jejich spotřebu adaptováni, a proto způsobují nárůst nepřenositelných nemocí.

Jak tedy rozlišit zdravou potravu od nezdravé? Jak se obyvatelstvo může chránit před stovkami ultrazpracovaných produktů, které se vkrádají mezi nás a končí na našich stolech? Dobrým způsobem by bylo, kdybychom převzali koncept stravování našich babiček z dob, kdy podobné výrobky ještě neexistovaly. Musíme tyto potraviny utřídit podle stupně jejich zpracování, abychom mohli rozlišit nezdravé ultrazpracované výrobky od opravdového jídla. Opravdové jídlo je jídlo, na něž jsme dobře adaptováni. Je to strava, která skutečně pochází z přírody a nebyla vyrobena ani pozměněna průmyslem. Nová klasifikace musí umět rozlišovat opravdové jídlo či – chcete-li – *real food*, aby mohla lidem pomoci lépe a zdravěji si vybírat.

Z této potřeby vzniklo hnutí *Realfooding*, životní styl založený na spotřebě opravdového jídla a na vyloučení ultrazpracovaných potravin. *Realfoodingová* klasifikace vychází z přísně vědecky podložených výzkumů badatelů jako Carlos Monteiro a Geoffrey Cannon, díky nimž na poli nutriční nauky existuje celá řada zajímavých studií.¹² Klasifikaci těchto badatelů jsem přizpůsobil svým klinickým zkušenostem, jež jsem získal od stovek pacientů přicházejících do mé nutriční ordinace, a zohlednil jsem i závěry své práce coby propagátora tohoto hnutí na sociálních sítích, které mi umožnily odhalit hlavní problémy a překážky, jimž lidé čelí ve snaze pochopit, co opravdu znamená zdravě se stravovat.

REALFOODINGOVÁ KLASIFIKACE

Opravdovým jídlem (*real food*) označujeme všechny minimálně zpracované potraviny a/nebo potraviny, u nichž průmyslové zpracování nezhoršilo kvalitu složení nebo negativně nezasáhlo do jejich zdravých vlastností, jež jsou v nich přirozeným způsobem přítomné. Mezi opravdové jídlo můžeme zařadit následující potraviny:

Minimálně zpracované potraviny

Jde o celistvé potraviny, suroviny bez zpracování. Obvykle to jsou čerstvé potraviny; mohou být minimální měrou zpracovány například krájením, řezáním, omytím nebo balením, nikdy však přidáním dodatečné látky nebo modifikací či odebráním kterékoli jejich přirozené složky, tedy bez pozměnění jejich potravinové matrice. Na etiketách bývá obvykle uvedena jediná složka, a to předmětná potravina jako taková.

Mezi minimálně zpracované potraviny patří:

- Čerstvá zelenina, listová zelenina a čerstvé ovoce
- Suché plody, ořechy
- Luštěniny
- Ryby a čerstvé mořské plody
- Hlízy
- Obiloviny (cereálie), 100% celozrnné
- Vejce
- Nezpracované maso
- Čerstvé mléko
- Byliny, koření a semena
- Káva a čaje

Dobře zpracované potraviny

Jde o opravdové potraviny s průmyslovým nebo podomácku provedeným zpracováním, které je však ve vztahu ke zdravým vlastnostem potraviny prospěšné nebo neškodné. Získávají se přidáním nebo naopak odebráním některých ingrediencí z celistvé suroviny nebo aplikací některého průmyslového procesu buď za účelem učinit potravinu bezpečnější, trvanlivější a chuťovým buňkám příjemnější, nebo za účelem usnadnit její konzumaci. Produkt bývá obvykle zabalen a opatřen nutriční etiketou, na níž se uvádí jedna až pět ingrediencí. Nesmí se mezi nimi nacházet vysoká množství

(maximálně do 5–10 % celku) přidaného cukru, rafinované mouky nebo rafinovaných rostlinných olejů. Použité zpracování musí zachovat úroveň kvality potravin nebo ji zvýšit. Nesmí kvalitu snižovat, a pokud ano, musí to být pouze minimálně.

Mezi dobré zpracované potraviny patří:

- Extra panenský olivový olej
- Vysokoteplotně upravené mléko (UHT), jogurty a fermentované mléčné výrobky
- 100% integrální chléb a pečivo
- Černá čokoláda nebo kakao v prášku >70 %
- Gazpacho* balené ve skle nebo jinak
- Luštěniny v plechovce či ve sklenici
- Ryby v plechovce
- Rostlinné nápoje bez přidaných cukrů
- Iberská šunka nejvyšší kvality (bellota)
- Zmrazené opravdové jídlo: ovoce, zelenina, ryby atd.

Ultrazpracované potraviny

Ultrazpracované potraviny představují pravý opak opravdového jídla. Definuji je jako jedlé průmyslové přípravky, které jsou vyrobené z látek obsažených v jiných potravinách nebo jsou zhotovené synteticky, a to různými zpracovatelskými technikami, a jejichž konzumace se vyznačuje negativními důsledky na lidské zdraví. Obvykle mívají pět nebo více složek, mezi nimiž se nacházejí přidané cukry, rafinované mouky, rafinované rostlinné oleje, přídavné látky a sůl. Tyto ingredience jsou průmyslově upravovány s cílem dosáhnout toho, aby byl konečný produkt trvanlivý, připravený k okamžité konzumaci, atraktivní, velmi chutný a vysoce rentabilní z hlediska prodeje a míry spotřeby. Prodej a spotřeba těchto výrobků obvykle výrazně převládají nad prodeji a spotřebou ostatních potravin.

Ultrazpracované potraviny bývají na váhovou jednotku kaloricky vydatné, chudé na živiny, jsou široce dostupné v celém našem

okolí a propagované masivními marketingovými a reklamními kampaněmi. Vyznačují se schopností zcela pozměnit naši gastronomii, kulturu a naše sociální chování. Obvykle jsou prodávány prostřednictvím velkých nadnárodních společností potravinářského průmyslu, které vytvářejí politický nátlak a *lobbying* s cílem zabránit přijímání opatření na regulaci své činnosti. Ultrapracované potravinářské výrobky zahrnují téměř 80 % všech poživatin, které se prodávají v supermarketech a obecně v našem bezprostředním okolí.

Příklady průmyslově ultrapracovaných potravin:

- Osvěžující nápoje a slazené nealkoholické nápoje
- Energetické nápoje
- Balené džusy
- Slazené mléčné výrobky
- Pekárenské výrobky typu koblih, buchet, koláčů apod.
- Chléb a pečivo z rafinované mouky
- Zpracované masné výrobky
- Průmyslově vyráběné pizzy
- Sušenky a podobné výrobky
- Cereálie z rafinovaných obilovin a cereální tyčinky
- Předvažené výrobky a výrobky předpřipravené k ohřátí nebo smažení
- Bramborové lupínky a jiné slané snacky
- Sladkosti, sladké pochutiny a zmrzliny
- Dietetické produkty a přípravky na hubnutí
- Omáčky a podobné přísady
- Potravinářsky upravené ryby

Tato nová klasifikace spotřebiteli umožňuje, aby vybíral potraviny zdravé (opravdové jídlo) a dokázal je odlišit od potravin nezdravých (ultrapracovaných). Překonává zastaralou klasifikaci založenou na chemickém složení potravin, která dává všechny potraviny do jednoho pytle jenom podle toho, jaké živiny obsahují, a zcela pomíjí účinky, jež má na potravinu jejího průmyslového

zpracování. Touto novou klasifikací přecházíme od redukcionistického a kvantitativního přístupu k celistvějšímu a kvalitativnějšímu pohledu na potraviny kolem nás.

V této knížce se soustředím na argumenty, proč je zapotřebí založit naše stravování a výživu na opravdovém jídle, a také na několik málo doporučení, jak je toho možné dosáhnout. Nepředbíhejme však. Než se naučíme jíst lépe, musíme nejdříve pochopit, proč máme přestat jíst špatně. Porozumět důvodům, proč se máme ultrazpracovaných potravin vyvarovat, vyžaduje dlouhý proces učení, který nás však nakonec obdaří velkou mocí. Čtete pozorně a možná, že se poznatky, které na následujících stránkách objevíte, stanou počátkem změn ve vašem životě a ve vašem způsobu stravování.

První část

ULTRAZPRACOVANÉ POTRAVINY

Kapitola 1

Nezdravé potraviny

Dbej o své tělo, je to jediný domov, který na žití máš.

— Jim Rohn

Zazvoní budík. Je šest hodin ráno a Paco vstává, aby se popasoval s dalším dnem svého života. Zamíří do kuchyně, otevře skříňku s potravinami a sáhne po dvou plátcích toustového chleba do opékače. Zapne si televizi, a zatímco z dálky poslouchá ranní zprávy, připraví si svou instantní kávu s tekutým sacharinem a sklenici mléka. Na chleba si namaže trochu margarinu a krajíčky poklade několika plátky dušené šunky. Má naspěch, protože v sedm začíná další náročný pracovní den, takže má sotva deset minut na to, aby se nasnídal. V půl čtvrté je zpátky z práce u prostřeného stolu. Kručí mu v břiše. Čeká ho talíř bohatě naložený vepřovými plátky a hranolky, k tomu půlka bílé bagetky a na zapití třetinková lahvička piva. Stolu vévodí kečup a majonéza. Než si dá siestu, Pakovi se ještě zachce udělat za obědem sladkou tečku, a tak znovu otevře skříňku, kde na něj čeká výběr napolitánek, různých oplatek a dalšího sladkého pečiva. Tentokrát si zvolil dvě čokoládové točenice. Je sedm hodin večer, a jelikož Paco už hodnou chvíli proseděl u počítače, červíček hladu je tu znovu. Vráti se do kuchyně. Tentokrát

dostane chuť na něco slaného. Zobne si pár slaných brambůrek, které najde ve skřínce, ukrojí si pár koleček salámu, k tomu několik plátků sýra z lednice a zapije to několika doušky ananasového džusu. V deset začíná zápas Ligy mistrů. Paco povečeří velkou pizzu ohřátou v mikrovlnce a navrch si dá pár dalších třetiněk piva. Před spaním ještě jednou zaloví v lednici, sáhne po kelímku žloutkového mléčného krému a zají to kouskem mléčné čokolády. O půlnoci Paco usíná. Zítra má na krku další den.

Paco si myslí, že bydlí doma. Myslí si, že domov se nachází mezi zdmi, na které on musí v potu tváře dřít, a s vynaložením velkého úsilí mu obětovat čas i peníze, aby jej udržel v chodu. Paco si neuvědomuje, že jeho jediným a opravdovým domovem je vlastní tělo, které mu umožňuje pohybovat se, přemýšlet, cítit, užívat si – zkrátka řečeno žít. I kdyby měl luxusní vilu v Miami, bez zdravého těla by mu stejně byla k ničemu. Paco by ji nejspíš rád přenechal kdekterému ubohému bezdomovci, jen kdyby mohl být zdravý. Otázka za milión: Proč tedy Paco nepečuje o svůj opravdový domov? Proč do něj neinvestuje čas a peníze? Proč týrá „základy“ svého domova, svého těla konzumací ultrazpracovaného jídla? Na tyto otázky neexistuje jedna jediná odpověď.

V následujících kapitolách se s využitím různých vědních oborů pokusím z rozličných úhlů pohledu objasnit, proč lidé ultrazpracované potraviny konzumují a proč by se jim měli vyhýbat. Ale jako vůbec první věc mě napadá, že Paco asi ve svém jednání ani žádné riziko nespatřuje a svůj způsob stravy jako nebezpečí nevnímá. Paco totiž žije v klamu. Vy to teď už víte. Paco žije v Matrixu.

ŘEKNI MI, CO JÍŠ, A JÁ TI ŘEKNU, KDO JSI

Když člověk přichází na svět, váží v průměru od dvou do čtyř kilogramů. Postupem let rosteme, až dosáhneme dospělosti, kdy se růst zastaví. Co však nikdy neustává, je naše schopnost obnovovat tkáň. Celé naše tělo se neustále obnovuje, počínaje nejzákladnějšími

a okem neviditelnými výstavbovými jednotkami (například buňkami) a konče orgány, končetinami a třeba i kůží. Hmota se nevytváří ani nezaniká, pouze se přetváří, a člověk pochopitelně není výjimkou. Nevytváříme hmotu z ničeho, nýbrž neustále přeměňujeme energii a výživové látky pocházející z potravin na naše vlastní životně důležité struktury a na vlastní každodenní energii potřebnou k životu. Takže když se na sebe podíváte do zrcadla, mějte na paměti, že v něm uvidíte výsledek transformace toho, co jíte.

Tímto přirovnáním vám chci pouze říct, abyste si věci ujasnili a viděli je tak, jak jsou: nesnažte se vybudovat si zdravé tělo z nezdravého jídla. Bylo by to totéž jako stavět mrakodrap na hliněných základech. Přečtete-li si pozorně etikety na ultrazpracovaných výrobcích, zjistíte, jaké ingredience přejdou do vašeho těla, když je sníte: rafinované rostlinné oleje, přidané cukry, rafinované mouky, chemické přísady a sůl. Záhy pochopíme, proč dodávání těchto látek našemu tělu představuje z hlediska naší budoucnosti a občas i přítomnosti fatální omyl.

RAFINOVANÉ ROSTLINNÉ OLEJE

Lidé se domnívají, že „rostlinný olej“ tím, že už v samotném názvu obsahuje slovo *rostlinný*, znamená zdravý. Chyba lávky. V této kapitole uvidíme, proč jsou rostlinné oleje – a konkrétně pak ty upravené rafinací – pro lidské zdraví škodlivé.

Hovoříme-li o „rafinovaných rostlinných olejích“, máme na mysli oleje získávané extrakcí ze semen nebo plodů, které se poté rafinují, aby se odstranily nečistoty. Rafinované oleje se objevily nedávno, sotva před sto lety, neboť dříve člověk neměl na jejich výrobu k dispozici potřebné technologie. Čas na to, aby se naše tělo rafinovaným olejům adaptovalo, je tedy prakticky nulový, což vede k některým nežádoucím důsledkům, o nichž se zmíníme později.

Mezi hlavní rafinované rostlinné oleje patří slunečnicový olej, palmový olej, kukuřičný olej, bavlníkový olej, olej ze semínek vinné

révy, sójový olej, kartamový olej (ze světlice barvířské), sezamový olej aj. Některé z těchto olejů můžete najít na seznamu ingrediencí například u smažených brambůrek a dalších chipsů, nejrůznějších křupek a dalších snackových pochutin, u sušenek, sladkého pečiva, u údajně „zdraví prospěšných“ dietetických výrobků, předvařených potravin, sladkostí, zmrzlin, pražených ořechů a také jako součást většiny pokrmů, které prodávají v restauracích rychlého občerstvení, jelikož jde o nejlevnější oleje používané ke smažení.

Drastický nárůst spotřeby rafinovaných rostlinných olejů

Rafinované rostlinné oleje jsou pro potravinářský průmysl velice zajímavé ze dvou hlavních důvodů. První z nich je skutečnost, že vylepšují chuť, texturu a další senzorické vlastnosti ultrazpracovaných potravin, takže se využívají na to, aby se konečný výrobek stal pro lidský jazyček neodolatelným. Druhým důvodem je jejich ekonomická rentabilita. Technologický pokrok v potravinářském průmyslu umožnil, aby se tyto oleje staly velmi levnými z hlediska výroby i skladování; díky rafinaci a přidávání konzervačních přísad se oleje nekazí a jejich doba trvanlivosti je delší než u panenských olejů. Z těchto dvou důvodů rafinované rostlinné oleje tvoří neoddělitelnou součást většiny ultrazpracovaných potravin, jejichž spotřeba v posledních desetiletích strmě vzrostla, a tudíž se drasticky zvýšila i konzumace tohoto druhu olejů.¹³

Například v roce 2010 spotřeba rostlinných olejů ve Spojených státech amerických dosáhla 37,3 kilogramů na osobu, přičemž v roce 1970 to bylo jen 23,8 kilogramů.¹⁴ Mezi lety 1909 a 1999 konzumace rafinovaného sójového oleje vzrostla více než tisíckrát a v současné době představuje 7 % veškerých kalorií v jídelníčku průměrného Američana.¹⁵ I když hlavním zdrojem rafinovaných olejů jsou ultrazpracované potraviny, vzrostlo také jejich přímé používání v domácí kuchyni. V některých zemích, jako například v Číně, smažení pokrmů na oleji vytlačuje tradiční a mnohem

zdravější způsoby přípravy jako používání páry, varu a dušení.¹⁶ Podle spotřebitelských statistik španělského ministerstva zemědělství je nejoblíbenějším rafinovaným olejem mezi Španěly olej slunečnicový, jehož konzumace dosáhla v roce 2017 celkem 168,5 miliónů litrů.¹⁷ Je sice pravda, že i nadále na španělských stolech kraluje olivový olej (celkem 340,9 miliónů litrů), ale zatímco téhož roku spotřeba slunečnicového oleje vzrostla o 20,8 %, konzumace oleje olivového naopak klesla o 9,7 %. Je pravděpodobné, že se vzhledem k růstu cen olivového oleje tato tendence v nadcházejících letech udrží, nebo dokonce zvýrazní.

Olivový olej převládá při domácím užití například na vaření nebo dochucení jídel, ale pokud je řeč o olejích v ultrazpracovaných potravinách, pak jednoznačně mezi všemi oleji dominuje olej slunečnicový. Získává se lisováním semínek slunečnice a vykazuje vysoký obsah (více než 70 %) kyseliny linolové čili Omega-6 mastné kyseliny. Jak ještě uvidíme, tento nadbytek kyseliny Omega-6 může v našem organismu způsobovat problémy.

Drastické zvýšení obsahu rafinovaných rostlinných olejů v našem těle

Fráze „Řekni mi, co jíš, a já ti řeknu, kdo jsi“ je pravdivá. Na molekulární úrovni se naše tělo skládá z vody a bílkovin, ale také ze značného množství tuků. Nemluvím jen o tuku, který si strádáme v našich michelinkách kolem pasu, nýbrž také o těch, které se nacházejí v každé naší buňce jako ochranná tuková vrstva (lipidová plazmatická membrána).

Existují dva typy esenciálních tuků: kyselina linolenová čili Omega-3 a kyselina linolová čili Omega-6. Přívlastek „esenciální“ znamená, že si tyto látky tělo není schopno samo vyrobit, a tudíž je musíme zahrnout do našeho jídelníčku, neboť jsou pro tělo nezbytné. Zatímco některé potraviny, jako ořechy, lněná semínka nebo takzvané tučné ryby a mořské plody, jsou bohaté na Omega-3 mastné kyseliny, rafinované rostlinné oleje se naopak vyznačují

vysokým obsahem Omega-6 mastných kyselin. Čím více kyseliny linolové budeme spotřebovávat prostřednictvím našeho jídelníčku, tím větší množství jí budeme v našem těle ukládat.¹⁸ A statistiky jasně dokládají, že rostoucí konzumace ultrazpracovaných potravin prudce navyšuje objem kyseliny linolové v organismu populace.¹⁹ V některých zemích, jako jsou například Spojené státy americké, její přítomnost v tělesném tuku obyvatelstva vzrostla za posledních padesát let o 136 %. K tomuto nárůstu Omegy-6 nedochází ze dne na den, nýbrž v důsledku dlouhodobých dietetických návyků. S každým kilogramem kyseliny linolové, kterou člověk spotřebuje za rok, množství mastné kyseliny linolové v tukové tkáni vzroste o 2 %. Vzhledem k tomu, že má kyselina linolová v tukové tkáni dlouhou průměrnou životnost (kolem 680 dní), její soustavné požívání povede k tomu, že potrvá několik let, než se nám podaří její přebytek odbourat a dosáhnout v našich tukových zásobách stabilního a vyrovnaného stavu.²⁰ To má celou řadu negativních následků, na něž se soustředíme na následujících stránkách.

Nerovnováha mezi nenasycenými tuky Omega-6 a Omega-3: počátek zánětlivých potíží

Řekli jsme, že jak Omega-6, tak Omega-3 jsou esenciální mastné kyseliny, tedy látky pro organismus nezbytné. Působí v mnoha životních funkcích, které mají vliv na různé soustavy v našem organismu, jako například na kardiovaskulární systém nebo na systém imunitní. Jejich příjem však musí být v určité rovnováze, k čemuž při současném způsobu stravování nedochází. Homo sapiens se po tisíce let vyvíjel s přibližným poměrem mezi Omega-6 a Omega-3 v rozmezí od 4:1 až 1:1, tedy s množstvím Omega-6 převyšujícím množství Omega-3 nanejvýš čtyřikrát. Současná ultrazpracovaná dieta nás posouvá na poměr vyšší než 16:1.²¹ Ve španělské stravě není tento poměr tak nevyvážený, a to díky konzumaci jiných nerafinovaných tuků, jako je například náš nedostižný extra panenský olivový olej... V jedné studii provedené skupinou španělských

badatelů poměr Omega-6/Omega-3 na španělském jídelníčku dosahuje hodnoty 7 : 1, což je stále vysoko.²² Nevyváženost mezi těmito dvěma mastnými kyselinami může v našem těle podpořit latentní zánětové stavy a tím i zvýšit riziko vzniku neprenosných nemocí.

Zánět je reakcí našeho imunitního systému a jako takový je pro naše přežití potřebný zejména proto, aby nás ochránil před vnějším nebezpečím, které pro náš organismus představují například infekční nemoci. Ačkoli se to může zdát zvláštní, v současnosti nejsou pro náš imunitní systém největší hrozbou viry a bakterie, nýbrž ultrazpracované potraviny. Avšak na rozdíl třeba od viru chřipky, který vás na dva týdny uvede do stavu nemocných rychle a bez varování, ultrazpracovaná strava na náš imunitní systém útočí pomalu, zákeřně a v naprosté tichosti.

Rozlišujeme dva druhy zánětu: akutní a chronický. Akutní zánět slouží tělu, aby mohlo provést rychlý protiútok proti vnějšímu vetřelci. Například když se nechtěně říznete kuchyňským nožem, pořezané místo zrudne, zvýší se teplota, vznikne otok a my cítíme bolest. Jde o akutní zánětlivou odpověď, k níž dojde do několika sekund. Jejím cílem je co nejrychleji poranění napravit a zabránit, aby se do rány dostaly cizí látky, k čemuž jako nejúčinnější nástroj poslouží imunitní systém. Mezi rozličnými „zbraněmi“, jimiž náš imunitní systém vládne, se nachází jedna, kterou bychom mohli považovat za „chemickou zbraň“, neboť je založena na řadě chemických látek zvaných „cytokiny“. Cytokiny produkuje náš imunitní systém a napadá jimi – jak už víme – vnější vetřelce. Tady však nastává problém, protože přemíra ultrazpracovaného jídla způsobuje, že náš imunitní systém začne vyrábět cytokiny nekontrolovaně a ty pak útočí tam, kde nemají. Ultrazpracované potraviny navozují v imunitním systému zmatek a vyvolávají zánětlivou odpověď sice mírnější, ale trvalejší – tedy chronický zánět. Ten trvá déle, než by bylo záhodno, a postupně destabilizuje různé biologické systémy a funkce, které jsou (měly by být) v našem těle v rovnováze.

Při chronickém zánětu také vstupují na scénu další, noví akteři s podivným názvem – eikosanoidy, což jsou molekuly, které

vznikají, když buňky zjistí, že došlo k fyzickému útoku (například k poranění) nebo k útoku chemickému (již zmíněné cytokiny). Eikosanoidy vstoupí do této vnitřní bitvy v organismu a napomáhají rozšíření zánětu. Řekněme, že přilévají oleje do ohně. Čím více kyseliny linolové neboli Omega-6 je přítomno v našich buňkách, tím větší množství zánětlivých eikosanoidů vzniká a naopak – čím je obsah Omega-3 vyšší, tím jsou protizánětlivé účinky větší. Rovnováha mezi mastnými kyselinami Omega-6 a Omega-3 má tudíž klíčový význam pro účinnou a kontrolovanou zánětlivou odpověď.²³ Problémem je skutečnost, že tyto dvě mastné kyseliny bojují o totéž místo v membránách našich buněk, takže když konzumujeme příliš ultrazpracovaných výrobků bohatých na rafinované rostlinné oleje, zabíráme mastným kyselinám Omega-3 místo zvýšeným množstvím mastných kyselin Omega-6.

Časem naše tělo reaguje na sebedrobnější útok zánětlivou odpovědí, což způsobuje, že se udržuje chronický zánět nízkého stupně. Zánět „nízkého stupně“ znamená, že nejde o akutní zánět, že nebudete cítit bolest nebo pozorovat zarudnutí jako při říznutí nožem. Chronický zánět je dlouhotrvající, nevyznačuje se specifickými symptomatologickými projevy a útočí na naše tělo pozvolna. Negativní důsledky chronického zánětu se projeví až časem.

Laboratorní výzkum na zvířatech živených různým poměrem Omega-6/Omega-3 jasně prokázal nárůst výskytu prozánětlivých cytokinů, a to v proporčních hodnotách 20:1 oproti 5:1 až 1:1.²⁴ Zvýšení množství cytokinů bylo například zjištěno v případech, kdy byla zvířatům podávána dieta bohatá na slunečnicový olej.²⁵ Prozánětlivé účinky rafinovaných rostlinných olejů bohatých na mastné kyseliny Omega-6 byly pozorovány i v celé řadě dalších studií a výzkumech.²⁶⁻³⁰

Je znepokojující, že mnohé nutriční rady dodnes doporučují konzumaci rostlinných tuků, aniž berou v úvahu jejich původ a způsob zpracování. Také odtud plyne nutnost změnit klasifikaci potravin, protože rostlinný tuk přítomný v různých druzích ořechů a suchých plodů, které si udržují přirozený poměr mezi mastnými kyselinami Omega-6 a Omega-3 a dalšími prospěšnými látkami

(vláknina, antioxidanty atd.), jednoduše není totéž co rafinovaný rostlinný tuk obsažený v olejích lisovaných ze semen. Na udržení dobrého zdraví potřebujeme, aby byl poměr mezi dvěma druhy mastných kyselin vyvážený, čehož můžeme dosáhnout jedinečně tehdy, pokud se budeme vyhýbat ultrazpracovaným potravinám s vysokým obsahem rafinovaných rostlinných olejů.

Rafinované rostlinné oleje jsou méně stabilní vůči teplu a vyvolávají oxidativní stres

Další problém rafinovaných rostlinných olejů spočívá v tom, že jsou méně stabilní a vykazují tendenci k nežádoucím změnám, jsou-li vystaveny například působení tepla nebo kyslíku. Důvodem je to, že se jejich struktura nachází ve stavu takzvané „nenasycenosti“. Možná proto vám zní povědomě termín „polynenasycené (polynenasaturované) tuky“. Podrobíme-li totiž tyto oleje jakékoli tepelné úpravě, mohou vznikat škodlivé nebo nežádoucí sloučeniny.

Když jíme suché plody, ořechy, semínka nebo ryby, jejich polynenasycené mastné kyseliny jsou jakoby „vnořeny“ v potravině jako takové a jsou jí tedy chráněny. I kdybychom je při vaření vystavili působení tepla (nesmíme je však přepálit), tuk v potravině zůstane dobře chráněn před poškozením. Když však ze semínek nebo z ryb extrahujeme olej, tuk se uvolní, zůstane nechráněný a při ohřevu oxiduje. Konzumace takového tuku přispívá ke vzniku jevu známého jako „oxidativní“ nebo „oxidační stres“.

Abychom pochopili, co se při oxidativním stresu děje, musíme vstoupit do úžasného světa lidského metabolismu. Konečné získávání energie z potravin v našem těle probíhá v malých buněčných strukturách nazývaných mitochondrie. V nich se odehrává celá řada chemických reakcí, které v poslední instanci generují energii, již potřebují k životu všechny naše buňky. Během procesu získávání energie se obvykle uvolňují určité molekuly kyslíku, které se vyznačují vysokou reaktivností, což znamená, že mohou vstupovat do řady chemických reakcí a tím pozměňovat další buňky.