Jadłospis rodem z jaskini

© Copyright by Aleksandra Stanisławska, „*Rzeczpospolita*” 2010, 23 września.

Naukowcy odtwarzają dietę naszych paleolitycznych przodków. Czy żywiąc się jak oni, będziemy zdrowsi?

Na śniadanie jagody, korzonki i orzechy, na obiad dziczyzna, na kolację podpłomyk z mąki z dzikich zbóż. Tak wyglądałby jadłospis idealny, gdyby udało nam się wrócić do diety przodków z epoki paleolitu (2,5 mln – 12 tys. lat temu).

Czy taki powrót do przeszłości jest możliwy? I czy dzięki temu ludziom żyłoby się dostatniej? Na te pytania starają się odpowiedzieć naukowcy, którzy odtwarzają skład pożywienia, do jakiego ewolucyjnie jesteśmy najlepiej przystosowani.

– *Główną cechą diety paleolitycznej była wielka różnorodność roślin* – powiedział serwisowi BBC dr Mark Berry kierujący badaniami prowadzonymi na zlecenie firmy Unilever. – *Obecnie staramy się jadać pięć porcji owoców i warzyw dziennie, a nasi przodkowie w tym samym czasie spożywali 20–25 produktów roślinnych*.

Jak wykazały badania z zakresu genetyki, antropologii i botaniki, podstawą jadłospisu w czasach paleolitu były warzywa, owoce, orzechy, korzenie i mięso. To ostatnie, wbrew powszechnemu przekonaniu o mięsożerności jaskiniowców, pojawiało się w diecie sporadycznie. Świeżo złowionego zwierza często musiała zastąpić... padlina. Było to jednak dość świeże mięso niedawno upolowane przez drapieżniki, bo do spożywania takiego, które zaczęło się rozkładać, nasz przewód pokarmowy szczęśliwie nie jest przystosowany. Pradawny jadłospis uzupełniały ziarna dzikich zbóż, zioła i ryby. Żywienie opierało się więc na produktach roślinnych oraz znacznie mniejszej niż dziś ilości węglowodanów i tłuszczów.

– *Człowiek epoki paleolitu żył krócej niż my, ale nie umierał z winy złego odżywiania* – twierdzi prof. Mark Thomas z University College London.

W skład pradawnej diety nie wchodziły produkty będące podstawą dzisiejszego żywienia: ziemniaki, chleb i mleko. Pełne skrobi ziemniaki i pieczony z mąki zbożowej chleb to nic innego jak źródła węglowodanów, których mamy dziś w nadmiarze. Z jednej strony uprawa zbóż legła więc u podstaw cywilizacji, z drugiej – wpędziła nas w kłopoty takie jak otyłość, cukrzyca typu 2 czy choroby układu krążenia. Zaszkodziło nam zawężenie upraw do kilku dominujących gatunków oraz technologia przetwarzania pożywienia. Naukowcy uczestniczący w projekcie Unileveru starają się odtworzyć pierwotny stan roślin jadalnych, które uległy dużym zmianom w ciągu tysięcy lat uprawy.

– *Musimy ograniczyć nasze uzależnienie od rafinowanego cukru oraz diety opartej na węglowodanach i zastąpić je tym, z czego korzystali nasi przodkowie* – apeluje biorąca udział w badaniach prof. Monique Simmonds z Kew Botanic Garden w Wielkiej Brytanii.