Tęsknota za utraconym rajem, którego nie było

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

Dawniej jedzono po prostu wszystko to, co było akurat dostępne - mówi prof. Marek Konarzewski, biolog, ewolucjonista.

Rz: Czy powinniśmy dążyć do odtworzenia diety paleolitycznej?

prof. Marek Konarzewski: To ścieżka dla nas zamknięta, bo nie ma już roślin, którymi można by zastąpić zboża dominujące w naszym jadłospisie, a stanowiące niewielki ułamek diety naszych przodków z epoki paleolitu. Zresztą żyjemy trzykrotnie dłużej niż oni, co oznacza, że z naszą dietą nie jest tak źle. Powrót do tego, co jedzono kiedyś, wcale nie oznaczałby, że nasze życie byłoby dłuższe. To taka tęsknota za utraconym rajem, którego tak naprawdę nie było. Dawniej jedzono po prostu wszystko to, co było akurat dostępne. I właśnie tej różnorodności najbardziej nam dziś brakuje.

Dlaczego różnorodność miałaby być korzystna?

Bo niesie ze sobą mnogość składników odżywczych. W dawnym jadłospisie pojawiało się nawet ponad 200 gatunków roślin. My ograniczamy się do kilku. Są tego złe i dobre strony. Gdyby nie udomowienie roślin, nie byłoby cywilizacji. Z drugiej zaś strony następstwem oparcia jadłospisu na zbożach jest m.in. próchnica czy nietolerancja glutenu, czyli celiakia.

Co zatem trzeba z diety wyrzucić?

Gdybyśmy chcieli stworzyć dietę idealną, byłaby ona złożona z tych produktów, którymi się w tej chwili odżywiamy, tylko proporcje byłyby inne. Musielibyśmy odejść od produktów wysoko przetworzonych, głównie od obcych nam ewolucyjnie prostych węglowodanów, a więc słodyczy i białego pieczywa. Należałoby też uważać na owoce, głównie w postaci soków, które zawierają ogromne ilości fruktozy, cukru szczególnie sprzyjającego nadwadze. Pamiętajmy o tym, że dzisiejsze owoce zawierają cztery – sześć razy więcej cukru niż ich dzicy przodkowie, bo zostały właśnie pod tym kątem przez ludzi wyselekcjonowane. Zjadamy też zbyt wiele tłuszczu, który w czasach paleolitu był rzadkim dobrem. Kwestia tego, ile tak naprawdę powinniśmy go spożywać, wciąż jest przedmiotem badań.

W jadłospisie jaskiniowców nie było mleka. Czy powinniśmy ograniczyć jego spożycie?

Mleko warto pić, ale z całą pewnością nie powinno być podstawą naszej diety. Istnieją badania pokazujące, że jego nadmierne spożycie sprzyja chorobom serca. Z kolei pasteryzacja powoduje częściowe albo całkowite utlenienie tłuszczów w mleku, co sprzyja wzrostowi poziomu cholesterolu u człowieka. Mleko zawiera jednak wiele korzystnego dla nas wapnia. A tego – w porównaniu z dietą łowców-zbieraczy – spożywamy zbyt wiele. Z kolei za mało jemy magnezu, którego jest dość dużo w roślinach zielonych. W diecie paleolitycznej stosunek wapnia do magnezu wynosił 1:1. Dziś jest to 1:5 na korzyść wapnia.

A więc wystarczy wzbogacić dietę w warzywa?

Elementem szeroko pojętej paleolitycznej diety, którego nam najbardziej brakuje, jest aktywność fizyczna. Gdybyśmy jedli tyle samo i tak samo, ale przemierzali codziennie kilkanaście kilometrów na piechotę, nie mielibyśmy większości współczesnych problemów związanych z niewłaściwym odżywianiem.