

Vsebina

UVOD.....	9
PRVI DEL: MOČNO PREDELANA HRANA	
Prvo poglavje: NEZDRAVA HRANA.....	35
Drugo poglavje: TRŽENJE IN OGLAŠEVANJE	138
Tretje poglavje: IZJEMNA DOSTOPNOST	170
Četrto poglavje: NADVSE OKUSNA ŽIVILA.....	193
Peto poglavje: VPLIVAJO NA DRUŽBO	221
Šesto poglavje: KAKO NAS MOČNO PREDELANA ŽIVILA UBIJAJO.....	278
DRUGI DEL: UŽIVAJ PRAVO HRANO	
Sedmo poglavje: REALFOODING.....	299
Osmo poglavje: PRAVA ZAŠČITNA ŽIVILA	309
Deveto poglavje: PRAVA NEVTRALNA ŽIVILA	326
Deseto poglavje: PRAVA DODATNA ŽIVILA.....	346
Enajsto poglavje: PREOBRAZI SE V REALFOODERJA.....	348
VIRI.....	354
ZAHVALA.....	355

*Knjigo posvečam pravim ustvarjalkam Realfoodinga:
svoji mami in babicama.
Ubesedil sem le del ljubezni,
ki sem jo prejel od njih.*

UVOD

ŽIVIMO V MATRICI

»Je to *resnično*?« je vprašal Neo.

»Kaj je *resnično*? Kako opredeliš *resnično*? Če govoriš o tem, kar lahko čutiš, vohaš, okušaš, vidiš ... so *resnični* električni impulzi, ki jih interpretirajo tvoji možgani,« je odgovoril Morfej.

MATRICA (1999)

V filmski uspešnici *Matrica* človeški vrsti vladajo inteligentni računalniki, ki za delovanje potrebujejo človeško energijo, zato ljudi vzdržujejo in nadzorujejo v virtualni resničnosti. Ljudje verjamejo, da je tisto, kar vidijo in doživljajo, resničnost, a so v resnici v namišljenem svetu, ustvarjenem zato, da bi jih zavajali in podredili potrebam računalnikov. Le redkim uspe pobegniti iz Matrice, se zbuditi iz sanj, se ozavestiti in temu primerno ravnati. Večina prebivalstva naše tako imenovane *moderne oz. industrijske*

družbe danes glede svojega prehranjevanja živi v zmoti. Film *Matrica* nam sporoča: »Ne živimo v resničnem svetu, temveč v svetu, ki nam ga prikazujejo.« Tu lahko potegnemo močno vzporednico z našim sodobnim prehranjevanjem, zato vam lahko rečem: »Ne jeste resnične hrane, ampak proizvode, ki so jih postavili pred vas.« Na to bi lahko odgovorili: »Pri izbiri hrane sem svoboden, sam lahko izbiram, kaj bom jedel. Nihče me ne sili.« A možnost izbire vam ne omogoča pobega iz Matrice; nasprotno, je le še en razlog več, ki nam še jasneje pokaže, da se sploh ne zavedamo, da živimo v Matrici. Ko stopite v supermarket, verjamete, da svobodno izbirate, ker vam nihče ne vsiljuje, katero hrano morate kupiti in katere ne. In ta občutek svobode pri odločanju je pomemben del strategije Matrice, ki nad vami zagotavlja nadzor. Namreč, kot pravi Dostojevski v *Idiotu*: »Če poskrbimo, da se zapornik nikoli ne bo zavedel, da je v zaporu, mu bomo s tem najlažje preprečili pobeg.« Šele ko se zbudite, ko uidete, se zaveste, da vaša svoboda izbire ni bila brezpogojna, da so vas podzavestno vodili dejavniki in elementi, ki jih prej niste uvideli, dejavniki, ki jih je ustvarila prav industrija nezdravih izdelkov in jih bomo v tej knjigi imenovali *močno predelana* živila industrije, ki svoje ekonomske interese postavlja pred vaše zdravje. Razumeti morate, da svoje odločitve sprejemate znotraj gledališke igre, kjer so igralce in scenografijo izbrali tisti, ki imajo moč, vam pa manjka nekaj drugega; nihče vam ni predstavil, kaj se skriva za scenarijem. In točno to bi vam rad pokazal.

S to knjigo vam bom omogočil, da se prebudite. Priskrbel vam bom z znanstvenimi in praktičnimi ugotovitvami podkrepljeno moč, ki vas bo opremila s sposobnostjo kritičnega mišljenja, s katerim boste lahko izpopolnili svoje življenje. Sprejeli ste svet, ki so vam ga predstavili, in zato nevede uživate močno predelana živila. Ne želim, da se informacij v tej knjigi naučite na pamet, želim, da o njej razmišljate in da vam odpre vrata v drugačno resničnost. Skratka, vrata vam lahko le pokažem, odpreti pa jih morate sami.

V tej knjigi bomo z besedo *matrica* označili stanje prevaranosti, v kateri se je glede prehranjevanja znašla naša družba. Gre za prevaro, katere žrtev ste tudi vi. Omenjena prevara je rezultat interesov večje sile, katere moči si ne moremo niti predstavljati. Ta sila pokopava na tisoče nedolžnih življenj in je trenutno največja grožnja na našem planetu. Upravlja jo temna stran: živilskopredelovalna industrija.

S to knjigo bi rad dosegel, da se ozavestite in spremenite svoje življenje. Matrice se ne da razložiti, uzreti jo morate na lastne oči. To je najbrž vaša zadnja priložnost. Ko prestopite mejo, ni več poti nazaj. Če zaprete knjigo, bo zgodbe konec. Še naprej boste sanjali in verjeli, v kar boste želeli verjeti. In nasprotno, če boste brali naprej, če boste ostali tu z menoj, boste povlekli za nit, ki vas bo pripeljala do odgovorov. Ne pozabite, želim zgolj in samo to, da se predramite. Nič drugega.

KRATKA ZGODOVINA PREHRANJEVANJA

Življenje in hrana sta neločljiva, vedno sta se in vedno se bosta razvijala sočasno. V zgodovini, vključno s prazgodovino, so bili trije prelomni trenutki, ko je naša vrsta *homo sapiens* doživela velik preobrat. Ti prelomni trenutki so vplivali na našo sposobnost preživetja, ki je povezana tudi z razmnoževanjem in posledično z rastjo prebivalstva.

Če se ozremo v preteklost, vidimo, da je bila demografska rast vedno povezana s pridobivanjem hrane, še posebej z njeno predelavo. Se pravi, da sta za odločilne trenutke v evoluciji človeštva zaslužna prehranjevanje in kuhanje. Pred približno sedemdeset tisoč leti je človek že spretno uporabljal določena lesena in kamnita orodja v kombinaciji z ognjem. Zahvaljujoč uporabi ognja pri pripravi živil, smo lahko zaužili visokokakovostna hranila v večjih količinah in izgubili manj energije. Znanstveniki predvidevajo, da se je hkrati s prihrankom energije in skrajšanjem prebavnega trakta del te energije preusmeril v razvoj organa, ki je spremenil usodo naše vrste: v možgane. Lahko da uživanje mesa ni bila edina spodbuda, temveč je bilo ravno obvladovanje ognja v kulinariki, torej kuhanje tisto, kar je toliko podprlo razvoj možganov, da smo postali inteligentni.¹ Naši predniki so s surove prehrane, ki je temeljila na rastlinstvu, prešli na uživanje novih živil, kot so meso mrhovine ali ulovljenih živali, kostni mozeg, ribe in nekateri deli drobovja oziroma

gomolji. Ogenj je omogočil boljšo absorpcijo beljakovin, odpornega škroba in maščobnih kislin ob manj žvečenja in manj obremenitev za prebavo. Poleg tega se je med termično obdelavo uničil večji del morebitnih patogenih bakterij ali antihranil v surovi hrani.

Naši bratrance šimpanzi so vsejedi kot mi, a je njihova prehrana veliko bolj rastlinska in surova. Zato morajo njenemu iskanju nameniti več časa, njihov prebavni trakt je daljši, da lahko iz rastlinskih živil, kot so sadje, listje ali suhi sadeži, potegnejo energijo, kljub temu pa jih občasno vidimo jesti tudi meso. Razvoj možganov, ki *homo sapiens* ločuje od drugih primatov, poznamo kot kognitivno revolucijo, in tako kot pravi Yuval Noah Harari v knjigi *Sapiens*, s to revolucijo označujemo začetek naše zgodovine. Revolucijo, ki je toliko pospešila naš razvoj, da smo presegli stopnjo nepomembnih živali in začeli verjeti v bogove stvarstva.

Yuval to razloži takole:

Temu veličastnemu skoku z vmesnega področja na sam vrh so sledile gromozanske posledice. Druge živali z vrha piramide, kot na primer levi in morski psi, so se za dosego tega položaja razvijale postopoma, milijone let. Tako so se lahko v ekosistemu razvili mehanizmi za zaviranje in uravnoteženje, ki so levom in morskim psom preprečili pretirano opustošenje. Medtem ko

so levi postajali čedalje nevarnejši, so gazele razvile hitrejši tek, hijene so med seboj začele boljše sodelovati, nosorogi pa so postajali manj potrpežljivi. Človeštvo pa je vrh doseglo tako hitro, da ekosistem ni imel časa za prilagoditev. Poleg tega se temu ni uspelo prilagoditi niti človeštvu.²

In prav zares smo način prehranjevanja prilagajali hitreje, kot bi bilo dobro, kar nas je potem teplo in nas še vedno. Po kognitivni revoluciji je pred dvanajst tisoč leti nastopila kmetijska revolucija. *Homo sapiens* je odkril prikladno geografsko območje, Rodovitni polmesec, in opazil zmogljivost nekaterih vrst rastlin, ki telo z lahkoto preskrbijo z nakopičeno energijo: žitaric. Odkril je tudi mleko in meso udomačene živine. In to je še enkrat povzročilo demografsko eksplozijo, saj se je naša prehrana izboljšala kvantitativno, ne pa tudi kvalitativno. Vse revolucije imajo neko skupno lastnost, in to je način, kako smo predelovali živila. Toda sprememba v načinu predelovanja živil se je odvijala hitreje kot naša sposobnost prilagajanja nanj, zato smo podlegli vrsti epidemij. Kmetijska revolucija je na račun prenatrpanosti prinesla slabe higienske razmere, virusi pa so se preselili z goveda na ljudi in zahtevali na tisoče žrtev, kot se je na primer zgodilo pri črni smrti, ki je pokosila več kot 50 milijonov Evropejcev.³ Temu lovci in nabiralci, ki so živeli v

manjših plemenih in z malo živalmi, niso bili izpostavljeni, saj se je vsakršna okužba končala znotraj plemena, ne da bi se prenesla na drugo. Po drugi strani smo zaradi odvisnosti od gojenja ene same vrste živila, na primer žitaric ali gomoljev, postali ranljivejši. Zaradi epidemije, ki je vplivala na našo hrano, smo od lakote umirali in to se je zgodilo tudi med veliko krompirjevo lakoto na Irskem.⁴ Naši predniki te težave niso imeli. Ko so se selili, so uživali vse raznovrstne dobrine z območij, ki so jih sprti odkrivali in prehodili, in zato je bila njihova prehrana bolj raznolika.

Z industrijsko revolucijo pred komaj dvema stoletjema se je način pridobivanja in predelave živil ponovno spremenil in smo s pomočjo znanstvenih in tehnoloških napredkov s kmetovanja prešli na intenzivno proizvodnjo osnovnih surovin. Čas je tekkel vedno hitreje. Tako se je na račun informacijske revolucije in globalizacije način pridelave hrane korenito spremenil v le nekaj desetletjih. Ne uživamo več osnovnih živil, ampak obdelana, vnaprej pripravljena, skratka močno predelana živila. In tako kot z vsako novo revolucijo so se pojavile nove epidemije. Epidemije, kjer ne gre za okužbo ali pomanjkanje, temveč gre za epidemije navad oziroma preobilja. Ena od njih nas čaka v lastni shrambi in je zaslužna za pojav tako imenovanih kroničnih nenalezljivih bolezni. Kot vsak smrtonosni virus tudi kronične nenalezljive bolezni vsako leto pokopljejo 41 milijonov ljudi, kar je 71 % vseh smrti na našem planetu.⁵ Bolezni srca in ožilja, duševne

ali respiratorne bolezni, rak ali diabetes veliko prezgodaj ubijejo na tisoče nedolžnih. Zgodovina se znova ponavlja. in kot pravi filozof Aldous Huxley: »Mogoče je največji nauk zgodovine ravno ta, da se iz zgodovine nismo ničesar naučili.«

NEVIDNA GROŽNJA

Bilo je leta 2011. Takrat sem bil še naiven študent z veliko željo po zabavi, živel pa sem v prelepi Sevilli. Bil sem v drugem letniku študija nutricionistike in dietetike; nisem bil med najboljšimi študenti, v resnici se nad kariero nisem ravno navduševal. Moj cilj je bil v glavnem dokončati letnik, da bom poleti prost. O koristnosti pridobljenega znanja nisem razmišljal, moja poklicna pot se mi je zdela blazno daleč. Poleg tega nisem bil navdušen nad predmeti in profesorji. Preprosto sem obiskoval predavanja, si zapisoval in se med izpitnimi meseci učil. V preostalem času pa sem, jasno, užival v študentskem življenju.

Nato je napočil dan, ko se je nekaj v meni spremenilo, ko je v meni vzplamtelo zanimanje za prehrano, kar je pomenilo začetek moje prihodnosti v nutricionistiki. S kolegi smo pripravljali vajo o tako imenovani »uravnoveženosti prehranskih diet«. Šlo je za prehranski načrt z izbiro živil znotraj parametrov, ki jih je narekovala »uravnovežena prehrana«. Za izraz »uravnovežena prehrana« ste najbrž že slišali, kajne? Uravnovežena prehrana predvideva, da

vsakodnevno izbiramo živila, ki izpolnjujejo sledeče kriterije: 55–60 % ogljikovih hidratov, 20–30 % maščob in 10–15 % beljakovin. Računalniški program za dietetiko pokaže natančno vsoto kalorij in hranil živil. In tako sem ugotovil, da pri mojem izračunu nekaj ni v redu, kajti ko sem nalogo opravil, so vrednosti beljakovin presegle 15 %, količina ogljikovih hidratov pa ni dosegla zahtevanih 55 %. Ker se mi je zdel moj jedilnik popolnoma zdrav, sem profesorico kljub temu prosil za mnenje. Kdo bi si mislil, da bo njen odgovor sprožil moje kritično razmišljanje o nutricionistiki: »Suho sadje zamenjaj z albert keksi,« mi je odgovorila. Bila je prepričana, da je dieta neuravnovešena zaradi suhega sadja, ki vsebuje večjo količino maščob in beljakovin. V tistem trenutku nisem ugovarjal, globoko v sebi pa sem vedel, da se je nekaj zgodilo. Tisto nekaj je bila ogromna zmeda, ki je obenem vzbudila mojo radovednost.

Med študijem sem se naučil, da mora biti prehrana uravnotežena in raznolika, kar pomeni, da moramo jesti vsega po malem. Vsega po malem in ničesar preveč, se pravi, vsa živila v zmernih količinah. Prehranjevanje je tako postalo nekaj zelo kompleksnega in naporenega. Za pripravo enega samega prehranskega načrta v računalniškem programu, z izračuni vsot kalorij in odstotki hranil, kar je bilo videti bolj kot matematični problem, sem porabil kar nekaj ur. Je bil za pripravo zdravega prehranjevalnega načrta zares potreben kalkulator? Začenjalo se mi je dozdevati, da bi lahko pomen,

ki so ga pripisovali hranilnim snovem in kalorijam, prikrival vrsto omejitev in neujemanj. Na primer, so piškoti in banane zato, ker oboji vsebujejo ogljikove hidrate, enako zdravi? Glede na prehransko piramido bi lahko sklepali točno to. Je jajce, ki vsebuje več nasičenih maščob in holesterola, manj zdravo od posnetega jogurta, ki mu je dodan sladkor? Glede na nutricionistiko bi sklepali, da to drži. Kljub temu se mi je zazdelo, da so vsa ta spoznanja glede nutricionistike vodila do napačnih zaključkov, in zato sem začel dvomiti o tem, kar sem študiral.

Čeprav sem bil že sam dovolj sumničav, je bila še ena oseba, zaradi katere sem začel še bolj dvomiti o nutricionistiki: moja babica. Zaradi študija sem se moral iz Huelve preseliti v Sevillo, kjer sem živel pri babici po materini strani, ki smo jo ljubkovalno klicali Lala. Kdo bi si mislil, da se bom pri njej naučil stvari, s pomočjo katerih sem zasnoval tole knjigo. Po Lalini zaslugi sem začel hrano imenovati »prava hrana«. To se je zgodilo, ker mi je babica večkrat rekla: »Danes prodajajo lažno hrano.« Zdelo se mi je smešno, a temu nisem posvečal preveč pozornosti. Mislil sem, da se ji, sploh pri njenih dobrih osemdesetih letih, tako kot vsem babicam določene moderne stvari zdijo čudne, tako kot na primer rečejo, da preveč časa preživimo ob buljenju v mobitele. Kljub temu sem z leti ugotovil, da bi se za njeno »lažno hrano« lahko skrival pomemben prehranski nauk, ker ... Kaj, če današnja »hrana« zares ni prava hrana?

Med študijem sem Lali pripovedoval o tem, kar smo se učili na predavanjih: da kruh vsebuje kompleksne ogljikove hidrate, da ima gram maščobe 9 kilokalorij, da so mlečni izdelki bogati s kalcijem, da je v bananah veliko kalija itd. Precej pogovorov se je odvijalo v kuhinji, medtem ko je ona pripravljala lečo ali zelenjavno enolončnico ali v ponvi obračala njene izvrstne krokete ter okušala, ali so dovolj slani, in dodajala začimbe. Jaz pa sem medtem pametoval o makrohranilih, vitaminih, antioksidantih in mineralih. Razumela ni praktično ničesar, a mi je bilo vseeno. Oba sva verjela, da je nutricionistika nekakšna novost, ki njeno generacijo ločuje od moje. Zdelo se mi je celo, da nutricionistika nima čisto nič skupnega s tistim, kar se je kuhalo v kuhinji. Kako zelo sem se motil. Lala je vedela, kaj je potrebno za pripravo uravnoveženega obroka, ne da bi ji moral kaj reči. Vedela je, katere sestavine izbrati, koliko jih uporabiti in kako skuhati. Najboljše pa je bilo to, da ni kuhala, da bi se s tem izognila kakšni bolezni ali kakšno pozdravila, temveč zato, da je lahko pripravljala in uživala okusne jedi.

Sčasoma sem se naučil, da je bilo Lalino znanje o tem, kako izbrati osnovne, minimalno predelane sestavine in jih združiti v izvrstne jedi, ključ do zdravega prehranjevanja. Tako zdravega, kot je bila ona sama, ki se je pri svojih letih spretno in brez težav sukala po kuhinji. Od nje sem se o prehranjevanju naučil več kot v štirih letih študija. Ugotovil

sem, da vse informacije s predavanj o nutricionistiki o makrohranilih (beljakovinah, ogljikovih hidratih in maščobah) in mikrohranilih (vitaminih in mineralih) še vedno ne pojasnijo, ali je določeno živilo zdravo ali ne. Zato je lahko nezdrava oz. »lažna« hrana ostajala skrita, nedefinirana in je s pridom izkoriščala to prednost. Nezdrava prehrana je imela nutricionistiko na svoji strani, uporabila jo je za kamuflažo. In ker jo je težko zaznati, je to za zdajšnje prebivalstvo grožnja, nevidna grožnja.

MOČNO PREDELANA ŽIVILA

Moral bi obstajati način, da bi zdrava živila ločili od nezdravih. Pa ne tako, da bi jih ločevali po njihovih hranilnih vrednostih ali kalorijah, saj bi v takem primeru banana veljala za manj zdravo od osvežilne pijače brez sladkorja ali suho sadje za manj zdravo od piškotov iz predelanih žitaric z manj maščobami in manj kalorijami. Nezdrava hrana se skriva pred našimi očmi, saj ni metode oziroma definicije, s katero bi jo lahko prepoznali.

Res je, da ljudje poznajo koncept »hitre prehrane«, a se ne zavedajo njene prave nevarnosti in je ne znajo natančno določiti. Hitra prehrana so za večino ljudi osvežilne pijače, sladkarije, hamburgerji s sirom in slanino. Kaj pa se potem dogaja z vsemi novimi izdelki, ki vsakodnevno preplavljajo trgovine in končajo v naših košaricah? Kaj se zgodi s tistimi, ki

polnozrnatih piškotov, ustekleničenega soka za razstrupljanje ali manj mastnega zavojčka mesnin ne prepoznajo kot hitre prehrane? Nedefinirano postane vidno.

Medtem ko sem se v letih na fakulteti prebujal iz Matrice, je skupina raziskovalcev z univerze v São Paulu (Brazilija) istočasno razvijala definicijo, s katero bi lahko razkrili nevidno grožnjo,⁶ ki je v povezavi z nenalezljivimi boleznimi po celotni Južni Ameriki povzročala pravo opustošenje. Raziskovalna skupina pod vodstvom znanstvenika Carlosa Monteiro se je osredotočila na posledice, ki jih predelana prehrana pusti na našem zdravju, zato se je bilo pri načinu izboljšanja naše prehrane bolje opirati na raziskavo kot na sama hranila. Tule je povzetek njegove raziskave:

Pri hrani ni najpomembnejše to, kakšna je njena hranilna vrednost in kako vpliva na naše zdravje, temveč tisto, kaj se dogaja s hrano, preden jo kupimo in zaužijemo. Se pravi, razmišljati moramo o predelavi hrane oziroma, natančneje, o tem, za kakšne vrste predelavo gre, kakšna je njena narava, in o tem, kar se kot rezultat tega procesa zgodi z živili in z nami.⁷

Da bomo lažje razumeli, pogledjmo primer. V supermarketu se sprehajaš med policami z žitaricami in nenadoma zagledaš slavne čokoladne kosmiče z nasmejanim risanim junakom, na prednji strani škatle pa piše »polnozrnatí kosmiči«. Pritegne tvojo pozornost, zanima te, zato bereš naprej: »Brez barvil in umetnih arom, brez palmovega olja, z vitamini B in

železom.« Upoštevajoč hranila, bi bila to lahko dobra izbira za zajtrk tvojega otroka, konec koncev gre za polnozrnat kosmiče, po televiziji pa si slišal, da so žitarice zdrave in naj bi bile osnova prehranske piramide. Kljub temu profesor Monteiro trdi, da je treba preveriti način predelave in se pozanimati o vplivu tega procesa na samo živilo in, kar je še pomembneje, na tvoje zdravje. Zato bomo še enkrat pogledali na škatlo z žitaricami in se osredotočili na tisti del, kjer so našteje »sestavine«:

Žitarice (62,3 %) [polnozrnata pšenična moka (31,9 %), pšenična moka (16 %), koruzni zdrob (14,4 %)], čokolada v prahu (22,2 %) [sladkor, kakav], sladkor, glukozni sirup, izvleček ječmenovega sladu (ječmen, ječmenov slad), sončnično olje, vitamini in minerali (D, tiamin, riboflavin, niacin, B6, folna kislina, pantotenska kislina, kalcijev karbonat, železo), emulgatorji (sončnični lecitin), sol, naravne arome.

Ta del nam očitno ponudi več informacij kot prednja stran škatle in ... presenečenje! Videti je, da nam škatla ne ponuja zgolj polnozrnatih žitaric. Pravzaprav so žitarice predelane v moko, poleg tega pa so jim dodali še druge sestavine, kot so sladkor ali industrijska rastlinska olja. Zato vas vprašam: »Lahko temu rečemo hrana?« Upam, da ste odgovorili z ne.

Odkar obstaja naša vrsta, je hrana skrbela za ohranjanje našega zdravja in ne za njegovo postopno poslabšanje. In kot bom dokazoval v naslednjih poglavjih te knjige, bo

tovrstna »lažna« hrana resno ogrozila vaše zdravje in zdravje vaših otrok. Zato smo potrebovali besedno zvezo oziroma definicijo, ki bi nam pomagala razločiti med pravimi polnozrnatimi žitaricami in nezdravimi žitaricami z rafinirano moko, dodanimi sladkorji in rafiniranimi rastlinskimi olji. In ta besedna zveza ni nič drugega kot »močno predelana ali ultrapredelana hrana.«

NOVA KLASIFIKACIJA PREHRANE

Nepismeni XXI. stoletja ne bodo tisti, ki ne znajo brati in pisati, temveč tisti, ki se ne bodo znali učiti, pozabiti in se ponovno naučiti.

ALVIN TOFFLER

Večina prehranskih priporočil, ki jih najdemo v priročnikih o prehrani, politiki javnega zdravja, zdravstvenih ustanovah, učbenikih in zapiskih o nutricionistiki in dietetiki ... je zastarelih. Klasifikacija, ki jo uporabljajo, upošteva le hranilno vrednost in kemijsko sestavo živil. Na primer, žitarice so vir ogljikovih hidratov; meso in ribe vir beljakovin; suho sadje vir maščob, zelenjava in sadje vir vitaminov in mineralov. Upoštevaajoč tovrstno opredelitev, se prehrana zreducira le na vsoto hranil in kalorije, ki jih zaužijemo čez dan. Ampak ni tako.

Španska kraljeva akademija (RAE) *živilo* opredeli kot »vrste snovi, ki jih živa bitja jedo ali pijejo, da bi preživela.« Kljub temu je danes nešteto živil, ki nas napolnijo z energijo, ki jo potrebujemo za preživetje, lahko pa nam na kratki ali dolgi rok škodujejo in povzročajo epidemijo nenalezljivih bolezni. Definicija RAE je zato v našem kontekstu omejena in živil ne opredeljuje v korist naši prehrani in našemu zdravju.

Dva ameriška znanstvenika, Jacobs in Tapsell, predlagata definicijo, ki se bolje ujema s samim namenom živil: »Živila so kompleksne skupine naravnih sestavin, ki so se razvile v skladu z biološkim nadzorom in niso nastale slučajno«. ⁸ Z drugimi besedami, živila so precej kompleksna mešanica zelo različnih spojin. Omenjene spojine so več kot že znana hranila; pri nekaterih, recimo pri antioksidantih in protivnetnih snoveh, sploh ne gre za hranila, nekaterih pa še poznamo ne, toda vse, kar je v živilu, ima svoj namen, razlog za obstoj, nič ni naključno.

Ko govorimo o živilu, se ne smemo osredotočiti le na eno hranilno snov, temveč moramo govoriti o »vsem«, se pravi, o vseh njegovih komponentah, ki sestavljajo popolno kolesje, tako kot pri uri: temu rečemo prehranska matrica. Gre za strukturo, ki sestavlja živilo in lahko, če se preoblikuje, spremeni tudi pozitivne vplive, prisotne v naravni obliki. Če bi poskusili prehransko matrico nekega živila rekonstruirati iz nič, nam nikoli ne bi uspelo ustvariti takšne, kot jo ustvari narava, saj veliko sestavin ostaja neznanih in ne znamo

natančno določiti njihove organiziranosti, njihove točne količine in interakcij, ki jih povzroči njihova prisotnost. Za primer vzemimo materino mleko. Čeprav ga poskušamo nadomestiti z umetnim mlekom, ga nikoli ne bomo sposobni poustvariti, še posebej ne imunske zaščite, ki jo mati prenese na svojega otroka. Poleg tega materino mleko vsebuje različne neprebavljive ogljikove hidrate, katerih namen ni oskrbovati z energijo, temveč služijo kot opora za rast koristnih bakterij v debelem črevesju novorojenčka. Ko govorimo o »dobrem« ali »slabem« izoliranem hranilu, se v resnici motimo, saj ima hranilo popolnoma drugačen biološki vpliv, če je znotraj ali zunaj prehranske matrice. Kaj ni sladkor v pomarančah drugačen od sladkorja v slaščicah?

Živila so zapletena mešanica na stotine sestavin, ki delujejo v sinergiji in so se milijone let razvijale skupaj z okoljem in živimi bitji, ki jih jedo. Tako so ugodni učinki živil rezultat milijonov let naravne selekcije in ne spontana stvaritev, ki bi nastala čez noč. Se pravi, da so vlaknine v špargljih za nas koristne, saj smo se razvijali hkrati z njimi in se navadili na njihovo uporabo, toda vedno znotraj prehranske matrice špargljev in v kombinaciji z drugimi prisotnimi hranili. To nima nič skupnega z vlakninami iz nekega predelanega izdelka, kjer gre z vidika zdravja za neko novo in nepopolno stvaritev. Številne študije so potrdile, da uživanje sadja in zelenjave, na primer, prepreči mnoge bolezni. Kar pa ne velja za vitamine in minerale, ki jih izločimo iz sadja in jih dodamo drugim izdelkom ali jih uživamo v izolirani obliki.⁹⁻¹¹

Namen naravnih živil je poenostaviti naše preživetje, se pravi, nas ohraniti žive in zdrave. Namen novih in nedavnih močno predelanih izdelkov je njihova prodaja in dobiček tistim, ki jih prodajajo. Zato morate razumeti, da je zdajšnje okolje ponudbo živil, koristnih vašemu zdravju, zamenjalo s ponudbo izdelkov, ki koristijo drugim.

Na žalost je termin *naraven* dandanes izgubil svoj pomen, v korist trženja in dobička ga je izkrivila prehrabna industrija. Ko stopite v supermarket, se znajdete med ducati izdelkov s tem terminom na embalažah ali na plakatih, ki vas vabijo k njihovemu nakupu. Kljub temu bi bil lahko naravni izvor dobra iztočnica za razlikovanje zdravega živila od nezdravega.

Minimalno predelana živila so tista, ki doživijo najmanj sprememb in zato ohranijo svojo naravnost, na katero smo dobro prilagojeni. Za boljše razumevanje pojma »adaptacije« na živila si pogledjmo naslednji primer: ko se skoraj eno leto nismo izpostavljali soncu in gremo po dolgem času spet na plažo, je naša koža že v nekaj urah opečena (če ne uporabljamo zaščite). Ko na soncu preživimo nekaj tednov, se naše telo s porjavelostjo prilagodi in nas vsaj delno ščiti pred novimi opeklinami. Pri prehranjevanju se dogaja podobno. Tisoče let smo jedli vrsto minimalno predelanih živil in se dobro navadili nanje, niso nas »opekla«. Danes pa jih nadomeščamo z nekimi novimi, močno predelanimi izdelki, ki vdirajo v naša telesa, ne da bi bila ta prilagojena nanje, kar pa povzroča porast nenalezljivih bolezni.