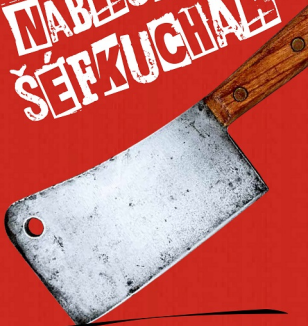


ANTHONY WARNER

NABRÚSENÝ ŠEKUCHÁŘ



BLUDY A PRAVDA
O ZDRAVOM STRAVOVANÍ

NABRÚSENÝ ŠÉFKUCHÁR





NABRÚSENÝ ŠÉFKUCHÁR

**Bludy a pravda
o zdravom stravovaní**

ANTHONY WARNER



slovart

Copyright © Anthony Warner 2017
Translation © Kristína Horková 2018
Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., 2018

*„Zniesť neistotu je náročné, no to sa týka aj väčšiny
ostatných cností.“*

Bertrand Russell

OBSAH

<i>Prológ</i>	9
---------------	---

I. Úvod do povedy

1	Veľkonočné sklamanie	15
2	Detox	28
3	Zásaditá strava	41
4	Regresia k priemeru	54

II. Nepodarená veda

5	Kokosový olej	67
6	Cukor	83
7	Paleo	100
8	Antioxidanty	117
9	Pamätajúce ja	130

III. Zdroje náказы

10	Evolúcia mýtov	141
11	Dávna múdrosť a jej moc	152
12	Dejiny šarlatánstva	161
13	Genialita Vedeckého Columba	172

IV. Temné jadro

14	Relatívne riziko	191
15	Čistá strava	204
16	Poruchy príjmu potravy	216
17	GAPS diéta	230
18	Rakovina	246

V. Protiúder

19	Polotovary	271
20	Veda a pravda	286
21	Boj s pavedou	295

<i>Epilóg</i>	307
<i>Prílohy</i>	311
<i>Poďakovanie</i>	316
<i>Poznámky</i>	319

PROLÓG

Zdravím ťa, milý čitateľ. Ďakujem, že si siahol po tejto knihe. Očividne si veľmi citlivý jedinec, ktorý má rád jedlo a chce sa dozvedieť niečo nové. To je výborné, pretože ja som šéfkuchár s vášňou pre varenie, viem čosi o biológii a fascinuje ma spôsob, akým strava vplýva na naše zdravie.

Pravdepodobne dúfaš, že sa dočítaš o skrytom tajomstve zdravého stravovania alebo o recepte na trvalé schudnutie. Možno pátraš po zozname desiatich základných uzdravujúcich superpotravín, ktoré musíš zaradiť do svojho jedálneho lístka. Kiežby som ti mohol ponúknuť pár jednoduchých pravidiel a ľahkých riešení (nebolo by to úžasné?), no život je, bohužiaľ, zložitejší. Ak by to bolo tak a ja by som poznal všetky odpovede, pravdepodobne by som teraz uháňal vo svojom zlatom Ferrari smerom k svojej novúčickej jachte.

V tejto knihe nenájdeš žiaden zoznam pravidiel, ktorými sa musíš riadiť, ak chceš šťastne a zdravo žiť. Nebudem zostavovať zoznamy potravín, ktoré buď spôsobujú, alebo liečia rakovinu. Ak táto kniha splní svoj účel, na jej konci budeš o vede o potravinách a stravovaní vedieť dokonca ešte menej ako na začiatku. Alebo aspoň menej, než si si myslel, že vieš.

Nabrúsený šéfkuchár sa prvýkrát verejnosti predstavil v roku 2016, no jeho zrod možno datovať o pár rokov skôr, keď som sa zú-

častnil na podujatí o zdravej výžive v jednom veľkom londýnskom konferenčnom centre. Tam sa konala aj veľká panelová diskusia na tému Čo znamená zdravá strava? Všimol som si, že má vystúpiť vtedy ešte viac-menej neznáma blogerka a budúca instagramová hviezda venujúca sa zdravej životospráve. Mal som o nej a o trende čistého stravovania, ktorý propagovala, zopár hmlistých informácií, preto ma zaujímalo, s čím príde. Dokonca ani taký ignorant a technofób ako ja nemôže prehliadať skutočnosť, že čoraz populárnejšie online hviezdy majú v tejto informačnej dobe potenciál výrazne ovplyvniť správanie a názory príslušníkov generácie mileniálov. Množstvo týchto nových osobností sa venovalo práve zdravej výžive a to na mňa pôsobilo vcelku povzbudivo.

Netrvalo však dlho a začalo ma znepokojovať, aké nezodpovedné rady niektorí z týchto ľudí šíria. Napriek tomu, že spomínaná blogerka bola sympatická, inteligentná, dokonca v určitých oblastiach aj dostatočne informovaná, niektoré jej tvrdenia boli vskutku zvláštne. Na jednej strane vravela, že všetko jedlo uvarené doma je jednoznačne zdravšie ako jedlo pochádzajúce z továrne. Očakával som, že toto tvrdenie mnohých prítomných zdvihne zo stoličiek, keďže išlo o podujatie organizované potravinárskym priemyslom. Keď som sa však obzrel okolo seba, uvidel som, ako múdro sa tváriace publikum v reakcii na jej argumenty súhlasne prikyvuje. Na moment som mal pocit, že som sa ocitol v nejakom sci-fi filme z päťdesiatych rokov v dystopickvej budúcnosti, kde ja ako jediný z davu rozoznám falošného proroka.

Z podujatia som odchádzal mierne zmätený, no nie vyslovene nabrúsený. Niektoré zvláštne názory propagátorov hnutia za čisté stravovanie ma zaujali, a tak som začal študovať. Čím viac som čítal, tým som bol skeptickejší voči totálnemu nepochopeniu vedy a absolútnym nezmyslom, na ktorých sú založené podobné trendy.

Vtedy som sa vydal na cestu do sveta čudnej pavedy, tvrdošíjného odmietania všetkého moderného a nebezpečného idiotizmu, ktoré vládnu diskusiám o zdravej výžive. Čisté stravovanie začalo ako marginálne hnutie, no rozrástlo sa na obrovskú a nehanebnú záplavu výživových sračiek. Iniciatívu prevzala klika za „zdravú

životosprávu“ a názory odborníkov na stravovanie, dietológov či profesionálnych zdravotníkov sa odsúvajú na vedľajšiu koľaj. Publikácie predstaviteľov tejto kliky sú na prvých priečkach rebríčkov najpredávanejších kníh, ich internetové stránky majú milióny návštevných a instagramové účty ponúkajú armáde oddaných stúpencom nekonečné množstvo fotografií kelových smoothies a quinoových mís. Čím dlhšie sa pozerám, tým zreteľnejšie kontúry nadobúda tento bizarný a miestami nebezpečný svet, v ktorom sú lži o strave na každodennom poriadku.

Po dvoch rokoch od spomínaného podujatia moja fascinácia a zároveň zhnusenie z fenoménu čistého stravovania značne narástli. V mnohých ohľadoch predstavovala prednášajúca bloggerka ešte prijateľnú špičku tohto nebezpečného, nekontrolovateľného a neustále sa zväčšujúceho ľadovca. Trend naberá na popularite a na neuveriteľne presýtenom trhu bojujú o priestor stále noví a noví propagátori. A tak majú rady, ktoré rozdávať chabo kvalifikovaní a nezodpovední blázni, tendenciu zachádzať do čoraz väčšieho extrému.

Tieto hlasy spája jedna vec – všetci šíria svoje posolstvo s nezlomnou istotou. Ak povedia, že citrónová voda alkalizuje telo, ľudia im túto somarinu uveria len preto, že sú o tom skalopevne presvedčení. Pozriete sa im do očí a uvidíte skutočnú vieru. V tejto knihe skúmame niektoré tvrdenia týchto ľudí a snažíme sa pochopiť, čo sa skrýva za ich pomýlenými názormi aj prečo získali takú popularitu.

Čím väčší wellness hnutie rastie, tým viac naberá na sile. Niekedy sa zdá, že v tomto bláznivom svete si zachovalo zdravý rozum už len pár vzácných jednotlivcov. A aby toho nebolo málo, šialenstvo sa nezastavilo len pri blogeroch píšucich o zdravej výžive. Ako je vidieť, nielen rôzne „trendy“ celebrity, ale aj lekári či dokonca odborníci z akademického prostredia sa dajú ovplyvniť a zaslepiť žiarou wellness hviezd v zúfalej snahe uspokojiť našu neukojiteľnú túžbu po životných istotách.

Na rozdiel od zvestovateľov pavydy, na ktorých hromžím, ja neponúkam žiadne istoty, žiadne ľahké odpovede, žiadne jedno-

duché príbehy. Vo vede o potravinách a stravovaní, ako aj vo všetkých ostatných vedách, pokrok nespočíva v presvedčení odborníkov, ale v našej schopnosti akceptovať to, čo nevieme. Táto kniha sa zaoberá šarlatánstvom v oblasti výživy a súčasťou tohto skúmania je aj pochopenie, že v našich poznatkoch sú medzery. Na nešťastie, spôsob fungovania ľudskej mysle dokáže tento proces poriadne skomplikovať.

Výrok Bertranda Russella na začiatku patrí medzi moje najobľúbenejšie a vystihuje viacero posolstiev tejto knihy. Niekedy sa musíme v živote zmieriť s neistotou a nedostatkom dôkazov. Hoci je veda o potravinách a stravovaní zložitá, ješ' musíme každý deň. Aby sme mali zdravý vzťah k jedlu, musíme sa naučiť prijať fakt, že nevieme všetko. Nevravím však, že máme len pokrčiť ramenami a na raňajky sa napchávať krémešmi alebo šiškami bez ohľadu na možné následky. Existujú jasné spojitosti medzi jedlom a zdravím, a preto má naše stravovanie vplyv na vznik množstva vážnych chorôb. No najskôr sa musíme pozrieť na dostupné dôkazy, ktoré sú často príliš slabé na to, aby niekoho prinútili vystúpiť s nimi na verejnosti. Čo nás privádza k prvému kúsku skladačky...

I. ČASŤ

ÚVOD DO PAVEDY



1

VEĽKONOČNÉ SKLAMANIE

ČAS NA ZAMYSLENIE

Ak by som mal vybrať jediný cieľ, ktorý by táto kniha mala splniť, chcel by som, aby sa ľudia zamysleli. V modernom svete sme neustále bombardovaní informáciami, a preto sa nám môže veľmi ľahko stať, že sa budeme v živote rozhodovať rýchlo a inštinktívne. Úsudok nás však často zavedie na zradné chodníčky, najmä ak ide o stravovanie. Jedinou zbraňou v boji proti somarinám týkajúcim sa výživy a stravovania je nájsť si pokojnú chvíľu na spracovanie prívalu informácií, ktoré nás každý deň zaplavujú.

Ja som mal v živote šťastie. Ako šéfkuchár som musel celé roky vykonávať množstvo podradných a monotónnych činností. Vo väčšine kuchýň, v ktorých som pracoval, boli mobilné telefóny zakázané (viem to, lebo sám som ich zakazoval) a ostatné rozptýlenia boli tiež obmedzené, pretože bez riadnej dávky sústredenia nemôže byť dobrý výsledok. Varenie pre obrovské množstvo ľudí je pomalý a sužujúci proces, ktorý však ponúka veľa času na premýšľanie.

Postupne, ako sa moja kariéra rozvíjala (a do našich životov čoraz viac vstupovali informačné technológie), sa charakter práce menil a pokojných chvíľ vhodných na rozjímanie ubudlo. Dnes už

len veľmi zriedka dostanem za úlohu pripraviť filety z päťdesiatich morských ostriežov či nakrájať tri koše mladého póru. Aby toho nebolo málo, v strednom veku som sa veľmi neochotne musel zoznámiť so sociálnymi sieťami. Vrchol som sa do sveta, v ktorom ma prostredníctvom neustáleho toku otravných lákajúcich titulkov zaplavujú kvantá a kvantá informácií. Každý deň žobru o trocha mojej pozornosti ako hladné vtáčatá pýtajúce jedlo. Ako asi väčšina ľudí, aj ja som obeťou záplavy emailov, správ, noviniek, titulkov, obrázkov, upozornení, časových osí, letákov, hovorov na Skype, nonstop spravodajských kanálov a inzerátov. Všetky sú čoraz viac ušité presne na moju mieru, aby splnili každý môj vrtoch a túžbu, pričom zúrivo, hlasno a pomocou krikľavých farieb bojujú o moju pozornosť. Každý deň sa ku mne dostáva nespočetné množstvo informácií a ja som nútený robiť inštinktívne rozhodnutia o každej jednej z nich. Ignorovať, zapojiť sa, posunúť ďalej alebo reagovať? Mám byť rozčarovaný, pobavený, znechutený, empatický, rozradostený, ustráchaný alebo našťvaný? Rozhodnúť sa musím v okamihu, inak by hrozilo, že sa v záplave informácií utopím.

Hoci tento neustály a neobmedzený prístup k poznatkom môže byť veľmi povzbudzujúci a oslobodzujúci, jedným z najväčších paradoxov našej doby je fakt, že čím viac informácií dostávame, tým menej sme informovaní. Je to „paradox voľby“, ktorý požíra našu spoločnosť. V oblasti výživy to nie je o nič lepšie, keďže tu často protichodné informácie spôsobujú, že nevieme, čomu veriť. Mnoho ľudí to vzdá, iní robia rýchle, inštinktívne rozhodnutia a takmer všetci sa určite v niečom zmýľime. Jediná vec, ktorá nám môže pomôcť, je nájsť si každý deň chvíľku času na zamyslenie.

Z tohto dôvodu behám. Každé ráno vstávam absurdne skoro, aby som mal dostatok času vychutnať si trochu pokoja predtým, než ma zmetie tornádo informácií. V polospánku sa vymotám z postele, obujem si bežecké topánky a vydám sa po dlhej známej trase popri poliach v okolí môjho domu. S ešte zalepenými očami, so strapatými vlasmi a s mierne vyšinitým špringeršpanielom za päťami pomaly prepletám svojimi boľavými starými nohami po chodníčkoch okolo polí a lesov, či už v daždi, vetre, snehu, krú-

pach, mraze, alebo horúčave. Beh nemilujem kvôli tomu, že som súťaživý alebo že by som chcel byť zdravý. Niektorí považujú cvičenie za nudu, no pre mňa je nuda na tom tá najlepšia vec.

POČULI STE UŽ O VEĽKONOČNOM CÍBIKOVI?

Keď ráno vychádzam z domu, po väčšinu roka je vonku ešte tma. Udržiavať si svoj denný stereotyp v zimných mesiacoch je veľmi náročné, no užívam si samotu, nočnú oblohu a ticho, ktoré všade vládne pár hodín pred brieždením. Musím povedať, že s prichádzajúcou jarou mi pohľad na ranný východ slnka prináša radosť. Pomalé životné tempo anglického vidieka a krajina meniac sa s ročnými obdobiami sú pre mňa príjemným kontrastom k zohnu, ktorý ma čaká, keď prídem domov a zapnem laptop.

S jarou prichádza nový život. Počas marca a apríla pozorujem v jednej konkrétnej časti svojej trasy zvyčajne plaché zajace, ktoré sú čoraz sebavedomejšie, pretože sa na otvorenom poli začínajú oddávať svojim bláznivým marcovým radovánkam. Vo výjavoch, ktoré pripomínajú scény z ulíc niektorých okolitých miest počas sobotných nocí, vidím, ako osamelú samičku obklopí skupinka čoraz šialenejšie sa správajúcich samčekov. Pristupujú k nej po jednom, no ani jeden si nepríde na svoje, iba čo ich samička odoženie obratnými boxerskými údermi. Pohltení a zaslepení túžbou mi niekedy dovoľia priblížiť sa až na dvadsať krokov od tohto divadla, dokonca aj keď vedľa mňa poskakuje môj psí spoločník. Občas, veľmi zriedka, mám to šťastie zazrieť nejakého zajaca, ako sedí veľa kôpky farebných vajčiek ležiacich v malej priehĺbke v zemi.

Je to zaujímavý pohľad. Počas obdobia párenia možno zajace často zazrieť vedľa týchto hniezd, pričom jamky, v ktorých sú vajčká uložené, vyzerajú presne tak, akoby ich zajace vyhrabali vlastnými packami. Stredovekou Európou kolovali legendy, podľa ktorých zajace prinášali dary na oslavu prichádzajúcej jari v podobe farebných vajčiek. Tieto mýty pretrvali a je ľahké si domyslieť prečo. Zajace sa na poliach začínajú objavovať na jar. Šantia a ne-

skrývane sa pária. Presne v tom istom čase a na tých istých poliach sa v zemi objavujú vajíčka usadené v priehlbínach, ktoré akoby vytvorili hrabajúce labky. Vajíčka musia jednoznačne patriť zajacom.

Tento príbeh je taký presvedčivý, že sa zapísal do našej kultúry. Aj keď sa medzičasom šantiaci zajkovia zmenili na mierne otravných králikov ľudskej veľkosti a vajíčka na lacnú čokoládu v pozlátke zasadenú do reklamných hrnčekov, je to mocný a pretrvávajúci mýtus. Založený na nedorozumení. Ako snád všetci vieme, zajace vajcia nekladú.

Vajíčka, ktoré vídavam pri svojom rannom behu, nenakládli rozšantené zajace, ale o niečo plachšie cíbiky. Hoci žijú prevažne v mokradiach, na jar cíbiky navštevujú polia popri mojej bežeckej trase. Na kladenie vajec si vyberajú presne také isté otvorené pasienky, aké obývajú zajace. Cíbiky sú však oveľa prelietavejšie ako ich zajačí susedia, a preto ufrngnú oveľa skôr, než sa psy a bežci v strednom veku stihnú čo i len priblížiť. Takže hoci je pohľad na zajaca sediaceho vedľa vajíčok vcelku bežný, cíbika, ktorý ich zniešol, pravdepodobne zmeškáte.

Tu jasne vidieť, čo ľudí zmätlo (alebo prinajmenšom ako ľahko by sa dalo touto peknou rozprávkou obalamutiť naivné dieťa). Odborne povedané, zajace úzko korelujú (vzájomne súvisia) s vajíčkami. Človek uvidí veľkého nápadného zajaca vedľa kôpky farebných lesklých vajíčok a vôkol nie je žiadny iný tvor, čo by ich mohol naklást'. Vajíčka majú navyše takú veľkosť, ktorá by zodpovedala zajacovi. Ten sedí vedľa kôpky a akoby kričal: „Pozrite na mňa, som obrovský debilný zajac!“ Priehlbina v zemi tiež vyzerá tak, že by ju mohli vyhlbiť zajačie packy. V tej chvíli rýchlo zaženie akékoľvek iné nepovšimnuté možnosti a v našej myslí sa začína formovať príbeh, ktorý doplní všetky chýbajúce medzery. Na základe neho potom vyvodíme závery. Keď tento krok spravíme, nami vytvorené príbehy sa zaradia do sústavy toho, čomu veríme. Ak sme niečo videli na vlastné oči, budeme tomu veriť z hĺbky duše.

Je prirodzené, že ľudia vidia súvislosti a z nich vyvodzujú závery. Dôvodom, prečo sa súvislosti môžu objaviť aj medzi dvoma vecami bez akéhokoľvek príčinného vzťahu, je takzvaný mätúci

faktor, naozajstná a skrytá príčina súvislosti. V tomto prípade je mätúcim faktorom príchod jari, vďaka ktorému sa na poli objavujú v tom istom čase zajace aj vajcia cibíkov. Pri odhaľovaní skutočnosti, že niektoré úzko korelujúce javy nemusia byť vždy kauzálne prepojené, je kľúčové identifikovať mätúce faktory. Pre naše mozgy to však niekedy môže byť poriadna fuška. Sme totiž nastavení tak, že si veci okolo seba vysvetľujeme pomocou informácií, ktoré sú pre nás ľahko dostupné.

Pochopenie, že korelácia nie vždy znamená kauzalitu, je bezpochyby to najdôležitejšie, čo nás veda dokáže naučiť. V tejto knihe uvediem desiatky príkladov povedy a pomýlených teórií, ktoré existujú a šíria sa práve vďaka takémuto neporozumeniu. Alebo možno aj vďaka inštinktívnej túžbe nášho mozgu vytvoriť si príbeh na základe toho, čo vidí. Preto keď zbadáme zajaca vedľa vajčiek, naša myseľ si vyfabuluje príbeh o zajkoch s darčekom.

Aj keď sa teraz vysmievame z hlúposti stredovekých ľudí, ktorí tomu naozaj verili, my sami si často zamieňame koreláciu s kauzalitou a nevšímame si potenciálne mätúce faktory, ak nezapadajú do nášho pohľadu na svet. Najlepšia vec, ktorú vám môžem poradiť, je, aby ste si každý deň našli chvíľku čas a zamysleli sa nad vecami, ktoré ste počuli. Na moment sa zastavte a popremýšľajte, či tá nová zázračná diéta alebo nové jedlo, o ktorých vám niekto rozprával, nemôžu byť len zlomyseľné zajace sediace vedľa kôpkov farebných vajčiek.

ZVLÁŠTNY BEZLEPKOVÝ KULT

Túto záležitosť odbavíme hneď na začiatku, súhlasíte? Bezlepková strava. Celiakia je strašné a nepríjemné autoimunitné ochorenie, pri ktorom aj malé množstvo lepku v jedle dokáže postihnutému spôsobiť obrovskú ujmu na zdraví. Požitie lepku spôsobuje celiakom nielen vážne poškodenie črevnej výstelky, no môže tiež zvýšiť pravdepodobnosť výskytu niektorých druhov rakoviny. Aby toho nebolo málo, vyhýbať sa lepku je naozaj strašne otravné a člo-