***Hrana na koju smo genetski prilagođeni***

Ovakvi izvještaji predstavljaju posljednje mostove između

“primitivnih” i modernih vremena pa su dragocjeni uvid u izvornu

ljudsku prehranu prije nego je industrija prodrla i do najskrivenijih

dijelova svijeta. Najsnažniji i najzdraviji ljudi jeli su meso i masnoću

životinja i riba, jaja i iznutrice te, ovisno o sezoni i klimatskim uvjetima,

biljnu hranu - povrće, šumsko voće i orašaste plodove. Ova se hrana

proizvodi samo u prirodi, a ne u tvornicama. Problem moderne prehrane

je da se ona temelji na prerađenoj hrani, proizvodima od šećera i brašna,

kao i rafiniranim i hidrogeniziranim biljnim uljima koja se nalaze u

gotovo svim industrijskim prerađevinama. Ove namirnice djeluju

inflamatorno, izazivaju upalne procese u tijelu, a oni su uzročnici većine

kroničnih bolesti i bolesnih stanja. Ovom poremećaju u ljudskoj

prehrani uvelike je pridonio strah od masnoće i kolesterola, radi kojeg

su prirodne zasićene masnoće životinjskog porijekla izbačene iz

prehrane i zamijenjene povećanim unosom ugljikohidrata (šećera i

škroba) i biljnih ulja. No taj strah od masnoće i kolesterola jedan je
 neosnovani mit izabluda, proizašao iz manipulirane znanosti i
komercijalnih interesa,stoje tema koja se provlači kroz cijelu knjigu.
 Moderna istraživanja nisu

našla nikakvu povezanost masnoće i kolesterola i srčanih bolesti, jer

prirodne masnoće nikada nisu bile opasne za čovjeka, već su od

pamtivijeka sačinjavale vrlo važan dio ljudske ishrane, neophodan za

normalan razvoj i funkcioniranje ljudskog organizma.

Bjelančevine i masnoće iz hrane životinjskog porijekla građevinski

su materijal za naše tijelo. One sadrže esencijalne (životno važne) tvari

koje tijelo ne može stvoriti samo, a bez kojih ne može funkcionirati. To

su aminokiseline iz bjelančevina i masne kiseline iz masnoća.

Bjelančevine iz biljne hrane nisu punovrijedne jer ne sadrže sve

aminokiseline koje moramo unositi hranom, kao što to sadrže

bjelančevine iz hrane životinjskog porijekla. Slično je i s masnoćama: u

biljnoj hrani nema esencijalnih masnih kiselina, kao što su EPA

(eikozapentaenska kiselina) i DHA (dokozaheksaenska kiselina) iz

obitelji omega-3

vi

. U biljnoj hrani postoji njihov predstadij ALA (alfa

linolenska kiselina) iz kojeg je teoretski moguće dobiti esencijalne

masne kiseline, ali čovjek nije sposoban za ovu pretvorbu. Priroda je to

zamislila tako da životinje koje jedu biljnu hranu pretvaraju ovaj

predstadij u esencijalne masnoće, a mi ih dobivamo jedući meso

biljojeda i riba.

Hrana životinjskog porijekla sadrži i vitamine topive u mastima

kojih nema u biljnoj hrani. To su vitamini A, D i K2, a trebamo ih za

asimilaciju bjelančevina, vitamina i minerala. Biljna hrana ne sadrži niti

vitamin B12 čiji nedostatak dovodi do mnogih ozbiljnih bolesti. Biljna

hrana je korisna, jer je to hrana koja čisti, ali čovjek nije biljojed.

Čovjek treba hranu koja hrani i hranu koja čisti, što znači namirnice i

životinjskog i biljnog porijekla. Pri tome pod biljnim namirnicama ne

mislim na monosadnice - žitarice, koje nisu izvorna hrana, već na

povrće, voće, jestivo bilje iz prirode i orašaste plodove.
Probavni trakt čovjeka građen je kao kod mesojeda i nimalo nije

sličan probavnom sustavu biljojeda. Razlike su mnoge: čovjek ima

relativno kratko crijevo, 5 puta dulje od dužine tijela, slično kao kod

životinja mesojeda. Kod ovce je, međutim, crijevo 27 puta dulje od

dužine tijela. Ovakvo dugo crijevo potrebno je da bi se probavila

celuloza iz biljne hrane. Preživanje hrane je životno važno kod

biljojeda, ali čovjek to ne radi. Želudac kod čovjeka i psa ima

zapreminu 2 l, a kod ovce 32 l. Želudac čovjeka i psa prazni se svaka tri

sata pa imamo periode kada se hrana ne probavlja, dok se kod ovce

želudac nikada ne prazni, ona non-stop probavlja hranu. U želucu ovce i

drugih biljojeda nalaze se bakterije i protozoe koje uz pomoć vrenja

razgrađuju biljna vlakna, dok želudac čovjeka i psa nemaju tu funkciju.

Čovjek i drugi mesojedi imaju u želucu jaku želučanu kiselinu kojom se

razgrađuju životinjske bjelančevine, dok je kod biljojeda želučana

kiselina vrlo slaba. Čovjek, kao i pas, ima žučnu vrećicu koju ovca

nema, jer žuč i žučna vrećica služe za razgradnju masnoće iz hrane i

nisu potrebni za probavu ugljikohidrata iz biljne hrane.

Želudac male zapremine znači da smo prilagođeni jesti

koncentriranu hranu u **malim količinama,** a želučana kiselina i žučna

vrećica pokazuju da smo prilagođeni jesti bjelančevine i masnoće

životinjskog porijekla. Čovjek treba namirnice bogate masnoćomi

koncentrirane hranjivim tvarima, jer treba građevinski materijal za

tijelo. Zato je povratak izvornoj hrani, uz izbjegavanje industrijskih

prerađevina i otrovnih kemikalija, neminovan izbor za svakog čovjeka

koji želi sačuvati prirodno stanje tijela - dobro zdravlje.

Optimalna hrana je ona vrsta hrane za koju smo genetski

prilagođeni: meso i masnoća iz riba i životinja, jaja, povrće, voće,

orašasti plodovi te u određenoj mjeri punomasni mliječni proizvodi.

Ovaj način prehrane zadnjih je godina sve popularniji te se pretvara u

snažan pokret. *Paleo, Primat, low carb* i LCHF tek su neki od naziva ovog

načina prehrane koji je po svom sastavu najsličniji izvornoj prehrani

naših predaka. Princip je jednostavan, što više čistih prirodnih

namirnica u njihovom izvornom obliku, što manje industrijskih

prerađevina sa što manje industrijskih dodataka (E-brojeva), po

mogućnosti iz organskog ili domaćeg uzgoja. Ja koristim izraz LCHF

što znači *Low Carb High Fat*, tj. manje ugljikohidrata, više masnoće.

Drugim riječima to znači da ne koristimo namirnice bogate praznim

kalorijama, šećerom i škrobom (slatkiši, kolači, sokovi i zaslađena pića,

brašno, kruh, peciva i drugi proizvodi od žitarica i brašna, tjestenina,

krumpir, bijela riža), već osnovu prehrane sačinjava **prava izvorna**

**hrana:** jaja, riba, meso, zdrave prirodne masnoće (maslac, vrhnje,

životinjske masti i hladno prešana ulja), povrće i voće. Koristimo i

punomasne mliječne proizvode (vrhnje, kefir, jogurt, sir) te orašaste

plodove i sjemenke. Nakon više desetljeća potpuno neosnovane fobije

od masnoće životinjskog porijekla, koja je nastala iz neutemeljene

kampanje protiv kolesterola, konačno se možemo vratiti prirodnom

izvornom načinu prehrane naših predaka.