Masnoće

Mlađe generacije odrasle su u uvjerenju da su masnoća i kolesterol opasni. Stariji, koji se još sjećaju da su kao djeca mazali svinjsku mast po kruhu, da nisu uklanjali masne dijelove s mesa i da su jeli slaninu kad god su je imali, odavno su se odrekli masne hrane iz straha da im se ne poveća kolesterol i ne začepe krvne žile.

Međutim, prirodne masnoće životinjskog porijekla nikada nisu bile opasne za naše zdravlje, već su od pamtivijeka sačinjavale važan dio ljudske prehrane. One su građevinski materijal za naše tijelo, neophodne za normalan rast i razvoj djece i za funkcioniranje ljudskog organizma. Teorija o štetnosti masnoće i kolesterola, na kojoj nažalost počiva cijela medicinska djelatnost, zapravo je neutemeljeni mit, proizašao iz loše provedenih zastarjelih istraživanja i iznad svega komercijalnih interesa. Najnovija istraživanja ne nalaze nikakve znanstvene dokaze o štetnosti zasićenih masnoća životinjskog porijekla i kolesterola. Zapravo, danas znamo da su industrijska biljna ulja i margarini štetni, dakle upravo ono što nam je nametnuto umjesto tradicionalnih prirodnih masnoća.

Zasićene masnoće nalazimo u mesu, jajima, svinjskoj masti, maslacu, siru, vrhnju i drugim mliječnim proizvodima, kao i u kokosovom ulju. Ove su namirnice također bogate kolesterolom, posebice žumanjak, i osobito su važne za mozak i nervni sustav. Preko 60% ljudskog mozga sastoji se od masnoće, a one su izuzetno važne i potrebne i za sve druge normalne funkcije u ljudskom organizmu. Kolesterol, kojeg nasilno nastojimo smanjiti lijekovima, zapravo nije štetan, već je to važna i potrebna tvar koju ljudsko tijelo samo proizvodi. Potreban je za cijeli niz zdravih tjelesnih funkcija – proizvodnju hormona, popravak oštećenih stanica u tijelu i jačanje imunološkog sustava organizma. Kolesterol izgrađuje staničnu stijenku, čisti i neutralizira toksine koji nastaju raznim upalnim procesima u tijelu, štiti srce i mozak. I majčino mlijeko obiluje kolesterolom i enzimima koji djetetu pomažu da što bolje iskoristi ovu hranjivu tvar, jer upravo novorođenčad i mala djeca trebaju puno kolesterola radi normalnog razvoja mozga, živčanog sustava i drugih važnih funkcija u tijelu.

Hrana bogata prirodnim masnoćama oduvijek je bila čovjekova izvorna i prirodna hrana. Ono što je štetno je nova, rafinirana, industrijski procesirana hrana, puna industrijskih ulja i trans masti, kemijskih aditiva, pšeničnog glutena, šećera i glukozno-fruktoznog ili kukuruznog sirupa. Danas imamo vrlo ozbiljne dokaze da je ta nova hrana uzročnik civilizacijskih bolesti zapadnog svijeta: debljine, dijabetesa tipa 2, srčano-žilnih bolesti, kroničnih crijevnih bolesti, autoimunih bolesti, alergija i mnogih vrsta raka.

Ali zašto nas onda stručnjaci već desetljećima savjetuju da ne jedemo masno? Nažalost, mi ne živimo u humanitarnom, već u ekonomskom društvu koje se zasniva na profitu, a prehrambena industrija i masovni uzgoj hrane, kao i sve ostalo, dio je tog ekonomskog društva. Proizvođači gledaju što im se više isplati, a ne što je za nas potrošače zdravije, a k tome i državne institucije zadužene za prehranu i zdravlje, prvenstveno štite industriju umjesto nas. Strah od visokog kolesterola potencira i farmaceutska industrija, iz čistih komercijalnih razloga jer su statini, sredstva za snižavanje kolesterola, najprodavaniji lijekovi na svijetu. Kampanja protiv kolesterola zapravo je najveća prevara 20. stoljeća.