

STEPHEN LE

A táplálkozás százmillió éves története

Fordította Varró Zsuzsa

STEPHEN LE

A táplálkozás százmillió éves története

Mit ettek az őseink,
és miért fontos ez ma?



TYPOTEX

A könyv megjelenését a Nemzeti Kulturális Alap
a kiadói program keretében támogatta.



Nemzeti Kulturális Alap

A fordítás a következő kiadás alapján készült:

100 million years of food

Copyright © 2016 by Stephen Le. All rights reserved.

Hungarian translation © Varró Zsuzsa, 2021

Hungarian edition © Typotex, Budapest, 2021

Engedély nélkül semmilyen formában nem másolható!

Lektorálta: dr. Wunderlich Lívius

ISBN 978 963 493 107 2

Kedves Olvasó!

Köszönjük, hogy kínálatunkból választott olvasnivalót!

Újabb kiadványainkról, akcióinkról a www.typotex.hu

és a facebook.com/typotexkiado oldalakon értesülhet.

Typotex Kiadó

Alapította Votisky Zsuzsa, 1989

A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Németh Kinga

Főszerkesztő: Horváth Balázs

Felelős szerkesztő: Széll Szilvia

Tördelés: Fodor Gábor

Borítóterv: Somogyi Péter

Készült a Pauker Nyomdában

Felelős vezető: Vértés Gábor

TARTALOM

Bevezetés	9
Ízletes ízeltlábúak	15
A csábítás trükkjei a gyümölcsöknél	25
A hús kísértése	53
Ki (nem) szereti a halat?	71
Keménykedő keményítők	91
Elixírek	111
Titokzatos nyavalyák és a parazitapaktum	125
Jóából is megárt a sok: kalóriák	157
A táplálkozás jövője	185
Utószó	227
Köszönetnyilvánítás	235
Jegyzetek	237
Irodalom	253

Apámnak és anyám emlékének

BEVEZETÉS

MIT EGYÜNK, ÉS HOGYAN ÉLJÜNK?

Az emberek világszerte egyre növekvő mértékben szenvednek az olyan egészségügyi problémáktól, mint az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség, a köszvény, a magas vérnyomás, a mellrák, a különféle ételallergiák, az akne vagy a rövidlátás. Ezek a „civilizációs betegségeknek” is nevezett problémák az elmúlt évszázadokban és évtizedekben szinte már általánossá váltak. Azok a bevándorlók, akik a világ fejlettebb régióiban telepednek le, sokszor még inkább ki vannak téve ezeknek az egészségügyi gondoknak, mivel átveszik az ottani, számukra új életvitelbeli és táplálkozási szokásokat. Igaz ugyanakkor, hogy a jobb egészségügyi ellátás és a várható élettartam meghosszabbodása nagyban hozzájárul azokhoz az okokhoz, amiért kénytelenek ezekkel az újfajta betegségekkel szembenézni. E problémák gyors előretörése azonban mégiscsak azt jelzi, hogy valami más baj is van – de vajon mi lehet az?

A táplálkozás százmillió évről szóló könyvemnek az a legfőbb állítása, hogy napjainkban azért áraszt el bennünket a különféle betegségek valóságos özöne, mert az étrendünk, az életmódunk és a környezetünk az őseinkéhez képest jelentősen megváltozott. A könyvből kiderül majd, hogyan táplálkoztak és éltek őseink, továbbá gyakorlati javaslatok is találhatók benne arra vonatkozólag, hogy kisebb módosításokkal hogyan illeszthetjük be őseink szokásait a mai mindennapi életünkbe, hogy elkerüljük vagy legalább késleltessük a főbb krónikus betegségek kialakulását.

A józan ész is azt diktálja, hogy úgy étkezzünk és éljünk, mint elődeink, és számos könyv foglalkozott már ennek megvalósítási módjaival. Ugyanakkor komoly nézeteltérések vannak a tekintetben, hogy az ősi táplálkozás és életmód mely aspektusait is kellene átvennünk és a magunkévá tennünk. A paleodiéták némely változatában pél-

dául azt javasolják, hogy kerüljük a mezőgazdaságból származó olyan alapélelmiszereket, mint a kenyér, a rizs, a bab és a tej, és fogyasszunk helyettük inkább húst és zöldségeket, míg mások azt állítják, hogy az amerikai farmerek kenyéren, babon és tejen alapuló hagyományos földművesétrendje a legegészségesebb.

Az én szüleim az 1960-as években vándoroltak be Vietnámból Kanadába. Egy montreali egyetemen ismerkedtek meg, és három fiút neveltek fel Ottawa egyik juharfákkal szegélyezett kertvárosában. Mivel odavoltam a rovarokért és egyéb apró lényekért, én lettem az ügyeletes tudós a családban. Negyedikes koromban egy mikroszkópot kaptam karácsonyra, amelyet üveglapokon szétlapított szúnyogok tanulmányozására használtam. A következő évben Charles Darwin *A fajok eredete* című műve várt a karácsonyfa alatt. A könyv rendkívül apró betűkkel volt írva, a nyelvezete pedig kisiskolás fejjel követhetetlen volt, de annyit így is éreztem, hogy forradalmi gondolatok bújnak meg ezeken a lapokon.

Nyolcéves voltam, amikor megérkezett hozzánk a nagyanyám Vietnámból. Akkor láttam őt először. Egy nagykendőbe volt bugyolálva, púpos volt, és ráncos, akár egy boszorkány. Nagymama kinyitotta a bőröndjét, és átnyújtott nekem egy lakozottfa-szemekből készített övet és egy papírvékony szelet szárított banánt, amelynek mézes ízét szinte még ma is érzem a számban. Egyszer, egy iskolai szünetben az öcsémrel ellátogattunk hozzá abba a lakásba, ahol a nagynénémmel élt. Nem volt náluk se energiaszelet, se joghurt, se bömbölő televízió – csak egy hintaszék, néhány polc tele érthetetlen nyelven íródott könyvekkel, egy üveg halszós, egy rizsfőző, néhány régi, gyűrött vászon konyharuha és az ablakon beáradó lágy napfény. Nagymama nem törődött a helyes táplálkozásra vonatkozó hivatalos ajánlásokkal – nem is értett angolul –, ugyanúgy élt egész életében, és azt ette, amit az ősei: egy tál rizst, néhány marék szárított, darabolt sertéshúst halszósszal leöntve, mellé pedig egy halom, wokban sült spenótot. Örültem, amikor este végre hazamehettem a videójátékaimhoz és az energiadús rágcáslnivalóimhoz.

Nem tulajdonítottam különösebb jelentőséget a nagyanyám étrendjének, amíg huszonhárom éves koromban, életemben először el nem látogattam Vietnámba. Bármerre jártam az országban, feltűnést keltem, mivel a helybéliekhez képest szinte égimeszelő voltam. Bár 177 centiméteres magassággal és 68 kilómmal a korosztályomban átlag

alattinak számítok Kanadában, így is tíz centivel magasabb és tizenkét kilóval nehezebb voltam észak-vietnámi kortársaimnál, akik pedig két és fél centivel voltak magasabbak és nyolc kilóval súlyosabbak, mint a velük egykorúak egy generációval korábban.¹ Minek tulajdonítható ez a gyors változás? Amikor Vietnámban bárhol meghívtak vendégségbe, a házigazda rendszerint valóságos lakomákat tálalt fel, amelyekben bőségesen volt sertéshús, csirke vagy hal. Ha azonban váratlanul top-pantam be étkezési időben hétköznapi emberekhez, megpillanthatam a vidéki konyhát a maga mindennapiságában: fehér vagy barna rizs, őserdei zöldségek, ízesítésként erjesztett hal- vagy szójaszós, tofu, illetve kis rák- és haldarabkák. A húspanban és tejtermékben gazdag észak-amerikai étrend engem nyilvánvalóan magasabbá tett, de mint később megtudtam, az ilyenfajta étrenden élőknel nagyobb bizonyos krónikus betegségek kialakulásának a kockázata.

Odahaza Kanadában anyámnál mellrákot diagnosztizáltak, és a kór átterjedt a tüdejére is. Miután befejeztem doktori tanulmányaimat Los Angelesben, három hónapra hazaköltöztem, hogy segítsék anyámat ellátni és gondozni. Hatvanhat éves korában halt meg, mindössze két évvel a saját édesanyja halálát követően, aki kilencvenkét évet élt. A családban mindenki másként próbálta feldolgozni a történeteket. Apám közhasznú tevékenységekbe fektette az energiáit, a testvéreimet lefoglalta a saját családjuk, én pedig elhatároztam, hogy az ősi táplálkozás és életmód kutatásába vetem bele magam. Ki akartam deríteni, milyen rizikófaktorok húzódnak meg a mellrák és más, a nyugati civilizációval gyakran összefüggésbe hozott betegségek mögött.

Biológiai antropológiát (az ember evolúciójával foglalkozó tudományt) tanultam a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetemen (UCLA), majd két évig kutattam az emberi táplálkozást és az azzal összefüggésbe hozható betegségeket szerte a világon. Megfigyeltem és megkóstoltam, mit esznek az emberek, és beszélgettem termelőkkel, egészségügyi szakemberekkel és másokkal, akiknek közül van az ételekhez és a táplálkozáshoz. Kezdtém megérteni, miért vallanak egymástól gyökeresen eltérő nézeteket az egészségügyi szakértők arról, hogy mely ételek egészségesek. Először is, nagy a zavar a rövid távú és a hosszú távú egészség megkülönböztetését illetően. Egy olyan étrend, amittől valaki magasabb, erősebb vagy termékenyebb lesz, bizonyos fokig egészséges ugyan, de kizárólag ettől még nem biztos, hogy az illető tovább is fog élni. Evolúciós szempontból ez teljesen érthető, ahogy azt

majd később látni fogjuk, de a rövid és a hosszú távú egészség közötti különbségek fölött sok egészséggel foglalkozó kutató átsiklik, vagy félreértelmezi őket. Ezzel elérkeztünk a második főbb gondolkodásmódbeli buktatóhoz, amelybe az étkezés és táplálkozás szakértői és az ilyen témákról publikáló írók rendre beleütköznek: mégpedig, hogy hajlamosak figyelmen kívül hagyni vagy félreérteni az emberi evolúciót, és helyette inkább az emberi táplálkozás és fiziológia túlságosan leegyszerűsített modelljeire koncentrálnak. Megpróbálni megérteni az emberi táplálkozást és egészséget anélkül, hogy megértenénk az evolúciót, olyan, mint kihallgatni egy beszélgetésfoszlányt a szövegekörnyezet ismerete nélkül: nem lesz sok értelme, vagy tévútra vezet.

A megfigyeléseim és a táplálkozással foglalkozó tudományos kutatások újraértelmezésének eredményeképpen felfedeztem néhány eljárást, amelyeket az egészségünk megőrzése érdekében alkalmazhatunk. Ezeket a lépéseket a könyvben több helyen is taglalom, és összefoglalom az utószóban is. Mindazonáltal van három dolog, amit a mai modern társadalmakban élők egészségének megőrzése érdekében én a legfontosabbnak tartok. Ezek a következők:

Mozogjunk! A táplálkozással összefüggő betegségek túlnyomó része az emberi életmódban bekövetkezett alapvető változásból fakad: az embert folyamatosan próbára tevő fizikai és szellemi tevékenységről áttértünk az ülő életmódra, amelyet eszelős testmozgásrohamok szakítanak meg (már ha egyáltalán). Bár a közhiedelem szerint őseink az állandó fizikai igénybevétellel sokkal több kalóriát égettek el, mint a mai emberek, a rendelkezésre álló bizonyítékok paradox módon nem támasztják alá ezt a feltételezést. Sőt mi több, bár az elmúlt évtizedekben robbanásszerűen megnőtt a testmozgás népszerűsége, ugyanezen idő alatt a kóros elhízás mértéke is tovább növekedett. Az elégtelen testmozgás és az elhízás közötti kapcsolatot bírálók rámutattak, hogy a mozgástól az emberek éhesebbek lesznek, ezért többet kezdenek enni, a test pedig ezt az anyagcsere lassításával kompenzálja, amivel semmissé teszi a testedzés minden előnyét.

Mint kiderült, a fizikai aktivitásnak a jellege, nem pedig a mennyisége a döntő. (A szellemi aktivitás lanyhulása is veszélyes lehet az egészségre, mint majd később látni fogjuk.) Hímnemű őseink körülbelül tizennégy és fél kilométert tettek meg gyalog naponta, a nők pedig mindennap közel tíz kilométert. A gyaloglás csökkenti az IGF-1 (1-es típusú inzulinszerű növekedési faktor) hormon szintjét, és ezzel

mérsékli az olyan hormonális alapú betegségek kialakulásának a kockázatát, mint a mell- és prosztaták vagy az akne. A hosszas gyaloglás csökkenti a cukorbetegség rizikóját, és fogyni is lehet tőle. Ehhez képest egy átlagember naponta körülbelül négy kilométert tesz meg a saját lábán, a nap többi részét pedig ülésel, autóvezetéssel és majdnem ötórányi tévénézéssel tölti. A tévénézést összefüggésbe hozták az elhízás, a kettes típusú diabétesz, a szív- és érrendszeri betegségek és – nemes egyszerűséggel – a korai elhalálozás nagyobb kockázatával.

Fiatalabb korunkban együnk kevesebb húst és tejterméket! Kerüljük a cukrot és a bő olajban sült ételeket! A hús legalább kétmillió évre visszamenőleg alapvető volt az étrendben, de az elmúlt tizenkétezer év nagy része során az emberek többségének sokkal kevésbé volt módja hozzájutni. Körülbelül kilencezer éve néhány populációban elkezdték megfėjni a teheneket és a kecskéket, de a legtöbb nép számára a tejtermékek a hús és a zsír pótlékául szolgáltak. A hús és a tej rendkívül tápláló, tartalmazza az emberi élet fenntartásához szükséges valamennyi aminosavat, ásványi anyagot, zsírsavat és vitamint, de e két dolog együttes fogyasztása az újabb időkben példa nélküli az emberiség történetében – és túl sok is. Ráadásul, ahogy egyes népek gazdagabbá váltak, az emberek cukorhoz és növényi olajokhoz is hozzájutottak.

A hormonműködés – mint például az inzuliné és az IGF-1-é – felborul, ha túl sok állati fehérjét, cukros és olajban sült ételt eszünk.² Ha több állati eredetű ételt fogyasztunk, valószínűleg magasabbak, erősebbek és termékenyebbek leszünk, és jobban is fogjuk érezni magunkat, ezek az ételek azonban valószínűleg megrövidítik az élettartamunkat. A húsfogyasztás a fiatalabbak hosszú távú egészségére a legveszélyesebb, mivel a daganatos és más krónikus betegségek általában évtizedek alatt alakulnak ki. Az idősebbek egészségének viszont jót tehetnek a tápanyagban gazdag állati eredetű ételek. Paradox helyzet, hogy elkényeztetjük gyermekeinket, és hagyjuk, hogy azt egyenek, amit akarnak, amikor pedig már idősebbek vagyunk, és krónikus betegségekben szenvedünk, önmérsékletre intjük magunkat. Ez teljesen elhibázott stratégia. Ha az a célunk, hogy segítsünk a gyerekeknek elkerülni a krónikus betegségeket, akkor korlátoznunk kellene náluk az állati eredetű ételek fogyasztását; az időseket viszont bátran buzdíthatnánk arra, hogy egyenek húst, és élvezzék az életet.

Táplálkozzunk hagyományainknak megfelelően! Ahelyett, hogy azon aggódnánk, mit együnk és mit ne, táplálkozzunk inkább hagyományá-

inknak megfelelően! Az évszázadok alatt tradicionálissá váló étrendek azon alapulnak, hogy az ételek kombinációja mennyire tett jót az egészségnek, és milyen jó az összetevők együttes íze. Amikor őseink húshiányban szenvedtek, számtalan módot találtak ki arra, hogy ízletes és egészséges ételeket készítsenek, amelyekben megfelelő egyensúlyban vannak a tápanyagok. Sőt mi több, azokban a társadalmakban, ahol az emberek évszázadokig vagy évezredekig egy bizonyos étrenden éltek, az anyagcseréjük fokozatosan alkalmazkodott ehhez, mint például a laktóz (tejcukor) megemésztéséhez az észak-európai, indiai és kelet-afrikai emberek esetében. Étkezzünk hagyományos módon, együk azt, amit a *mi* őseink ettek.

Az egyik probléma ezzel a stratégiával, hogy sokan nem tudják, mit ettek az őseik. Ebben a könyvben bejárjuk a táplálkozás történetének legfontosabb állomásait, a gyümölcsöktől, hústól, keményítőktől, alkoholtól és tejtermékektől egészen a vízi élőlényekig és a genetikailag módosított terményekig, és megnézzük, miért ettük a különböző ételeket, illetve hogy ezek milyen hatással vannak az egészségünkre. De legelőször is visszamegyünk százmillió évet az időben, és szemügyre veszünk egy olyan ételfajtát, amelyet néhány nagyon távoli ősünk nyilvánvalóan nagy élvezettel fogyasztott: a rovarokat és egyéb csúszómászókat. Az őseinknek megfelelt – vajon megfelelne nekünk is?