

Pratarmė

Nors Jungtinės Valstijos yra galingiausia nacija visoje Žemėje, viena sritis, kurioje ši šalis nepranoksta kitų – tai sveikata. Ir ateitis nėra šviesi. Beveik trečdalis mūsų mažų vaikų yra nutukę, o daugelis visai nesportuoja. Nesvarbu, kiek būtų pateikiama informacijos apie sėslios gyvensenos ir perdirbtu maistu paremtos dietos keliamus pavojus, mes savo gyvensenos nekeičiame. Būtų idealu, jei amerikiečiai gebėtų finansinę savo gerovę paversti įpročiais, vedančiais į ilgesnį ir geresnį gyvenimą, nevarginamą lėtinių ligų, kurios brangiai kainuoja. Tačiau dauguma Jungtinių Valstijų, Vakarų Europos, Rusijos ir daugelio kitų pasiturinčių šalių suaugusiųjų yra nutukę, jų mityba netinkama. Nors puikios kokybės maisto galima lengvai gauti visose Jungtinėse Valstijose, Amerikos visuomenė – ir turtingi, ir skurdžiai – valgo nesveiką maistą. Iš tiesų, svarbiausi amerikiečių kalorijų šaltiniai yra daugybė tokių produktų, kurių net nelaikyčiau „tikru“ maistu; pienas, kola, margarinas, balta duona, cukrus ir pasterizuotas perdirbtas amerikietiškas sūris.

Nors rūkymui skirta daug dėmesio dėl pavojų, kuriuos jis kelia visuomenės sveikatai, ir nors prieš cigarečių vartojimą vykdoma intensyvi lobistinė veikla, nutukimas yra svarbesnis lėtinių ligų ir blogos gyvenimo kokybės prognostinis rodiklis nei kuris kitas visuomenę plakantis rimbas. Neseniai ištyrus 9500 amerikiečių nustatyta, kad 36 procentai jų turėjo antsvorio, 23 procentai buvo

nutukę ir tik 19 procentų jų – kasdien rūkantys, o 6 procentai gausiai vartojantys alkoholinius gėrimus. Pasiūlytos kelios šiuolaikiniame mūsų gyvenime atsiradusios nutukimo epidemijos priežastys. Tai visur prasismelkiantis reklamos vaidmuo vakarietiškoje visuomenėje, šeimos ir socialinių sąsajų praradimas, įsigalėjusi sėsli gyvensena ir laiko trūkumas šviežiam maistui. 1978 m. ne namie buvo suvartojama 18 procentų visų asmens gaunamų kalorijų; šiuo metu šis skaičius yra 36 procentai. 1970 m. amerikiečiai greito maisto suvalgydavo už 6 milijardus dolerių. Artėjant 2000 m., šis skaičius jau buvo 110 milijardų.

Prastos mitybos padariniai gali būti ir sumažėjęs produktyvumas darbe bei mokykloje, vaikų ir paauglių hiperaktyvumas bei nuotaikos svyravimai, o visa tai labai išryškina streso, atskirties ir nesaugumo jausmus. Paveikiami net ir pagrindiniai su gyvenimo kokybe susiję dalykai, pavyzdžiui, vidurių užkietėjimas, dėl jo amerikiečiai kasmet išleidžia 600 milijonų dolerių laisvinamiesiems vaistams.

Bėgant laikui bjaurojantis nutukimas tipiniam suaugusiam amerikiečiui sukelia polinkį į depresiją, diabetą ir hipertenziją, padidina mirties riziką kiekvienai amžiaus grupei ir beveik kiekvienai etninei ir lyties grupei. JAV vyriausiasis chirurgas pranešė, kad nutukimas sukelia arba su juo yra susiję 300 000 mirčių kasmet. Vien tik diabeto dažnumas nuo 1990 m. padidėjo trečdaliu, o šios ligos gydymas kainuoja 100 milijardų dolerių per metus. Be to, dėl ligų, susijusių su nutukimu, prarandama daugiau darbo dienų, nei dėl kurių kitų ligų; nutukimas gerokai padidina išlaidas vaistams ir ligoninėms, gydantis nepagydomas degeneracines ligas.

Vyriausybės politikos galios suvaldyti nutukimo proveržį nėra didelės, tačiau mūsų nacionaliniai lyderiai palaiko formalius kvietimus suvienyti nacionalines pastangas, keliančias visuomenės sąmoningumą, suvokiant antsvorio pavojus. Kaip programos *Sveiki žmonės 2010 m.* dalį, federalinė vyriausybė pasiūlė kelis žingsnius

mažinant su dieta ir kūno svoriu susijusių lėtinių ligų paplitimą, skatinant geresnius sveikatos ir mitybos įpročius. Ši programa nustatė mitybos rekomendacijas ir paskatino užsiimti kūno lavinimo pratimais, tačiau šios pastangos nesugebėjo pakeisti daugelio amerikiečių galvosenos, padrąsinti jų širdžių. Visuomenei aišku, kad nedideli valgymo įpročių pakeitimai vargiai galėtų taip lengvai pakeisti gyvenimą. Todėl žmonės atsigręžia į stebuklingus vaistus, piliules, papildus, gėrimus ir dietos planus, kurie paprasčiausiai neveikia arba yra nesaugūs. Po kelių nesėkmingų bandymų prarandama viltis.

Kitaip nei gydant daugelį įvairių ligų, vaistas nuo nutukimo yra žinomas. Tūkstančių žmonių tyrimai parodė, kad dramatiškas valgymo įpročių pakeitimas ir kasdieniai fiziniai pratimai padeda numesti svorį, taip pat 60 procentų sumažina lėtinių ligų, pavyzdžiui, diabeto tikimybę. Paskleisti išsamią informaciją apie tai yra ganėtinai lengva, bet daugybė knygų apie dietą ir dietinius preparatus yra sukūrusios be galo sudėtingų ir prieštaringų galimybių spektrą tiems, kurie tiesiog beviltiškai norėtų sumažinti savo kūno svorį. Išėjęs dr. Joelio Fuhrmano knygai, kurioje išdėstyta tobulai racionali, paprasta ir ilgai trunkanti dieta, aš tikiu, kad mes tapsime sveikatos proveržio liudininkais. Jei tikrai laikysitės šios dietos, nė kiek neabejoju, kad ji jums padės.

Savo planu dr. Fuhrmanas, pasaulinio lygio mitybos ir nutukimo mokslinių tyrimų specialistas, pažengė toliau nei Nacionaliniai sveikatos institutai ir Amerikos širdies asociacija, teikianti savo mitybos rekomendacijas. *Valgyk, kad gyventum* šiuos nacionaliniu lygmeniu patvirtintus standartus nukelia per kvantinį šuolį į priekį. Įprastiniai standartai yra sukurti masiniam vartojimui ir siūlo tik nedidelius dabartinių mūsų valgymo įpročių pakeitimus, o dr. Fuhrmano knyga skirta tiems, kurie siekia perversmo. Aš siūsdavau savo pacientus pas dr. Fuhrmaną ir pirmasis pamatydavau, kaip galingi jo metodai sudomina ir motyvuoja

žmones, paskui būdavau liudininkas nuostabių rezultatų, kai ne tik sumažėdavo svoris, bet ir pasitaisydavo sveikata.

Esu širdies ir kraujagyslių chirurgas, kuriam galva susukta medicinos ir chirurgijos „aukštųjų technologijų“. Vis dėlto įsitikinau, kad mūsų medicinos arsenale labiausiai nepastebėtas įrankis – tai paties organizmo gebėjimas sveikti jei tik jis gauna tinkamą maistą.

Dr. Fuhrmanas mitybos mokslų laimėjimus pritaiko mūsų gyvenimuose: atrodo, tai lengvai išmokstama, prikausto dėmesį, yra malonu. Jo paties sveiko proto, ir moksliniais tyrimais paremti sprendimai, kuriais jis susidoroja su daugybe negalavimų, sukeltų prastos mitybos, privers daugelį skaitytojų pagerinti sveikatą nelaukta greitai ir lengvai. Jis primena mums, kad ne visi riebalai ar angliavandeniai yra geri ar blogi ir kad gyvūniniai baltymai katalizuoja daugybę žalingų poveikių mūsų sveikatai. Gydytojas ragina mus vengti perdirbto maisto ir ieškoti maistinių medžiagų bei fitochemikalų pilno šviežio maisto. Galų gale, jis pasiūlo skanios mitybos planą, kurio lengva laikytis. Vis dėlto, kad nesuklaidinčiau, turiu pasakyti, jog informacija, kurią rasite šioje knygoje, mes jums iššūkį; dėl autoriaus cituojamų mokslinių įrodymų bus sunku ignoruoti ilgalaikį tipinės amerikietiškos dietos poveikį. Iš tiesų tai visus mus pažadinantis skambutis, kad imtume keisti savo gyvenimą. Na, o dabar jau laikas šiai informacijai leisti veikti ir visiems amerikiečiams siekti puikios sveikatos. Tad eikime ir siekime!

Dr. Mehmetas C. O.

Širdies ir kraujagyslių instituto direktorius
Kolumbijos presbiterijonų medicinos centras

VALGYK, KAD GYVENTUM