

## Największy przekręt żywnościowy XX wieku

---

div>

### Największy przekręt żywnościowy XX wieku

"Nie jedz mięsa i masła, bo zawarty w tych produktach cholesterol jest szkodliwy. Lepiej jedz margarynę, która nie ma cholesterolu". Takie ostrzeżenia i zachęty słyszemy z reklam. Okazuje się, że to nieprawda.



Foto: sxc.hu

Nasza wiedza na temat żywności cały czas się zmienia, bo cały czas trwają badania i dochodzi się do nowych odkryć. Jednak powszechna wiedza na tematy żywieniowe jest kształtowana głównie pod wpływem reklam i tego, co powie jeden lub drugi celebryta w telewizji.

**Krystyna Naszkowska**, autorka książki "Jedz co chcesz. Sąd nad polskim stołem" uważa, że wiedza specjalistów, osób mających ogromną wiedzę na temat żywności, często nie przedostaje się do opinii publicznej. Nie przedostaje się z różnych powodów, ale głównie dlatego, że nie pozwalają na to wielkie grupy lobbujące, posiadające wielkie pieniądze.



Krystyna Naszkowska (L) oraz Agata Ziemnicka (P)

Przykładem jest przemysł olejarski, który ma wielkie pieniądze, dużo większe niż przemysł mleczarski, który produkuje masło. Dlatego wszędzie słyszymy, że powinno się jeść margarynę zamiast masła. - Ja uważam to za sprawę wręcz kryminalną, bo nie powinno się mówić, że dzieci powinny jeść tylko margarynę - mówi Naszkowska w **radiowej Jedynce**.

Zwraca uwagę, że jeszcze bogatszy przemysł farmaceutyczny wmawia ludziom, że cholesterol jest naszym potwornym wrogiem, dlatego powinniśmy łykać suplementy diety, żeby walczyć z cholesterolem, który dostaje się do organizmu człowieka z jajami, mięsem, smalcem czy masłem. I to jest - zdaniem gościa "Czterech pór roku" największe oszustwo. - Naukowcy doskonale wiedzą, że cholesterol, który jemy z produktami zwierzęcymi nie odkłada się w organizmie człowieka. Odkłada się ten, który produkuje wątroba. Fobia antycholesterolowa, rozpętana na przełomie lat 50., i 60. jest największym przekreśleniem XX wieku, wywołanym na potrzeby przemysłu farmaceutycznego i olejarskiego - mówi.

Kolejnym mitem jest pogląd, że jaja szkodzą, bo też są pełne cholesterolu. - Jaja możemy jeść w dowolnej ilości, są zupełnie nieszkodliwe - mówi dietetyk **Agata Ziemnicka**. I zachęca do jedzenia jaj. Choć niektórzy lekarze dalej powielają mity ostrzegając starszych ludzi przed jedzeniem jajek, mimo to, że Amerykanie już dawno odwołali propagowane kiedyś stwierdzenie, że jaja szkodzą.

Już tak prosto nie jest z mlekiem. W zależności od wieku i stanu zdrowia trzeba z mlekiem uważać. Jedni piją je w dowolnych ilościach i czują się świetnie, innym może zaszkodzić. To bardzo indywidualna sprawa. Większość po wypiciu mleka źle się czuje. Małe dzieci w ogóle nie powinny pić mleka zwierzęcego, bo za dużo jest w nim potasu i białka. - Natomiast produkty powstające z przetworzenia mleka, które są fermentowane, są zupełnie inne, ponieważ cukier, który niezbyt dobrze się wchłania jest przez bakterie przetwarzany. Dlatego jogurty, kefir, czy maślanka są zdecydowanie lepiej wchłaniane niż surowe mleko.

Krystyna Naszkowska jest też sceptyczna wobec żywności ekologicznej. Powołując się na badania twierdzi, że ta żywność niczym nie różni się od powszechnie dostępnej. A to dlatego, że nawet, jeśli nie używa się środków ochrony roślin, to rośliny ekologiczne dojrzewają w tym samym środowisku co inne rośliny. Czerpią tę samą wodę, powietrze też jest to samo.

Posłuchaj całej rozmowy, w której poruszono również temat żywności genetycznie modyfikowanej GMO.

**Rozmawiał Roman Czejarek.**

---

Autor: .polskieradio.pl

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)