

Anita Šupe je v knjigi *Resnica in laži o hrani* razrušila ustaljene mite o prehrani

Špeh ni greh

Knjiga *Resnice in laži o hrani* je prvenec nutricionistke Anite Šupe, Šibenčanke, ki živi in dela na Švedskem. V njej je razrušila vse ustaljene mite o prehrani: da je prehranjevanje po prehranski piramidi zdravo, da so nasičene maščobe nezdrave ... Kajti prav v zadnjih desetletjih, odkar so »strokovnjaki« začeli s svojimi prehranskimi pridigami, so se po svetu razširile epidemije debelosti, srčnožilnih obolenj, sladkorne bolezni, raka, avtoimunskih bolezni, bolezni črevesja, alergij in drugih degenerativnih bolezni. Iz teh protislovij bi bilo treba razbrati, da je tu nekaj očitno zelo zelo narobe, pravi Anita Šupe. Naj dodamo, da so »pravila« o prehranjevanju, ki so opisana v njeni knjigi, dejansko napotila, ki jih zagovarjajo švedske zdravstvene oblasti in jih uvajajo v sistem zdravega prehranjevanja.

Pojem »zdrave« prehrane »strokovnjaki« za prehranske smernice najpogosteje povezujejo z *light* proizvodi, vegetarijanstvom in s povečanim uživanjem žit, sadja, zelenjave, hkrati pa nam svetujejo, naj omejimo uživanje rdečega mesa, jajc in polnomasnih mlečnih izdelkov. A človek je bil stotisoče let lovec in nabiralec in je živel od hrane živalskega izvora, bogate z beljakovinami in maščobami, o katerih danes vemo, da tvorijo gradbeni material za naše telo, jim nasprotuje Anita Šupe. Poljedelstvo, ki je prineslo veliko spremembo z novo vrsto hrane – žitom, se je razvilo razmeroma pozno v naši zgodovini in po izsledkih vse več raziskav se človek fiziološko nikoli ni prilagodil tako veliki količini škroba in drugim kemičnim spojinam, ki jih najdemo v žitih, pojasnjuje.

Pristavlja, da se je še večja sprememba zgodila nedavno, ko je industrija

Optimalna hrana je še vedno tista, na katero smo prilagojeni z našim »paleolitskim« telesom.

začela hrano obdelovati in predelovati. Našim še vedno »paleolitskim« telesom so povsem tuje in nenaravne stvari, kot so sladkor in rafinirani ogljikovi hidrati, rafinirana in hidrogenirana – okrepljena rastlinska olja kot tudi razni umetni dodatki in kemikalije, ki jih uporablja živilskopredelovalna industrija, pravi.

NEZDRAVE MAŠČOBE?

Najhujši preobrat pa se je zgodil ne tako davno, konec sedemdesetih in v začetku osemdesetih let minulega stoletja, ko so »strokovnjaki« oznanili, da maščoba debeli, holesterol pa ubija. »Preostanek zgodbe nam je že dobro znan: da bi se ljudje izognili tej „strašni“ maščobi,



Knjiga pojasnjuje, da so nas »strokovnjaki« zavedli v napačno prehranjevanje (poiščite jo na www.misteriji.si).

so začeli jesti več hrane, ki temelji na žitih, več ogljikovih hidratov in predelanih živil. Namesto nasičenih maščob živalskega izvora so začeli uporabljati rafinirana rastlinska olja ter hidrogenirane masti in transmaščobe. Od takrat se po svetu širi epidemija debelosti, diabetesa, bolezni srca in ožilja, avtoimunskih bolezni, alergij in raka. Danes dve tretjini prebivalcev zahodnega sveta trpita zaradi prevelike telesne teže ali debelosti, polovica prebivalcev jemlje zdravila, starejši ljudje pa dnevno jemljejo najmanj tri tablete. Ali smo kot vrsta dejansko gensko tako „nepopolni“, da se ne moremo obdržati pri življenju brez tablet in zdravnika?« se sprašuje.

Ne, odgovarja avtorica, le napačno se prehranjemo, v kar so nas bili zavedli »strokovnjaki«. Za avtorico je zatorej optimalna hrana za ljudi še vedno tista, na katero smo gensko prilagojeni: meso in maščoba rib in živali, jajca, vrtnine, sadje, orehi in v določeni količini polnomastni mlečni izdelki. »Ta način prehrane je v zadnjih letih vse bolj priljubljen in se pretvarja v močno gibanje. »Paleo«, »primal«, »low carb« in »LCHF« (Low Carb High Fat – manj ogljikovih hidratov in več maščobe) so samo nekatera imena tega načina prehranjevanja, ki je po svojem sestavu najbolj podoben izvorni hrani naših prednikov,« priporoča in natančno razloži v svoji knjigi.

ŽITA?

Žita lahko jemo samo, če jih prej pravilno pripravimo, pravi. Po izsledkih raziskav tradicionalnih kultur so narodi, ki so jedli žita, le-te najprej namakali, nakalili in/ali fermentirali, da so iz njih odstranili antihranila. »Z namakanjem žit se encimi in laktobakterije razgradijo in nevtralizirajo fetinsko kislino. Namaka-

nje v topli vodi nevtralizira tudi zaviralce encimov, ki so v vseh žitih, zato se z njihovo nevtralizacijo spodbudi nastajanje mnogih dragocenih encimov, ki nam pomagajo izkoristiti veliko več vitaminov iz žit, zlasti tistih iz skupine B.«

V preteklosti so ljudje širom po svetu vedeli, kaj morajo narediti, da so semena in zrnje lažje prebavljivi in koristnejši, danes pa ob vsej znanosti o tem ne vemo skoraj ničesar, pravi, ker je industrija prevzela stvar v svoje roke in začela s hitro pripravo hrane.

»Živali – prežvekovalci, na primer krava, imajo štiri želodce, od katerih prvi služi kot prostor za fermentacijo, kjer bakterije razgrajujejo sestavine iz rastlinske hrane. Ker mi v svojem pre-

ANITA ŠUPE

Anita Šupe je diplomirala s področja prehrane in nutricionizma na Univerzi v Göteborgu na Švedskem. Svoje znanje utemljuje tudi na večletnem samostojnem raziskovanju strokovne literature o vplivu prehrane na zdravje. »Za razliko od večine nutricionistov sama ne sledim uradnim splošno sprejetim prehranskim smernicam, za katere se je v praksi izkazalo, da so znanstveno neutemeljene, osnovane na mitih, predsodkih in komercialnih interesih,« pravi o sebi avtorica knjige *Resnice in laži o hrani*.



Foto arhiv Anita Šupe

bavnem sistemu nimamo te možnosti predprebave rastlinske hrane, moramo, če želimo jesti žita, oponašati ta proces, preden jih vnesemo v organizem. Kruh, ki so ga pekli stari narodi, je bil vedno

pripravljen iz kislega testa, ki je vzhajalo nekaj dni. S tem postopkom so iz žit nevtralizirali antihranila in jih naredili lažje prebavljive za človeka, čigar želodec in črevesje nista grajena za prebavljanje žita, zrnja,« pojasnjuje Šupetova.

TEMELJ VSAKODNEVNE PREHRANE PO ANITI ŠUPE

- Meso in perutnina – najboljše je meso pašnih živali in prostih kokoši. Ne odstranjajte maščobe z mesa in kože s perutnine.
- Ribe in druga hrana iz morja, raki, škampi, školjke, alge. Jejite pogosteje plave ribe (sardele in skuše) zaradi maščobnih kislin omega-3.
- Jajca. Najboljša so organska ali jajca prostih kokoši.
- Vrtnine, nadzemni deli, po možnosti iz organske pridelave: vse vrste zelja, brokoli, cvetača, rdeča pesa, brstični ohrovt, špinača, blitva, raštica, zelene stročnice, artičoka, šparglji, bučke, jajčevci, olive, vse vrste zelene solate, kumare, paradižnik, paprika, koromač, zelena, gobe.
- Maščobe: maslo, kurja mast, račja mast, goveji loj in svinjska mast.
- Hladno stiskana olja: oljčno, kokosovo, laneno in sezamovo, olje polevkinih jeter.
- Čebula, česen, ingver in začimbe.
- Polnomastni mlečni izdelki, kislina, sladka smetana, siri ter surovo nepasterizirano mleko.
- Laktofermentirana živila, kot so

domači kefir, domači jogurt in domače kislo zelje.

- Domača majoneza in omake, pripravljene iz hladno stiskanega oljčnega olja, masla, domačih jajc, začimb.
- Suho meso, slanina, pršut, ocvirki, krvavice in klobase, a samo domače proizvodnje, brez nitritov, glutamina in drugih nevarnih kemikalij.
- Drobovina. Hladetina in kostne juhe.
- Avokado.
- Korenaste vrtnine: rdeča pesa, čičoka, koleraba, korenje; vendar ne krompir, tudi ne sladki krompir.
- Limona, grenivka in drugo manj sladko sadje. Najboljši so gozdni sadeži, denimo maline, ribez, borovnice, jagode in robidnice, ker vsebujejo manj sladkorja.
- Orehi in semena: orehi in oreščki, mandeljni, lešniki, bučno, sončnično, laneno in sezamovo seme.
- Kokosova moka, kokosovo mleko, nesladkan kakavov prah.
- Kava, čaji, topla in hladna limonada; avtorica priporoča za sladilo stevijo.
- Najboljša pijača je voda.

MLEKO?

Industrijsko predelano mleko ni užitno, pravi, saj pasterizacija in homogenizacija uničita to izjemno živilo in mu dajeta povsem drugačne lastnosti. Povsem drugače pa je s surovim mlekom – svežim, nepasteriziranim, ki je naravno zdravo živilo, kot so tudi vsi mlečni izdelki, pripravljene iz njega, nadaljuje. »Takšno mleko je izjemen vir hranil in zelo pomembnih koristnih bakterij, kot so laktobakterije, ki imajo odločilno vlogo pri krepitvi imunosti in zaščiti organizma pred bolezenskimi stanji. Surovo mleko je obenem izvrsten vir vitaminov, mineralov in encimov ter vsebuje polnovredne beljakovine in maščobe, ki so gradbeni material za telo.«

Anita Šupe še pravi, naj se ne bojimo piti svežega mleka, torej nepasteriziranega, saj je to edino živilo, ki ima vgrajen svoj zaščitni mehanizem. »Sveže kravje, ovčje ali kozje mleko vsebuje večkratne naravne bioaktivne snovi, ki ubijajo tuje bakterije, prispele v mleko! Če imate možnost kupovati domače surovo mleko, je to nekaj najboljšega, kar lahko storite za zdravje svoje družine.« Sodoben in praktičen način za distribucijo svežega mleka so tudi mlekوماتi, zaključuje.

C. Z. 