

Kampanja proti holesterolu – največja prevara dvajsetega stoletja

Možgani niso iz margarine

Opozorila strokovnjakov o škodljivosti maščob in holesterola izstopajo tako rekoč iz slehernega navodila o zdravem prehranjevanju. Prav nasprotno pa nam razlaga knjiga *Resnice in laži o hrani*. Anita Šupe, s hrano se ukvarja na Švedskem in nam v knjigi predstavlja spoznanja, po katerih se hranijo Švedi, nam sporoča, kako z izvorno prehrano izboljšamo zdravje in se dokopljemo do primerne telesne teže. Pri tem so maščobe zdrave, potrebne in nepogrešljive za dobro zdravje. Opozorila o škodljivosti maščob in holesterola temeljijo na neutemeljenih mitih in zmotah iz druge polovice dvajsetega stoletja, saj vemo, da so od vekomaj sestavljale pomemben del človeške prehrane. Članek je povzetek poglavja »Miti o škodljivosti maščobe in holesterola« iz knjige, ki je dosegljiva na www.misteriji.si.

Mlajši rodovi so odrasli v prepričanju, da so maščobe in holesterol nevarni. Starejši, ki se še spominjajo, da so kot otroci mazali svinjsko mast na kruh, niso odstranjevali mastnih delov z mesa in so jedli slanino, kadar koli je bila na voljo, so se že zdavnaj odpovedali mastni hrani iz strahu, da se jim bo povišal holesterol in zamašile žile. Na srečo v zadnjih letih vendarle prihajamo do določenih novih spoznanj, zato je tudi razpravljanje o maščobah vse intenzivnejše.

Na eni strani so opozorila strokovnjakov o škodljivosti maščob in holesterola ob priporočilih, da mastno hrano zamenjamo z *light* izdelki, medtem ko imamo na drugi strani sodobna spoznanja, ki trdijo, da so maščobe zdrave, potrebne in nepogrešljive za dobro zdravje, vemo pa tudi, da so od vekomaj sestavljale pomemben del človeške prehrane. Čemu ali komu verjeti? Rekla bi, da v prvi vrsti zdravemu

Holesterol je potreben za nastajanje hormonov, obnovo poškodovanih celic in krepitev imunskega sistema.

razumu, naravi pa tudi sodobni znanosti. Naravne maščobe živalskega izvora nikoli niso bile nevarne za človeka, temveč so bile tisoče let pomemben del njegove prehrane. Nepogrešljive so za normalen razvoj in delovanje človeškega organizma. V novejšem času so mnogi znanstveniki, zdravniki in novinarji širom po svetu preiskovali vso dostopno znanstveno literaturo in niso našli nikakršnih resnih znanstvenih dokazov o škodljivosti nasičenih maščob živalskega porekla in o nevarnosti holesterola. Opozorila o škodljivosti maščobe in

V novi, obrnjeni prehranski piramidi so na prvem mestu beljakovine in naravne maščobe.



holesterola temeljijo na neutemeljenih mitih in zmotah iz druge polovice 20. stoletja. Sodobne raziskave so pokazale, da so pravzaprav industrijsko obdelana rastlinska olja in margarine proizvodi, ki so zelo škodljivi zdravju, deloma zaradi prevelike količine inflamatornih maščobnih kislin omega-6, deloma pa zaradi procesa hidrogeniranja (okrepiteve), ki jo dosežejo z grobo manipulacijo teh olj na molekularni ravni, kakor tudi zaradi vsebnosti raznih kemikalij, ki jih uporabljajo pri rafiniranju olja.

MOŽGANI IZ MAŠČOB

Nasičene maščobne kisline so v glavnem maščobe živalskega izvora, ki so po naravi v mesu, jajcih, svinjski masti, maslu, siru, smetani in drugih mlečnih izdelkih kot tudi v kokosovem olju. Ta živila prav tako vsebujejo dosti holesterola, zlasti rumenjaki. Pomembna so zlasti za možgane in živčni sistem. Več kot 60 % človeških možganov sestoji iz maščob, vendar ne tistih vrst, ki jih naj-

demo v margarinah ali sojinem in sončničnem olju, temveč iz nasičenih maščobnih kislin, kakršne najdemo v hrani živalskega izvora. Žal so v zadnjih nekaj desetletjih neutemeljene fobije pred maščobo privedle do tega, da večina ljudi trpi zaradi pomanjkanja maščobe v organizmu, čemur pritrjuje vse več zdravnikov in znanstvenikov.

Nasičene maščobe in holesterol so pomembne komponente zdrave celične stene (ovojnice človeških celic). Nasičene maščobe dajo celični steni zadostno čvrstost, brez holesterola pa bi se milijarde naših celic spremenile v želatinasto snov. Za razliko od večkrat nenasičenih maščob (npr. tistih v rastlinskih oljih) nasičene maščobe ne oksidirajo tako lahko, ker imajo zelo stabilno molekularno strukturo.

Preprosto rečeno, aterosklerotski plak (obloge na notranjih stenah žil) sestoji v glavnem iz večkrat nenasičenih maščob, in to tistih oksidiranih.

Nasičene maščobe vsebujejo vitamini A in D, ki sta pomembna za vid, kožo, sluznice, kosti, normalno delovanje srca in duševno ravnovesje. Imunski (obrambni) sistem deluje bolje, če uživamo dovolj nasičenih maščob, potrebne pa so tudi za razvoj in večjo zmogljivost pljuč ter manjše tveganje vnetij. Ščitijo jetra in znižujejo raven *lipooksigenaze* v krvi, enega od dejavnikov bolezni srca in ožilja.

NEUTEMELJENE OBTOŽBE

Z zmanjšanim vnosom nasičenih maščob je nemogoče dobiti dovolj vitaminov, topnih v maščobah (A, D, E, K). Množice hranljivih snovi iz vrtnin ne moremo izkoristiti, če vrtnin ne pripravimo z nasičenimi maščobami, kajti samo nasičene maščobe so se sposobne



upreti delovanju visokih temperatur in da ob tem ne oksidirajo. Poleg tega nam maščoba zagotavlja dolgotrajno vzdržljivost, preprečuje pomanjkanje energije in od vseh nutrientov daje najboljšo sitost.

Holesterol in nasičene maščobe so obtoženi za povzročanje bolezni srca in ožilja, vendar se vse več zdravnikov in znanstvenikov strinja, da je to neutemeljeno. Holesterol ni škodljiv, temveč je pomembna in potrebna snov za človeško telo. Potreben je za nastajanje hormonov, za obnovo poškodovanih celic v telesu in za krepitev imunskega sistema organizma. Holesterol je gradbeni material za hormone, ki imajo celo vrsto pomembnih funkcij v telesu, kot na primer, da delujejo proti stresu in varujejo pred boleznimi srca in ožilja. Holesterol čisti in nevtralizira toksine, ki nastajajo ob raznih vnetnih procesih v telesu, ti pa spet nastajajo zaradi čezmernega uživanja sladkorja in drugih rafiniranih ogljikovih hidratov ter industrijsko obdelanih rastlinskih olj in maščob, v katerih prevladujejo inflamatorne omega-6. Materino mleko vsebuje obilo holesterola in encimov, ki dojenčku pomagajo čim bolje izkoristiti to hranljivo snov, ker prav novorojenčki in majhni otroci za normalen razvoj možganov, živčnega sistema in mnogih drugih funkcij v telesu potrebujejo hrano, ki vsebuje veliko holesterola.

IZVORNA HRANA

Hrana, ki je bogata z naravnimi maščobami, je izvorna hrana. Naravne maščobe nikoli niso bile škodljive za človeško zdravje, saj ne povzročajo niti bolezni niti debelosti. Škodljiva je nova, rafinirana, industrijsko predelana hrana, polna manipuliranih rastlinskih olj in transmaščob, kemičnih dodatkov, modificiranega škroba, sladkorja in njegovih poceni nadomestkov: škrobnega, glukoznega, fruktoznega in koruznega sirupa. Sodobne znanstvene raziskave dajejo številne dokaze, da je ta nova hrana neposreden povzročitelj civilizacijskih bolezni zahodnega sveta: debe-



Prodaja: www.misteriji.si

losti, diabetesa tipa 2, bolezni srca in ožilja (zamašitve žil, srčnega in možganskega infarkta), avtoimunskih bolezni, alergij in mnogih vrst raka.

Toda zakaj nam potem strokovnjaki že več desetletij svetujejo, naj ne jemo mastnega? Žal ne živimo v humanitarni, ampak v ekonomski družbi, ki sloni na profitu, industrija hrane in zdravil, kot tudi vse preostalo, pa je del te ekonomske družbe, v kateri proizvajalci gledajo na to, kaj jim prinaša večji dobiček, ne pa na to, kaj je za nas potrošnike bolj zdravo. Ob tem tudi državne službe, zadolžene za prehrano in zdravje, v prvi vrsti ščitijo industrijo namesto nas. Strah pred visokim holesterolom potencira tudi farmacevtska industrija, a kako ga tudi ne bi, ko so pa najboljše prodana zdravila na svetu *statini*, sredstva za zniževanje holesterola. Kampanja proti holesterolu je pravzaprav ena največjih prevar 20. stoletja.

Kampanja proti holesterolu kljub številnim nasprotujočim rezultatom traja že več desetletij, zato se naposled zares moramo vprašati, kako da ji je uspelo ves svet prepričati o škodljivosti maščob in holesterola kljub popolnemu pomanjkanju znanstvene podpore.

Anita Šupe ❁