

Przeczytałem artykuł „Schabowy najwyższego ryzyka” z ostatniego (19.10.2003) numeru „Wprost” i zdziwiły mnie zawarte w nim stwierdzenia i niekonsekwencje. Autor wzmiankowanego artykułu podaje na wstępie: „Ponad 2 mln Polaków objada się wyłącznie tłustymi i niemal całkowicie pozbawionymi węglowodanów potrawami...” co ma wg niego powodować po kilku miesiącach zaburzenia układu krążenia i uszkodzenia wątroby. Podpiera się w tej mierze wypowiedzią prof. Jerzego Adamusa, kardiologa z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie. Wszystkie te straszne konsekwencje mamy, wg autora artykułu, „zawdzięcza” „Żywieniu Optymalnemu” zwanemu także „Dieta Kwaśniewskiego” lub „Dieta Optymalną”. Na podstawie zawartych w artykule wypowiedzi ekspertów można stwierdzić (wystarczy porównać to co mówią z jakąkolwiek książką doktora Kwaśniewskiego), że zarówno autor artykułu, pan Paweł Górecki, jak i prof. Adamus i inni eksperci, których opinie cytowane są w artykule, wiedzą o „Diecie Kwaśniewskiego” tyle - co nic! Poza tym, biorąc sprawę na „chłopski rozum”, 2 mln chorych Polaków (stosujących „Żywienie Optymalne”) zapełniłoby w szybkim tempie wszystkie łóżka szpitalne w Polsce, a grabarze przeżywaliby od kilku lat niebawym ruch w interesie nie musząc wspomagać się w biznesie „kolegami” ze strzykawkami z „Pavulonem”. Bardzo byłbym wdzięczny Panu Profesorowi i Panu Redaktorowi za udokumentowane dane liczbowe popierające ich tezy w następnych numerach „Wprost”, chyba, że nadal aktualne jest śląskie powiedzenie przytaczane przez doktora Kwaśniewskiego: „Kto byle co je, byle co mówi!”, odpowiedzialność za własne słowa uważają obecnie za przestarzałą i zwietrzałą zasadę.

W dalszej części swojego artykułu, autor Paweł Górecki powołując się na badania przeprowadzone pod kierunkiem dr Tomasza Zdrojewskiego z Akademii Medycznej w Gdańsku, biada nad wysokim poziomem homocysteiny u Polaków, który to fakt wiąże z ich zamiłowaniem do spożywania kotletów, powołującym u nich wysoki niedobór kwasu foliowego (czort wie na jakiej zasadzie), dorzucając przy tym mimochodem, że na domiar złego, zawartość kwasu foliowego w mleku UHT wynosi tylko 40% jego zawartości początkowej (to znaczy w odniesieniu do jego ilości w świeżym mleku). Według mnie jest to bardzo interesująca informacja. Chętnie dowiedziałbym się więcej na ten temat. Na przykład jakie są produkty rozpadu kwasu foliowego i innych witamin i substancji oraz ich ubytki podczas wysokotemperaturowej obróbki produktów nabiałowych, oraz w jakim stopniu takie produkty są niepełnowartościowe i szkodliwe dla spożywających je osób. Bo, że są szkodliwe, wypromowałem to osobiście na moim schorowanym przewodzie pokarmowym. Przez analogię mogę domniemywać, że z innymi witaminami i substancjami zawartymi w śmietanie i innych zdenaturowanych wyrobach mlecznych (dziś jogurty robi się głównie z mleka w proszku, a nie z mleka prosto od krowy) jest podobnie! Ale tego problemu autor już dalej nie porusza skupiając się na straszaniu czytelników medycznym „wynałazkiem” ostatnich czasów homocysteiną, substancją oskarżaną aktualnie o przyczynianie się do powstawania zawałów serca, której wysoki poziom, jak należałoby sądzić po lekturze artykułu, jest spowodowany głównie spożywaniem zbyt tłustych kotletów! Nota bene, jak można przeczytać w książce Allana i Lutz’a, „Życie bez pieczywa”, odkrywcą homocysteiny patologa dr Mc Cully, „koledzy po fachu” nie tak jeszcze przecie dawno odsądzała, z racji jego odkryć, od czci i wiary, a teraz jak widać, bez oporów korzystają z zapożyczonych z jego prac argumentów w celu zwalczania innego lekarza, który odważa się myśleć inaczej niż oni. Oczywiście uważają się zapewne przy tym za luminarzy nauki, o umysłach otwartych na nowe odkrycia, a nie za hipokrytów. Nie rozdzierają też szat z powodu tego, że żywność w Polsce z dnia na dzień staje się coraz bardziej

europajska, czyli wyjąłowiona i wysoko przetworzona - inaczej mówiąc coraz uboższa w witaminy, mikroelementy i substancje (także jeszcze te nie odkryte) niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju żywych organizmów, natomiast jest „wzbogacana” o liczne chemiczne konserwanty i dodatki (z grupy E-coś tam), antybiotyki i inne domieszki pochodzące na przykład z paszy (dioksyny). Na marginesie dodam, iż słyszałem, że dodawanie przepracowanych olei silnikowych do paszy dla kurczaków odbywało (odbywa?) się nie tylko w Belgii, ale także w Polsce, z tą różnicą, że u nas nie dysponujemy odpowiednio rozbudowanym zapleczem laboratoryjnym, aby to sprawdzać. To wszystko oczywiście nie przestrasza pana prof. Szostaka z Instytutu Żywności i Żywienia, którego negatywne opinie na temat „tłustokotletowej” diety także przytacza autor artykułu, a który szczególnie z zawodowego obowiązku powinien nagłaśniać i interesować się sprawami psucia jakości naturalnej żywności, a także ją tzn. naturalną żywność propagować.

Widocznie „tłusty” schabowy z naturalnie hodowanej świni jest dla niego jednak większym zagrożeniem (być może „wrogiem numer 1”) dla człowieka, niż zatruta i zdegenerowana żywność, którą dla uzdatnienia do spożycia trzeba sztucznie barwić (aby po dłuższym magazynowaniu ładnie wyglądała) i dosmaczać szkodliwymi dodatkami (np. „ekstraktem dymu”), aby nie miała smaku plastiku, czy smaku zbliżonego do gówna, jaki miała podobno, według próbujących tego smakołyku, pierwsza wyprodukowana na świecie margaryna! Ideałem zdrowego człowieka dla Instytutu żywności i żywienia jest, jak można przypuszczać, typowy Amerykanin odżywiający się „postępowo”, czyli „light” i „no fat”, siadający na dwóch krzesłach. Prof. Szostak jako argumentu przeciw diecie wysokotłuszczowej używa, zachodzącego (według pana profesora) u tak żywiących się osób, zjawiska wzrostu poziomu cholesterolu, zarówno „dobrego” (HDL), ale równie „złego” (LDL), co jak mówi, może prowadzić do miażdżycy. Może? Czy prowadzi? Może właśnie to należałoby zbadać Panie Profesorze! A jeśli nie prowadzi? Jakie fascynujące tematy bada się otwierają i jaki materiał badawczy 2 miliony Polaków - jeśli wierzyć autorowi artykułu. Podpowiadam: „Trzeba się spieszyć. Amerykanie swoje 2-letnie badania nad „Dieta Atkinsa” na dużych grupach osób już rozpoczęli.” W innym miejscu autor opierając się na badaniach innego „fachowca od żywienia”, dr Magdaleny Białkowskiej z IŻŻ wyjaśnia właściwości odchudzające Diety Optymalnej: „Stosujące ją osoby chudną, ponieważ jest to w istocie dieta niskokaloryczna...”. - A jaka ma być dieta odchudzająca Pani Doktor? Wysokokaloryczna? Objadanie się niskokalorycznym tłuszczem? No, no interesujący wynik badań! Ciekawe ile te genialne badania przeprowadzone w IŻŻ kosztowały polskich podatników? Inny cytowany przez autora autorytet, prof. Marek Naruszewicz, prezes Polskiego Towarzystwa Bada nad Miażdżycą, tłumaczy oddziaływanie diety na cukrzyków: „... zmniejszenie oporności tkankowej na insulinę występuje u każdej intensywnie odchudzającej się osoby.” Panie Profesorze! Czy to nie o to, to znaczy o zmniejszenie oporności tkankowej na insulinę - właśnie chodzi w leczeniu cukrzycy? Podpowiadam: ja na Pana miejscu poszedłbym tym tropem! Może byłby z tego jakiś Nobel?! Pan profesor wyjaśnia dalej: „Pacjent ma wrażenie, że czuje się lepiej...”. Czyli jakby czuł się źle, to byłoby dobrze? Ma czuć się gorzej, bo Pan Profesor tak uważa, że powinien się czuć? Istny kociokwik i pomieszanie z poplątaniem! Autor artykułu we „Wprost”, pan Paweł Górecki, ani sprzeczności z elementarną logiką, ani „dwójmyślenia” w cytowanych przez niego wypowiedziach „autorytetów”, nie widzi. Gdyby widział - to by pewnie napisał (chyba, że nie mógł). Na domiar złego, zamiast prezentować jako dziennikarz, bądź co bądź prestiżowego

tygodnika, stanowisko w miarę możliwości obiektywne dostraja się do nagonki na doktora Kwaśniewskiego oskarżającej go o propagowanie wśród Polaków złego sposobu odżywiania. Nie umieszcza też w swoim artykule argumentów strony atakowanej, co nakazywałaby elementarna dziennikarska przyzwoitość. Na zakończenie dodam, że w oficjalnej literaturze dietetycznej (czyli jak można sądzić opartej na badaniach naukowych firmowanych przez „autorytety”) można wyczytać, że spożywanie nadmiaru witaminy C, która zawarta jest w dużych ilościach w owocach i warzywach (zwłaszcza w niektórych) powoduje utratę kwasu foliowego w organizmie! Poza tym do szkodliwego nadmiaru homocysteiny w organizmie, podobnie jak dzieje się to przy brakach kwasu foliowego, prowadzi także (wg badań dr Mc Cully) niedobór witamin B6 i B12. A witaminy te znajdują się w większych ilościach (zwłaszcza B12) w mięsie (najwięcej B12 jest w wątrobie wieprzowej), mleku, jajach, rybach. To co Panie Pawle należy w takim razie jeść, skoro wszystko szkodzi i wszystko na wszystko wpływa? Czyby nic? - podobnie jak czynią to ludzie żywiący się energią kosmiczną, zaproszeni do udziału w całkiem poważnym programie „Na każdy temat”, całkiem poważnej pani redaktor Ewy Drzyzgi z TVN, zadającej im całkiem poważne pytania? - Z wyjątkiem jednego: „Dlaczego nie pojechali do Afryki czy Korei Północnej aby tam uczyć ludzi odżywiania się Praną (energiją kosmiczną), i dlaczego, wręcz przeciwnie, chcą to robić właśnie w Polsce, nie bacząc na innych ludzi na świecie bardziej potrzebujących energii życiowej? A może jednak jeść zgodnie z regułami zalecanymi przez autorytety żywieniowe? Czyli jak w tytule? A może w sposób wypraktykowany od tysięcy lat przez Ludzki Ród? Co Pan tak na prawdę o tym wszystkim myśli Panie Pawle?