

INTRODUCERE

Unul din lucrurile pe care nu le pot înțelege în dezvoltarea societății omenești este legat de loialitatea față de obiceiuri și practici vădit dăunătoare, dar care sunt totuși prezente în viața oamenilor cu motivația că „toată lumea face la fel”. Într-o măsură mai mică sau mai mare, fiecare dintre noi suntem tributari acestei greșeli. Dar poate nici un alt domeniu al vieții noastre nu a fost mai afectat din acest punct de vedere decât alimentația noastră. Studiați orice cultură, la alegere, a popoarelor existente pe această planetă, și veți descoperi acest principiu ca fiind foarte activ. Oamenii fac ceea ce fac toți cei din preajma lor, fără a-și pune prea multe întrebări cu privire la fondul acțiunii lor, fără a se sinchisi pentru găsirea unor raționamente adecvate alegerilor lor.

În evoluția societății omenești în ansamblu, cultivarea anumitor obiceiuri alimentare a ajuns actualmente la un apogeu cu implicații de risc pentru viața în sine, și nu doar la vârste înaintate, ci la vârste din ce în ce mai fragede. A doua parte a secolului XX a fost martoră a exploziei unor boli care seceră efectiv milioane de vieți omenești în fiecare an, vieți care nu ar trebui să dispară atât de timpuriu, avându-se în vedere avantajele extraordinare ale civilizației umane. Și totuși acest lucru se întâmplă. Când ți-e lumea mai dragă, boala de inimă, cancerul, accidentele vasculare cerebrale și multe alte boli seceră viața cui nu te-aștepți. Desigur, există agitație în societate legat de această situație, și în special în lumea medicală, dar se pare că orice între-

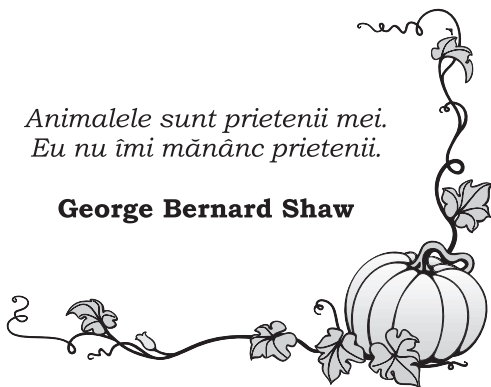
prindere se înscrie într-un cerc vicios. De ce? Pentru că se evită, parcă în ciuda bunelor intenții, investigarea adevăratei cauze. Se cheltuiesc bani grei, este implicată cercetarea la cel mai înalt nivel și totuși, problema de bază rămâne: omul moare tot de... cancer, boală de inimă, etc.

Desigur că orice enigmă își are dezlegarea la un moment dat. Cei ce doresc să descopere adevărata cauză a acestei stări de fapt a omenirii, vor ajunge la aceasta. Din bătrâni se spune că *suntem ceea ce mâncăm*. Oare de ce această zicală atât de înțeleaptă nu a fost, și încă nu este, în cea mai mare parte, luată în seamă?

Imaginați-vă că într-o zi v-ați descoperi copilul de 5 sau 7 ani fumând. Care ar fi reacția dumneavoastră ca părinte? Desigur că situația v-ar stârni oroare, ați fi îngrozit de ceea ce vedeți. De ce acest lucru? Pentru că știți că fumatul este un obicei dăunător pentru sănătate, care conduce în majoritatea cazurilor la cancer de plămâni. Însă câți dintre părinți știu că cea mai mare parte a cancerelor este cauzată de alimentația oamenilor, de acele obiceiuri alimentare adoptate începând chiar din fragedă pruncie? Câți dintre ei știu că majoritatea bolilor au punctul de plecare în alimentație? La aflarea acestei vești sunt ei la fel de tulburați ca în situația mai sus amintită? De ce alimentația este atât de mult neglijată? De ce nu intervenim și pe acest plan cu aceeași promptitudine?

*Animalele sunt prietenii mei.
Eu nu îmi mănânc prietenii.*

George Bernard Shaw



CE ALIMENTE CONSUMĂ COPIII ÎN PREZENT?

În iunie 2000 în Marea Britanie s-a făcut un sondaj național¹ privind alimentația și nutriția, care a investigat obiceiurile alimentare ale copiilor cu vârste între 4 și 18 ani. Rezultatul a fost sinistru. Pentru aproximativ 80% dintre copii alimentația consta în principal din pâine albă și produse de patiserie, snack-uri, hot-dog-uri, biscuiți, chips-uri, dulciuri de tot felul și, mai ales, ciocolată. Trei sferturi dintre copiii studiați nu consumaseră nici un fruct și nici o legumă cu frunze verzi în săptămâna efectuării sondajului. Sondajul a făcut următoarele constatări:

- Aportul de proteine era mult prea mare pentru toate vârstele investigate.
- Consumul de zahăr și miere era prea ridicat.
- Aportul de fibre era mult sub nivelul compatibil cu starea de sănătate.
- O treime dintre copii nu aveau scaun zilnic.
- Peste 90% din copii consumau cu 20% mai multe grăsimi saturate decât limita acceptabilă.
- 10% dintre copii aveau colesterolul ridicat.
- Una din cinci fete adolescente aveau deficiențe severe de vitamina A și vitamina B2.
- Aportul de beta-caroten era zero pentru 2% dintre băieți și fete!
- Acidul folic era prea scăzut la 4% din toți copiii.
- Vitamina C provenea în principal din sucuri de fructe, și în special din băuturi carbogazoase, și nu din fructe proaspete.
- Jumătate din fetele mai mari prezentau deficiențe serioase de fier și magneziu.
- Aportul de calciu era prea scăzut la cei cu vârsta între 11-18 ani.
- Aportul de zinc era prea scăzut la toate vârstele studiate.
- Mai mult de jumătate dintre copii consumau prea multă sare.

Au fost studiate și alte repere. În ceea ce privește activitatea fizică, 40% dintre băieți și 60% dintre fete făceau mai puțin de o oră de mișcare fizică pe zi, timp recomandat ca un minim pentru copilărie. Cam un sfert din toți copiii au declarat că cel puțin o zi pe săptămână nu se simțeau bine. 5% au fost depistați ca prezentând alergii, iar un procent dublu față de acesta a fost descoperit ca prezentând reacții neplăcute la anumite alimente.

Din acest studiu a reieșit cu claritate că o mare parte dintre copii duc lipsă de multe din vitaminele și mineralele esențiale în lupta cu boala. Ei au o

alimentație prea bogată în grăsimi, proteine, sare și zahăr, în mare parte datorită alimentelor procesate, pe bază de carne și produse lactate, și a celor rafinate – dulciuri, produse de patiserie, înghețate, etc. Fructele și legumele proaspete – alături de alimentele furnizoare de energie, cum ar fi cerealele nerafinate, pâinea integrală, pastele făinoase integrale – aproape că nu își găsesc locul în farfuria copilului de astăzi. Carnea și produsele lactate, în schimb, ocupă loc central la aproape fiecare masă și gustare din zi, și copiii suferă deja, la o vârstă fragedă, consecințele acestei alimentații distorsionate, deficitare.

În anul 2001 o înaltă autoritate medicală americană² declara obezitatea ca fiind o adevărată epidemie, arătând că numărul copiilor americani supraponderali s-a triplat în decursul ultimului sfert de secol. În 2006, *International Journal of Pediatric Obesity* (Revista Internațională pentru Obezitate la Copii) anunța că aproape jumătate din copiii din emisfera vestică vor fi obezi în 2010. Iar James Hill, director al Centrului pentru Nutriție Umană de la Universitatea Colorado, Centrul pentru Științe ale Sănătății, declara: „*Dacă aceste tendințe continuă, în decurs de câteva generații toți americanii vor fi obezi*”³. Deja aproape două treimi dintre americani sunt supraponderali sau obezi. Dar problema aceasta nu există doar în America. Obezitatea este în continuă creștere în toate țările din lume. Mai mult de 25% din copiii din Egipt, Chile, Peru, Germania și Mexic sunt acum obezi. Aproape 20% din copiii în vârstă de patru ani sunt acum obezi în Zambia și Maroc. Chiar și în țările în curs de dezvoltare obezitatea se extinde continuu. Și în România fenomenul ia amploare.

*Ordinea alimentelor la mesele
noastre ar trebui inversată:
alimentele de origine vegetală
ar trebui să ocupe locul principal
în farfurie, și nu carnea sau
produsele lactate.*

**Societatea Mondială pentru
Studierea Cancerului**



În Anglia, în 2004, un comitet parlamentar ce investiga epidemia de obezitate a prezentat cazul unei fetițe de trei ani care a murit deoarece inima i-a cedat datorită excesului de greutate. Un alt raport vorbea de copii care necesită asistență pentru respirație, la domiciliu, datorită problemelor de sănătate pe care le au, fiind obezi.

Dr. Benjamin Spock scria încă din 1998 că la copiii în vârstă de trei ani din America se găsesc deja în mod obișnuit depozite de grăsimi în arterele coronare. La vârsta de 12 ani 70% dintre copiii americani au depuneri de grăsimi pe artere. Acești copii vor fi viitorii pacienți ai bolilor de inimă, hipertensiunii, diabetului, etc.⁴

Aceasta este, pe scurt, situația copiilor din prezent, care reprezintă de fapt consecința felului de a se alimenta al ultimelor generații ale planetei.

Atunci, se pune în mod firesc întrebarea: *Ce alimente ar trebui să mănânce copiii?* Adevărul, oricât ar fi de nedorit pentru unii dintre părinții lor, este că *alimentele de origine animală (carne, lapte, ouă, brânză, etc.) sunt cele care produc majoritatea bolilor cu care se confruntă omenirea în prezent.* Ele sunt încărcate cu grăsimi saturate și colesterol care blochează arterele, conțin prea multe proteine, nu conțin fibre alimentare, nu conțin hidrați de carbon complecși, și nici vitamine esențiale precum vitamina C, E sau beta-caroten (precursor al vitaminei A). Aceste deficiențe serioase ale alimentelor de origine animală fac ca ele să constituie factori de risc pentru cancer, boli de inimă, accidente vasculare cerebrale, hipertensiune arterială, diabet, obezitate, boala Alzheimer, litiaze renale și biliare, și multe alte boli ce seceră necruțător pe semenii noștri. Ei sunt oameni care, cândva, au fost și ei copii și au mâncat tot aceleași alimente ca cele pe care le consumă acum ca adulți. Multe din bolile vârstei a treia nu sunt datorate bătrâneții în sine, ci sunt cauzate de obiceiurile alimentare adoptate de timpuriu în viață și de alimentele necorespunzătoare consumate pe tot parcursul vieții, de multe ori începând chiar de la naștere. Hipertensiunea arterială este un bun exemplu – ea fiind socotită aproape inevitabilă la oamenii în vârstă. Și totuși, ea nu se întâlnește la toți oamenii de vârstă înaintată.

De ce adoptă însă majoritatea oamenilor o asemenea alimentație, evident cauzatoare de boală și moarte? Pentru că „toată lumea face la fel”, mentalitate puternic susținută și cultivată de reclamele de tot felul, înghițite pe nemestecate și negândite de omul „modern”. Puțină lume își pune problema că în spatele acestei situații, dureros de reale, stau profituri uriașe ale unor conerne cărora nu le pasă de sănătatea noastră și a copiilor noștri. Pentru acestea un singur lucru contează: să-și vândă marfa.

Există un răspuns la întrebarea de mai sus? *Care este alimentația optimă pentru copil, și de asemenea, pentru adult?* După mii de ani de istorie, cercetarea de avangardă din nutriție, și mă refer la cea onestă, ajunge la concluzia că *dieta vegetariană, cu alimente integrale (nerafinate, neprocesate) reprezintă dieta ideală pentru om, începând de la naștere și continuând pe tot parcursul vieții.*

Statisticile din zilele noastre sunt cu adevărat alarmante și ar trebui să ne pună serios pe gânduri. Deși generațiile anterioare și-au avut și ele problemele lor de sănătate (de altă natură, în principal datorită sărăciei și lipsei de cunoștințe medicale) generația actuală este confruntată cu un val de boli care seceră în mod nedrept pe oameni din motivul că acestea ar putea fi evitate într-un mod atât de simplu – doar prin *schimbarea alimentației și a stilului de viață.* Epidemia aceasta de boli necruțătoare, enumerate mai sus, poate fi stopată cu mijloace atât de la îndemâna noastră, a tuturor. Când să începem acest lucru? Chiar din copilărie. Iată motivul pentru care a fost scrisă această carte.

Obiceiurile alimentare se deprind în copilărie. Studiarea a diferite culturi unde se consumă o dietă vegetariană a dus la concluzia următoare: copiii crescuți cu o alimentație pe bază de fructe, legume, cereale integrale, nerafinate, și leguminoase sunt mai zvelți, mai sănătoși și trăiesc mai mult și o viață mai de calitate decât copiii care consumă produse de origine animală, carne și lapte de vacă în principal. De asemenea, coeficientul lor de inteligență este mai bun.

Lucrarea de față se dorește a fi o mână de ajutor întinsă acelor părinți care doresc să ofere un bun început în viața copiilor lor.

A crește copiii hrănindu-i vegetarian este cel mai bun lucru pe care părinții îl pot face pentru copiii lor.

Norine Dworkin,
Vegetarian Times, 1998

