

„The Sunday Times“ bestseleris nr. 1

Chris van Tulleken

Jei perskaitysite tik vieną knygą apie mitybą ir dietas, tegul tai būna ši.

Bee Wilson, rašytoja, maisto žurnalistė

Amžiams pakeitė mano požiūrį į tai, ką ir kodėl valgau.

Hannah Fry, matematikė, dėstytoja, rašytoja

Ultra- perdirbti žmonės

**Kodėl valgome tai,
kas nėra maistas...
ir negalime
nustoti**

Būtent tokios knygos kelia pasaulį.

**Steven Bartlett, tinklaraštininkas
ir knygos „CEO dienoraštis“ autorius**

baltos lankos

Chris van Tulleken

Ultraperdirbti žmonės

Kodėl valgome tai, kas nėra maistas...
ir negalime nustoti

Iš anglų kalbos vertė Ieva Perednienė

baltos lankos

Turinys

Įvadas.....	9
-------------	---

PIRMA DALIS

<i>Palauk, ką gi aš valgau?</i>	25
---------------------------------------	----

1. Kodėl mano leduose yra bakterijų gleivių? Itin perdirbto maisto išradimas.....	27
2. Norėčiau penkių dubenėlių dribsnių „Coco Pops“: itin perdirbto maisto atradimas.....	48
3. Be abejo, pavadinimas „itin perdirbtas maistas“ skamba nekaip, tačiau ar tai <i>tikrai</i> problema?.....	78
4. (Negaliu patikėti, kad tai ne) anglių sviestas: labiausiai itin perdirbtas maistas.....	100

ANTRA DALIS

<i>Argi negalėčiau pats nuspręsti, ką valgyti?</i>	111
5. Trys mitybos laikotarpiai	113
6. Kaip žmogaus organizmas iš tiesų tvarkosi su kalorijomis	140
7. Kodėl niekuo dėtas nei cukrus.....	152
8. ...nei pratimai.....	170

9. ...nei valia	190
10. Kaip itin perdirbtas maistas užvaldo smegenis	207

TREČIA DALIS

<i>O, tai štai kodėl man neramu ir skauda pilvą!</i>	233
11. Itin perdirbtas maistas jau sukramtytas	235
12. Itin perdirbtas maistas keistai kvėpia	248
13. Itin perdirbtas maistas neįprasto skonio	265
14. Papildomas nerimas	285

KETVIRTA DALIS

<i>Bet juk už tai jau sumokėjau!</i>	303
15. Kai sistemos išsibalansavusios	305
16. Itin perdirbtas maistas žlugdo tradicinę mitybą	320
17. Tikroji traškučių „Pringles“ kaina	338

PENKTA DALIS

<i>Tai ką man, po velnių, daryti?</i>	365
18. Itin perdirbtas maistas kuriamas pertekliniam vartojimui	367
19. Ko galėtume paprašyti vyriausybės	390
20. Ką daryti, jei norite nustoti valgyti itin perdirbtą maistą	411
Padėka	414
Baigiamasis žodis	427
Pastabos	465

Įvadas

Kiekvieną trečiadienio popietę toje laboratorijoje, kur dirbau, buvo rengiami susitikimai, kuriuos vadindavome žurnalų skaitymo klubu. Žodis „klubas“ verčia manyti, kad renginio būta daug smagesnio nei iš tikrųjų. Ritualas, paplitęs viso pasaulio laboratorijose, vyko štai taip: kuris nors laboratorijos darbuotojas kitiems pristatydavo vieną naujausių mokslinių publikacijų, kuri, jo manymu, buvo svarbi mūsų darbui, o tada mes ją sudorodavome. Jei straipsnis būdavo nepakankamai kokybiškas, susidorojama būdavo ir su jį pasirinkusiu nelaimėliu.

Grego Towerso vadovaujama laboratorija vis dar įsikūrusi pertvarkytame Viktorijos laikų Londono universiteto koledžo (angl. UCL, University College London) ligoninės pastate, kurį pastatė architektas, suprojektavęs Gamtos istorijos muziejų (angl. Natural History Museum). Tai senas gražus statinys, kuriame yra pelių ir gausu plyšių, pro kuriuos sunkiasi vanduo. Kai 2011 metais atvykau čionai studijuoti doktorantūroje, jis man pasirodė gana neįtikėtina susibūrimų vieta vykdyti pasaulinio lygio molekulinės virusologijos tyrimus.

Gregas ir kiti vyresnieji laboratorijos darbuotojai per žurnalų skaitymo klubo susitikimus mane išmokė, kad mokslas – ne taisyklių ar faktų sąrašas, o nuolatinis ginčas. Gregas, labiau nei bet kuris kitas mano iki šiol pažinotas ar vėliau sutiktas

asmuo, buvo pasirengęs diskutuoti dėl bet kokių straipsniuose pateikiamų duomenų. Niekas nelikdavo neišnagrinėta. Tai buvo pačios geriausios mokslinės pratybos, kokių tik galėjau tikėtis.

Laboratorijos specializacijos sritis buvo nuolatinės virusų, pavyzdžiui, ŽIV, ir ląstelių, kurias reikėdavo užkrėsti virusais, kad pasidaugintų, lenktynės. Šios lenktynės priminė ginklavimosi varžybas. Visos ląstelės turi apsaugos priemonių, o visi virusai – tokią apsaugą įveikiančių ginklų. Ląstelėms diegiant vis sudėtingesnes gynybos priemones, virusai taip pat nuolat tobulina ginklus, kurie atitinkamai skatina ląstelių gynybos priemonių raidą, ir taip toliau.

Daugelis mano bendradarbių ŽIV ir jo giminaičius virusus tyrinėjo dėl jaudinančių priežasčių, pavyzdžiui, siekdami sukurti vaistus ir vakcinas, tačiau laboratorijoje buvo atskira grupelė, kuri tyrinėjo kitokio tipo virusus, iš tiesų vargu ar panėšėjusius į virusus. Beveik pusė kiekvienos žmogaus organizmo ląstelės DNR sudaryta iš senovinių negyvybingų virusų genų. Kadangi ilgą laiką buvo laikoma, kad tai – nekoduojančioji DNR (angl. *junk DNA*), ši tyrimų sritis neatrodė svarbi, kol 2014 metų spalį vienas tos grupelės narys žurnalų skaitymo klube pristatė žurnale „Nature“ išspausdintą publikaciją, kurios pavadinime apstu mokslinio žargono: „KRAB cinko piršto genų ZNF91/93 ir SVA/ L1 retrotranspozonų ginklavimosi varžybų raida“ (angl. „An evolutionary arms race between KRAB zinc-finger genes ZNF91/93 and SVA/ L1 retrotransposons“⁽¹⁾).

Prieš susirinkimą straipsnį greit permečiau akimis, bet jis man neatrodė suprantamas. Iš dešimties žurnalų skaitymo klube pristatomų straipsnių apie septynis sutrindavome į

miltus, du atsilaukėdavo ir pateikdavo mums naujos ir naudingos informacijos, o vienas atskleidavo duomenų apie akivaizdų sukčiavimą. Nebuvau tikras, kokiai kategorijai šį straipsnį būtų galima priskirti.

Diskusijai apie duomenis įsibėgėjus, pajutau, kaip pasikeitė atmosfera. Visi palinko į priekį, kai paaiškėjo, kad tie senoviniai, visame žmogaus genome randami negyvi virusai nėra jau tokie negyvybingi. Tokie virusai turi funkcionuojančių genų, pasiruošusių pagaminti daugiau virusų. Tad kiekviena žmogaus organizmo ląstelė yra potencialus virusų fabrikėlis, tačiau kažkas tuos virusų genus nutildo. Pasirodo, juos slopina kiti ląstelių genai.

Straipsnyje teigiama, kad dalis mūsų genomo nuolatos kariauja su kita genomo dalimi.

Tos kovos padariniai iš karto tapo aiškūs laboratorijos darbuotojams, jau žinojusiems, kaip vyksta tokios ginklavimosi varžybos. Nesvarbu, ar varžosi virusai, besiginčijantys kaimynai, sporto komandos, politinės kampanijos arba pasaulio supervalstybės, visos ginklavimosi varžybos neišvengia kompleksiskumo. Atsiradus maištaujančiųjų, privalo atsirasti ir priešininkų. Žvalgyba skatina atsirasti kontržvalgybą, dvi gubus ar trigubus agentus. Dėl vis sudėtingesnių ginklų skatinama dar sudėtingesnių gynybinių priemonių raida.

Žmogaus genomui dalyvaujant vidaus ginklavimosi varžybose, vienas DNR gabalėlis kovoja su kitu, todėl šis procesas neišvengiamai darosi vis sudėtingesnis. Kadangi senovinių, vadinamųjų negyvų virusų vystymasis apėmė tūkstančius kartų, vystytis turėjo ir kita genomo dalis, kad galėtų juos numalšinti.

Tokios ginklavimosi varžybos mūsų genome tęsiasi nuo pat gyvybės atsiradimo, todėl labai tikėtina, kad būtent jos ir yra kompleksiško raišymo variklis. Žmogaus ir šimpanzės genomai labiausiai skiriasi ne tomis geno dalimis, kurios koduoja baltymus (apie 96 procentai jų panašūs), o tomis, kurios, kaip manoma, yra kilusios iš senovinių, negyvų virusų².

Šis straipsnis pakeitė mano požiūrį į save, nors prireikė dar šiek tiek laiko, kad įsisąmoninčiau mintį, jog bent jau iš dalies esu sudarytas iš senovinių virusų, kurie kovoja su kitais mano genais. Tai gali pakeisti ir *jūsų* požiūrį į save. Anaipol nėra taip, kad paprasčiausiai gyvenate šalia tokių tarp skirtingų genų vykstančių ginklavimosi varžybų – esate nerimastingos konkuruojančių genetinių elementų koalicijos produktas.

Ir už mūsų geno ribų sudaromos tokios koalicijos, tęsiamos varžybos. Toli gražu nėra aišku, kur baigiatės „jūs“, o kur prasideda „nebe jūs“. Jūsų organizme gausu mikroorganizmų, kurie padeda išgyventi – jie tokia pat organizmo dalis, kaip ir jūsų kepenys, tačiau patekę į netinkamą kūno vietą tie patys mikroorganizmai gali jus pražudyti. Žmogaus organizmas labiau primena bendruomenes nei mechanizmus ir yra sudarytas iš milijardų bakterijų, virusų ir kitų mikrobiologinės gyvybės formų, ir tik vieno primato. Čia pilna neįprastų išsivystymų kompromisų ir trūkumų. Ginklavimosi varžybos ištrina ribas.

Grego laboratorijoje praleidau šešerius metus, o paskui vėl ėmiausi gydytojo darbą, tačiau mintis apie ginklavimosi varžybas, dėl jų susidarancias kompleksines sistemas ir trinamas ribas tapo vienu pagrindinių mano požiūrio į pasaulį elementų. Tęsia mokslinius tyrimus, tačiau nuo virusų tyrimų dėmesį nukreipiau į šališkų ir nesąžiningų mokslinių tyrimų

praktiką. Dabar daugiausia tyrinėju maisto pramonę ir siekiu išsiaiškinti, kaip ji veikia žmogaus sveikatą. Gauti laboratorinės praktikos pagrindai pasirodė esantys esminiai, todėl šioje knygoje dar ne kartą bus minimos ginklavimo varžybos ir jų padariniai.

Pirmiausia norėčiau pabrėžti, kad valgyti – tai dalyvauti ginklavimo varžybose, kurios tęsiasi milijardus metų. Mus supančiame pasaulyje yra palyginti pastovus kiekis prieinamos energijos, dėl kurios gyvos būtybės varžosi su kitomis gyvybės formomis. Gyvybė, tiesą sakant, turi tik dvi užduotis: dauginintis ir gauti dauginimąsi varančios energijos.

Plėšrūnai priversti varžytis dėl aukos ne tik vienas su kitu, bet, žinoma, ir su pačia auka, kuri mėsosje esančią energiją, žinoma, siekia pasilaikyti sau. Vadinamieji gyvūnai-aukos varžosi ir dėl augmenijos – tiek tarpusavyje, tiek su pačiais augalais, kurie išskiria toksinus, užsiaugina spyglius ir gamina kitas apsaugos priemones, kad nevirstų maistu. Augalai varžosi vienas su kitu dėl saulės energijos, vandens ir dirvos. Siekdami išgauti kuo daugiau energijos, mikrobai, bakterijos, virusai ir grybai nuolat puola visus ekosistemos organizmus. Tačiau ginklavimo varžybose nėra pernelyg ilgai pirmaujančių – štai vilkai nebloggeriai prisitaikę maitintis elniais, tačiau elniai taip pat puikiai geba apsisaugoti, kad vilkai jų nesuėstų, o kartais juos net patys užmuša*.

Taigi valgome, būdami tarpusavyje persipynusių ginklavimo varžybų sąsajų dalis ir konkuruodami dėl energijos,

* Mokslinėje literatūroje nemažai rašoma apie vilkus, užmuštus jų aukos. Vienoje analizėje įrodyta, kad 40 procentų vilkų kaukolių sužeidimų sukelta aukų, be to, yra patikimų duomenų, kad vilkus užmušę briedžiai, muskusiniai jaučiai ir elniai^{3,4}. (Čia ir toliau, jei nenurodyta kitaip, – aut. past.).

kuri srūva iš vienos gyvybės formos į kitą. Kaip ir bet kokioje ginklavimo varžybose, taip ir čia sukuriamą kompleksinę sistemą, todėl viskas, kas susiję su mityba, yra kompleksiška.

Mūsų gebėjimas jausti skonį ir kvapą, mūsų imuninė sistema, rankų miklumas, dantų ir žandikaulio anatomija, rega – sunku rasti kokią nors žmogaus biologijos, fiziologijos ar kultūros aspektą, kuris jam vystantis visų pirma nebūtų susiformavęs energijos poreikiui tenkinti. Per milijardus metų žmogaus organizmas puikiausiai prisitaikė vartoti įvairių rūšių maistą.

Tačiau per pastaruosius 150 metų maistas tapo... nebe maistas.

Pradėjome maitintis medžiagomis, pagamintomis naudojant neįprastas molekules ir taikant procesus, su kuriais žmogaus organizmas per visą raidos istoriją nebuvo susidūręs, – medžiagomis, kurių iš tiesų net negalima vadinti maistu. Vis daugiau kalorijų gauname iš modifikuotų krakmolų, invertuotų cukrų, hidrolizuotų baltymų izoliatų ir sėklų aliejų, kurie rafinuojami, balinami, dezodoruojami, hidrinami ir interesterinami. Tų kalorijų dedama į mišinius, gaminamus pridodant ir kitų molekulių, kurių joslėmis taip pat dar nesame patyrę – tai sintetiniai emulgatoriai, mažos energinės vertės saldikliai, stabilizuojančios dervos, drėgmę išlaikančios medžiagos, kvapiųjų medžiagų junginiai, dažai, dažiklių stabilizatoriai, karbonizuojančios, stangrinančios ir brinkinančios ar nuo brinkimo apsaugančios medžiagos. Iš pradžių, tai yra nuo XIX a. antrosios pusės, tų medžiagų vartojamame maiste daugėjo palaipsniui, o nuo XX a. 6 dešimtmečio jų skverbimasis į maistą taip sustiprėjo, kad dabar jos sudaro didžiąją dalį to, kas valgoma Jungtinėje Karalystėje ir JAV, ir yra žymi beveik

kiekvienos pasaulio visuomenės vartojamo maisto raciono sudėtinė dalis.

Atsidūrę nepažįstamoje mitybos aplinkoje, patekome ir į naują paralelinę ekosistemą, kuriai būdingos savitos ginklavimosi varžybos, kurios varomos ne energijos, bet pinigų srauto. Tai nauja pramoniniu būdu gaminamo maisto gamybos sistema. Esame šios sistemos aukos, sistemą varančių pinigų šaltinis. Varžybos dėl pinigų, skatinančių vis didesnę kompleksiskumą ir naujoves, vyksta ištisoje nuolatos besiplėtojančių korporacijų ekosistemoje – nuo milžiniškų tarptautinių bendrovių iki tūkstančių mažesnių nacionalinių įmonių. O masalas, kuriuo išviliojami pinigai, pavadintas itin perdirbtu maistu (angl. *ultra-processed food*, UPF). Daugelį dešimtmečių vyko tų maisto produktų evoliucinė atranka, dėl to tie didžiausiais kiekiais parduodami ir suvalgomi produktai geriausiai išsilaiko rinkoje. Kad būtų galima to pasiekti, juos reikėjo taip ištobulinti, kad galėtų pažeisti svorį reguliuojančias organizmo sistemas ir daug kitų funkcijų*.

Šiuo metu Jungtinėje Karalystėje ir JAV itin perdirbto maisto produktai sudaro net 60 proc. vidutinio mitybos raciono⁵⁻⁷. Daugelio vaikų, įskaitant ir mano paties, didžiąją dalį maisto energinės vertės sudaro tie produktai. Itin perdirbtas maistas – tai mūsų mitybos kultūra, medžiagos, iš kurių statome savo organizmą. Jei šias eilutes skaitote gyvendami Australijoje, Kanadoje, Jungtinėje Karalystėje ar JAV, tai – jūsų nacionalinė mityba. Itin perdirbto maisto sąvoka turi ilgą oficialią mokslinę apibrėžtį, kurią galima šiek tiek supaprastinti:

* Tai keista standartinės ekosistemos inversija, nes maistas, kurio valgoma mažiausiai, yra sveikiausias.

jei produktas suvyniotas į plastiką ir bent vienos jį sudarančios sudėtinės dalies nerastume standartinėje virtuvėje, tai – itin perdirbtas maistas. Daugelis tokių produktų pažįstami jums kaip „nesveikas“ maistas (angl. *junk food*), bet nemažai itin perdirbto maisto produktų siūloma ir organinių, laisvai auginamų, „etiškų“ gaminių pavidalu, ir gali būti parduodama kaip sveikatai palankūs, maistingi, draugiški aplinkai arba tinkami mažinti svorį (kita nerašyta taisyklė – beveik kiekvienas maisto produktas, ant kurio etiketės nurodoma, kad jį „valgyti sveika“, yra itin perdirbto maisto produktas).

Jei pagalvotume apie maisto produktų perdirbimą, daugeliui šautų į galvą mintis apie fizinius procesus, pavyzdžiui, skrudinimą, spaudimą, mirkymą, išgavimą mechaniniu būdu ir kitus. Tačiau itin intensyvus „ultra“ perdirbimo procesas (angl. *ultra-processing*) apima ir kitus, netiesiogiai veikiančius procesus – apgaulingą prekybą, fiktyvias teismo bylas, slap-tą lobizmą ir apgavikiškus mokslinius tyrimus – būtinus, kad korporacijos galėtų išvilioti pinigų.

2010 metais Brazilijos mokslininkų grupė pirmą kartą pateikė oficialią itin perdirbto maisto apibrėžtį, tačiau nuo to laiko sukaupta daugybė duomenų, kurie patvirtina hipotezę, kad itin perdirbtas maistas kenkia žmogaus organizmui ir didina tikimybę susirgti vėžiu, medžiagų apykaitos ir psichinėmis ligomis, kad toks maistas kenkia žmonių visuomenėms, nes išstumia tradicinę mitybos kultūrą ir skatina nelygybę, skurdą ir ankstyvą mirtį, taip pat kenkia mūsų planetai. Maisto sistema, kurios reikia itin perdirbto maisto produktams gaminti ir kuri be tų produktų negali apsieiti, yra pagrindinė biologinės įvairovės mažėjimo priežastis ir antras pagal svarbumą veiksnys, dėl kurio visame pasaulyje daugėja išmetamų teršalų. Taigi itin

perdirbtas maistas yra sinerginės klimato kaitos pandemijos, mitybos nepakankamumo ir nutukimo priežastis. Pastarasis veiksnys labiausiai ištyrinėtas, bet apie jį kalbėti sudėtingiausia, nes diskusijos apie mitybą ir kūno svorį, nors ir kupinos gerų ketinimų, daugelį žmonių verčia jaustis labai blogai*.

Didelė šios knygos dalis skiriama kūno svoriui aptarti, nes daugelis su itin perdirbtu maistu susijusių duomenų siejami su jo poveikiu kūno svoriui, bet itin perdirbtas maistas verčia kentėti ir kitais būdais, kurie nėra priklausomi nuo poveikio kūno svoriui. Itin perdirbtas maistas nesukelia širdies ligos, insulto ar ankstyvos mirties vien tik dėl to, kad yra nutukimo priežastis. Vartojant vis daugiau itin perdirbto maisto, tokių ligų rizika didėja nepriklausomai nuo augančio svorio. Be to, asmenys, kurie vartoja itin perdirbto maisto produktus ir nepriauga svorio, rizikuoja susirgti demencija ir uždegiminėmis žarnų ligomis, tačiau dėl šių sveikatos sutrikimų pacientų niekas neskuba kaltinti. Tad dėl išskirtinės nutukimo padėties, palyginti su kitomis mitybos sukeltomis ligomis, o tiesą sakant, beveik visomis ligomis, apie jį bus kalbama išsamiau, nes gydytojai dėl šios būklės linkę kaltinti pacientus.

Tačiau trumpam grįžkime prie nutukimo. Vis dar sprendžiama, kokiais žodžiais jį apibūdinti per diskusijas. Šiuo terminu iš tiesų įžeidžiama nemažai žmonių, o jei nutukimas vadinamas liga – pasmerkiama. Daugelis nutukusiųjų savo būklę laiko ne liga, bet tapatybe. Kitiems – tai tiesiog vis dažniau

* Daugelis su nutukimu susijusių sveikatos padarinių yra paniekos (angl. *stigma*) išdava: tyrimų duomenys rodo, kad neigiamas nusistatymas nutukusių asmenų atžvilgiu labiau įsišaknijęs tarp gydytojų ir kitų sveikatos priežiūros darbuotojų nei nepalanki jų nuomonė apie beveik visus kitus nukrypimus nuo organizmui būdingų normų. Tai didžiulė kliūtis, trukdanti teikti sveikatos priežiūrą.

norma tampantis būdas egzistuoti. Didėjantis kūno svoris nebūtinai susijęs su išaugusia negalavimų rizika, o mirties rizika, tiesą sakant, daugeliui antsvorį turinčių asmenų yra mažesnė nei tiems, kurių svorį galima apibūdinti kaip sveiką. Vis dėlto kartais pavartosiu žodį „nutukimas“ ir retkarčiais apibrėšiu jį kaip ligą, nes už ligų ir jų gydymo mokslinius tyrimus skiriama parama, o kartais priklijavus ligos etiketę sumažėja panieka: liga nėra gyvenimo būdas ar pasirinkimas, todėl pasaulis gali padėti nukelti atsakomybės našta nuo tokios būklės asmens pečių. Tai svarbu, nes kiekviena diskusija apie augantį svorį – tiek spaudoje, tiek mūsų pačių mintyse – sukelia pūliuojantį kaltės jausmą, kuris visada nukreiptas į kenčiančiuosius nuo antsvorio. Nuostata, kad šiuos asmenis reikėtų kaltinti, išvengė mokslinės ir moralinės kritikos, nes buvo supaprastinta iki visiško skaidrumo. Iš dalies ji grindžiama nepakankamai stipria valia – valios trūkumu daugiau judėti arba mažiau valgyti. Dar daugkart įrodysiu, kad ji neatlaiko kritikos. Pavyzdžiui, nuo 1960 metų JAV nacionalinės sveikatos tarnybos apklausos registruoja tikslią šalies gyventojų svorio situaciją. Duomenys rodo, kad nuo praėjusio amžiaus 8 dešimtmečio nutukimo atvejų tarp *įvairaus amžiaus* baltaodžių, juodaodžių ir lotynų amerikiečių vyrų ir moterų smarkiai daugėjo.⁸ Prielaida, jog įvairaus amžiaus ir etninės priklausomybės grupėms priskiriami vyrai ir moterys vienu metu neteko asmeninės atsakomybės, būtų nepagrįsta. Jei esate nutukę, ši būsena nėra jūsų valios trūkumo pasekmė, tai – ne jūsų kaltė.

Iš tiesų už savo svorį esame atsakingi ne ką daugiau nei slidininkas už sulaužytą koją, futbolininkas už sužeistą kelio sąnarį, o šikšnosparnius tyrinėjantis mokslininkas už grybelinį plaučių uždegimą, kuriuo susirgo dėl darbo urvuose. Su

mityba susijusios ligos kyla keletui senovinių genų susidūrus su naujo tipo maisto produktų ekosistema, kuri sumanyta taip, kad skatintų perteklinį vartojimą, o tos situacijos šiuo metu, regis, negalime, o galbūt nenorime keisti.

Atidžiai stebint politikams, mokslininkams, gydytojams ir tėvams, per pastaruosius trisdešimt metų nutukusių asmenų skaičius augo stulbinamu greičiu. Per šį laikotarpį Anglijoje išleista keturiolika vyriausybės strategijų, kurios apėmė 689 plataus masto politikos kryptis⁹, tačiau tarp pradinę mokyklą baigiančių vaikų nutukimo atvejų padaugėjo daugiau nei 700 procentų, o sunkių nutukimo atvejų – 1 600 proc.¹⁰

Vaikai, gyvenantys Jungtinėje Karalystėje ir JAV, tai yra šalyse, kuriose itin perdirbto maisto produktų vartojama daugiausia, ne tik sunkesni už jų bendraamžius, palyginti su beveik visomis kitomis didelių pajamų Vakarų šalimis, bet ir mažesnio ūgio^{11, 12}. Tokį vystymosi sutrikimą nutukimas lydi visame pasaulyje, tai verčia manyti, kad jo priežastis – ne perteklinio vartojimo sutrikimas, o greičiausiai tam tikra mitybos nepakankamumo forma.

Kai tie vaikai suaugę, juos pasivys tiek daug bendraamžių, kad nutukimo lygis populiacijoje padidės iki vieno iš trijų. Tikimybė, kad labai nutukęs suaugęs žmogus be specialisto pagalbos pasieks sveikatai palankų kūno svorį ir jį išlaikys, mažesnė nei vienas iš tūkstančio. Taigi didelio laipsnio nutukimas be vaistų arba chirurginės operacijos daugeliu atvejų bus nepagydomas. Šiuo metu antsvorio turi daugiau nei ketvirtadalis vaikų ir pusė suaugusiųjų populiacijos¹³.

Politikos priemonės nutukimo problemai spręsti, kurių imtasi Jungtinėje Karalystėje ir beveik visose kitose šalyse, nepasiteisino, nes nutukimas nėra laikomas prekybos sukeliama

(angl. *commerciogenic*) liga – liga, kuri kilo dėl priklausomybės lemiančių medžiagų reklamos ir jų vartojimo. Lygindamas nutukimą su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu ir rūkymu, rizikuoju sukelti dar daugiau paniekos, todėl paskesniuose puslapiuose apie tai užsiminsiu atsargiai. Nutukimo, kaip ir visų su mityba susijusių ligų, priežastys gilesnės ir neapima vien itin perdirbto maisto vartojimo – tai dar ir genetinis polinkis, skurdas, neteisingumas, nelygybė, traumos, nuovargis ir stresas. Lygiai taip pat, kaip rūkymas yra pagrindinė plaučių vėžio priežastis, skurdas yra pagrindinė rūkymo priežastis. Jungtinėje Karalystėje tarp nepriteklyje gyvenančių asmenų rūkymas paplitęs keturis kartus labiau nei tarp turtingiausiųjų, o pusė mirtingumo rodiklių skirtumo tarp turtingųjų ir vargšų Jungtinėje Karalystėje grindžiama rūkymu¹⁴.

Itin perdirbtas maistas, kaip ir cigaretės, susideda iš medžiagų, kurias vartojant, minėtos esminės visuomenės problemos organizmui daro žalą. Tai akivaizdus socialinio neteisingumo išraiškos būdas, kuris sieja traumas ir skurdą bei sukelia genų, kurie kitu atveju liktų užslopinti, ekspresiją. Nugalėjus skurdą, pavyktų išvengti daugelio plaučių vėžio ir nutukimo atvejų. Bet apie tai – kitoje knygoje.

Ši knyga yra apie sistemas, kurios aprūpina mus maisto produktais ir nurodo, ką turėtume valgyti. Noriu paskatinti jus įsivaizduoti kitaip sukonstruotą pasaulį, tokį, kuriame kiekvienam būtų suteikta daugiau palankių progų ir galimybių rinktis. Pasaulį, kuriame nebūtų siūloma ką nors apmokestinti arba uždrausti, o tiesiog reikalaujama tikslesnės informacijos apie itin perdirbtą maistą ir prieigos prie natūralaus maisto.

Ši knyga nėra lieknėjimo vadovas, nes, pirma, dar niekas nesukūrė metodo, kuris padėtų saugiai ir ilgam laikui numesti

svorio, ir, antra, nepritariu tam, kad *turėtų* numesti svorio. Mano kūnas nėra „teisingai“ sudėtas, be to, neturiu supratimo, kaip idealus kūnas turėtų atrodyti. Taip pat neturiu susidaręs nuomonės, ką *turėtų* valgyti; tai priklauso nuo jūsų pomėgių. Tai, ką renkuosi pats, ne visada „sveika“ – nesvarbu, ar tai pavojinga sporto šaka, ar nesveikas maistas. Tačiau tvirtai tikiu, kad norint turėti galimybę rinktis, reikia tikslios informacijos apie maisto keliamą galimą riziką, o agresyvi ir dažnai klaidinanti rinkodara turėtų kiekvieną iš mūsų veikti mažiau.

Taigi, šios knygos puslapiuose nerbsite nei patarimų apie sveiką gyvenseną, nei apie vaikų maitinimą. Iš dalies tai ne mano reikalas, o iš tiesų manau, kad tokie patarimai neturi daug prasmės. Mūsų mityba priklauso nuo maisto, kurio yra mus supančioje aplinkoje, nuo jo kainos ir prekavimo būdo, – būtent tai ir reikia keisti.

Tačiau norėčiau jums patarti, kaip šią knygą skaityti. Jei jaučiate, kad norite nustoti valgyti itin perdirbto maisto produktus, nepasiduokite šiam norui. Valgykite ir toliau.

Leiskite man paaiškinti. Dalyvaujate eksperimente, kuriame nepareiškėte noro dalyvauti. Su jumis nuolat išbandomos naujos medžiagos, nes siekiama išsiaiškinti, kurios iš jų geriausiai tinka pinigams išvilioti. Gal vietoj kiaušinių geriau naudoti sintetinį emulgatorių? Gal sėklų aliejus galėtų atstoti pieno riebalus? Gal maisto produktas būtų gardesnis vietoj braškės įdėjus šlakelį etilmetilfenilglicidato? Pirkdami itin perdirbto maisto produktus nuolatos skatiname jų raidą. Dalyvaudami šiame eksperimente rizikuojame, gautas pelnas atitenka itin perdirbto maisto produktus gaminančių įmonių savininkams, o rezultatai nuo mūsų slepiami – išskyrus aki-vaizdų poveikį sveikatai.

Kol skaitysite šią knygą, siūlau toliau tęsti eksperimentą su itin perdirbtu maistu, bet valgyti jo ne korporacijų, o savo naudai. Galiu papasakoti apie itin perdirbto maisto produktus, bet daugiausia apie juos patirsite iš jų pačių. Tikrąją jų prigimtį suprasite tik juos vartodami. Žinau tai, nes pats patyriau tokį eksperimentą.

Tyrinėdamas itin perdirbto maisto poveikį, bendradarbiau su kolegomis iš Londono universiteto koledžo ligoninės (angl. UCLH). Buvau pirmasis to klinikinio tyrimo pacientas. Pagrindinė mintis – gauti duomenų, kuriuos būtų galima panaudoti daug didesnės apimties tyrimo paramai gauti. Tai buvo paprastas sumanymas: vieną mėnesį nevartoti itin perdirbto maisto produktų, o tada tiriamąjį pasverti ir iširti visais įmanomais būdais. Po to mėnesį laikytis dietos, kurios 80 procentų energinės vertės sudarytų itin perdirbtas maitas – būtent taip Jungtinėje Karalystėje ir JAV maitinasi apytiksliai vienas iš penkių gyventojų.

Antrąjį mėnesį tyčia nepersivalgydavau, valgiau tiek, kiek paprastai, tada, kai užsimanydavau ir galėdavau gauti maisto. Laikydamasis dietos, diskutavau su žymiausiais pasaulinio masto ekspertais, dirbančiais maisto, mitybos, valgymo įpročių ir itin intensyvaus perdirbimo procesų srityse ir kilusiais iš akademinio pasaulio, žemės ūkio, o svarbiausia – iš pačios maisto pramonės.

Ta itin perdirbto maisto dieta turėjo būti gana maloni, nes valgiau tai, ko paprastai atsisakydavau. Bet atsitiko kai kas neįprasto. Kuo daugiau bendravau su ekspertais, tuo labiau bjaurėjausi valgomu maistu. Man tai priminė Alleno Carro bestselerį „Lengvas būdas mesti rūkyti“ („The Easy Way to Stop Smoking“). Tai nepaprasta savigalbos knyga, nes joje iš

tiesų tyrinėjamas pats žanras, o rekomenduojamos priemonės itin vykusios. Pagrindinė mintis – nemesti rūkyti tol, kol skaitote, kad rūkyti blogai. Galiausiai rūkyti pasidaro bjauru.

Taigi pasiduokite – neatsisakykite pasinerti į itin perdirbto maisto košmarą. Neskatinu prisikimšti ar persivalgyti, tiesiog daugiau nevenkite itin perdirbto maisto produktų. Taip elgiausi keturias savaites – jei norite išbandyti, nesustokite, kol perskaitysite knygą. Taip, toks raginimas kelia etikos problemų, bet dėl to nesijaudinu. Pirma, jūs ir taip visą laiką raginami valgyti itin perdirbto maisto produktus. Antra, jei esate tipiškas žmogus, apie 60 procentų jūsų suvartojamo maisto energinės vertės ir taip sudaro itin perdirbto maisto produktai, taigi jei vieną mėnesį jų suvartosite daugiau, tai yra 80 procentų, tikriausiai smarkiai nepajusite.

Kadangi skaitote šią knygą, tikiuosi, kad perskaitysite ir sudedamųjų dalių sąrašus ant maisto produktų pakuočių. Ten rasite daug daugiau medžiagų pavadinimų, nei galiu paminėti šios knygos puslapiuose, bet tikiuosi, kad galiausiai pradėsite suprasti, jog viskas – nuo reklaminės kampanijos iki keisto pasitenkinimo trūkumo pavalgius – skatina sveikatos sutrikimus. Ir galbūt suvoksite, kad daugelį jūsų gyvenimo problemų, kurias priskiriate senėjimui arba stresui auginant vaikus ar dirbant, sukelia maistas.

Negaliu pažadėti, kad skaitant knygą itin perdirbto maisto produktai staiga ims atrodyti keisti ar atgrasūs, tačiau gal taip ir bus, o jei sugebėsite jų atsisakyti, remdamiesi turimais duomenimis, tai bus naudinga jūsų organizmui, smegenims ir mūsų planetai. Taip nutiko daugeliui asmenų, kurie prisidėjo tiek kuriant šią knygą, tiek dar prieš knygą transliuotą tinklalaidę, todėl labai trokštu išgirsti, kaip sekėsi ir jums.