

CIEKAWOSTKI O ODŻYWIANIU Z MEDYCYNY RODZINNEJ

Dostępne obecnie produkty roślinne różnią się znacznie składem od tych, do których spożywania byliśmy ewolucyjnie przygotowani. Przeprowadzana przez człowieka selekcja uprawianych roślin nie miała na celu zwiększenia ich wartości zdrowotnej. Nadrzędnym celem było pokrywanie zapotrzebowania energetycznego, zwiększanie atrakcyjności wizualnej i smakowej, dostosowywanie do potrzeb technologii przemysłu spożywczego i powszechnie stosowanych technik kulinarnych w gospodarstwach domowych. Dobrym na to przykładem jest historia glutenu, który jest białkiem wchodzącym w skład ziarna czterech podstawowych zbóż europejskich: pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa. Wysoka zawartość tego białka w ziarnie jest wytworem cywilizacji ostatnich kilku tysięcy lat, przy czym największe zmiany w doskonałości odmianach zbóż nastąpiły w XIX i XX w. Około 10 000 – 8000 lat p.n.e. zaczęto uprawiać niektóre zboża na Bliskim Wschodzie. Następową selekcją plenniejszych odmian zbóż, dających ziarno równomiernie dojrzewające. Przypadkowa uprawa zbóż poliploidalnych powodowała większą unifikację genetyczną roślin. Pierwsze stabilne genetycznie odmiany poliploidalnych zbóż zaczęto uprawiać około 6000 lat p.n.e. Stopniowo wyselekcjonowano odmiany z podwyższoną zawartością glutenu, co sprawiało, że otrzymana z nich mąka nie miała co prawda wyższej wartości odżywczych, ale jej zaletą było umożliwienie osiągnięcia przez wypieki i makarony lepszych właściwości organoleptycznych, jak smak, puszystość, lepkość. W XX-tym w. zawartość glutenu wzrosła do około 50% całkowitej zawartości białka w mące pszennej. Białka glutenowe zawarte w ziarnie zbóż europejskich mogą być przyczyną rozwinięcia się stosunkowo często występujących chorób, jak: przejściowa glutenozależna enteropatia wieku niemowlęcego i wczesnodziecięcego, wielonarządowa alergia na gluten, choroba trzewna. Niezbadany został dotychczas związek pomiędzy zmianą składu witaminowego i mineralnego uprawianych warzyw i owoców a zdrowiem konsumentów.

Dziko rosnące warzywa i owoce mają większą zawartość witamin antyoksydacyjnych (witaminy C i E, alfa-karotenu, folacyny), żelaza, magnezu, cynku i manganu. Niektóre sezonowo spożywane owoce roślin dziko rosnących zawierają ekstremalnie duże ilości makro- i mikroelementów, np. magnezu w dzikiej figie australijskiej (*Ficus platypoda*, 1041 mg Mg/100 g), żelaza w nasionach portulaki (*Portulaca oleracea*, 275 mg Fe/100 g, tj. 20 razy więcej niż wynosi dobowe zapotrzebowanie) i kwasu askorbinowego w zielonej śliwce (*Terminalia ferdinandiana*, najwyższa ze wszystkich produktów roślinnych zawartość kwasu

askorbinowego). Można przypuszczać, że łatwiej jest zbilansować dietę w oparciu o dziko rosnące rośliny niż te uprawiane, przy czym nie tylko różni je zawartość mikroelementów, ale i zawartość węglowodanów, białek i tłuszczów.

Nie można jednak powiedzieć, że w Europie dominującym wzorcem żywieniowym była dieta zasobna w mięso. Znaleziony w austriackim lodowcu człowiek z okresu neolitu (ok. 5200 lat p.n.e.) pozostawał głównie na diecie roślinnej. W Polsce ludność jeszcze przed II wojną światową spożywała duże ilości produktów roślinnych z upraw ekstensywnych lub rosnących w stanie dzikim. Niski poziom rozwoju ekonomicznego sprawiał, że dieta semiwegetariańska była powszechna. Jak podaje M. Żywirska w swojej monografii poświęconej Puszczy Białej, leżącej niemalże pośrodku Rzeczypospolitej – przed pojawieniem się ziemniaków w połowie XVIII w. podstawą diety były kasze: jaglana, jęczmienna, gryczana, groch i pełnoziarnisty chleb. Odtłuszczone mleko spożywano na wsi, a masło w miasteczkach. Mięso wieprzowe pozyskiwano dwa razy do roku: jesienią, po zakończeniu zbiorów i na wiosnę, przed Wielkanocą. Jedzono duże ilości kiszzonej kapusty, dynie. Latem przysmakiem była potrawa zwana gorczyką – parzona siekana komosa (liście?)²⁾ z kaszą gryczaną (dieta bogatobłonnikowa!). Na podstawie powyższego opisu można sądzić, że Polacy są zaadaptowani do diety zasobnej w produkty pochodzenia roślinnego i dawniej byli przez dłuższą część roku „owolaktowegetarianami”, ale nie pozostawali na ścisłej diecie bezmięsnej.

Magdalena Firlit
m.firlit@empatia.pl

Autorka, absolwentka filozofii, wraz z mężem i sześciolletnią córką, tworzą wegańsko-vegetariańską rodzinę. Działała w Federacji Zielonych w Krakowie, a obecnie w Stowarzyszeniu „Empatia” (www.empatia.pl).

Bibliografia:

<http://zdrowie.medicentrum.pl/ed/0/do/lifestyle/foods/minerals/?f=mz3>

1. Na czele produktów wysokobiałkowych stoi komosa ryżowa (*quinoa*), pochodząca z Ameryki Południowej, która była podstawowym pokarmem Inków i Azteków. Uprawiana jest od 5 tysięcy lat i cieszy się opinią rośliny będącej źródłem siły dla osób pracujących na dużych wysokościach. Z powodu tych właściwości nazywana jest „zbożem-matką”. Zawiera białko lepszej jakości niż to pochodzące z mięsa. Chociaż komosa ryżowa znana jest jako zboże, naprawdę jest ona owocem. Jej skład odżywczy jest wyjątkowy – zawiera więcej białka niż zboże i więcej niezbędnych tłuszczów niż owoce. Jest także bogata w witaminy i składniki mineralne: dostarcza cztery razy więcej wapnia niż pszenica oraz, dodatkowo, żelazo, witaminy z grupy B i witaminę E.
2. Chodzi zapewne o rosnącą w Polsce komosę białą (*Chenopodium album*) – pospolitą lebiędę.