

Graso kontraŭ sukero: Kiu estas la malamiko?

JOANNE JOHNS (MELBURNO)

Je la 13a de januaro 1961, Ancel Keys aperis sur la kovrilo de la fama gazeto “Tempo”, pro sia influo en dieta scienco. Keys pensis ke dieto, kiu enhavas multe da graso, kaŭzas korbaskulan malsanon. Li faris gravan esploron kaj publikigis verkon nomitan “La Seplanda Studo”. Li volis montri ke popoloj kiuj ĝenerale manĝas multe da graso havas pli da korbaskula malsano ol popoloj kiuj manĝas malpli da graso. Lia verko ja ŝajnis pruvi tiun ideon kaj, pro tiu eltrovo, la Kor-Asocio de Usono starigis televidan reklamadon, dirante al la publiko ke dieto plena de butero, lardo, ovoj, kaj bovaĵo, kaŭzus korbaskulan malsanon. Poste eĉ la usona registaro rekomendis malaltgrasan dieton. La ideo disvastiĝis tra la mondo, kaj nun ni ĉiuj kredas ke graso estas malbona por la sano.

Je la 23a de junio 2014, la kovrilo de “Tempo” montris buteron kaj diris: “Manĝu buteron. Sciencistoj nomis grason la malamiko. Kial ili estis malpravaj?” La unua paĝo de la artikolo diris: “Ne kulpigu grason.” Do, kio okazis? Sciencistoj reanalizis la materialon de Keys, kaj eksciis ke li nur elektis landojn kiuj subtenis lian hipotezon, kaj forlasis landojn kiel Francujon, kie la popolo manĝas multe da graso sed ne havas multe da



Kovriloj de gazeto “Tempo” - maldekstre: 1961, dekstre: 2014

korbaskula malsano. Kiam ili rerigardis la datumon, ili eltrovis ke tio, kio plej bone rilatis al korbaskula malsano ne estis graso, sed fakte sukero. Interese, en 1970 brita sciencisto John Yudkin argumentis ke sukero en la dieto kaŭzas korbaskulan malsanon sed Keys agrese provis senkreditigi la esplorado de Yudkin, kaj laŭŝajne bone sukcesis.

Malgraŭ la nova artikolo kiu repermesis al ni manĝi buteron, la damaĝo jam estis farita. Dum jardekoj, ni evitis grason. Ni manĝis pli da karbonhidratoj, kiuj iĝas glukozo (sukero) en la korpo. Kompanioj kiuj volis vendi pli kaj aspekti sanige, forigis grason el siaj produktoj, kaj anstataŭigis ĝin per sukero por plibonigi la guston. La rapidmanĝaj kompanioj komencis kuiri per polinesaturitaj aŭ transgrasaj semaj oleoj, anstataŭ per tiuj kiuj enhavis saturitajn aŭ mononesaturitajn

grasojn. Ni sekvis la manĝaĵpiramidon, kredante ke multe da grenoj estas bona por la sano. Ni aĉetis medikamentojn por malplialtigi nian kolesterolon. Kompanioj riĉiĝis kaj ni malsaniĝis kaj plidikiĝis. Diabeto iĝis la oka plej kutima kaŭzo de morto tra la mondo (2012). Korvaskula malsano ankoraŭ estas numero unu.

Bonŝance, pro la nova artikolo en la gazeto "Tempo", kaj pro pluraj novaj libroj, la publiko ekscias, ke graso ne estas tiom malbona kaj sukero ne tiom bona. Kaj eĉ pli bonŝance, nova filmo sciigas multajn pliajn homojn pri la danĝeroj de sukero. Taŭge nomita "Tiu Sukero-Filmo", ĝi estas dokumenta filmo kiu sekvas aŭstralian aktoron Damon Gameau dum 60 tagoj. Dum tiom da tempo, Damon (kiu kutime manĝas alie kaj pli sane - legomojn ktp) manĝas nur manĝaĵojn, kiuj estas vendataj kiel "sanige" - ekzemple, malaltgrasa jogurto, grenbriketoj, sukoj, cerealoj ktp. Sub la rigardo de kuracistoj, li rapide plidikiĝas kaj evoluigas grasan heptan malsanon. Poste li revenas al sia normala dieto kaj remalplidikiĝas kaj resaniĝas.

La filmo montras al ni gravan fakton: ke multaj el la manĝaĵoj, kiujn ni aĉetas, enhavas multe da sukero, eĉ kiam ni ne pensus tiel. Ekzemple, sur la Fejsbukpaĝo por la filmo estas kelkaj bildoj kiuj komparas la nivelon de sukero en du produktoj: Lean Cuisine Bovaĵa Lasanjo (5,1 tekuleroj da sukero) kontraŭ du Krispy Kreme fritkukoj (5,7 tekuleroj); 500ml Mother energiotrinkaĵo (12,7

tekuleroj) kontraŭ kvin 20g Caramello Koala ĉokoladoj (13,3 tekuleroj); Nestle D'Lite jogurto (6,8 tekuleroj) kontraŭ Nestle KitKat ĉokoladaĵo (5,7 tekuleroj). Oni pensus ke, se oni elektus la lasanjon aŭ jogurton ke oni elektus pli saĝe, sed ĉi tio montras ke tio ne estas la kazo.



Kompara bildo de Tiu Sukero-Filmo

Interese, nur du monatojn post la ekmontro de la filmo, kompanioj jam ekreklamas pri produktoj kiuj nun enhavas malpli da sukero. Sed ne estu trompata - la filmo ankaŭ instruas ke sukero venas en multaj formoj kaj sub multaj nomoj.

Mia intereso pri ĉi tiu temo komenciĝis en februaro, kiam unu el miaj amikoj pluafiŝis en Fejsbuko pri "Tiu Sukero-Filmo". Ekde tiam mi sekvis la paĝon kaj ili multe informis pri sukero kaj kiel manĝi pli sane. Sekvante ligilojn mi eltrovis paĝon de paro kiu sekvas "malaltkarbonhidratan, altgrasan" dieton (alie konata kiel "ketonoza" [angle: ketogenic] dieto). Ili perdis multe da pezo, sed kiam mi legis ke ili gajnis energion, spertis malpli da deprimado

(kaj eĉ ne plu bezonis medikamenton), havis pli bonajn sangsukerajn nivelojn (la virino havas diabeton), kaj ne sentis malsaton tiel ofte kiel antaŭe, mi tuj volis provi ĝin.

Mi multe legadis pri la dieto kaj rigardis multajn filmetojn de dietistoj kaj kuracistoj kiuj sekvas kaj subtenas tian dieton. Tiam mi dubes sed esperplene komencis mian novan manĝmanieron. Post nur tri semajnoj mi perdis 8kg kaj sentis min energioplana kaj malpli iritebla. Mi ne plu bezonis manĝi ĉiujn kvar horojn, kaj multaj aliaj problemetoj, kiujn mi kredis esti normalaj sed ĝenantaj, simple malaperis. Kompreneble mi daŭrigis la dieton. Poste mi ne perdis multe pli da pezo (mi ne komence estis multe tro peza) sed la aliaj bonaj rezultoj daŭris kaj mi tial estas multe pli feliĉa. Flanke, mia patro ankaŭ decidis provi ĉi tiun dieton (laŭ li, nur por pruvi min malprava!) kaj ĝis nun li perdis 12kg, kaj ree povas prave uzi ŝtuparon, anstataŭ lame grimpante, alportante la malbonan gambon nur ĝis la bona.

Do, ĝuste kio estas ĉi tiu dieto kaj kiel oni sekvus ĝin? La unua paĝo, kiun mi legis, enhavis simplajn regulojn:

1. Manĝu kiam vi estas malsata - *Ĉi tio povas signifi ignoradon de tradiciaj manĝtempoj.*

2. Ĉesu manĝi kiam vi estas sata - *Ne timu pri la lasado de manĝaĵo se vi estas sata (vi povas manĝi ĝin iam poste!)*

3. Manĝu realajn manĝaĵojn - *Freŝajn, ne pakitajn!*

4. Dormu bone - *malŝaltu televidilojn,*

poŝtelefonojn ktp kaj ripozu.

5. Ĉi tiu ne estas portempa dieto! - *Ĉi tiu manĝmaniero estas vivstilo, kun granda subtena komunumo*

Alian bonan regulon mi trovis aliloke: *Kiam vi estas necerta, manĝu pli da graso. Kiam vi estas necerta, manĝu malpli da karbonhidratoj.*

Pli specife, oni devas manĝi pli da saturitaj aŭ mononesaturitaj grasoj, kaj eviti ne nur sukeron sed ankaŭ karbonhidratojn. Unuflanke, vi eble ne ŝatas la ideon ke vi ne plu rajtas manĝi panon, rizon, pastaĵon, cerealojn ktp, sed aliflanke vi nun rajtas manĝi tiom da fromaĝo, duongrasa lardo, duobla kremo, avokado, aŭ butero, kiom vi deziras. Rigardu la bildon por pli plena listo de manĝaĵoj.

La celo de ĉi tiu manĝmaniero estas ke la korpo ne plu brulu sukeron kiel energian fonton, sed grason. Kiam ni manĝas karbonhidratojn, la korpo kaŭzas ilin fariĝi simplaj sukeroj. Se ni anstataŭe evitas sukerojn kaj amelojn, la nivelo de sukero en la sango ekstabiligas, kaj la bezono por insulinproduktado por forigi la sukeron el la sango malpliigas. Kiam la nivelo de insulinino malpliigas, la korpo ekuzas la formetitan grason (kaj oni malpeziĝas!). Signo ke la korpo nun brulas grason estas ke la nivelo de ketonoj (kromprodukto de tiu ago) en via sango pliiĝas, kaj do la nomo “ketonoza” dieto.

Por komenci, oni limigu la konsumadon de karbonhidratoj al 25-50g tage (rigardu la nutraĵn etiketojn - ili kaŝas ĉie) kaj manĝu pli da saturitaj

kaj monosaturitaj grasoj. Ankaŭ gravas dum la komenca periodo (povas bezoni ĝis 2 semajnojn por akiri ketonozan staton) trinki sufiĉe da akvo kaj certigi ke vi manĝas sufiĉe da salo, dum la korpo adaptiĝas. Oni povas testi la nivelon de ketonoj per simpla kaj malmultekosta ilo kiu ankaŭ testas sangsukeran nivelon. Sed nepre legu pli da informo (ligiloj sube) kaj parolu kun via kuracisto antaŭ ol vi komencas ian novan dieton.

Ĉiuj estas malsamaj kaj eble ĉi tiu dieto ne taŭgas por vi, sed almenaŭ atentu

al la nova rekomendaĵo de la Monda Sano-Organizo, kiu “rekomendas ke plenkreskuloj kaj infanoj malpliigu sian tagan konsumadon de liberaj sukeroj al malpli ol 10% de sia tuta energiokonsumado. Plua malpliigo al sub 5% aŭ ĉirkaŭ 25g (6 tekuleretoj) donus pliajn sanprofitojn.”

Pli da informo (por parolantoj de la angla):

www.lowcarbdownunder.com.au

www.lowcarbisland.com

www.thatsugarfilm.com

La esenco de ketoza dieto

MANĜU MULTE DA:

Butero
Oliva oleo
Kokosa oleo
Butergraso
Avokada oleo
Porkograso/sebo
Ovoj
Lardo
Macadamia oleo

Plengrasa kremo
Plengrasaj fromaĝoj
Hejmfaritaj altgrasaj saŭcoj, *kiel Hollandaise ktp*
Brokolo
Florbrasiko
Brasiko
Kapsikoj
Avokado

Celerio
Kalabaseto
Laktuko
Spinaco
Tomatoj
Ĉampinjono
Asparago
Rozbrasiketoj
Foliaj verdaĵoj

MANĜU MEZKVANTOJ DA:

Bovaĵo
Kokaĵo
Porkaĵo

Organaj viandoj
Fiŝaĵo
Ŝafidaĵo

Cervaĵo

MANĜU IOM DA:

Beroj
Migdaloj

70% + malhela ĉokolado
Kukurbo

Cepo
Juglandoj

EVITU:

Grenoj (*inklusive de rizo*)
Pano
Cerealoj
Pastaĵo
Faruno de tritiko
Semaj oleoj
Margarino

Sukero (*inklusive de mielo, kokosa sukero, acera siropo ktp*)
Altfruktozaj fruktoj
Maiza siropo
Terpomoj kaj amelaj legomoj
Guŝoj
Transgrasoj

Fazeoloj
Procesitaj manĝaĵoj
Malaltgrasaj manĝaĵoj
Biero
Suko
Sodo
Lakto