

Turinys

1. Mityba visam gyvenimui	11
<hr/>	
Naujoji <i>smart</i> mitybos kultūra	12
Himnas laisvei	15
Jokių guru, tik mokslas	17
Smegenys mėgsta tai, kas riebu ir saldu	19
Maisto ir DNR dialogas	22
Genų jungikliai	25
Molekulės, nulemiančios ilgaamžiškumą	27
Kodėl turime senėjimo genus	28
Senėjimo genai skatina kauptis riebalus	33
Genetiniai keliai, ilginantys gyvenimą	37
Kalorijų apribojimo galia	38
Periodinio badavimo tyrimai	40
Maisto produktai, mėgdžiojantys badavimą	42
Išmintingo patiekalo sudėtis	43
Pagundos, kurioms nevertėtų pasiduoti	48
Kodėl svarbu neturėti antsvorio	50
Judėjimas dovanoja gyvenimo metus	54
Genetiškai modifikuota ateitis?	56
2. <i>Longevity Smartfood</i> produktai	60
<hr/>	
Raudonieji apelsinai	66
Šparagai	70
Persimonai	73
Kaparėliai	74
Raudonieji kopūstai	76
Vyšnios	79

Šokoladas	81
Svogūnai	84
Ciberžolė	87
Braškės	90
Miško uogos	93
Salota	97
Baklažanai	99
Obuoliai	101
Violetinės bulvės	104
Juodosios slyvos	105
Aitrioji paprika ir aštrūs paprikos prieskoniai	107
Salotinė trūkažolė <i>Radicchio</i>	110
Žalioji ir juodoji arbata	111
Vynuogės	114
3. <i>Protective Smartfood</i>	117
Česnakas	128
Viso grūdo kruopos ir jų gaminiai	131
Aromatiniai augalai	137
Švieži vaisiai	139
Riešutai	147
Ankštiniai augalai	154
Itin tyras alyvuogių aliejus	161
Šaltai spausti sėklų aliejai	166
Aliejinės sėklos	168
Daržovės	172
4. Faktai ir mitai	182
Kruopos, makaronai, duona ir bulvės	183
Vaisiai, daržovės ir ankštiniai	190
Žuvis	198
Pienas, pieno produktai ir kiaušiniai	204
Mėsa	214
Cukrus ir saldikliai	222
Maisto produktai	226
Gėrimai	238

5. Mitybos schema	249
<hr/>	
Porcijos	250
Kaip susiplanuoti mitybą	265
Valgymo metas	267
Gaminimo būdai	269
Pagyrimas saikui	273
6. Dvi mitybos fazės	279
<hr/>	
Start fazė	281
Kūno masės indeksas	281
Riebalų pasiskirstymas	282
Asmeninė lentelė	283
Asmeninės mitybos įvertinimo testas	287
Smart fazė	293
Mitybos dienoraštis	294
Tavo taikingoji revoliucija	299
Kaip nepersivalgyti	300
Kaip sumažinti cukraus kiekį	302
Kaip riboti druską	303
Kaip sureguliuoti angliavandenius	305
Kaip priprasti prie viso grūdo maisto skonio	307
Kaip kontroliuoti riebalus	308
Pajudėkite iš vietos	309
Nukrypimas į šoną? Be panikos	311
Išvados	313
<hr/>	
Patarimai trumpai	314
Trumpas nutrigenomikos terminų žodynelis	317
Mokslinių tyrimų publikacijos	326
Knygos	347
Internetinės svetainės	348

1

Mityba visam gyvenimui

Knygoje „*Smartfood* – sveika mityba“ pasakojama apie ypatingą maistą. Jį sudaro trisdešimt paprastų, bet kartu unikalių maisto produktų, kurie sugeba apsaugoti mūsų kūną, retkarčiais pasišnekučiuoti su DNR ir netgi nušluostyti nosį senėjimo genams.

Kai kurios tų produktų molekulės, mėgdžiodamos ilgaamžiškumui įtakos turinčio badavimo poveikį, stabdo kiekvienoje ląstelėje užprogramuotą nykimą. Naujausi tyrimai rodo, kad kuo mažiau kalorijų vartosime, tuo ilgiau gyvensime ir atitolinsime senatvės ligas. Be to, valgydami kai kuriuos maisto produktus elgsimės taip, tarsi išvis nevalgytume.

Įsidėkime į burną šokolado, ir gyvenimas pailgės. Pasimėgaukime braške, ir mūsų saulėlydis ateis vėliau.

Tiesa, viskas yra kur kas sudėtingiau, bet esmė tokia. Milane esančio EOI (Europos onkologijos institutas) *Smartfood* projekto tyrėjai, vadovaujami Piero Giuseppe Pelicci ir Lucillos Tittos, išskyrė 30 produktų ir maisto kategorijų, pavadintų *smart* „išmintingais“, kurių neturėtų trūkti. Tai yra:

- ***Longevity Smartfood***, kuris įstengia imituoti kalorijų apribojimą ir paveikti genetikos kelius, reguliuojančius gyvenimo trukmę.
- ***Protective Smartfood*** – gudrus ir išmintingas maistas, turintis medžiagų, atbaidančių negalavimus.

Šie stalo burtininkai atlieka ir kitą darbą: saugo kūno linijas. Pavyzdžiui, špinatai yra skydas, apsaugantis nuo krūties piktybinio naviko ir reguliuojantis sotumo jausmą. Viso grūdo kruopos malšina apetitą, mažina riebalų pasisavinimą ir apsaugo nuo storosios žarnos onkologinės ligos. Valgant reikiamus maisto produktus nekyla pavojus suvartoti per didelį maisto kiekį ir per daug kalorijų. Sveikata ir normalus kūno svoris yra neišskiriama pora.

Čia ir prasideda naujasis mitybos kelias. Mūsų pasiūlymas skirtas ne fanatikams, ne sveriamų makaronų aukoms ir ne draudimuose ieškantiems sielos stiprybės. Nėra jokio dvasinio mokytojo, pabudusio vieną rytą su stebuklinga tobulam kūnui skirta lieknėjimo dieta. Prie šioje knygoje pateiktos mitybos vizijos darbavosi daugybė viso pasaulio mokslininkų, paskyrusių savo laiką laboratoriniams eksperimentams, rodantiems, kaip lėkštėje atsidūrusios tam tikros cheminių medžiagų grupės pajėgia suardyti žalingus mechanizmus. *Smartfood* komanda pristatė dėmesio vertas studijas, išigilino į rezultatus ir nusprendė pateikti savo originalią teoriją. Tai – naujos mitybos kultūros pasiūlymas.

Naujoji smart mitybos kultūra

Šiandien mūsų santykį su maistu lemia filosofijos ir ideologijos. Nieko čia bloga, netgi priešingai, kodėl gi neturėti savosios *Weltanschauung*, pasaulio sampratos, atskleidžiančios ir mūsų santykį su mityba.

Vegetarų vis daugėja. Indijoje, vegetarizmo tėvynėje, tai lemia ir religinės priežastys, ten vegetarai sudaro 30 % visuomenės, o Italijoje – 7,1 % (*Eurispes* 2014 m. informacija). *British Vegetarian Society* duomenimis, mažiausiai 2000 anglų per savaitę tampa vegetarais.

Atsisakantieji mėsos arba mėsos ir žuvies remiasi etiniais principais, nes tiki gyvūnų teisėmis ir mano, kad ekologinė pusiausvyra negali priklausyti nuo aukštų ekstensyviojoje galvijininkystėje naudojamos elektros energijos įkainių. Veganai atsisako net ir gyvulinės kilmės produktų, tad jų mityboje nėra jokio pieno, kiaušinių ar medaus.

Italijoje gimė tarptautinis Lėtojo maisto judėjimas, skatinantis mėgautis vietiniais produktais ir patiekalais, pagamintais šalia namų ir neatsiejama nuo tradicijų. Gardus valgantiems, mielas auginantiems produktus, tausojantis aplinką – toks maistas yra akivaizdi priešprieša greitajam maistui, amerikietiškosios kultūros palikimui, skatinančiam greitai nuryti greitai paruoštą ir patiektą maistą.

Vis didesnio dėmesio sulaukia nepramoninių ir aukštos kokybės produktų rinka; vienas iš sėkmės pavyzdžių – *Eataly*, vietų sąrašas, kur galima nusipirkti ir paragauti itališkos virtuvės šedevrų.

Tačiau akimirksniu nustūmus į šalį ekonominę sąstingį, ideologiją ir moralines vertybes, net jei jos tokios kilnios kaip vegetarų, lieka neatsakyta į pagrindinį klausimą: ar maisto produktai, kurių vartojimą nulėmė istorija, turi neutralų, negatyvų ar pozityvų poveikį žmogaus sveikatai?

Smartfood mitybos kultūra yra tarsi kompasas, pagrindinė orientacinė priemonė, padedanti atskirti tai, kas ant stalo yra gerai, nuo to, kas nelabai gerai ir negerai, remiantis turima mokslinė informacija. Galima visiškai atsisakyti kepsnių, pritariant Leonardo da Vinčio žodžiams: „Ateis laikas, kai žmogui nebereikės žudyti tam, kad pavalgytų, o net ir vieno gyvūno nužudymas bus laikomas žiauriu nusikaltimu.“ Tačiau negalima teigti, kad truputis raudonos mėsos kenkia sveikatai: Pasaulio onkologinių ligų tyrimo fondas (*World Cancer Research Fund*) patarė tiesiog ją riboti. *Smartfood* mityba neskatina jos vartoti, ypač dėl aplinkos apsaugos: visiems

žinoma, kad ekstensyvus galvijų ūkis dėl mėsos gamybos skatina gamtos užterštumą, o tai juk neigiamai veikia planetos ir joje gyvenančių žmonių sveikatą.

Kalbant apie tradicinę virtuvę, verta susipažinti su maisto istorija ir išsiaiškinti, koku būdu jis atsidūrė ant mūsų stalo. Tačiau reikia žinoti, kad rūkyta dešra, net jei ir priklauso tradicijai, yra rūkyta dešra. Ne pats sveikiausias produktas.

Nevertėtų prarasti budrumo renkantis iš galybės pramonės įmonių maisto pasiūlymų, žvelgiant į mus spoksančias pakuotes prekybos centrų lentynose. Per daug cukraus, per daug druskos, per daug kenksmingų riebalų.

Smartfood mityba atskiria faktus nuo mitų, remiasi patikimais mokslinių tyrimų rezultatais, kuriuos kiekvienas galime pritaikyti prie savo pažiūrų, susijusių su vegetarišku ar lėtuju maistu.

Tai – gerovės mityba. Pasimėgauti nedrauzianti *Smart* mityba stengiasi apsaugoti ir pagerinti sveikatos būklę, išvengti antsvorio, išsaugoti kūno jaunystę ir užkirsti kelią senatvės negalavimams, tai yra onkologinėms, širdies ir kraujagyslių sistemos, medžiagų apykaitos bei neurodegeneracinėms ligoms.

Tai – mokslinė mityba. Kitaip tariant, ji pagrįsta visiems prieinamais įrodymais. Trisdešimt supermaisto produktų yra atrinkta remiantis išvadomis, kurios pagrįstos išanalizuotais, patikrintais duomenimis.

Tai – asmeninė mityba. Žmogus ją pasirenka atsižvelgdamas į prioritetus, gyvenimo stilių, sveikatos būklę, šeimos galimybes. Laimi savivalda: kiekvienas atskirai nusprendžia, kada, kiek ir ką valgyti, atsižvelgdamas į galimybes ir pažinimo kraitį. Negalima uždrausti

laikytis individualių principų. *Smartfood* mityba susijusi su sąmo-ningumu, o ne ideologija.

Kas tikisi kalorijų lentelių, gramų ir griežtų, skaitalais virstančių dietų taisyklių, pasirinko netinkamą knygą. Mitybos planavimas vargina, kartais netgi daro žalos, o *Smartfood* mityba skirta visiems laikams.

Žodis *dieta* susigražina savo etimologiją: pasak senovės graikų, *diaita* – tai gyvenimo būdas, kad gyventum geriau ir išliktum sveikas. Knygoje pateikiamos priemonės, padėsiančios susidaryti savąjį, jūsų skoniui neprieštaraujantį, valgiaraštį. Joje išvysite individualią perspektyvą, nurodančią bendrą sielos ir kūno kelionę. Laisvės, pažinimo, džiaugsmo kelionę.

Himnas laisvei

Smartfood mityba – tai himnas laisvei. Atrodo neįtikėtina, bet virtuvėje galime pakeisti savo genome užprogramuotą likimo paveldą. Pastarųjų metų atradimai atveria dar vos prieš keletą metų neįžengiamas girias, parodo, kaip tam tikrus produktus sudarančios medžiagos sugeba įtikinti genus darbuotis daugiau ar mažiau. Kai jie pažadinami arba jiems leidžiama snūduriuoti, sulėtinamas senėjimo procesas, išvengiama negalavimų, ligų ar antsvorio, stojama į kovą, kai būname tam pasiruošę.

Kaip protas keliauja savarankišku keliu, susidurdamas su naujomis mintimis ir neuronų pynėmis, taip ir organizmas gali atsikratyti genetinių grandinių. Tai jis daro savomis priemonėmis. Jeigu juda, jeigu įsisavina tinkamas maistines medžiagas, žmogaus organizmas sugeba ištrinti tuos DNR pėdsakus, kurie galbūt norėtų jį matyti nutukusį arba besiskundžiantį aukštu kraujospūdžiu. Taigi maistas irgi nulemia mūsų išskirtinumą.

Žinoma, mes – ne dievai. Bent jau kol kas mūsų žemiškosios kecionės filme įrašytas žodis „pabaiga“, o pamotė gamta, kurios taip nekentė Giacomo Leopardi*, vis dar krečia savo grėsmingus pokštus.

Tačiau mes ant išlikimo instinkto pamatų pastatėme pažinimo mūrą, leidžiantį išplėsti savo egzistencijos ribas. Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, Italijoje vidutinė žmogaus gyvenimo trukmė pailgėjo nuo 77 metų 1990 m. iki 83 metų 2013 m. (80 m. vyrai, 85 m. moterys). Italija yra antra šalis pasaulyje, nusileidžianti tik Japonijai, kur vidurkis siekia 84 metus.

Atsivėrė durys naujiems nežinomiems prevencijos metodams ir programoms, kontroliuojančioms senėjimo procesą. Žmonija – visatoje pasiklydę *Sapiens*, žvaigždžių dulkės – vos per kelis tūkstantmečius priartėjo prie savo esybės pažinimo slenksčio – DNR, kuri pagaliau yra pasiekama ranka. *Smart* produktai tėra laisvai valiai tarnaujancio mokslo trupinėlis.

Mes esame tai, ką paveldėjome, ir tai, ką saugome kiekvienoje savo kūno ląstelės chromosomoje, tačiau esame ir tai, kas nusprendžiame būti, pavyzdžiui, kiekvieną kartą priartindami šakutę prie burnos. Vokiečių filosofas Ludwigas Feuerbachas tai nujautė jau daugiau nei prieš šimtmetį: „Maistas virsta krauju, kraujas širdimi ir smegenimis minčių ir jausmų pavidalu. Žmogaus maistas yra kultūros ir jausmų pagrindas. Jeigu norite patobulinti visuomenę, užuot atgailaudami už nuodėmes, dovanokite jai sveikesnę mitybą. Žmogus yra tai, ką valgo.“

Smartfood mityba neišivaizduoja laisvės, varžomos mitybos paveldo, ir jos puoselėtojų, liūdinčių taisyklių kalėjime. Tai – laisvės mityba, nes kiekvienas galime ją kaitalioti pagal savo kasdienybės ritmą.

* Italų poetas ir filosofas.

Kodėl pietums reikėtų kramsnoti žoleles, o užkandžiui gervuoges? Ir kam versti valgyti penkis kartus per dieną? Ne, turi būti kaip tame *Scarabeo** žaidime: gavę raides, kiekvienas dėlioja žodžius taip, kaip jam pakužda jo kultūra ir fantazija. Santykis su šia svarbia, netgi esmine, gyvenimo dalimi – maistu – tegali būti individualus.

Jokių guru, tik mokslas

Maistas nėra vien kalorijos. Argi suvalgyti lėkštę makaronų, gabalą mėsos ar bananą yra tas pats? Akivaizdu, kad ne. Keičiasi maistinių medžiagų savybės ir kiekiai, mažėja arba daugėja apsaugančių ir kenkiančių medžiagų kiekis. Štai kodėl svarbu pažinti esminius mitybos principus, o ne tik laikytis patrauklių iš anksto paruoštų nekaloringų dietų. Mityba, kuriai rūpi sveikata, negali apsiriboti vien energijos kiekiu apskaičiavimu.

Smartfood mityba prasideda galvoje, o tik paskui prie stalo: tai gyvenimo būdas, reikalaujantis veiksmų sąmoningumo. Šios šventos taisyklės turėtų laikytis visi, o mitybos pamokos mokykloje turėtų būti lygiavertės kitoms disciplinoms.

Suprasti, iš ko mes sukurpti ir kodėl patiekalo sudėtis gali mums pakenkti ar pagelbėti, tai žavingas įsiklausymo į savo kūną procesas. Toks yra *Smartfood* tikslas, todėl, kad pasirinktum, turi žinoti.

Supermaisto produktų kokybę įrodė tyrimai, o dešimtys klausimų, kurie vis dar kyla kalbant apie mitybos mokslą, nebus palikti likimo valiai – gauti atsakymai taps šios mokslo srities pasididžiuoju. Tyrimų atlikta begalė: užtenka prisiminti, kad 2015 m. buvo

* *Scarabeo* (it.) – raidžių žaidimas, kurio metu ant specialios 15 × 15 laukelių turinčios lentos kuriamas kryžiažodis.