

ECHILIBRUL ALIMENTAR CA DEFINITIE PRIN EXCELENTA A LONGEVITATII (I)

by MacolauS

Daca am sta o clipa sa meditam asupra modului nostru de viata zis "modern", "avansat" si pretins de cei mai multi ca fiind unul corect si desavirsit, si am incerca sa-i justificam corectitudinea trasind o paralela cu trasaturile firesti ale corpului uman, cu insusirile, cerintele si factorii sai de dezvoltare normala, am realiza cit de mult am deviat de la firesc, cit de divergente sunt viziunile si dezideratele noastre contemporane in comparatie cu tendintele naturale, biologice al complexului nostru organism. Secolul XXI este unul al evolutiilor multilaterale majore. Industrializarea si dezvoltarea capitalismului occidental au atins toate sferile vietii, inclusiv cea alimentara.

*

Ma voi referi in continuare la aspectul nutritionist si mutatiile sale, la identificarea elementelor intruse ce s-au contopit cu alimentatia de baza ca urmare a diversificarii produselor alimentare din perspective comerciale sau ca finalitate a modificarilor in activitatea cotidiana a individului uman contemporan.

*

Consecintele stilului de viata modern, a ignorantei si indiferentei noastre fata de consumul nostru alimentar

sunt ingrijoratoare : scaderea imunitatii, obezitatea, pierderea energiei vitale, imbatrinirea prematura. Desi pare incredibil, aceasta este adevarata fata a realitatii : hrana noastra este in prezent denaturata si afectata de interesele economiei de piata avind ca scop de baza maximizarea tranzactiilor comerciale. Marile corporatii din industria alimentara urmaresc la elaborarea produselor lor ameliorarea calitatilor gustative, a imaginii si duratei maxime de conservare , menite sa le stimuleze vinzarile si sa le rentabilizeze profiturile, folosind in acest scop diversi amelioratori chimici (aditivi : stabilizanti, coloranti, conservanti, edulcoranti), care dupa cum se stie au un impact negativ asupra sanatatii noastre. Se poate aminti la acest

capitol si folosirea produselor modificate genetic, care la fel prezinta riscuri alimentare ridicate, mai ales ca nici nu se cunosc pe deplin efectele lor pe termen lung (sau nu se dezvaluie...).

*

In epoca noastra, alimentatia a depasit cadrul sau initial de proces comportamental de mentinere a vietii, si constituie obiectul atentiei businessului de anvergura. Societatea de consum occidentala a dat nastere la o noua generatie de indivizi umani - devoratori neobositi ai produselor alimentare de calitate proasta, dar cu standarde gustative inalte, fiind stimulati in continuu de catre agentii fideli ai economiei capitaliste - campanii de marketing, preturi scazute (prin producerea in lant in cadrul marilor corporatii, fapt ce scade costul de productie), promovarea pe orice cale a produselor alimentare si industriale (in special prin tele si radio difuziune), incitand a cumpara mai mult si a consuma, a consuma, a consuma... Autorii cartilor de microeconomie ne considera pe noi - oamenii, agenti calculatori, si pornind de la aceasta idee, debiteaza teorii despre modul in care isi gestioneaza (maximizeaza) agentul respectiv consumul si despre gradul de satisfactie primit, exprimind toate aceste valori prin diverse formule si ecuatii matematice. Aceste principii constituie baza teoretica a intreprinderilor din industria alimentara, al caror obiectiv major este obtinerea unei rentabilitati maxime cu costuri minime. In acest scop a trebuit sa se creeze o dependenta a indivizilor fata de produsele alimentare oferite de aceste intreprinderi. Campaniile de marketing pentru care se cheltuie anual milioane de dolari, precum si proprietatile gustative inalte obtinute prin combinarile chimice ale diversilor aditivi sintetici au sedus masele fidelizind astfel consumul lor si supunindu-le intereselor financiare ale acestor companii.

*

Un exemplu clasic in acest sens ne ofera lantul de restaurante McDonald's si KFC. McDonald's isi promoveaza produsele ca „nutritive”, insa in realitate vinde o hrana de foarte proasta calitate – continut crescut in grasimi, sare si zaharuri, scazut in fibre si vitamine. O dieta de acest tip este strans legata de afectiuni ale inimii, cancer, diabet etc – asa numitele „boli ale civilizatiei”. Mancarea contine numerosi aditivi, unii din ei cancerigeni, si provoaca hiperexcitabilitate la copii. Carnea este sursa majoritatii toxii infectiilor alimentare.

Odata cu dezvoltarea agriculturii si zootehniei moderne, intensive, alte boli – legate de reziduurile chimice sau practicile agricole nenaturale – au devenit un pericol pentru oameni si animale. McDonald's este cel mai mare consumator de carne de vita din lume. Emisiile de gaz metan provenite de

la vitele crescute pentru consum contribuie la criza „incalzirii globale”. De asemenea, agricultura intensiva, moderna, este bazata pe utilizarea chimicalelor daunatoare pentru mediu. Meniurile lanturilor de fast-food-uri au ca ingredient principal chinuirea si uciderea a milioane de animale. Cele mai multe sunt crescute intensiv, artificial, fara acces la aer proapsat si soare si fara libertate de miscare. Uciderea lor este barbara. Noi avem libertatea sa alegem daca mancam sau nu carne; animalele sacrificate nu o au.

*

Natura ne ajuta in a face alegerea corecta : cercetari stiintifice au demonstrat ca anatomia omului nu este carnivora, si ca sistemul sau digestiv este adaptat pentru digestia fructelor, oleaginoaselor, cerealelor si legumelor. Consumul de carne, prin urmare, este un factor destabilizant al metabolismului uman. Si aceasta pentru ca cantitatea de enzime secretate pentru digestia carniei este insuficienta. Intestinul uman fiind ondulat si de cinci ori mai lung decit cel al animalelor carnivore, ramasitele de carne intra in descompunere, amenintand echilibrul microflorei intestinale, iar trecind in singe ulterior, substantele de putrefactie genereaza diverse boli. Deseori ne imbolnavim si nici nu stim de unde ni se trage suferinta.. Carnea este si o importanta sursa de grasimi saturate si colesterol "rau". Acesta se depune pe peretii interiori ai vaselor sangvine rezultind in scaderea fluxului sanvin, antrenarea diverselor boli cardiace si reducerea vitalitatii. Grasimile saturate cauzeaza obezitate.

*

Insa, in opinia mea, momentul cel mai important referitor la consumul de carne este ca acesta stimuleaza procesul de imbatrinire a corpului, furnizindu-i proteine animale care participa nemijlocit ca material de constructie a tesuturilor . In acest fel se accelereaza cresterea, maturizarea si imbatrinirea precoce a organismului uman. Sa luam exemplul eschimosilor care traiesc preponderent din carne, imbatrinind foarte rapid, cu o medie de viata de numai 27 de ani. Sau kirghizii, trib nomad din Rusia orientala al caror regim se compune în mod esential numai din carne, îmbrânesc la rându lor prematur si mor destul de repede, fara a depasi, cel mai adesea, vârsta de 40 de ani.

va urma...

Sursa: <http://macolaus.blogspot.com>