

Ko pētīja un secināja Vestons Praiss?

Pagājušā gadsimta 30. gados Klīvlendas (ASV) zobārsts Vestons Praiss (*Weston A. Price*, 1870–1948) sāka unikālu pētījumu sēriju. Vairāk nekā desmit gadus viņš ceļoja uz attālākajiem zemeslodes nostūriem, lai pētītu tautu veselību, kuras nav skārusi Rietumu civilizācija. Viņa mērķis bija atrast faktorus, kas nosaka labu zobu veselību. Praisa pētījumi liecināja, ka zobu kariess un deformēta žokļa arka, kas liek veidoties greižiem, žokļi saspiesti zobiem, ir nevis ģenētisks mantojums, bet barības vielu nepietiekamības rezultāts.

Cilvēku grupas, ko ārsts pētīja, ietvēra nošķirtus ciematus Šveicē, ķeltu sabiedrību, iezemiešus Ziemeļamerikā un Dienvidamerikā, Āfrikas ciltis, Polinēzijas dienvidu salu iedzīvotājus, Austrālijas aborigēnus, Jaunzēlandes maorus un citus. Visur, kur viņš devās, zobārsts sastapa cilvēkus ar brīnišķīgiem baltiem taisniem zobiem bez kariessa.

Kad Praiss analizēja pārtiku, ko viņi lietoja, zobārsts atklāja, ka salīdzinājumā ar amerikāņu moderno diētu tradicionālais uzturs nodrošināja vismaz četras reizes vairāk kalcija un citu minerālvielu un ūdenī šķīstošo vitamīnu, kā arī desmit reizes vairāk taukos šķīstošo vitamīnu. Šie cilvēki lietoja dzīvnieku izcelsmes taukvielas: sviestu, ikrus, moluskus, subproduktus, olas, dzīvnieku taukus. Visi šie produkti bagātīgi satur holesterīnu, no kā tik ļoti baidās mūsdienu sabiedrība.

Praiss secināja, ka taukos šķīstošie A un D vitamīni ir būtiski veselībai, jo darbojas kā katalizatori minerālvielu absorbcijai un olbaltumvielu vielmaiņai. Bez šiem svarīgajiem vitamīniem mēs nevaram absorbēt un izmantot minerālvielas, lai cik bagātīgi tās saturētu uzturs. Praiss arī atklāja vēl vienu taukos šķīstošu vitamīnu, ko nosauca par X faktoru – tas ir zivju aknās, moluskos, vēžveidīgajos, subproduktos, sviestā. Šis kofaktors vēlāk izrādījās K2 vitamīns.

Ārsts pats fotografēja izolēti dzīvojošo cilšu pārstāvjus, un viņiem bija veselīga miesas būve, nebija problēmu iznēsāt un dzemdēt veselus bērnus, viņi bija emocionāli stabili un brīvi no degeneratīvām slimībām. Tas bija pilnīgs pretstats modernās civilizētās sabiedrības cilvēkiem, kas pārtiek no cukura, miltiem, pasterizēta piena, izstrādājumiem ar zemu tauku saturu, augu eļļām, neveselīgiem našķiem un pārstrādātās pārtikas, kurā ir daudz piedevu un uzlabotāju.

Vestona Praisa pētījumi un secinājumi ir aprakstīti viņa grāmatā *Nutrition and Physical Degeneration*.

1999. gadā Sallija Felona Morela kopā ar uztura speciālisti Mēriju Enigu (*Mary G. Enig*) nodibināja Vestona Praisa fondu (*Weston A. Price Foundation*; WAPF) – bezpeļņas organizāciju, kuras misija ir nodot tālāk Praisa zināšanas par dabīgu, uzturvielām bagātu uzturu un tā nozīmi pieaugušo un bērnu veselībā. Morela ir sarakstījusi vairākas grāmatas sērijā *The Nourishing Traditions* – tās ir grāmatas par pilnvērtīgu uzturu, kam būtu jābūt katrā mājā, kurā aug vai aug bērni.



Kāpēc mūsdienu uztura piramīda jāapgriež kājām gaisā

Ir vairāki iemesli, kāpēc mums būtu steidzami jāreanimē tauki un nopietni jāpārdomā ogļhidrātu (putru un maizes, un makaronu) kults. Lūk, galvenie.

1. Graudiem jāsaķē: nē!

Mums, latviešiem, kam ir tik izsmalcināta konditoreja, maizes, kūku un tortu cepšanas (un ēšanas) tradīcijas, ziņa, ka miltu izstrādājumi uzturā būtu jāsamazina vai, nedod Dieš, vispār jāizslēdz no ēdienkartes, ir teju nepieņemama. Vesels cilvēks droši vien var ēst visu, un ar viņu viss ir (un, cerams, būs) kārtībā. Bet, ja ir veselības problēmas gan pašiem, gan bērniem, tad jālūko saprast, kāpēc.

Viena no graudu galvenajām sastāvdaļām ir ogļhidrāti jeb saliktie cukuri. Lai saprastu, kā uzbūvēta ogļhidrātu molekula, iedomājieties pārļu virteni. Katra mazākā vienība ir atsevišķa pērlīte, un tā atbilst vienai ogļhidrātu (cukura) molekulai jeb monosaharīdam. Ja kopā ir divas pērlītes jeb divas monosaharīdu molekulas, veidojas disaharīds, ja trīs līdz desmit – oligosaharīds, ja vairāk par desmit – polisaharīdi. Tieši tāpat kā no atsevišķām pērlītēm izveidojas pārļu virtene, monosaharīdi veido disaharīdus, oligosaharīdus un polisaharīdus – no mazajiem, atsevišķajiem vienkāršo cukuru

ķieģeliem izveidojas garākas salikto cukuru virknes jeb ogļhidrāti.

Daba iekārtojusi tā, ka fermentiem, kas ir cilvēka organismā, būtu jāsašķel pārtikā esošās ogļhidrātu molekulu ķēdes līdz atsevišķiem posmiņiem jeb monosaharīdu molekulām (vienai pērlītei), un tikai šādā – monosaharīdu – veidā cukuri var tikt pareizi asimilēti (uzņemti) organismā un drīkst nonākt asinīs, kas aiznes cukuru tālāk, kur vien nepieciešams organisma dzīvības procesiem. Tātad vesela cilvēka organisms paredzējis uzsūkt tikai līdz galam sašķeltus cukurus jeb ogļhidrātus.

Problēmas sākas tad, ja organismā kādu apstākļu dēļ (piemēram, nevesela zarnu trakta vai fermentu nepietiekamības dēļ) cukuru molekulas nevar līdz galam sašķelt. Kas tad notiek?

- Līdz galam nesašķelti ogļhidrāti nonāk asinīs garāku molekulu fragmentu veidā, un organisms tos uztver kā toksīnus, pret kuriem jāsaķē cīņa (jārada antivielas). Ja tas notiek ilgstoši, iedzīvojamies hroniskā iekaisumā, kas ir gandrīz visu slimību pamatā, arī alerģiju un pārtikas produktu nepanesamības.

- Nepilnīgi sašķeltās ogļhidrātu molekulas, nonākot asinīs, līdzīgi kā opiāti un kazomorfīni, spēj saistīties ar opiātu receptoriem šūnās un izraisīt labsajūtu un atkarību, kas ar to ir saistīta. Tieši tas izskaidro, kāpēc gribas vēl un vēl saldumu un miltu izstrādājumu, jo pazīstam labās sajūtas, ko tie rada.

Pazīstiet ogļhidrātus!

OGĻHIDRĀTI	CIK MONOSAHARĪDA VIENĪBU SATUR	PIEMĒRI
Monosaharīdi	o	Glikoze, fruktoze, galaktoze
Disaharīdi	oo	Laktoze (galaktoze+glikoze) Saharoze (fruktoze+glikoze)
Oligosaharīdi	ooo–oooooooooooo	Rafinoze (galaktoze+glikoze+fruktoze)
Polisaharīdi	ooooooooooooooooooooo...	Ciete (daudzi glikozes posmi)