

Dr Vilijem Dejvis

RECITE ZBOGOM PŠENICI

OSLOBODIMO SE PŠENICE,
OSLOBODIMO SE KILOGRAMA
I PONOVO NAĐIMO PUT
KA ZDRAVLJU!

Prevela
Dubravka Srećković Divković

■ Laguna ■

Naslov originala

William Davis

WHEAT BELLY

Copyright © 2011 by William Davis, MD

Originally published in the United States under the title

Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find

Your Path Back to Health by Rodale, New York, New York.

Translation Copyright © 2014 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Posvećeno Don, Bilu, Loren i Džejkobu,
mojim saputnicima na ovom putovanju bez pšenice*



SADRŽAJ

Uvod	9
PRVI DEO	ŽITO: NEZDRAVO CELO ZRNO
Glava 1	<i>Kakav stomak?</i> 17
Glava 2	Nisu to bakini mafini: stvaranje današnje pšenice 27
Glava 3	Razložena pšenica 50
DRUGI DEO	KAKO NAM ŽITO RAZARA ZDRAVLJE OD GLAVE DO PETE
Glava 4	Alo, sine, oš kupiš malo egzorfina? Adiktivna svojstva pšenice 65
Glava 5	Raste nam pšenični stomak: veza žito–debljina 79
Glava 6	Zdravo, crevca. To sam ja, pšenica. Pšenica i celijakija 102

Glava 7	Dijabetičarska nacija: pšenica i insulinska rezistencija	128
Glava 8	Na esidu: pšenica kao veliki remetilac pH vrednosti	154
Glava 9	Katarakta, bore i kifoza: pšenica i proces starenja	172
Glava 10	Moje čestice su veće od tvojih: pšenica i srčana oboljenja	193
Glava 11	Sve je u glavi: pšenica i mozak	218
Glava 12	Đevrek-lice: razorno dejstvo pšenice na kožu	230

TREĆI DEO RECITE ZBOGOM PŠENICI

Glava 13	Zbogom, pšenice: stvorimo sebi zdrav, ukusan život bez pšenice	247
Epilog		291
Dodatak A	Traženje pšenice na pogrešnim mestima.	297
Dodatak B	Zdravi recepti za topljenje pšeničnog stomaka	307
Reč zahvalnosti		341
Reference		345
O autoru.		375



UVOD

PRELISTAJTE PORODIČNE ALBUME vaših baba i deda, i verovatno će vam pasti u oči koliko svi na slikama izgledaju *mršavo*. Žene su verovatno nosile konfekcijski broj trideset šest, a muškarci se dičili obimom struka od osamdeset centimetara. Gojaznost se merila viškom ne većim od nekoliko kilograma, debljina je bila retkost. Gojazna deca? Gotovo da nisu ni postojala. Obim struka od sto pet centimetara? Takvih nije bilo. Pubertetlija od sto kila? Ni da ga svećom tražiš!

Zašto su te nezaposlene, za kuću vezane domaćice iz pedesetih i šezdesetih, kao i svi ostali iz te ere, toliko mršavije od današnjih ljudi koje viđamo po plažama, tržnim centrima ili u vlastitim ogledalima? Dok su žene tada prosečno imale 50 ili 55 kilograma, a muškarci 70 ili 75 kilograma, danas nosimo na sebi po dvadeset, trideset, pa i po devedeset kila *viška*.

Žene tog sveta uopšte nisu mnogo vežbale. (Uostalom, to se smatralo nepriličnim koliko i prljave misli u crkvi.) Koliko ste puta videli svoju majku da obuva patike kako bi izašla na džoging od četiri i po kilometra? Za moju majku vežbanje je

bilo kad usisava stepenice. A sada izađem ma kog lepog dana i vidim desetine žena kako džogiraju, voze bicikle, energično hodaju – što pre četrdeset-pedeset godina takoreći *nikada* nismo viđali. A opet smo iz godine u godinu sve deblji.

Moja žena je takmičar i trener triatlona, pa tako svake godine odgledam nekoliko takvih takmičenja koja zahtevaju ekstreman napor. Triatlonci intenzivno treniraju mesecima pa i godinama pre no što će moći da preplivaju 1600–4000 metara, pređu biciklom 90–180 kilometara i finiširaju trkom na stazi od 20 do 42 kilometra. Podvig je već i samo izdržati takmičenje do kraja, jer taj poduhvat troši i po nekoliko hiljada kalorija i zahteva nečuvenu izdržljivost. Većina triatlonaca pridržava se prilično zdravih navika u ishrani.

Dakle, zašto onda trećina tih posvećenika sporta pati od viška težine? Njima se čak više divim, zato što moraju da vuku sa sobom tih dodatnih petnaest, dvadeset ili trideset kilograma. Ali s obzirom na ekstremni nivo redovne aktivnosti i zahtevan raspored treninga, kako i dalje uspevaju da budu gojazni?

Ako se vodimo ustaljenom logikom, gojazni triatlonci moraju da *vežbaju više* ili da *jedu manje* kako bi smršali. Uveren sam da je to neosporno smešan stav. Namera mi je da pokažem da kod većine Amerikanaca problem ishrane i zdravlja ne počiva u masnoćama, šećeru, razvoju interneta i odbacivanju zemljoradničkog života. Kriva je *pšenica* – ili makar ono što nam prodaju pod nazivom „pšenica“.

Videćete da to što jedemo, mudro prurušeno u mafine s mekinjama ili čabatu s belim lukom, uopšte i nije žito, već transformisani proizvod genetičkih istraživanja u drugoj polovini dvadesetog veka. Savremena pšenica slična je pravoj pšenici koliko i šimpanzo ljudskom biću. Budući da naši kosmati rođaci primati poseduju 99% zajedničkih gena s čovekom, a znamo da imaju duže ruke, dlake po čitavom telu i manju sposobnost da

dobiju na džekpotu u kvizu *Opasnost*, ubeden sam da spremno umete da procenite koliku razliku čini taj jedan procenat. U poređenju sa svojom pramajkom od pre samo četrdeset godina, savremena pšenica nije izvornoj pšenici čak ni za toliko bliska.

Verujem da upravo povećana konzumacija žitarica – ili tačnije, povećana konzumacija tog genetski izmenjenog čuda koje nazivamo savremenom pšenicom – objašnjava pomenuti kontrast između vitkog a slabo pokretnog naroda pedesetih i gojaznih ljudi dvadeset prvog veka, uključujući i triatlonce.

Jasno mi je da proglašavanje pšenice za zloćudnu namirnicu liči na izjavu da je Ronald Regan bio komunista. Može delovati apsurdno, čak nerodoljubivo što srozavam jednu preosveštanu hranu do statusa sveopšte opasnosti po zdravlje. Ali uspeću da odbranim tvrdnju da je ta najpopularnija svetska žitarica upravo najrazorniji sastojak ishrane na svetu.

Među dokumentovanim specifičnim dejstvima pšenice na ljude tu su i podsticanje apetita, izlaganje organizma moždanoaktivnim *egzorfnima* (parnjacima endorfina, proizvoda samog tela), upadljivi skokovi šećera u krvi koji su okidač za cikluse naizmenične sitosti i pojačane gladi, proces *glikacije* koji stoji iza raznih bolesti i procesa starenja, upalni i pH efekti koji izjedaju hrskavicu i oštećuju kosti, te aktivacija poremećenih reakcija imunosistema. Iz konzumacije pšenice proističe jedna široka lepeza bolesti, od celijakije – razornog oboljenja koje se razvija usled izlaganja probavnog trakta pšeničnom glutenu – pa do raznoraznih neuroloških poremećaja, dijabetesa, srčanih oboljenja, artritisa, čudnovatih osipa i parališućih opsena šizofrenije.

Ako ovo što nazivamo pšenicom predstavlja toliki problem, onda bi njeno uklanjanje moralo da iznedri izuzetno velike i neočekivane koristi. I uistinu, upravo tako i jeste. Kao kardiolog koji je pregledao i lečio hiljade pacijenata pod

rizikom od srčanih oboljenja, dijabetesa i ostalih bezbrojnih pogubnih posledica gojaznosti, lično sam imao prilike da pratim kako istureno, oklembeseno salo na stomaku *nestaje* čim pacijent iz ishrane eliminiše pšenicu: tipičan gubitak težine dozezao je desetak, petnaest ili čak preko dvadeset kilograma već za prvih nekoliko meseci. Za tim naglim i nenapornim mršavljenjem obično su sledila poboljšanja zdravlja koja me i dan-danas zadivljuju, iako sam dosad već hiljadama puta posmatrao svojim očima taj fenomen.

Gledao sam drastične preokrete zdravstvenog stanja, kao što je bio slučaj jedne tridesetosmogodišnje žene sa ulcervativnim kolitisom kojoj je pretilo uklanjanje debelog creva, a *izlečila se* nakon izbacivanja pšenice iz ishrane – i ostala živa i zdrava, s netaknutim debelim crevom. Ili pak kao što je slučaj dvadesetšestogodišnjeg muškarca kog su bolovi u zglobovima onesposobili do te mere da je jedva hodao, a koji je doživeo potpuno olakšanje te ponovo prohodao i počeo da trči nakon proterivanja pšenice iz jelovnika.

Koliko god ti rezultati zvučali nesvakidašnje, postoji obilje naučnih istraživanja koja ukazuju na to da je pšenica glavni uzročnik takvih stanja – i nagoveštavaju da izbacivanje pšenice iz ishrane može delimično ili potpuno ukloniti simptome. Uverićete se da smo nesvesno žrtvovali zdravlje dostupnosti, obilnom rodu i niskoj ceni te biljke, a dokaz su naši pšenični stomaci, vrećaste butine i podvoljci. Mnoge tvrdnje koje ću zastupati u narednim poglavljima dokazane su naučnim ispitivanjima čiji su rezultati objavljeni i stoje svima na uvid. Neverovatno, štošta od onog što sam znao pokazano je kliničkim istraživanjima još pre više *decenija*, ali zbog nečega nikada nije prodrlo na samu površinu medicinske ili javne svesti. Ja sam samo sabrao dva i dva i izvukao neke zaključke koji će vâs možda i zapanjiti.

NISTE VI KRIVI

U filmu *Dobri Vil Hunting*, glumac Met Dejmon, u ulozi mladića koji poseduje neuobičajenu genijalnost ali nosi u sebi zloduhe nekadašnjeg zlostavljanja, počinje da plače dok mu psiholog Šon Magvajer (Robin Vilijams) do u beskraj ponavlja: „Nisi ti kriv.“

Slično njemu, i mi prečesto, kada nam naraste taj ne baš lep pšenični stomak, krivimo sebe: previše kalorija, premalo vežbanja, premalo samoobuzdavanja. Ali tačnije bi bilo reći da su nas saveti da jedemo više „zdravih integralnih žitarica“ lišili kontrole nad glađu i porivima, te nas ugojili i oduzeli nam zdravlje uprkos našem najvećem trudu i lepim namerama.

Naširoko prihvaćeni savet da jedemo zdrave integralne žitarice rado poredim sa situacijom kad bismo alkoholičaru rekli: ako ti ne smeta da popiješ jednu-dve, još će ti bolje biti da popiješ devet ili deset. Prihvatanje takvog saveta ima pogubne posledice po zdravlje.

Niste vi krivi.

Ukoliko šetate neprijatni pšenični stomak koji se preliva; ukoliko bezuspešno pokušavate da se udenete u prošlogodišnje farmerke; ukoliko uveravate svog doktora da ne jedete, ne, nikako ne jedete nezdravu hranu, a i dalje imate višak kila i dijagnozu predijabetskog stanja, uz visok pritisak i holesterol; ukoliko ste muško i očajnički pokušavate da prikrijete ponižavajuće ženske grudi – razmotrite rešenje da se zauvek oprostite od pšenice.

Eliminišite pšenicu, eliminisali ste problem.

Šta možete izgubiti sem pšeničnog stomaka, ženskastih grudi ili pozadine nalik testu?

PRVI DEO

**ŽITO:
NEZDRAVO
CELO ZRNO**



GLAVA 1

KAKAV STOMAK?

Lekar naučnik pozdravlja uspostavljanje standardnog hleba napravljenog na osnovu najnaprednijih naučnih dokaza. [...] Takav proizvod može učestvovati podjednako u ishrani bolesnih i ishrani zdravih, jer jasno razumemo kakvo dejstvo on može imati na varenje i razvoj.

DR MORIS FIŠBAJN,
urednik, *Časopis Američkog medicinskog udruženja*, 1932.

U NEKIM MINULIM VEKOVIMA, veliki stomak je pripadao carstvu povlašćenih, bio je obeležje bogatih i uspešnih, simbol čoveka koji ne mora sam da čisti staju i ore njivu. U ovom veku ne moramo da oremo njivu. Danas je gojaznost demokratizovana: *svako* može da ima stomačinu. Vaši očevi su svoj rudimentarni začetak današnjeg stomaka sredinom dvadesetog veka nazivali pivskim stomakom. Ali otkuda onda pivski stomak preopterećenim mamama, deci i polovini vaših prijatelja i komšija – kad ne piju pivo?

Ja taj stomak nazivam pšeničnim, iako sam dotičnu pojavu jednako mogao nazvati i perez-mozgom, devrek-crevima ili keks-licem, budući da nema tog sistema organa na koji pšenica ne utiče. Međutim, najvidljivija i najprepoznatljivija odlika pšenice jeste njen uticaj na našu liniju, kao spoljašnje preslikavanje grotesknih izobličenja koja snalaze ljude kada konzumiraju ovu žitaricu.

Pšenični stomak označava akumulaciju sala kao ishod dugogodišnjeg konzumiranja namirnica koje podstiču insulin, hormon deponovanja masnoća. Neki ljudi gomilaju salo na zadnjici i butinama, ali većina nakuplja neprivlačno salo oko pojasa. To „centralno“ ili „visceralno“ salo je jedinstveno: za razliku od sala u drugim delovima tela, ono provocira upalne pojave, izvitoperuje insulinske reakcije i uzrokuje slanje abnormalnih metaboličkih signala u ostale delove tela. Kod muškarca s pšeničnim stomakom – a da on to i ne zna – visceralno salo proizvodi i estrogen, te mu stvara „ženske grudi“.

Posledice konzumacije pšenice, međutim, ne manifestuju se samo na površini tela; pšenica ume da posegne i duboko, praktično u svaki organ našeg tela, od creva, jetre, srca i štitašte žlezde pa sve do mozga. U stvari, takoreći i nema organa na koji pšenica *neće* uticati na neki potencijalno štetan način.

BREKTANJE I ZNOJENJE U SRCOGRADU

Radim privatno u Milvokiju kao lekar preventivne kardiologije. Poput mnogih drugih gradova Srednjeg zapada, Milvoki je lepo mesto za život i zasnivanje porodice. Gradske službe prilično dobro funkcionišu, biblioteke su prvoklasne, deca mi pohađaju odlične državne škole, a naroda ima taman toliko

da uživamo u kulturi velikog grada i tekovinama kao što su izvanredan simfonijski orkestar i muzej umetnosti. Ljudi koji ovde žive zaista su srdačna ekipa. Ali... oni su *debeli*.

Ne mislim na to da su debeljuškasti. Hoću da kažem da su zaista, zaista debeli. Hoću da kažem da brekcú i preznoje se nakon jednog sprata stepenica. Hoću da kažem da su to osamnaestogodišnjakinje od sto deset kila, da se tu ogromni automobili nakreću na stranu gde je vozač, da se koriste invalidska kolica dvostruke širine, da bolnička oprema ne može da opsluži pacijente teže od sto šezdeset kilograma. (Ne samo što ne mogu da stanu u skener i druge uređaje za snimanje već se ništa ne bi moglo ni *videti* čak i kad bi stali. To vam je kao kad biste u mutnom okeanu pokušavali da utvrdite da li vidite iverka ili ajkulu.)

Nekada davno, pojedinac sa sto petnaest kila bio je retkost; danas je to uobičajen prizor među muškarcima i ženama koji šetaju tržnim centrom, međusobno jednaki kao *Gepove* farmerke. Penzioneri su podgojeni ili debeli, isto tako i sredovečni ljudi, mlađi zreli ljudi, omladina, pa čak i deca. Kancelarijski službenici su debeli, debeli su i fizikalci. Debeli su oni koji obavljaju sedeći posao, ali isto tako i oni koji se bave sportom. Debeli su belci, debeli su crnci, debeli su Latinoamerikanci, debeli su Azijci. Debeli su mesožderi, debeli su vegetarijanci. Amerikanci su se zarazili debljinom u razmerama kakve nikada u ljudskoj istoriji nisu viđene. Krizi gojenja nije uspela da umakne nijedna demografska grupacija.

Upitajte USDA (Američko ministarstvo poljoprivrede) ili Kancelariju general-hirurga*, i reći će vam kako su Amerikanci

* U SAD general-hirurg je operativni starešina Oficirskog korpusa službe zdravlja, ujedno i zvanični vladin zastupnik za zdravstvena pitanja. (Prim. prev.)

debeli zato što se previše nalivaju bezalkoholnim pićima, krkaju čips, preteruju s pivom, a ne vežbaju dovoljno. I to uistinu i može biti tačno. Ali teška posla da je to čitava priča.

Mnogi debeli ljudi, štaviše, veoma su zdravstveno osvešćeni. Pitajte bilo koga ko ima više od sto petnaest kila: šta misliš, kako se dogodilo da naguraš tu neverovatnu kilažu? Možda ćete se iznenaditi kad shvatite koliko njih *neće* reći: „Nalivam se gaziranim pićima, jedem slatkiše, gledam televiziju po čitav dan.“ Većina će reći otprilike ovo: „Ni ja pojma nemam. Vežbam pet puta nedeljno. Izbacio sam masno, a jedem više zdravih integralnih žitarica. Ali i dalje nikako da prestanem da se gojim!“

KAKO SMO DOTLE DOGURALI?

Opštenarodni trend da se smanjuje unos masnoća i holesterola a povećavaju kalorije iz ugljenih hidrata stvorio je jednu posebnu situaciju gde proizvodi od pšenice nisu samo postali prisutniji u ishrani; oni su počeli da *vladaju* našom ishranom. Kod većine Amerikanaca, svaki-svakcijati obrok i užina obuhvataju hranu napravljenu s pšeničnim brašnom. Možda će to biti glavno jelo, možda prilog, možda i desert – a verovatno *sve*.

Pšenica je postala nacionalno oličenje zdravlja: „Jedite više zdravih integralnih žitarica“, govore nam, a industrija hrane tu uskače sva srećna i presrećna, te smišlja „zdrave za srce“ verzije svih naših omiljenih pšeničnih proizvoda, sad nakrcane celim zrnom.

Tužna istina glasi da to preobilje pšeničnih proizvoda u američkoj ishrani povlači naporedo sa sobom i povećanje našeg obima struka. Preporuke da se smanji unos masnoća

i holesterola, te da se kalorije iz njih zamene kalorijama iz integralnog zrna, potekle od Državnog instituta za srce, pluća i krv preko Nacionalnog programa edukacije o holesterolu 1985, tačno se vremenski poklapaju s početkom naglog porasta telesne težine i kod muškaraca i kod žena. Igmom ironije, ta 1985. isto tako je i godina kada su Centri za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC) započeli vođenje statistike o telesnoj težini, uredno dokumentujući eksploziju gojaznosti i dijabetesa koja počinje upravo te godine.

Od svih žitarica u ljudskoj ishrani, zašto bismo se okomili samo na pšenicu? Zato što je pšenica, neprikosnoveno, pretežni izvor proteina glutena u ljudskoj ishrani. Ako izuzmemo Juela Gibonsa, većina ljudi i ne pretrže se baš jedući raž, ječam, krupnik, tritikale, bulgur*, horasansku pšenicu ili neke druge manje uobičajene izvore glutena; konzumacija pšenice nadmašuje više nego stotruko konzumaciju ostalih žitarica koje sadrže gluten. Pšenica takođe ima neke jedinstvene odlike koje druge žitarice ne poseduju, a koje ću obraditi u kasnijim poglavljima. Ali na pšenicu sam se usredsredio zato što izloženost glutenu u američkoj ishrani, u najvećem broju slučajeva, može da se svede na izlaganje pšenici. Iz tog razloga često se služim pšenicom da označim sve žitarice koje sadrže gluten.

Zdravstveni uticaj biljke *Triticum aestivum*, obične hlebne pšenice, kao i njene genetske sabraće, seže daleko i široko i ima razna čudna dejstva na nas, od usta do analnog otvora, od mozga do pankreasa, od apalačke domačice do arbitražera u Volstritu.

* Izvorni bulgur (kakav se i danas jede na Bliskom istoku i Balkanu) sastoji se od lomljene pšenice; u savremenoj zapadnoj kulturi ovim imenom se naziva mešavina žitarica u kojoj obično dominira durum pšenica; ovde i dalje u tekstu naziv „bulgur“ odnosi se na pomenutu mešavinu. (Prim. prev.)

Ako vam to zvuči sumanuto, imajte još malo strpljenja za mene. Ove tvrdnje vam prenosim čiste, bespšenične savesti.

INTEGROZNE ŽITARICE

Poput većine dece moje generacije, rođene sredinom dvadesetog veka i odrasle uz „čudesni hleb“ i „devil dogs“, i ja imam dugotrajan i prisan lični odnos s pšenicom. Sestre i ja smo bili osvedočeni poznavaoi raznih pahuljica, pa smo pravili sopstvene mešavine „triksija“, „laki čarmsa“ i „frut lupsa“, i željno ispijali slatko mleko pastelnih boja koje ostane na dnu činije. Naravno, veliki američki doživljaj prerađene hrane nije se završavao s doručkom. Za školsku užinu mama nam je obično pakovala sendviče s kikiriki-buterom ili salamom, što je bilo uvod u „ho-ho“ i „skuter pajs“ u celofanskim omotima. Ponekad bi nam ubacila i poneki „oreo“ ili bečke štanglice. Uveče smo obožavali večere uz televizor, spakovane u sopstvene tanjire od aluminijumske folije, tako da smo mogli da jedemo pohovanu piletinu, kukuruzne mafine i jabuke u slatkim prezlama dok gledamo seriju *Detektiv Pametnjaković*.

Na prvoj godini koledža, naoružan karticom menze po sistemu „pojedi sve što možeš“, za doručak sam se gušio gale-tama i palačinkama, za ručak fetučinima *Alfredo*, za večeru špagetima i italijanskim hlebom. Mafini s makom i beli pati-španj s prelivom za desert? Zar sumnjate! Ne samo što sam sa svojih devetnaest godina nabacio pojas za spasavanje već sam neprekidno bio i iznuren. Taj efekat sam suzbijao narednih dvadeset godina, ispijao litre kafe, borio se da oteram od sebe sveprožimajuću otupelost koja me je uporno držala koliko god da sam sati noću odspavao.

Ali ništa od toga nisam ozbiljno primećivao sve dok mi pod ruku nije pala fotografija koju je snimila moja žena kad smo bili na letovanju s decom – tada su imali jedno deset, drugo osam, treće četiri godine – na ostrvu Marko kod Floride. Godina je bila 1999.

Na toj slici ja čvrsto spavam na pesku, mlitava stomačina razliva mi se i levo i desno, a debeli podvoljak počiva na prekrštenim mlitavim rukama.

Tek tad mi je stvarno puklo pred očima: nemam nekoliko sitnih kila viška koje treba skinuti, već dobrih petnaestak kilograma sala koje mi se nagomilalo oko struka. Šta li moji pacijenti pomisle kada ih savetujem da drže dijetu? Nisam ništa bolji od onih doktora šezdesetih koji su dimili marlboro dok su savetovali pacijente da žive zdravije.

Otkuda mi ti kilogrami viška pod opasačem? Uostalom, džogiram svakoga dana na stazi od pet do osam kilometara, hranim se razumno, izbalansirano, ne unosim prekomerne količine mesa i masnoća, izbegavam nezdravu hranu i grickalice, umesto svega toga usredsređen sam na unošenje što većih količina zdravih integralnih žitarica. Šta se tu zbiva?

Razume se, gajio sam neke svoje sumnje. Nisam mogao da ne primetim da se u one dane kad doručkujem tost, galete ili đevreke izmučim sa nekoliko sati pospanosti i letargije. Ali pojedem li omlet od tri jajeta sa sirom – dobro je. Međutim, dokrajčili su me neki osnovni laboratorijski nalazi. Trigliceridi: 350 mg/dl; HDL („korisni“) holesterol: 27 mg/dl. I bio sam u zoni dijabetesa, sa šećerom od 161 mg/dl na gladan stomak. Džogiram svakoga dana, a imam višak kila i dijabetes? Nešto je u mojoj ishrani moralo biti iz temelja pogrešno. Od svih promena koje sam u ime zdravlja uveo u ishranu, najznačajnije je bilo povećanje količina zdravih integralnih žitarica. Zar je moguće da me žitarice zapravo goje?

Taj trenutak maglovitog prepoznavanja označio je početak jednog putovanja unatrag, po tragu mrvica, od sadašnje pregojenosti i svih zdravstvenih problema koji su s njome nastupili. No tek kada sam zapazio još krupnije efekte, u većim razmerama, koji su prevazilazili moje lično iskustvo, postao sam ubeđen da se tu uistinu zbiva nešto zanimljivo.

POUKE IZ EKSPERIMENTA BEZ PŠENICE

Zanimljiva činjenica: hleb od integralnog zrna (glikemički indeks 72) podiže nivo jednako ili čak i *više* nego beli šećer iliti saharoza (glikemički indeks 59). (Čista glukoza najbrže podiže nivo šećera u krvi i zato se uzima da je njen glikemički indeks 100. Stepen do kojeg određena namirnica podiže nivo šećera u krvi u odnosu na glukozu određuje glikemički indeks te namirnice.) Dakle, kada sam krenuo da razrađujem strategiju koja će pomoći mojim gojaznim, dijabetesu sklonim pacijentima da najefikasnije snize nivo šećera u krvi, delovalo mi je smisljeno da eliminišem namirnice koje najjače i utiču na porast šećera u krvi: drugim rečima, ne šećer, već pšenicu. Pripremio sam im jednostavan vodič s detaljnim objašnjenjima kako će hranu baziranu na pšenici zameniti drugim hranljivim namirnicama i sastaviti zdrave jelovnike.

Pacijentima sam zakazivao ponovni dolazak posle tri meseca radi daljih analiza krvi. Kao što sam i predviđao, uz vrlo malobrojne izuzetke, šećer (glukoza) u krvi uistinu je često padao iz zone dijabetesa (126 mg/dl ili više) na normalne vrednosti. Da, dijabetičari su postajali *nedijabetičari*. I to je tačno: u mnogim slučajevima dijabetes može da se izleči – ne samo da se naprosto drži pod kontrolom – izbacivanjem ugljenih

hidrata, a naročito pšenice. Mnogi moji pacijenti istovremeno su i smršali po deset, petnaest čak i dvadeset kilograma.

Ali mene je zgranulo nešto što *nisam* očekivao.

Izveštavali su me da su im nestali simptomi gastroegzozofagealnog refluksa, da ne pate više od cikličnih grčeva u stomaku, dijareje, sindroma nadraženih creva. Nisu više imali osipe, čak i oni kod kojih su osip i svrab bili prisutni godinama. Kod obolelih od reumatoidnog artritisa bolovi su se smanjivali ili nestajali, pa su sad mogli da redukuju ili čak ukinu neprijatne lekove kojima su se dotad lečili. Simptomi astme ublažavali su se ili sasvim gubili, pa su mnogi mogli da bace svoje inhalatore. Oni koji su se bavili sportom prijavljivali su kvalitetnije rezultate.

Vitkije telo. Više energije. Bistrije razmišljanje. Bolje zdravije creva, zglobova i pluća. I stalno isto iznova. Svakako su već ti rezultati bili dovoljan razlog za raskidanje s pšenicom.

Dodatno su me ubedili slučajevi kada su ljudi izbacili pšenicu iz ishrane, a onda dozvolili sebi da se malo počaste njome: dva-tri mala pereca, kanape na nekom koktelu. Za svega nekoliko minuta, mnogima se javljala dijareja, oticali su im zglobovi, kijali su. Bez pšenice, pa pšenica – ta ista pojava ponavljala se ukруг.

Nešto što je započelo kao jednostavan eksperiment sa snižavanjem nivoa šećera u krvi eksplodiralo je u jedan uvid u brojna zdravstvena stanja i mršavljenje koji me i dan-danas oduševljava.

RADIKALNA PŠENICEKTOMIJA

Za mnoge je pomisao na izbacivanje pšenice iz jelovnika jednako bolna, makar psihički, kao i pomisao na čišćenje zubnog kanala bez anestezije. Kod nekih taj proces uistinu može imati neprijatne propratne efekte slične onima kod

ostavljanja pušenja ili alkohola. Ali taj se proces *mora* proći kako bi pacijent mogao ozdraviti.

Recite zbogom pšenici istražuje postavku da zdravstveni problemi Amerikanaca, od hroničnog umora i artritisa pa do gastrointestinalnih poremećaja i gojaznosti, vode poreklo iz onog naizgled tako bezazlenog mafina s mekinjama ili slatkog đevreka s cimetom i suvim grožđem koji svakog jutra slistimo uz kafu.

Lepa vest: postoji lek za to stanje zvano pšenični stomak – ili ako više volite, perec-mozak, đevrek-creva ili keks-lice.

Glavni zaključak: eliminisanjem te namirnice, koja je sastavni deo ljudske kulture više vekova nego što je Lari King u etru, postaćete vitkiji, pametniji, brži i srećniji. Naročito mršavljenje može da krene brzinom kakvu niste ni smatrali mogućom. I uz to možete selektivno istopiti ono najvidljivije salo koje prkosi insulinu, stvara dijabetes, izaziva upale i biva uzrok stida: salo na stomaku. Taj postupak teče praktično bez gladi i lišavanja, a donosi širok dijapazon koristi po zdravlje.

Dakle, zašto bismo radije eliminisali pšenicu, a ne, recimo, šećer ili sve žitarice? Naredna glava objasniće zašto je pšenica među savremenim žitaricama jedinstvena po svojoj sposobnosti da se brzo konvertuje u šećer u krvi. Uz to, ona poseduje nedovoljno shvaćenu i nedovoljno istraženu genetičku doradu i adiktivna svojstva koja nas štaviše teraju da se još *više* natrpavamo njome; pored onih oboljenja koja se povezuju s debljinom, ona je u korelaciji doslovno sa desetinama drugih boljki koje onesposobljuju čoveka, a prodrla je gotovo u sve aspekte naše ishrane. Naravno, smanjivanje količina rafinisanog šećera verovatno je pametna zamisao, jer on ima malu ili nikakvu hranljivu vrednost, a ujedno i negativno utiče na nivo šećera u krvi. Ali ako hoćete da se lećite za sve pare, eliminisanje pšenice je najlakši i najdelotvorniji korak koji možete preduzeti u cilju očuvanja zdravlja i stanjivanja struka.