Saturs

Ievads 9

PIRMĀ DAĻA
PAG, KO ES ĒDU?

1. Kāpēc manā saldējumā ir bakteriālas gļotas? UPP izgudrošana 21
2. Es labāk gribu piecas bļodas *Coco Pops*. UPP atklājums 34
3. Jā, "ultrapārstrādāti produkti" izklausās slikti. Bet vai tā *tiešām* ir problēma? 54
4. (Es nespēju noticēt, ka tas nav) ogļu sviests. UPP karalis 68

OTRĀ DAĻA
VAI TAD ES NEVARU VIENKĀRŠI KONTROLĒT, KO ĒDU?

5. Trīs ēšanas laikmeti 77
6. Kā īsti mūsu ķermenis pārvalda kalorijas 95
7. Kāpēc vainīgs nav cukurs… 103
8. … tāpat kā aktivitātes 115
9. … vai gribasspēks 128
10. Kā UPP uzlauž mūsu smadzenes 140

TREŠĀ DAĻA
AK TĀPĒC MAN IR TRAUKSME UN VĒDERSĀPES!

11. UPP jau vienreiz ir sakošļāts 159
12. UPP jocīgi ož 167
13. UPP dīvaini garšo 178
14. Piedevu panika 191

CETURTĀ DAĻA

BET ES PAR TO JAU SAMAKSĀJU!

15. Neregulējošās iestādes 205
16. UPP iznīdē tradicionālo uzturu 215
17. *Pringles* patiesā cena 227

PIEKTĀ DAĻA

KO, PIE VELNA, MAN DARĪT?

18. UPP ir radīts pārmērīgam patēriņam 247
19. Ko mēs varētu prasīt no valdībām 262
20. Ko darīt, ja gribi pārtraukt ēst UPP 276

Pateicības 278

Piezīmes 287

Alfabētiskais rādītājs 334

Ievads

Laboratorijā, kurā reiz strādāju, katru trešdienu notika preses klubs. Vārds "klubs" liek šim pasākumam izklausīties jautrākam, nekā tas patiesībā bija. Šis rituāls, zināms daudzās laboratorijās visā pasaulē, risinās tā: laboratorijas darbinieks prezentē zinātniskajā literatūrā atrastu publikāciju, kas šķitusi darbam atbilstoša, un pārējie nolīdzina to līdz ar zemi. Ja raksts nav bijis gana kvalitatīvs, tad trūkties dabū arī nelaimīgais, kurš to izvēlējies.

Profesora Grega Tauersa vadītā laboratorija joprojām atrodas Londonas Universitātes koledžā (*UCL*) pielāgotā Viktorijas laiku slimnīcas ēkā, ko zīmējis tas pats arhitekts, kurš Londonas Dabas vēstures muzeju. Tā ir skaista, sena peļu un mitruma apsēsta celtne. Kad 2011. gadā tur ierados rakstīt doktora disertāciju, tā nelikās ticama vieta pasaules klases molekulārās virusoloģijas atklājumiem.

Preses klubā Gregs un pārējie vecākie laboratorijas darbinieki man iemācīja, ka zinātne nav noteikumu vai faktu saraksts, bet dzīva diskusija. Gregs bija ārkārtīgi dedzīgs meklēt un apšaubīt argumentus jebkuriem datiem jebkurā rakstā. Kaut ko tādu nebiju redzējis ne pirms, ne pēc tam. Tā bija labākā zinātniskā mācība, kādu vien varēju iegūt.

Laboratorijas specialitāte bija nebeidzamā cīņa starp vīrusiem (kā HIV) un šūnām, kuras tiem jāinficē, lai varētu vairoties. Tā ir kā militāras bruņošanās sacensība. Visām šūnām ir aizsardzības mehānismi pret vīrusu uzbrukumiem, savukārt vīrusiem ir ieroči, ar kuriem iznīcināt šķēršļus. Šūnas attīsta arvien smalkākas aizsardzības sistēmas, vīrusi – labākus ieročus, kas tad liek šūnām atkal izgudrot ko jaunu, un tā tālāk.

Vairums no mums pētīja HIV un tā radiniekus aizraujoša iemesla – jaunu zāļu un vakcīnu izgudrošanas – dēļ, taču viens mazs

atzars laboratorijā pētīja citu vīrusa paveidu. Tas pat īsti nebija vīruss. Gandrīz puse DNS katrā tava ķermeņa šūnā sastāv no seniem mirušu vīrusu gēniem. Šī parādība zināma kā "drazu" DNS jeb nefunkcionālā DNS un tika uzskatīta par zinātnisku purvu, līdz 2014. gada oktobrī viens no šī nelielā atzara darbiniekiem preses klubā prezentēja pētījumu no žurnāla *Nature* ar žargoniem pārbāztu nosaukumu: "Evolūcijas bruņošanās sacensība starp *KRAB* cinka pirkstu gēniem ZNF91/93 un retrotranspozoniem SVA/L1".[1]

Pirms kluba tikšanās uzmetu aci pētījumam un neko nesapratu. No desmit pētījumiem, kuri tika prezentēti rakstu klubā, apmēram septiņi tika iznīcināti, divi atzīti kā informatīvi un noderīgi, un viens norakstīts kā viltojums. Man īsti nebija skaidrs, kurā kategorijā šis raksts ietilptu.

Tikšanās gaitā, runājot par datiem, pamanīju izmaiņas atmosfērā. Visi saspringa, kad tika izvirzīts pieņēmums, ka vecie, mirušie vīrusi cilvēka genomā nemaz nav miruši. Tiem ir funkcionāli gēni, kas gatavi radīt vēl vīrusus. Katra šūna cilvēka ķermenī ir potenciāla vīrusu rūpnīca, bet kaut kas šos gēnus apklusina. Izrādījās, ka tos apspiež pārējie gēni konkrētajā šūnā.

Šis raksts vēstīja, ka viena no mūsu genoma daļām nepārtraukti karo ar citu.

Visiem klātesošajiem, kam bija jebkāda izpratne par bruņošanās sacensībām, uzreiz kļuva skaidrs, kādas sekas tas rada. Vienalga, vai cīņa būtu starp vīrusiem, kaimiņiem, sporta komandām, politiskām partijām vai globālajām supervarām, visas kaujas raksturo sarežģītība. Dumpiniekiem rodas pretkustības, izlūkiem pretizlūki, dubultaģenti un trīskāršie aģenti. Smalku ieroču attīstība veicina smalku aizsardzības sistēmu rašanos.

Ja cilvēka genoms ir iekšēja bruņošanās sacensība, kurā viena DNS daļa karo ar otru, tas nozīmē, ka nepielūdzami rodas arvien lielāka sarežģītība. Tūkstošiem paaudžu gaitā, vecajiem "mirušajiem" vīrusiem attīstoties, attīstās arī pārējais genoms, lai tos nomāktu.

Bruņošanās sacensība mūsu gēnos notikusi kopš dzīvības rašanās, un, iespējams, ir dzinējspēks sarežģītības evolūcijai. Lielā atšķirība starp cilvēka un šimpanzes genomu nav atrodama proteīnu kodā

(tie sakrīt par apmēram 96 %), bet gan daļās, kas šķietami radušās no vecajiem, mirušajiem vīrusiem.[2]

Pētījums pārveidoja manu izpratni par sevi pašu. Pagāja laiks, līdz vispār aptvēru domu, ka daļēji esmu vecu vīrusu apkopojums, kas cīnās ar citiem gēniem. Varbūt tas mainīs arī tavu izpratni par *sevi.* Tu nestāvi šīs gēnu karadarbības malā – tu esi tās produkts, sarežģīta konkurējošu ģenētisku elementu koalīcija.

Šīs koalīcijas un sacensības nebeidzas ar gēniem. Nav skaidrības, kur beidzies "tu" un kur sākas "ne tu". Tu esi noklāts ar mikrobiem, kas tevi notur pie dzīvības, – tie ir tikpat būtiska tevis daļa kā aknas – bet tie var tevi nogalināt, ja iekļūst nepareizajā ķermeņa daļā. Mūsu ķermenis ir drīzāk sabiedriska, nevis mehāniska vienība. Tajā dzīvo miljardiem baktēriju, vīrusu un citādu mikrobiālu dzīvības formu un tikai viens primāts. Tas ir pilns savādu kompromisu un trūkumu. Karadarbības rezultātā robežas izplūst.

Grega laboratorijā nostrādāju sešus gadus, pirms atgriezos ārsta praksē. Ideja par bruņošanās sacensību, tās radītajām sarežģītajām sistēmām un izplūdušajām robežām kļuva par manas pasaules uztveres būtisku sastāvdaļu. Turpināju pētniecību, taču pievērsos vairāk tendenciozu vai viltotu zinātnisku pētījumu atspēkošanai, nevis vīrusiem. Tagad pārsvarā pētu pārtikas industriju un tās ietekmi uz cilvēka veselību. Manas laboratorijas darba iemaņas izrādījušās būtiskas: bruņošanās sacensība un tās ietekme grāmatā tiks pieminēta bieži.

Sāksim ar to, ka ēšana nozīmē sacensību, kura sākās pirms miljardiem gadu. Mūsu pasaulē ir relatīvi noteikts pieejamās enerģijas daudzums, un visa dzīvā radība iesaistās sacensībā par enerģiju ar citām dzīvības formām. Dzīvībai galu galā ir tikai divi mērķi: vairošanās un enerģijas gūšana, lai vairotos.

Plēsoņas sacenšas par medījumu ne tikai cits ar citu, bet arī ar pašu medījumu, kurš pārsvarā tomēr grib savā gaļā atrodamo enerģiju paturēt sev. Dzīvnieki cīnās par veģetāciju cits ar citu un arī ar pašiem augiem, kuri izdala toksīnus, audzē ērkšķus un rada citas aizsardzības sistēmas pret apēšanu. Augi cits ar citu karo par sauli, ūdeni un zemi. Mikrobi, baktērijas, vīrusi un sēnes nemitīgi uzbrūk

visiem ekosistēmas organismiem, lai tiktu pie enerģijas. Un šai sacensībā neviens ilgi neturas priekšgalā – vilki ir labi pielāgojušies briežu medībām, bet brieži arī izcili izvairās un dažreiz pat nogalina vilkus.*

Tātad ēšana ir daļa no saistītas, samudžinātas sacensības par enerģiju starp dzīvības formām. Kā visas cīņas, arī šo raksturo sarežģītība, tātad ēšanas procesā viss ir sarežģīts.

Mūsu garšas un smaržas izjūta, imūnsistēma, roku veiklība, zobu un žokļa anatomija, redze – ir grūti iedomāties jebkādu cilvēka bioloģijas, fizioloģijas vai kultūras aspektu, kas nebūtu primāri radies no vēsturiskās nepieciešamības pēc enerģijas. Miljardiem gadu garumā mūsu ķermenis ir lieliski pielāgojies izmantot dažādus pārtikas resursus.

Taču pēdējos 150 gados pārtika ir kļuvusi… par nepārtiku.

Esam sākuši ēst vielas, kas radītas no jaunām molekulām un procesiem, kuri evolūcijas vēsturē nav sastopami. Vielas, ko par pārtiku pat nevar saukt. Arvien vairāk uzņemam kalorijas no modificētas cietes, invertcukuriem, hidrolizētiem proteīnu izolātiem un rafinētām, balinātām, dezodorētām, hidrogenētām un pāresterificētām sēklu eļļām. Šīs kalorijas tiek sajauktas kokteiļos ar citām molekulām, kurām mūsu maņas nekad nav tikušas pakļautas: sintētiski emulgatori, mazkaloriju saldinātāji, stabilizētāji, mitrumuzturētāji, garšu savienojumi, krāsvielas, krāsu stabilizētāji, karbonizētāji, cietinātāji, apjoma palielinātāji vai samazinātāji.

Šīs vielas mūsu uzturā ienāca pakāpeniski, sākot ar 19. gadsimta beigām, taču invāzija paātrinājās 20. gadsimta piecdesmitajos gados. Tagad Lielbritānijā un Amerikas Savienotajās Valstīs tās sastāda lielāko daļu cilvēku uztura un plaši sastopamas arī citviet visā pasaulē.

Vienlaicīgi ar ienākšanu šajā nepazīstamajā uztura vidē esam uzbūvējuši arī citu paralēlu ekosistēmu ar savām bruņošanās sacensībām, kuru dzinējspēks ir nevis enerģijas, bet naudas plūsma. Tā ir industriālā pārtikas rūpniecība. Šajā sistēmā medījums un naudas avots esam mēs. Sacensība par naudu, kas vairo sarežģītību un

---

* Ir zinātniski pierādījumi, ka vilkus nogalina medītie dzīvnieki. Vienā pētījumā 40 % vilku smadzenēs tika atrastas zīmes, ka medījums to ievainojis. Vilkus bieži nogalina aļņi, muskusvērši un brieži.[3, 4]

inovācijas, notiek veselā korporatīvā ekosistēmā – no starptautiskiem gigantiem līdz tūkstošiem mazāku uzņēmumu. Un šo korporāciju ēsma, lai noķertu mūsu naudu, ir ultrapārstrādāti produkti (UPP). Šie produkti desmitiem gadu laikā pakļauti evolucionārās atlases procesam – tie, kurus visvairāk pērk un ēd, noturas tirgū. Šie produkti attīstījušies tā, lai apietu ķermeņa sistēmas, kuras regulē svaru un citas funkcijas.*

UPP mūsdienās aptver pat 60 % vidusmēra cilvēka diētas Lielbritānijā un Amerikas Savienotajās Valstīs.[5–7] Daudzi bērni, arī manējie, vairumu kaloriju iegūst no šīm vielām. UPP ir mūsu ēšanas kultūra, mūsu ķermeņa pamatmateriāls. Ja lasi šo Austrālijā, Kanādā, Lielbritānijā vai ASV, šī ir tava nacionālā virtuve.

UPP ir gara, formāla zinātniskā definīcija, taču to būtība ir vienkārša: ja šis izstrādājums ietīts plastmasā un tajā ir vismaz viena sastāvdaļa, ko neatradīsi kurā katrā virtuvē, tas ir UPP. Daudz ko no tā pazīsi kā "neveselīgu pārtiku" jeb *junk food*, bet ir arī lērums organisku, brīvībā turētu, "ētisku" UPP, kurus pārdod kā veselīgus, pilnvērtīgus, videi draudzīgus vai svara zaudēšanai noderīgus produktus. Gandrīz jebkurš ražojums, uz kura paciņas norādīts tā veselīgums, ir ultrapārstrādāts produkts.

Kad domājam par ēdiena pārstrādi, parasti prātā nāk fiziskās darbības, kam tiek pakļauta pārtika, – cepšana, spiešana, mērcēšana, mehāniska atdalīšana un tamlīdzīgi. Bet sevišķa pārstrāde ietver arī citus netiešus procesus – maldinošu mārketingu, viltus tiesvedību, slēptu lobēšanu, viltotus pētījumus –, kuri korporācijām nepieciešami, lai iegūtu naudu.

Formālo UPP definīciju pirmoreiz ieviesa Brazīlijas zinātnieki 2010. gadā, bet kopš tā laika iegūti kaudzēm datu, kas pamato hipotēzi, ka UPP kaitē cilvēka ķermenim un paaugstina vēža, metabolo slimību un psihisko traucējumu risku. Tie kaitē sabiedrībām, izstumjot ēdiena kultūru un veicinot nevienlīdzību, nabadzību un pāragru nāvi, un arī pašai planētai. Ražošanai nepieciešamā sistēma un tās produkti ir bioloģiskās daudzveidības samazināšanās galvenais cēlonis un otrs

* Savāds standarta ekosistēmas apvērsums, kurā vismazāk apēstās lietas ir visiedarbīgākās.

lielākais globālā piesārņojuma daudzuma radītājs. UPP tādējādi rada klimata izmaiņu, nepietiekama uztura un aptaukošanās pandēmiju. No šiem visvairāk pētītais aspekts ir aptaukošanās, un par to ir visgrūtāk runāt, jo diskusijas ap pārtiku un ķermeņa masu (pat ar vislabākajiem nodomiem) liek daudziem cilvēkiem justies ļoti slikti.*

Liela daļa no šīs grāmatas veltīta cilvēka svaram, jo pierādījumi UPP kaitīgumam bieži saistīti ar to ietekmi uz svaru, taču UPP rada ciešanas arī daudzos ar svaru nesaistītos veidos. UPP izraisa sirds slimības, triekas un pāragras nāves ne tikai aptaukošanās dēļ. Šie riski pieaug neatkarīgi no svara. Cilvēkiem, kuri ēd UPP un nepieņemas svarā, ir paaugstināts demences un iekaisīgās zarnas sindroma risks, taču šo slimību izraisīšanā pašus pacientus parasti nevaino. Aptaukošanās tiek minēta atsevišķi, jo tā ar uzturu saistītu slimību vidū – un slimību vidū vispār – ir īpaša ar to, ka ārsti pie tās parasti vaino pacientus.

Mirkli pakavēšos pie aptaukošanās. Šajā jautājumā joprojām neesam vienojušies par valodas lietojumu. Daudziem cilvēkiem vārds "aptaukošanās" pamatoti šķiet aizvainojošs, un aptaukošanos nosaukt par slimību ir aizspriedumaini. Daudzi cilvēki nedzīvo ar aptaukošanos kā ar slimību, bet kā ar identitāti. Citiem tas vienkārši ir eksistences veids, turklāt arvien normālāks un sabiedrībā saprotamāks. Pieņemšanās svarā nenozīmē neizbēgamas veselības problēmas, un nāves risks daudziem cilvēkiem ar virssvaru ir zemāks nekā cilvēkiem ar "veselīgu" svaru. Tomēr es reizēm lietošu vārdu aptaukošanās un dažreiz to raksturošu kā slimību, jo slimībām piešķir finansējumu pētniecībai un ārstēšanai, un dažkārt birka "slimība" samazina stigmu: slimība nav dzīvesveids vai izvēle, un šis vārds var palīdzēt novelt atbildību no pacienta pleciem.

Šis ir svarīgi, jo katra diskusija par pieņemšanos svarā – presē vai mūsu galvā – ir vainošanas pārpilna, un kauninātsvienmēr tiek cilvēks, kas dzīvo ar virssvaru. Ideja, ka viņš pats ir vainīgs, ir izturējusi

---

* Daudzi ar aptaukošanos saistītie veselības traucējumi ir tieši stigmatizācijas rezultāts: pētījumi liecina, ka ārstu un citu veselības aprūpes speciālistu vidū aizspriedumi pret aptaukošanos ir iesakņojušies vairāk nekā aizspriedumi pret gandrīz jebkuru citu ķermeņa atšķirības formu. Tas ir milzīgs šķērslis aprūpei.

zinātnisku un morālu pārbaudi, jo tā ir vienkāršota līdz caurspīdīguma pakāpei. To pamato ar gribasspēka trūkumu – nepietiekamu kustēšanos un nevēlēšanos ēst mazāk. Šī ideja neiztur kritiku – to minēšu vairākkārt. Piemēram, kopš 1960. gada ASV Nacionālais veselības apsekojums iezīmē precīzas nācijas ķermeņa masas aprises. Apsekojumi liecina, ka aptaukošanās gadījumu skaits dramatiski pieaudzis, sākot ar septiņdesmitajiem gadiem, *visu* vecumu vīriešiem un sievietēm neatkarīgi no rases. Ideja, ka tai pašā laikā visiem vīriešiem un sievietēm visās vecuma un etniskajās grupās pēkšņi pazuda personīgā atbildības sajūta, nav ticama. Ja tev ir aptaukošanās problēma, tas nav gribasspēka trūkuma dēļ. Tā nav tava vaina.

Patiesībā par lieko svaru mēs esam atbildīgi daudz mazākā mērā nekā slēpotājs par kājas lūzumu, futbolists par ceļgala traumu, sikspārņu pētnieks par alā saķertu plaušu infekciju. Ar uzturu saistītas slimības rodas sadursmē starp seniem gēniem un jaunu pārtikas ekosistēmu, kura radīta, lai veicinātu pārmērīgu patēriņu, un kuru mēs šķietami nespējam vai negribam uzlabot.

Pēdējos 30 gados lēmējvaru, zinātnieku, ārstu un vecāku ciešā uzraudzībā neticamā tempā auguši aptaukošanās rādītāji. Šajā laikposmā Anglijā publicētas[9] 14 valdības stratēģijas ar 689 visaptverošām nostādnēm, bet sākumskolas vecuma bērnu aptaukošanās rādītāji pieauguši par 700 %, smagas aptaukošanās – par 1600 %.[10]

Bērni Lielbritānijā un ASV – valstīs ar visaugstāko UPP patēriņu – ir ne tikai smagāki par vienaudžiem gandrīz visās citās pārtikušās Rietumu valstīs, bet arī īsāki.[11, 12] Šī aizkave augšanā iet roku rokā ar aptaukošanos, tādējādi liecinot nevis par pārmērības, bet uztura nepietiekamības problēmu.

Līdz brīdim, kad šie bērni pieaugs, viņu rindām būs pievienojušies tik daudzi vienaudži, ka iedzīvotāju ar aptaukošanos proporcija būs viens no trim. Iespēja, ka pieaugušais ar smagu aptaukošanos spēs sasniegt un uzturēt veselīgu ķermeņa masu bez speciālista palīdzības, ir mazāka par vienu no tūkstoša. Tāpēc smaga aptaukošanās vairumam pacientu ir neārstējama slimība, kurai nav medikamentu vai operāciju. Virssvars mūsdienās ir vairāk nekā ceturtdaļai bērnu un pusei pieaugušo.[13]

Lielbritānijā un citviet politikas virzība nav spējusi atrisināt aptaukošanās problēmu, jo tā netiek raksturota kā komerciālas izcelsmes slimība – slimība, kuras cēlonis ir atkarību izraisošu vielu mārketings un patēriņš. Tās salīdzināšana ar narkotikām vai cigaretēm var palielināt stigmu, taču grāmatā es tomēr šādus salīdzinājumus uzmanīgi piedāvāšu. Tāpat kā visām ar uzturu saistītām slimībām, aptaukošanās problēmai ir dziļāki cēloņi par UPP, tostarp ģenētiska nosliece, nabadzība, nevienlīdzība, netaisnība, trauma, nogurums un stress. Plaušu vēža galvenais cēlonis ir smēķēšana, smēķēšanas galvenais cēlonis – nabadzība. Smēķēšanas rādītāji Lielbritānijā ir piecreiz augstāki nabadzīgo iedzīvotāju vidū nekā bagāto, un puse starpības nāves gadījumu skaitā starp bagātajiem un nabagajiem skaidrojama ar smēķēšanu.[14]

Tāpat kā cigaretes, arī UPP ir vielu kopums, caur kuru dziļas sociālas problēmas izpaužas kaitējumā ķermenim. Tas ir taustāms veids, kādā redzamas nevienlīdzības sekas, traumu un nabadzības starpnieks, kas ļauj izpausties gēnu ekspresijai, kura citkārt paliktu slēpta. Izskaudiet nabadzību, un jūs novērsīsiet daudzus plaušu vēža un aptaukošanās gadījumus. Bet par to jāraksta cita grāmata.

Šī grāmata ir par sistēmām, kas ražo mūsu pārtiku un stāsta mums, kas jāēd. Gribu tev palūgt iedomāties pasauli, kas strukturēta citādi, – pasauli, kura visiem piedāvā vairāk iespēju un izvēļu. Te nebūs piedāvājumu nodokļu celšanai vai vielu aizliegumiem, būs tikai pieprasījums pēc kvalitatīvas informācijas par UPP un pieejamības īstam ēdienam.

Šī nav grāmata par svara zaudēšanu, jo, pirmkārt, nav tādas metodes, kas ikvienam palīdzēs droši un ilgtspējīgi zaudēt svaru, otrkārt, es nesaku, ka tev *vajadzētu* zaudēt svaru. Man nav "pareiza" ķermeņa, man nav viedokļa par to, kādam tam jāizskatās. Man nav viedokļa par pārtiku, kas tev *būtu* jāēd; tas ir tavā ziņā. Es visu laiku izdaru izvēles, kas nav "veselīgas", – ēdu nepareizu pārtiku, nodarbojos ar bīstamiem sporta veidiem. Taču stingri uzskatu: lai izdarītu izvēli, mums visiem nepieciešama pareiza informācija par pārtikas iespējamo bīstamību un mums nevajadzētu tikt pakļautiem agresīvam, nereti maldinošam mārketingam.

Tāpēc šajās lappusēs neatradīsi padomus, kā dzīvot vai ko dot bērniem ēst. Daļēji tāpēc, ka man gar to nav nekādas daļas, bet pārsvarā tāpēc, ka uzskatu – padomiem īsti nav jēgas. To, ko mēs ēdam, nosaka pieejamā pārtika, tās cena un mārketings. Tam ir jāmainās.

Taču man ir viens padoms, kā lasīt šo grāmatu. Tev varbūt gribēsies atmest visus UPP, bet nedari tā. Turpini ēst.

Ļauj paskaidrot šo ieteikumu. Tu piespiedu kārtā esi eksperimenta dalībnieks. Uz mums nepārtraukti izmēģina jaunas vielas, lai noteiktu, kuras vislabāk izspiedīs no mums naudu. Vai olas vietā var izmantot sintētisku emulgatoru? Vai ar sēklu eļļu var aizstāt piena taukus? Vai var piešpricēt drusku etilmetilfenilglicidāta zemeņu vietā? Pirkdami UPP, mēs veicinām to evolūciju. Mēs uzņemamies risku, kamēr labumus gūst ražotājuzņēmumi, un rezultātus mēs neredzam – izņemot sekas uz mūsu veselību.

Mans priekšlikums ir grāmatas lasīšanas laikā turpināt eksperimentu, bet sevis, nevis ražotāju dēļ. Es tev varu pastāstīt par UPP, taču paši produkti būs vislabākie skolotāji. Tikai tos ēdot, sapratīsiet to īsto dabu. Es zinu, jo pats veicu tādu izmēģinājumu.

Pētījumā par UPP sadarbojos ar Londonas Universitātes koledžas slimnīcu (*UCLH*). Šajās studijās biju pirmais pacients. Doma bija no manis iegūt datus, kas ļautu mums dabūt finansējumu daudz lielākam zinātniskajam darbam (pie kura šobrīd strādājam). Ideja bija vienkārša: es mēnesi atteiktos no visiem UPP. Tad mani nomērītu un nosvērtu visos iespējamos veidos. Nākamajā mēnesī es ēstu tā, lai 80 % kaloriju sastāvētu no UPP. Tā ēd apmēram piektā daļa Lielbritānijas un ASV iedzīvotāju.

Otrajā mēnesī es tīši nepārēdos – ēdu kā parasti, kad gribēju un to, kas bija pieejams. Tajā laikā sarunājos ar pasaules vadošajiem ekspertiem pārtikas, uztura, ēšanas un sevišķas pārstrādes jomās, gan akadēmiķiem, gan zemkopības un pārtikas industrijas pārstāvjiem.

UPP diētai vajadzēja būt baudāmai, jo ēdu tādas lietas, ko parasti sev liedzu. Bet notika kas savāds. Jo vairāk runāju ar ekspertiem, jo pretīgāks šķita ēdiens. Man tas atgādināja Alena Karra bestselleru "Kā viegli atmest smēķēšanu". Šī grāmata pašpalīdzības žanrā ir neparasta ar to, ka tiešām pamatota zinātnē un piedāvātie risinājumi ir

diezgan labi. Tās koncepcija ir: tu turpini smēķēt, kamēr lasi par to, cik smēķēt ir slikti. Ar laiku cigaretes sāk šķist pretīgas.

Tāpēc necīnies pretī. Ļauj sev piedzīvot UPP patiesās šausmas. Nemudinu pārēsties, bet vienkārši beigt pretoties UPP. Es tā darīju četras nedēļas. Ja tu grasies pamēģināt, dari to, līdz pabeidz šo grāmatu. Šādi ieteikumi varbūt nav ētiski, bet es nekaunos. Pirmkārt, tevi jau tagad ik dienas mudina ēst UPP. Otrkārt, ja tev ir tipiska diēta, tu jau tagad apmēram 60 % kaloriju uzņem no UPP, tāpēc šo skaitli palielināt līdz 80 % diez vai būs liela traģēdija.

Ceru, ka, lasīdams šo grāmatu, lasīsi arī sastāvdaļas uz pārtikas iepakojumiem. Tur atradīsi daudz vairāk vielu, nekā es spēju uzskaitīt šajās lappusēs, taču ceru, ka uz beigām sāksi saprast, kā tavu veselību bojā gan mārketinga kampaņas, gan savādais sāta trūkums pēc ēšanas. Un varbūt ieraudzīsi, ka dažādas problēmas, ko noraksti uz vecumu vai stresu darba vai bērnu dēļ, rada tas, ko tu ēd.

Nevaru apsolīt, ka tev UPP kļūs atbaidošs un pretīgs, bet, iespējams, tā būs. Un, ja spēsi to atmest, pierādījumi liecina, ka tas nāks tavam ķermenim, smadzenēm un planētai par labu. Tas jau noticis ar vairākiem cilvēkiem šīs grāmatas tapšanas procesā, un es ļoti vēlētos uzzināt, vai tas notiks ar tevi.