

Koopamehe kombel süües terveks, väledaks ja tugevaks

Paleoliitikumi dieet ehk koopamehe dieet soovitab toituda küttide-korilaste kombel, sest just sellega on kohanenud meie geenid.

Maailmas elab rahvaid, kes on saledad, tugevad ja kiired. Neil on terved hambad ja terav nägemine. Artriit, diabeet, kõrgvererõhktõbi, südamehaigused, rabandused, depressioon, skisofreenia ja vähk on nende hulgas haruldased. Need on küttide ja korilaste viimased säilinud hõimud.

Ehk tuleneb nende hea vorm toidust, mida nad söövad? Just sellest lähtub toitumiseideoloogia, mida kutsutakse paleoliitikumi ehk kiviaja ehk koopamehe ehk küti-korilase dieediks. Mõned viitavad sellele koguni kui toitudmisviisile, mida harrastati Eedeni aias.

Toiduvalik koosneb peamiselt lahjast lihast, köögiviljast, puuviljast, juurikatest ja pähklitest. Välja jäävad teravili, kaunviljad, piimatooted, sool, rafineeritud suhkur ja töödeldud õli – kõik see, mis ilmus inimese toidulauale paleoliitikumi ehk vanema kiviaja järgselt.

Esimesena populariseeris kiviaja dieeti 1970. aastatel gastroenteroloog Walter L. Voegtlin. Hiljem on seda tutvustanud ja kohandanud hulk autoreid ja uurijaid. Väidetavalt on ka mitu uuringut tõestanud nimetatud dieedi soodsat mõju inimeste tervisele.

Kriitikud seevastu on väitnud, et kui küttide-korilaste ühiskonnad tõepoolest ei kannatagi tsivilisatsiooni tõbede käes, siis tuleb see eeskätt vähesest kaloritest nende toidus ja mitmesugustest muudest teguritest, mitte mingist erilisest "dieedist".

Pilk ajalukku

Miljonite aastate jooksul on inimesed ja nende lähemad sugulased söönud liha, kala, lehti, juurikaid ja puuvilju. Loomulikult tahaks iga loom, sealhulgas inimene, ammutada oma keskkonnast võimalikult palju kaloreid. Seda on takistanud asjaolu, et kõik taimed pole söödavad. Teraviljad ja kartulid on energiarikkad, kuid toorena need ei kõlba, sest sisaldavad toksiine.

Umbes 10 000 aastat tagasi leidis aset suur läbimurre, kui avastati, et ni-

metatud taimede küpsetamine muudab need söödavaks – kuumus lõhub piisaval hulgal toksiine. Teraviljatoitud ilmusid inimese toidulauale uuel kiviajal ehk neoliitikumis. Paleoliitikumi dieedist rääkides viidataksegi neile toitudele sageli kui neoliitikumi toitudele.

Teraviljade, ubade ja kartulite kuumtöötlemine suurendas tunduvalt toidukogust, mida inimene endale lubada võis, võib-olla koguni kahekordistas kaloreid hulka, mida võis saada taimedest.

Muu kasu ilmnes samuti peatselt.

Teravilja-ube-kartuleid saab kaua säilitada (külmkapid olid neil päevil ju tundmatud).

Nad on tihedalt kaloreid täis – väike kaalukogus sisaldab palju kaloreid, nii oli neid hõlbus transportida.

Toit on ühtlasi taime seeme – nii oli lihtne neid liike endale ka ise kasvata-ma hakata.

Kuna uus toit hästi säilis, sai ülejäägid varuks panna. Nõnda vabanes osa inimesi toiduotsimise tööst. Neist võisid nüüd saada spetsialistid muudes valdkondades: ehitajad, sõdalased, seadusetegijad. See seadis inimkonna moodsa tsivilisatsiooni kursile. Kõigile neile headele asjadele vaatamata ei harjunud meie geenid kartulite, ubade ning teraviljaga ega pole seda siiani teinud, on paleoliitikumi dieedi pool-dajad veendunud.

Inimene arendas uue toidu pakutavaid võimalusi edasi, hakates taimi ise kasvatama. Järgnesid piimatoidud – nii saab loomadelt rohkem kaloreid kui neid lihtsalt ära süües. Tänu põllumajandusele võis täita kogu ümbruse söödavate taimede ja loomadega, vastuksa varasemale ajale, mil ainult osa ümbritsevast kõlbas suhu panna.

Millele toetub paleoliitikumi dieet

Nüüdseks on aru saadud, et 90. aastatel populaarne rasvavaene dieet ei toimunud nagu vaja, sest rasva on tarvis, kuid tähtis on süüa õigeid rasvu õiges vahekorras. Suurem osa lääne inimesi peaks suurendama oomega-3 rasvhapete söömist ja vähendama oomega-6.

Isegi kui te ei hakka järgima paleoliitikumi dieeti, saate kasu, kui rasvatarbimise selles valguses ümber kor-

raldate, leiavad paleoliitikumi dieedi propageerijad.

Koopamehe moodi sööjad hül-gavad piimatooted, samas ei väida nad, et need läbinisti kahjulikud oleksid. Piimatooted sisaldavad nii selliseid koostisosi, mis meie geenidele sobivad, kui ka selliseid, mis mitte, leiavad nad.

Lehmapiim on ideaalne vasikale, kuid sel on inimpimaga võrreldes suuri erinevusi. Näiteks moodustab vasika aju vaid väikese osa tema kehakaalust, erinevalt inimplasest. Lehmapiim sisaldab vähe aju arenguks vajalikke toitaineid, eriti oмега-3 rasvhappeid.

Õun ja teravili eluvõitluses

Teravili-oad-kartulid see-eest on kahjulikud toksiinide tõttu, mida need sisaldavad ja tänu millele see toit nii hästi säilibki, väidavad koopamehe dieedi teoreetikud. Toitumisteoorias nimetatakse seda sorti toksiine ka antitaitaineteks.

Ka paleoliitikumi toit võib sisaldada ohtlikke aineid, kuid need jäävad enamasti söömata. Näiteks õun. Kui loom sööb selle ära, neelab ta seemned alla ja poetab need mõne aja pärast välja koos väetava sõnnikupakikesega. Kui hästi läheb, võib kasvada uus õunapuu ja nõnda on see kasulik nii loomale kui ka õunapuule, et õun ära süüakse.

Kui loom on väga nälgjane ja otsustab saada seemnetest mõned lisakalorid, närvides need puruks, siis uut õunapuud ei kasva. Et seda ära hoida, sisaldavad õunaseemned toksiine.

Mõned toksiinid, mida seemned sisaldavad, on ensüümitõkestid. Need seovad seedeensüüme ja raskendavad niiviisi toidu omandamist. Seemnes toimivad need kui säilitajad, "külmutes" sealseid ensüüme kuni idanemiseni. Kui seeme on idanenud, palju ensüümblokeerijaid kaob.

Samuti leidub seemnetes lektiine – need on proteiinid, millel mitmeid ülesandeid. Näiteks toimivad nad kui looduslikud pestistsiidid ja on toksilised paljudele teistele liikidele – bakteritele, putukatele, närilistele ja teistele loomadele, kaasa arvatud inimene.

Õun on seemnete kaitseks peale toksiinide soetanud ka muid vahendeid. Näiteks kasvab ta kõrgel ega ole nii kergesti kättesaadav. Lisaks on seemnetel ümber viljaliha, kuhu