

# KONTROWERSJE DOTYCZĄCE ZDROWEGO ODŻYWIANIA



Konsumenci nierzadko nastawiają się negatywnie do zdrowego odżywiania, ponieważ uważają, że zalecenia zbyt często się zmieniają i bywają ze sobą sprzeczne. Istotnie, nie będąc specjalistą, można mieć takie wrażenie. Jest wiele przyczyn takiej sytuacji.

- Istnieje przekonanie, że lansowane w popularnych czasopismach modne diety są równoznaczne ze zdrowym odżywianiem i co się z tym wiąże, wiara w to, że krótkotrwałe, modne diety są w stanie odwrócić skutki wieloletnich zaniedbań.
- Sensacyjne podejście części prasy do tego modnego tematu może dodatkowo zmniejszać zaufanie.
- Niezrozumienie i nieumiejętna interpretacja badań naukowych może prowadzić do nieścisłości. Nieznajomość szerszego kontekstu też czasem prowadzi do rozpowszechniania mylących informacji.
- Przekonanie o tym, co jest uważane za zdrowe, utrzymuje się przez pokolenia, w oderwaniu od aktualnej wiedzy.

● Strach przed zanieczyszczeniami chemicznymi w żywności zwiększa brak zaufania.

● W powszechnym rozumieniu zdrowe odżywianie opiera się na zasadzie “im więcej (dobrego), tym lepiej”. W odżywianiu takie podejście nie ma zastosowania. Tu ważny jest umiar i rozsądne proporcje. Nawet najzdrowszego składnika lepiej nie jeść za dużo. Typowe ilości jedzenia, zwykle na raz zjadane, nie budzą zastrzeżeń. Natomiast już skoncentrowany składnik, w postaci tabletek czy wyciągów, można przedawkować. I odwrotnie: niektóre składniki pokarmowe, uznawane za niezdrowe lub szkodliwe, jak tłuszcz i cholesterol, w odpowiednich ilościach są nieszkodliwe, a tłuszcz nawet potrzebny.

● Ostatnio obserwujemy szybkie postępy w naukach o funkcjonowaniu żywych organizmów, również w odżywianiu i dietetyce. Było by dziwne, gdyby zalecenia w tej dziedzinie się nie zmieniały. Jednak istotne zmiany w ogólnych zaleceniach pojawiają się rzadko - nie częściej niż raz na kilkadziesiąt lat.

● Odżywianie jest nauką młodą i dość skomplikowaną. Wiele odkryć nie jest jeszcze tak starannie udokumentowanych, jak mogą sobie życzyć bardzo wymagający pod tym względem naukowcy. Stale będzie istniał dylemat: czy czekać jeszcze wiele lat na ostateczne udokumentowanie, czy ze względu na zdrowie społeczeństw szybko podawać wyniki badań do wiadomości. Ostrożność powinna jednak przeważać. Ogólne zalecenia żywieniowe dla przeciętnego obywatela, polecane przez godne zaufania instytucje, są wyważone i pomiędzy państwami różnią się tylko bardzo niewielkimi detalami. Może to budzić zaufanie konsumentów.

© Copyright Anna Walczak, porady “jem bo wiem”,

tel./fax. 22 754 48 48,

e-mail: jembowiem@aol.com, [www.jembowiem-porady.pl](http://www.jembowiem-porady.pl)

Przyjmuję w okolicach Warszawy:

w Konstancinie: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ

ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40,

w Piasecznie: poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter,

tel. 22 737 34 73