

Paleolitické období byla dlouhá doba v lidské historii, a to od chvíle, kdy jsme se naučili používat kamenné nástroje z doby asi 2,6 milionu let až do 10,000 před Kristem, kdy začala zemědělská revoluce.

Tehdy jsme byli zvyklí žít jako lovci a sběrači. Jedli jsme to, co jsme byli schopni najít v přírodě. Jedli jsme to, co bylo v nabídce přírody, pro přežití.

Základní teorií paleo stravy je, že jsme geneticky přizpůsobeny jíst stejná jídla jako naše předci lovci a sběrači. V roce 2011 vyšla studie zabývající se stravou, kde se poukazuje na to, že naši pravěcí předci jedli pestrou stravu, kdy k zásadně masité stravě přidávali sběrem bobule, listy, zeleninu, nalezené vařené hlízy, škrob a luštěniny.

Strava z pravěku

V paleolitické době se jedlo maso, které nemělo prozánětlivé účinky, nepocházelo z krávy, krmené sojou a kukuřicí, vepřové se nejedlo z prasat ve vepříněch, kuřecí z drůbežáren, jejichž růst je urychlován hormonální léčbou a antibiotiky, obsahovalo nejen polynenasycené tuky ve vhodném poměru omega tuků. Podle odborníků studujících africkou populaci nejbliže našim předkům z doby kamenné byl poměr rostlinné a živočišné stravy 1:1, na objemu více rostlinné, na bílkovinách více živočišné, jelikož je méně hutná a kalorická.

Paleostrava přitom neznamena nadměrnou konzumaci masa či vajec bez rostlinné složky, v dávných dobách jedli lidé stovky různých rostlin, a bylin, které rostly divoce, jejich obsah účinných látek byl tudíž vyšší než při pěstování. Zelenina, ovoce, ořechy, luštěniny, trochu medu spolu s omezením rafinovaných cukrů, mléčných produktů, obilovin a sladidel spolu s živočišnými potravinami ideálně lokálními tvoří základ paleostravy. Paleostrava je založena na skutečném jídle, nezpracovaných potravinách a bez polotovarů jako kvalitní maso, ryby, vejce, ovoce, zelenina, ořechy, semena, luštěniny a sacharidy v hlízách jako jsou sladké brambory.

Střevní bakterie a poměr prospěšných a škodlivých bakterií bez nutné tvorby prospěšných krátkých mastných kyselin může být narušen masitou stravou, ale jen pokud nejíme žádnou zeleninu a škroby (vlákninu) pro bakterie, které nacházíme i ve stravě našich předků a domorodců na více masité stravě jako Masajové.

Polotovary a nemoci

Přes 70 % kalorického příjmu v dnešní stravě tvoří potraviny, které se v přírodě nevyskytují - rafinovaný rostlinný olej ze semen, margaríny, rafinovaný cukr (sacharóza), mléčné výrobky, uzeniny, hamburgery, pečivo a cereálie. Tato nesprávná výživa spojená s nedostatkem ovoce, zeleniny, luštěnin, kvalitního masa jako zvěřina, ryb, vlákniny, vitamínů a minerálů spolu s nezdravým způsobem života vede k vzniku mnoha civilizačních nemocí, které se vzácně nebo vůbec nevyskytují u lidí a zvířat žijících ve volné přírodě - cukrovka, ateroskleróza, vysoký krevní tlak, srdečně-cévní nemoci, mozkové mrtvice, obezita, rakovina, alergie, osteoporóza.

MUDr. David Frej